

**Г.П.Чернега,**

учитель фізичного виховання Трушівського НВК" заклад загальної середньої освіти I-III ступенів - заклад дошкільної освіти" Чигиринської міської ради Черкаської ради

## **ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ**

Гра – соціальне явище в історії суспільства і житті людини. Вона є винятковим здобутком людства. Починаючи з перших років, дитина виховується на яскравих іграшках, приказках, забавах, які пов'язані з первинними рухами самого малюка. У житті підлітків та старших дітей побутують народні ігри з різноманітним рухомим змістом.

Педагогічне значення рухливих ігор важко переоцінити. Елементи захоплюючої боротьби, швидка зміна обстановки змагань, завдання, що вимагають швидкого вирішення у ході гри, – все це сприяє вихованню і розвитку самовладання, рішучості, наполегливості, кмітливості.

Переваги рухливої гри над рівними фізичними вправами:

в її емоційній насиченості, яка надає грі особливої привабливості, мобілізує сили дітей і підлітків, приносить радість і задоволення;

у характері рухової діяльності, що сприяє роботі значної кількості крупних і дрібних м'язів тіла (біг, стрибки, метання);

у розмаїтті рухів, яка усуває небезпеку втоми;

у можливості регулювання самими дітьми темпу рухів;

у вияві особистої ініціативи і розвитку психічних якостей – сміливості, дисципліни, винахідливості тощо.

Серед значного розмаїття засобів фізичного виховання рухливій грі належить особливе місце.

Її значення виходить за рамки тих понять, з якими зазвичай підходимо до оцінки всіх інших засобів фізичного виховання. Як засіб фізичного виховання рухлива гра ефективно вирішує три основні його завдання: *оздоровче, освітнє і виховне*.

Рухливі ігри виявляють різнобічний вплив на фізичний розвиток і оздоровлення дітей і підлітків. Правильно організовані рухливі ігри благотворно впливають на ріст, розвиток і зміцнення опорно-рухливого апарату, сприяють формуванню правильної постави.

Різноманітні ігрові рухи вимагають залучення всіх м'язових груп в роботу, посилюють кровообіг, активізують роботу легень, що сприяє насиченню організму киснем, підвищенню загального життєвого тону. Інтенсивна м'язова діяльність сприяє розвитку гнучкості скелета, рухливості суглобів, збільшує м'язову силу, розвиває необхідну координацію. Ігри сприяють розвитку моторики гравців, зменшенню загальмованості,

вмінню співвідносити рухи у відповідності до завдання. Таким чином, рухливі ігри цілісно впливають на організм дітей і підлітків, активізують взаємопов'язані функції органів і систем організму, у тому числі і нервової системи, що у свою чергу підвищує функціональний рівень всієї психічної діяльності дітей і підлітків.

Особливо цінним в оздоровчому відношенні є проведення спортивних ігор на відкритому повітрі взимку і влітку, оскільки при цьому значно посилюється обмін речовин зі зростанням притоку кисню, що благотворно відбивається на всьому організмі.

У зв'язку з різким зростанням в наш час інформаційного потоку, збільшенням часу, що відводиться на навчальні заняття, зменшенням дій, які вимагають м'язових зусиль, зниженням рухової активності, у підростаючого покоління чітко простежуються ознаки гіподинамії.

Широке впровадження рухливих ігор сприяє зниженню гіподинамії, оскільки компенсує дефіцит рухової активності.

При відставанні фізичного розвитку у дітей і підлітків необхідно використовувати рухливі ігри, які сприяють оздоровленню організму, підвищують загальний рівень фізичного розвитку.

Рухливі ігри застосовуються і зі спеціальною лікувальною метою при відновленні здоров'я хворих дітей і підлітків у стаціонарах та санаторіях. Цьому сприяє функціональне й емоційне піднесення, яке виникає в процесі гри.

Рухлива гра – свідомо діяльність, в якій проявляється і розвивається вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати і робити правильні висновки.

Рухливі ігри сприяють всебічному розвитку дітей і підлітків. Освітнє значення мають ігри, що споріднені за руховою структурою з окремими видами спорту (спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою, боротьбою, плаванням та ін.). Такі ігри спрямовані на удосконалення і закріплення розучених попередньо технічних та тактичних прийомів і навичок того чи іншого виду спорту.

У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і часові відношення, здатність швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася, у часто змінюваній ігровій обстановці.

Велике освітнє значення мають рухливі ігри, які проводяться на місцевості у літніх та зимових

умовах: у спортивно-оздоровчих таборах, на базах відпочинку, в походах, на екскурсіях.

Ігри на місцевості сприяють формуванню навичок, які вкрай необхідні туристу, розвіднику, слідопити.

Рухливі ігри з невеликими предметами (малими м'ячиками, мішечками, паличками, прапорцями) підвищують шкірно-тактильну і пропріоцептивну чутливість, сприяють удосконаленню рухової функції рук і пальців, що особливо необхідно для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Велике освітнє значення має ознайомлення дітей та підлітків з національними народними іграми.

У рухливих іграх учасникам доводиться виконувати окремі ролі (ведучого, судді, помічника судді, організатора гри тощо). Це сприяє розвитку у дітей організаторських здібностей та навичок.

Змагання з рухливих ігор знайомлять учасників з правилами і організацією змагань. Ці знання і навички допомагають дітям і підліткам самостійно проводити змагання.

Однак, освітня функція рухливої гри буде перебувати на належному рівні тільки за умови, якщо педагог буде звертати на неї належну увагу.

Ігри виникли у сиву давнину і використовувались з метою виховання, відпочинку і розваг. Велика різноманітність рухових дій, які складають зміст ігор, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, моральних та волевих якостей.

Рухливі ігри за своїм змістом та характером є важливим засобом у вирішенні цілої низки виховних завдань. Встановлено, що, крім удосконалення біологічної та рухової функції у дітей та підлітків у грі виникає можливість впливати і на рівень їхнього морального розвитку.

Відомо, що формування моральних якостей ефективно здійснюється під впливом колективу, а рухливі ігри майже завжди є колективною діяльністю, яка проходить в умовах ігрової співпраці та змагальної боротьби. Учасники гри весь час взаємодіють у певних взаємовідносинах зі своїми товаришами і суперниками. Важливо, що в іграх діти і підлітки ведуть себе природно і не вимушено, щиро виявляють свої позитивні і негативні риси характеру та поведінки. Це дозволяє педагогу виявити індивідуальні особливості кожного з них і впливати на нього у потрібному напрямку.

Рамки ігрової діяльності визначаються відповідними правилами, порушення яких тягне за собою різноманітні покарання. Гравці вимушені не тільки визначати, який технічний прийом або тактичну дію слід використовувати у даний момент, але і пам'ятати про правила гри. Відношення між гравцями у грі повинні бути у рамках правил і залишатися товарицькими (принцип чесною боротьби). Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, вміння «взяти себе у руки» після сильного збудження, стримувати свої емоційні поривання.

Рухливі ігри при цілеспрямованому педагогічному впливі стимулюють розвиток і вдосконалення таких важливих моральних якостей, як відчуття колективізму, товарищескості і взаємодопомоги, згуртованості, справедливості, готовності пожертвувати своїми інтересами на користь колективу (команди).

Значення рухливих ігор для дітей дошкільного та шкільного віку багатогранне. Кожна гра, відібрана з метою фізичного виховання, при правильному педагогічному керівництві обов'язково повинна забезпечувати вирішення максимально можливого числа оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

#### ПРОЄКТ «ПЕРЕМОЖЕМО РАЗОМ»

Повернення країни до освітнього процесу під час війни потребує нових рішень щодо залучення школярів до рухової активності. Від цього залежить їхній фізичний і психологічний стан. Тому учителями фізичної культури започаткований **Проект «Переможемо разом»**, за підтримки Комітету з фізичного виховання та спорту МОН та ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». Він здійснюється у межах програми **Президента Володимира Зеленського «Здорова Україна»**.

Майже тисяча фахівців з усіх регіонів України згуртувалася задля впровадження нової форми організації онлайн-уроків, яка дозволяє об'єднати під час заняття двох-трьох учителів і учнів з різних куточків України. Кожен учитель через спеціальні групи на платформі Telegram може провести урок самостійно або долучитися до уроку колеги.

Така форма проведення занять створює умови для знайомства дітей з однолітками, живого спілкування, емоційної розрядки, зниження тривожності, підтримки одне одного, обміну досвідом, організації патріотичних челенджів та флешмобів. Розподіл уроків для молодшої, середньої та старшої школи проведений із урахуванням вікових особливостей учнів, а також методичних рекомендацій для організації занять.

Особливого значення проєкт набуває для забезпечення рухової активності дітей у регіонах, де через бойові дії освітній процес тимчасово призупинений.

Модератори проєкту планують проведення Всеукраїнських руханок, флешмобів, зустрічей із військовими, які героїчно захищають українські міста, а також із зірками спорту та шоу-бізнесу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мінскін Е.М. Ігри і забави. Київ: Просвіта, 1980. 123с.
2. Яланський П. А я квача не боюся!. Київ: Веселка, 1981.
3. Леонов О.З. Спортивне свято у піонерському таборі. Київ: Здоров'я, 1982.
4. Всеукраїнський проєкт «Переможемо разом». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/uroki-fizkulturi-onlajn-startuvav-vseukrayinskij-proyekt-peremozhemo-razom>.