

Кошарка К. Г., ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.пед.н., доцент Завацька Л. А. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ОБГРУНТОВАННЯ КЛАСИФІКАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

***Анотація.** В статті висвітлено роль і значення рухливих ігор для оптимізації фізичного виховання та покращення розвитку фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку. Проведено систематизацію національних рухливих ігор за характером рухових дій для підвищення фізичної працездатності, розвитку фізичних якостей та покращення рухової підготовленості, набуття життєво необхідних навичок, підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Наведено перелік рухливих ігор для розвитку сили, спритності, швидкості, гнучкості.*

***Ключові слова:** рухливі ігри, фізичні якості, учні молодшого шкільного віку.*

***Abstract.** The role and importance of motion games for optimization of physical education, improvement of development of young schoolchildren physical qualities are covered in the article. The systematization of national motor games by the nature of motor activity was carried out in order to increase physical performance, development of physical qualities and improvement of physical fitness, acquisition of vital skills and abilities, increase of motivation to exercise in physical culture and sports. Moveable games for the development of strength, agility, speed, flexibility are listed.*

***Keywords:** mobile games, physical qualities, elementary school students.*

Процес удосконалення освітнього процесу та виховання в новій українській школі створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування українських рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, патріотичного виховання рухливі ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість та її національну самосвідомість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Творцем рухливих ігор є народ. Він завжди виступав вихователем молодого покоління, а виховання при цьому набувало народного характеру [1; 2]. Тому рухливі ігри кожного народу своєрідні, неповторні й унікальні. Ігри

відображають світогляд народу, його морально-етичні й естетичні принципи, а також багатовіковий досвід виховання підростаючого покоління.

На необхідність використання ігор у вихованому процесі здавна звертали увагу видатні вчені і педагоги такі, як: Дені Дідро, Ян Амос Каменський, Вільгельм Август Лай, Мішель Монтень, К. Д. Ушинський.

Окремі аспекти використання рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку досліджувалися у працях вітчизняних науковців: О. Ю. Яницької [3], Є. Приступи [2], А. Цюся [4] та ін.

Рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил дітей, виховують у них позитивні риси характеру.

Однак, аналіз публікацій свідчить про те, що нині методика проведення уроків з використанням рухливих ігор у початковій школі є недостатньо дослідженою, не уточнені особливості методик рухливих ігор за характером рухової діяльності із застосуванням їх на уроках фізичної культури у відповідності до навчальних програм загальноосвітньої школи з урахуванням віку дітей, спрямованості рухів, а також не з'ясовано вплив цих ігор на розвиток фізичних якостей дітей.

Таким чином, велике соціальне та педагогічне значення проблеми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні учнів і недостатнє її наукове дослідження зумовили необхідність обґрунтування класифікації рухливих ігор з метою їх оптимального використання у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Метою нашої статті є обґрунтування підходів до застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів та представлення класифікації рухливих ігор.

Особливості використання народних ігор для виховання дітей обумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними та народними традиціями, структурою етнічних звичаїв і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, бойових мистецтв і військової технології.

Проте, нині немає чіткості в класифікації рухливих ігор за характером рухової діяльності. Основна увага до розвитку моторики у дітей із застосуванням цих засобів як з боку науковців, так і практиків здебільшого зосереджується на іграх з ходьбою, бігом, стрибками та метанням [5].

Сучасна дитина приходять у нову українську школу з великими потенціальними можливостями. Але для того, щоб вони перетворились у реальні сили, в особисті властивості і, щоб на їх базі вона «навчалась бути людиною», педагогічний процес слід організувати так, щоб він був цілеспрямованим, виховуючим, навчаючим, формуючим. Це дозволить підготувати дитину до життя в суспільстві, зробити її здатною до пізнання світу і самої себе як особистості, до творчої праці. Діти повинні розвиватися в ситуації гнучкості програми, свободи, активного мислення, дискусії, творчості, діяння. Ігровий

метод полягає у навчанні дітей шляхом діяння, і є найбільш успішним, тому що діти відчувають радість і задоволення від самої гри. У жодній порі свого життя людина не проявляє стільки рухливості, як під час ігор та забав у дитячому віці.

Важко також переоцінити значення ігор у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого члена суспільства. Завдяки ним можна виховати у дитини всі ті властивості, які ми шануємо у людей і які нам хотілося б прищепити за допомогою найрізноманітніших рухливих ігор. В залежності від змісту гри дитина мусить оцінювати загальну обстановку та самостійно вирішувати, що й коли їй треба робити. Захоплена грою, дитина гартується в терпінні, наполегливості, розвиваючи при цьому фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість [5]. Гра веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для всебічного розвитку тіла і душі молодої людини.

Головне завдання вчителя фізичної культури полягає в тому, щоб зміцнювати здоров'я дітей шкільного віку та сприяти їх загальному фізичному розвитку. Критеріями цього завдання служать комплексні програми для учнів початкової школи з фізичної культури, в яких розроблено навчальні нормативи, які визначають оптимальний рівень засвоєння навичок і вмінь та розвитку фізичних якостей; подаються контрольні вправи, які застосовуються вчителем для оцінювання рухової підготовленості школярів.

Виходячи із зазначеного, вітчизняні та зарубіжні фахівці вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей [5].

Тому, виникає потреба систематизації національних рухливих ігор за характером рухової діяльності, яка за своїм змістом була б спрямована на підвищення фізичної працездатності, розвиток фізичних якостей, покращання рухової підготовленості та набуття життєво необхідних навичок і вмінь. Разом з тим при виборі рухливих ігор необхідно враховувати інтерес учнів, відповідність їх до анатомо-фізіологічних можливостей організму дитини та її психологічного сприйняття.

Розробка такої класифікації зумовлюється змістом шкільної програми. Згідно її вимог зміст фізичного виховання в школі включає формування основних життєво необхідних умінь і навичок. Найефективніший шлях оволодіння фізичними вправами лежить через ігрову діяльність. Тому доцільно застосовувати ігри, завдяки яким цілеспрямовано вивчаються конкретні рухові дії. Одне з основних завдань фізичного виховання, що має освітній характер, полягає у засвоєнні спеціальних знань у галузі фізичного виховання та формуванні рухових умінь і навичок, де рухливі ігри за своїм змістом сприяють вирішенню цього завдання.

Ігри з елементами стройових вправ за своїм змістом і діями спрямовані на організацію учнів на уроці і можуть використовуватися в будь-якій його

частині. Вони стимулюють виховання в учнів організованості, дисциплінованості та уваги, навичок колективних дій. Під час використання рухливих ігор з елементами стройових вправ у школярів засвоюються такі поняття: стрій, шеренга, колона, коло, направляючий, замикаючий, команда попередня і виконавча. Вони сприяють формуванню правильної постави і точності рухів, розвитку спритності та швидкості. За допомогою гри на шиккування і перешикування витрачається менше часу, бо гра є стимулом виконання швидких дій школярами.

Ігри з елементами загально-розвиваючих вправ пропонуємо розділити на дві групи. До першої групи входять ігри, які охоплюють всі великі групи м'язів і проводяться в першій частині уроку, щоб підготувати дитячий організм до максимальних фізичних навантажень і запобігти травматизму школярів. Це колективні ігри такі, як: «Батько і діти», «Мак», «Дрова», «Адам і Єва», «Розбите яєчко», «Шевчик», «Ой вийтеся огірочки», для яких характерна велика кількість рухів, де кожний рух повторюється багато разів та ігри – вправи, в яких діти імітують явища природи, звірів, птахів, працю людей. У дітей добре розвинена уява [6] і, володіючи нею, вони перевтілюються в ці образи, які проявляються в активній руховій дії і рухи у вправах виконуються з максимальною амплітудою. Ігри із використанням загально-розвиваючих вправ забезпечують засвоєння учнями різноманітних рухів, активізують роботу великої кількості м'язових груп, сприяють їх зміцненню і покращанню рухливості суглобів, підвищують діяльність внутрішніх органів, формують поставу та координацію, навички до узгодження колективних рухових дій, посилюють організованість та дисципліну.

До другої групи увійшли ігри, що тонізують м'язи тулуба, рук і ніг. Це ігри низької інтенсивності: «Кіт потягується», «Гуси на воді», «Пташка», «Мокрий кіт», «Пузир», «Лелека і криниця», які застосовуються тоді, коли певна група м'язів отримала відповідне фізичне навантаження.

Ігри з ходьбою. Ходьба є природнім рухом і займає одне з провідних місць у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Тому, в основному, необхідно використовувати рухливі ігри із різноманітними предметами: утримання на голові кубиків, мішечків із піском, ігри-вправи з ходьбою по накресленій лінії та ігри із зав'язаними очима.

Якщо спостерігати за ходою сліпих людей, то видно, що вони при ходьбі завжди тримають спину рівною і плечі розвернуті. Тому й не дивно, що у давнину застосовували ігри із закритими очима: «Петре, де ти?», «Панас», «Жмурки», «Звідки ти?». В грі «Панас» та в багатьох інших іграх з пов'язкою на очах тільки один гравець бере активну участь, інші є пасивними учасниками її. Тому в іграх такого роду треба задіяти більше гравців до активних рухових дій. Тобто 2–3 гравці з пов'язкою на очах повинні ловити на обмеженій території учасників гри. Діти, в яких зав'язані очі, змушені витягувати руки вперед, тримаючи рівно спину, щоб не вдаритись одне в одного голо-

вами. В процесі гри спіймані повинні міняєтися ролями із «сліпим Панасом» і продовжувати гру.

Ігри з ходьбою «Гарбуз», «Огірочки», «Міст», «Нічний марш», «Підхід вартових», «Дуб чи береза?» бажано застосовувати в різних умовах ґрунту і рельєфності та майже на кожному уроці. Вони сприяють виробленню у дітей правильної постави, формують підтягнутість, стрункість, підтягнутий живіт, сприяють покращенню дихання, а також розвивають навички правильної, раціональної і красивої ходьби.

Ігри з бігом формують навички вільного бігу з дотриманням правильної постави, збільшують навантаження на м'язовий апарат і особливо на дихальну та серцево-судинну систему. Їх ми розділили на дві підгрупи.

До першої групи увійшли ігри «Іду на Ви!», «Гуси», «Пень», «День і ніч», «Хатина», «Зміна місць», «До цілі», «Птиці» «Бондар», «Регіт», «Дуб», «Запорожець на Січі», які переважно розвивають у дітей швидкість. Вони містять у собі максимальну інтенсивність і частоту руху впродовж короткого проміжку часу, що складає не більше 6 секунд. Як показують дослідження, формування швидкості найбільш успішно розвивається в молодшому і підлітковому шкільному віці [6]. Тому відстань у цих іграх під час боротьби за предмет на час не повинна перевищувати 20 метрів. Це сприяє збільшенню швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів у локомоторних, тобто пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі, діях.

До другої групи увійшли ігри, які розвивають витривалість: «Проводи русалки», «Скажений бугай», «Рибалки і риби», «Квачі парами», «Доганяй, втікаючи», «Ворон», «Горобець», «Кіт і миша», «Дикі кози», «Яструб», «Хрещик». Вони відрізняються тим, що впродовж тривалого часу потрібно догнати чи перегнати суперника. Для досягнення необхідної мети, потрібно підтримувати належну фізичну працездатність організму. Але діти молодшого шкільного віку не відрізняються високим рівнем розвитку фізичної витривалості [2]. Втомлюваність організму – почервоніння обличчя, задишка, прискорене серцебиття, уповільнення рухів, під час рухливої гри настає через 2–10 хвилин і залежить від змісту гри та фізичної підготовленості дітей. Якщо після 2–3-хвилинного часу, що відведений на гру, спостерігається втомлюваність, дітям потрібно дати 1–2 хвилини на відпочинок для відновлення функціональних можливостей організму, після чого гра або поновлюється, або пропонується учням інша на витривалість відповідно до їх емоційно-психологічного стану.

Багато рухливих ігор таких, як «Ворон», «Сірий кіт», «Кавуни», «Лисиця і заєць», «Мур», «Ковбаса»), поєднують в собі швидкість і витривалість. Якщо порівняти ігри з бігом з іншими видами рухливих ігор, то вони займають одне з провідних місць і знаходяться в групі циклічних видів ігор, де дітям необхідно проявити швидкість і витривалість. Критерієм швидкості

і витривалості є час, впродовж якого дитина здатна підтримувати задану інтенсивність рухової дії у грі.

Ігри із стрибками характеризуються короткочасними швидкісно-силовими напруженнями м'язів ніг. Швидкісно-силові здібності проявляються в режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла і його ланок у просторі. Максимальним вираженням цих здібностей є вибухова сила, під якою розуміється дія максимальних напружень в мінімально короткий проміжок часу.

Як свідчать численні наукові повідомлення та практика організації фізичної культури і спорту, у дітей молодшого шкільного віку інтенсивно розвиваються швидкісно-силові якості, а з 9 років у дівчаток і з 10 років у хлопчиків починають підвищуватися показники розгиначів тулуба, потім стегна, стопи і гомілки [7]. Співставлення швидкісно-силових здібностей з морфологічними особливостями опорно-рухового апарата дозволяє судити про те, що відносні показники сили дії молодших школярів незначні по відношенню до підлітків, у яких сила дії досягає величин дорослої людини.

На практиці педагоги, в основному, обмежують використання силових вправ у молодшому шкільному віці. В цьому періоді діти набагато краще переносять швидкісно-силове навантаження при застосуванні вправ стрибкового характеру. Але спостереження за стандартними уроками, на яких ставляться, наприклад, завдання вивчення техніки стрибка або розвитку швидкісно-силових якостей із застосуванням стрибків показує, що учні повторюють їх від 7 до 12 разів. Тоді, як у грі «Вовк і кози», «У довгі лози», «Переправа через річку», «Струмок», «Гречка», «Тинок», «У річку, гоп!», «Півник», «Спутані коні», вони виконують від 25 до 40 стрибків з максимальним напруженням м'язів ніг. І тому рухова активність у грі набагато вища і пояснюється тим, що у першому випадку витрачається багато часу на черговість виконання вправи та на її пояснення. В грі всі діти виконують стрибки одночасно, а швидка зміна подій змушує їх виконувати багато разів. Виконання великої кількості стрибків впливає на зміцнення опорно-рухового апарата та функціональний розвиток серцево-судинної і дихальної систем.

Рекомендується також для розвитку швидкісно-силових якостей у дітей молодшого шкільного віку використовувати рухливі ігри із подоланням маси власного тіла, а саме: стрибки в довжину, висоту, глибину, через предмети, які закріплені на місці або рухаються.

Ігри з метанням молодшим школярам виконувати досить важко, оскільки, вони потребують координації рухового апарату, вміння розраховувати силу і точність кидка в залежності від відстані та розміщення цілі, яка може бути рухомою чи нерухомою, горизонтальною чи вертикальною. Це складні рухові реакції, тому ігри з метанням слід поділити на прості та складні.

До простих можна віднести ігри, в яких метання виконується з місця на дальність: «Бабу перевозити», «Хто далі кине», «Влучний стрілець»,

«Захисник кріпості». До складних відносяться ігри з реакцією дітей на об'єкт, що рухається, та реакція вибору. Для розвитку та удосконалення в дітей здатності швидко фіксувати очима предмет, що рухається, необхідно використовувати ігри з великими м'ячами та палицями: «Квач з м'ячем», «Штандер» і малими м'ячами та з палицями «Квочка», «Круговий», «На полюванні», «Мисливець і качки», «Перепелиця», «Бабок», «У скраклі», «Циганка», «Мушка».

В рухливих іграх дії з м'ячем обов'язково співвідносяться з бігом, стрибками, силовим єдиноборством і дають ще більш високе фізичне та психологічне навантаження тим, хто грає. За допомогою ігор з метанням у дітей поліпшується просторова точність рухової орієнтації рук і плечового поясу, які позитивно впливають на розвиток координації рухів.

До ігор з елементами прикладних вправ для молодших школярів необхідно включити: лазіння – пересування по гімнастичній драбині, лаві (однойменний та різнойменний способи), канату; перелазання різної висоти перешкод; переповзання і пересування по підлозі в положенні лежачи на грудях або напівприсяді. Ці вправи розвивають м'язи плечового пояса, рук та ніг.

Ігри з лазіння «Дістати сало», «Стовп», «Повінь», «Скелелаз», «Кубло» носять силовий характер і включають різні способи пересування на приладах: в природі по деревах, висячих або лежачих колодах, горах за допомогою рук і ніг або тільки рук. Такі ігри сприяють переважно розвитку сили м'язів плечового пояса та верхніх кінцівок, згинання рук.

Значне силове напруження плечового пояса спричиняє фіксацію грудної клітки, що може призвести до порушення механізму дихання та утруднення діяльності серцево-судинної системи, тому для молодших школярів необхідно обмежувати час гри та подолання висоти приладу, а саме канату, драбини, стовпа, колоди, гімнастичної лави.

Ігри з перелазанням можуть виконуватися як з місця, так і з розбігу. До них відносять «Незграбний ведмідь», «Западня», «Павук», «Куниця і білки». У першому випадку розвивається сила, в другому – спритність.

В міру оволодіння технікою подолання окремих перешкод складаються різні комбінації, ігри – естафети. Ігри з переповзанням «Підвісний міст», «Тунель», «Верткий вуз» мають прикладне значення. За технікою виконання ці вправи не складні, але пов'язані з витратою значних зусиль і висувають високі вимоги до серцево-судинної і дихальної систем. Застосування цих ігор є дійовим засобом розвитку сили основних м'язових груп і особливо витривалості в учнів молодших класів.

Ігри з рівновагою пов'язані з умінням зберігати стійке положення тіла у різних положеннях опори. Необхідною умовою для збереження рівноваги є розміщення центру ваги над площею опори. Природно, що, чим більша площа опори і нижче центр ваги, тим стійкіша рівновага.

Ігри, які пов'язані з елементами рівноваги, можна поділити на статичні, динамічні і змішані. Статичні ігри-вправи виконуються для збереження рівноваги в різних положеннях на місці: «Гойдалки», «Журавель», «Ластівка», «Навпереваги»). Динамічні ігри пов'язані з підтримкою рівноваги при різних пересуваннях на приладах і підлозі: «Жук», «Рак-неборак», «Пересування на бочці», «Дресировка звірів». До змішаних відносять ті ігри, в яких важко встояти на місці після виконання визначених рухових дій, а саме «Круть-верть», «Млин», «Метелиця».

Уміння врівноважувати своє тіло, передавати вагу тіла на одну кінцівку, долати силу енергії виявляється під час виконання різних обертів, утримання різноманітних статичних положень, при поворотах, зіскоках і особливо махових рухах ногами. Основними іграми для формування рівноваги, розвитку просторової орієнтації і вестибулярного апарату, в молодшому шкільному віці вважається ходьба по накресленій лінії, лаві й колоді різними способами. Ігри з елементами рівноваги мають велике значення для молодших школярів. Вони є одним з важливих засобів всебічної підготовки дітей. Метою цих ігор є поліпшення загальної рухової координації. Ігри з рівновагою розвивають спритність, орієнтацію в просторі, сміливість, рішучість, уміння швидко використовувати необхідні рухи для збереження рівноваги і вміння застосовувати координаційні рухи в різних умовах.

Ігри з елементами акробатики – це складні рухові дії, які потребують вміння школярів координувати свої рухи. Такі ігри сприяють удосконаленню функцій вестибулярного апарату і розвитку просторової орієнтації. До ігор з елементами акробатики входять дві групи вправ: динамічні – переكاتи, перекиди, перевороти такі, як «Краб», «Каракатиця», «Переكاتи поле», «Розпечене колесо». До статичних ігор відносять стійки, шпагати, парні та групові вправи: «Павук», «Жабка», «Качалка», «Дзвін». Ігри з акробатикою виконуються на удосконалення техніки виконання вправи або застосовуються в іграх-естафетах. Ці вправи сприяють розвитку сили, швидкості, спритності і точності рухів, відчуття рівноваги при зміні положення тіла, поліпшують гнучкість і рухливість суглобів, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи.

Головна мета застосування *ігор з елементами боротьби* без виконання кидкових прийомів полягає в розвитку м'язової сили, яку можна визначити як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Як свідчать численні наукові праці, зокрема Л. В. Волкова, [8] спеціальні педагогічні дії мають значний вплив на формування фізичних можливостей учнів у різні періоди їхнього вікового розвитку, але силові вправи в молодшому шкільному віці використовуються в обмеженій кількості. Тому доцільно, використовувати ігри з елементами боротьби, які вимагають від молодших школярів помірних навантажень і короткочасних швидко-силових напружень такі, як ігри з динамічними вправами «Буряк»,

«Тягти бука», «Ріпка», «Коромисло» та ігри із суперництвом стрибкового характеру «Бій півнів», «Кіт в мішку», «Княжий острів».

Для того, щоб дати молодшим школярам оптимальне фізичне навантаження для розвитку сили і не зашкодити стану їх здоров'ю, ігри потрібно поділили на три групи:

– ігри, в яких рухові дії повторюються до вираженої втоми: «Тягти бука», «Коромисло», «Дружина і татари». Повторні зусилля дозволяють створити значне силове навантаження в м'язах, але тільки в останніх повтореннях;

– ігри, в яких є вправи з одноразовим максимальним навантаженням на м'язи: «Буряк», «Ріпка», де рух має відносно постійну швидкість; і передбачає зсунення з місця або підняття партнера, який сидить на підлозі. Виконання цих вправ потребує силового напруження із затримкою дихання;

– ігри з вправами на силу з максимальною швидкістю такі, як «Бій півників», «Кіт в мішку», «Княжий острів». Це ігри, в яких гравці здатні проявляти максимальне зусилля в найкоротший проміжок часу, що сприяє розвитку швидкісно-силових якостей.

Застосування в молодшому шкільному віці рухливих ігор з елементами боротьби сприяє формуванню основних груп м'язів верхніх і нижніх кінцівок, плечового пояса, спини і червоного пресу.

Ігри з елементами танцю сприяють формуванню правильної постави та легкої ходи і побудовані на танцювальних елементах. Це кроки різних танців, які відрізняються один від одного ступенем координаційної складності, характером та манерою їх виконання. Музика в іграх «Сива шапка», «Женчикок», «Гоп – скок», «Метелиця», «Трійки» посилює виразність і граціозність рухів, сприяє розвитку слуху і чуття ритму у дітей. Ігри в танцях допомагають молодшим школярам засвоїти різні танцювальні позиції, а саме положення, які фіксують початок і закінчення танцювального руху, ходьбу під музику або пісню, танцювальний крок на носках, крок з підскоком, приставний крок, що виконується в танцювальному ритмі, крок з притупом, подвійний ковзний крок, крок галопом вбік і крок польки. Діти привчаються слухати музику та узгоджувати з нею свої рухи в грі.

Танці з іграми несуть в собі глибокі смислові навантаження і мають конкретно визначену мету. Шлях до досягнення мети лежить через виконання завдань, поставлених перед дитиною у грі. Ці завдання відзначаються винятковою різноманітністю. Вони поступово повинні ускладнюватися, але періодично повторюватися в іншому виконанні та в певній ігровій ситуації. Таким чином послідовно буде посилюватися вплив фізичних вправ на фізичний розвиток та розумові здібності дітей молодшого шкільного віку.

Ігри з елементами танцю заспокоюють збуджений стан дитини, формують правильну поставу, загартовують організм. Вони характеризуються надзвичайною багатогранністю, педагогічним та естетичним впливом на вихованців, де молодші школярі відчують на собі позитивну дію музики

і слова, танцю і ритмічних рухів. Вправи під музичний супровід пробуджують у свідомості дитини потяг до прекрасного в музиці і в поезії, збагачують її духовний світ.

Ігри на воді є ефективним засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, оскільки, вміння плавати зберігає людині життя в екстремальних ситуаціях. Ігри з молодшими школярами на першому етапі навчання проводяться на міліні. До них відносяться «Морський бій», «Мисливці і качки», «Швидкий краб», «Коловорот», «Крокодил». Спочатку ставиться завдання позбутися страху води, а потім поступово вправи виконуються на глибині такі, як: «Колода», «Щупаки», «Невід», «Квачі», «Морж», «Водяна змія», «П'явка», метою яких є засвоєння навичок триматися і ковзатися на воді і пересуватися під водою.

Плавання – не тільки прекрасний засіб активного відпочинку, а й засіб фізичного розвитку і загартовування організму. Вода, як правило, має нижчу температуру ніж тіло. І загартовуюча роль рухливих ігор на воді посилюється завдяки механічній дії води. Навіть легка її течія і хвилі масажують поверхню тіла, покращують дію периферичних нервових закінчень і судин шкіри.

При виконанні вдиху і видиху під час гри, особливо, коли видих виконується під водою, дитячому організму доводиться прикладати більше зусиль, ніж під час дихання на суші. При цьому збільшується навантаження на дихальні м'язи. Тому плавання має широке застосування в рухливих іграх, і є діючим засобом тренування дихального апарату, постановки глибокого і ритмічного дихання.

На воді дитина знаходиться в положенні лежачи, ніби перебуває в стані певної невагомості, де на тіло діє відштовхувальна сила води. Це положення розвантажує хребет, дозволяє розслабити і м'яко розтягнути багато м'язових груп і відчути легкість в рухах. До того ж безперервно чергуються гребкові рухи, послідовно залучаючи майже всі великі й малі м'язові групи, багато яких із них у звичайних умовах не є задіяними. Таке різнобічне м'язове навантаження активізує діяльність всіх органів і систем, значно підвищує рівень процесів обміну речовин організму. Оздоровчий вплив рухливих ігор на воді надзвичайно великий. Поєднання їх з природними факторами загартовує організм дитини і підвищує його загальну опірність до негативних впливів зовнішнього середовища.

Ігри на лижах в молодшому шкільному віці перш за все направлені для набуття навичок і вмінь пересуватися ковзним кроком, спускам з пагорбів різної крутизни та підйому на них. Ігри на рівнині «Наздожени, втікаючи», «Буксировка», «Квач на лижах», «Лижник без палиць», «Трійки» розвивають швидкість і витривалість, узгодженість рухів рук і ніг при ковзанні на лижах, і складають першу групу. До другої групи відносяться ігри на пагорбах такі, як «Стоноги», «Хто далі», «Шеренгою з гірки», «Мисливець на полюванні».

Ці ігри спрямовані на розвиток вестибулярного апарату, координацію рухів, рішучість, сміливість.

До ігор на лижах можна включати народні ігри з бігом і метанням, які використовуються влітку. Під час ігрових занять на лижах дитина дихає свіжим, прохолодним повітрям, в результаті чого підвищується опірність до простудних захворювань верхніх дихальних шляхів. Чисте, морозне повітря загартовує організм, надає бадьорості, підвищує працездатність і витривалість. При пересуванні на лижах працюють всі основні групи м'язів, що покращує діяльність серцево-дихальної системи. Велика динамічна робота ніг при ходьбі на лижах сприяє зміцненню та формуванню стопи, допомагає попередити розвиток плоскостопості. Виконання вправ просто неба створює добрий настрій, позитивно впливає на нервову систему учнів.

Таким чином, з проведеного дослідження можна зробити висновок, що класифікація рухливих ігор за характером рухової діяльності дає змогу констатувати, що вони відповідають біологічній потребі дитячого організму в рухах для набуття необхідних навичок і вмінь, розвитку фізичних та морально-вольових якостей, загартування організму молодших школярів, сприятимуть подоланню негативного відношення до уроків фізичної культури, формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

1. Завацький В. І., Цьось А. В. Фізичне виховання запорозьких козаків. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції «Спорт і національне відродження»*. Львів, 2001. Ч. 1. С. 49–51. 2. Приступа Є. Н., Левків В. І., Слімаковський О. В. Українські народні ігри. Львів, 2012. 432 с. 3. Яницька О. Ю. Українські народні рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку. Рівне, 1992. 112 с. 4. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк, 1994. 96 с. 5. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят. *Традиції фізичної культури в Україні*: Зб. наук. статей. К.: ІЗМН, 2007. С. 147–153. 6. Богуш А. М., Лисенко Н. В. Українське народнознавство в дошкільному закладі. К.: Вища школа, 1994. С. 169–170. 7. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996. 220 с. 8. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. К.: Здоров'я, 2011. 120 с.