

дітям легше сприймати матеріал і активізувати свою діяльність; – *самоаналіз* (Ш. Амонашвілі, Є. Ільїн, І. Іванов, В. Караковський, В. Шаталов, М. Щетинін) реалізує ідею колективного аналізу та оцінювання діяльності кожного учня за умови володіння педагогом прийомами рефлексії, емпатії, а також здатності аналізувати та розуміти власні дії, здатності до самопізнання [1].

Під час самоаналізу я зіставляю те, що запланувала, із тим, що зробила або могла зробити, а також можу змінити гру на іншому етапі уроку або замінити матеріал, щоб у дитини не викликало труднощів або не займало багато часу на підготовку до гри чи на довготривале сприйняття.

Висновок: взаємодія трикутник «учень-учитель-батьки» створює простір для сучасної ефективної освіти. Партнерство батьків і педагогів дає дитині необхідне відчуття комфорту, упевненості.

Використана література

1. Артемова В. Історія педагогіки України : підручник / В. Артемова. – К. : Либідь, 2006. – 424 с.
2. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : посібник для студентів вищих навчальних закладів / О. Вишневський.. – Дрогобич : Коло, 2006. – 326 с.
3. Підласий І. П. Продуктивний педагог. Настільна книга вчителя / І. П. Підласий. – Х. : Вид. група «Основа», 2010. – 360 с.

Вплив рухової активності на фізичний та розумовий розвиток молодших школярів

В`ячеслав БАНДУРА,

методист Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

У статті розглянуто організацію рухової активності учнів молодшого шкільного віку та її вплив на розвиток фізичних і розумових якостей.

Ключові слова: рухова активність, фізичний розвиток, розумовий розвиток, руховий режим, молодші школярі, фізичні якості.

Актуальність. Потреба в руховій активності є найбільш важливою біологічною особливістю організму учнів молодшого шкільного віку. Зміцнення та збереження здоров'я дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є найактуальнішими завданнями, які стоять перед українським суспільством.

Рухова активність є однією з найбільш важливих умов для збереження здоров'я та підвищення рівня фізичного стану дітей. Потреба в руховій активності є природною для дітей молодшого шкільного віку. Багато дослідників підтверджують її життєву необхідність для виховання здорового молодого покоління. Ефективним напрямом вирішення проблеми низького рівня фізичного стану та здоров'я є підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Пасивна рухова активність є основною причиною недостатнього фізичного розвитку, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Це, у свою

чергу, може призвести до порушень постави, нервово-рефлекторних зв'язків, атрофії м'язів, появи хронічних захворювань серцево-судинної системи [1, с. 6 –7].

Останні десятиліття науковці досить активно обґрунтовували роль і значення рухової активності для організму людини.

Незважаючи на досить пильну увагу науковців до питань покращення рухової активності, проблема малорухливого способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною.

Система фізичного виховання молодших школярів передбачає застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань. Основним завданням залишається збереження та зміцнення здоров'я школярів за допомогою фізичних вправ. Правильні педагогічні дії у поєднанні з урахуванням вікових можливостей і сенситивних періодів розвитку рухових якостей дітей і визначає оздоровчий ефект фізичного виховання. Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про те, що найкращі умови для формування всебічно розвиненої особистості молодшого школяра створюються в процесі його включення до спеціально організованої позашкільної рухової активності.

Результати дослідження Т. Петровської, Є. Імаса та В. Сергієнко свідчать про те, що спеціально організована рухова активність має значний вплив на формування не лише мотивації, а й самооцінки молодших школярів. У 82,1% хлопчиків і у 83,3% дівчаток, які займаються у спортивних секціях, зафіксована адекватна самооцінка [1, с. 6 –7].

Дослідження, здійснені Н. Москаленко та Т. Кожедуб, установлюють той факт, що достатню фізичну підготовленість мають тільки ті школярі, які, окрім уроків фізичної культури, регулярно займаються у спортивних секціях або в дитячо-юнацьких спортивних школах.

За даними дослідження Т. В. Павлової, Т. В. Діденко, діти молодшого шкільного віку в позаурочний час віддають перевагу таким видам спорту: 30% займаються гімнастикою і танцями, 26,7% – єдиноборствами, 10% відвідують заняття плаванням, 6,6% – займаються тенісом, по 3,4% дітей молодшого шкільного віку займаються роликми й у секціях спортивних ігор.

Рухова активність – це не просто фізична діяльність, але й можливість для дитини взаємодіяти з навколишнім середовищем, розвивати свої навички і вміння, а також зміцнювати своє здоров'я. Через фізичну активність дитина вчиться керувати своїм тілом, набуває навичок спілкування та співпраці з іншими, а також розвиває свою увагу, пам'ять і креативність.

Фізична активність може бути різноманітною. Вона може включати ігри на вулиці, спортивні заняття, активні прогулянки, танці, йогу або фітнес. Важливо, щоб дитина займалася фізичною діяльністю, яка їй подобається і викликає інтерес. Це допоможе забезпечити тривалу й регулярну активність.

Однак, необхідно враховувати, що кожна дитина унікальна і має свої особливості. Тому важливо дотримуватися індивідуального підходу до вибору рухової активності. Деякі діти можуть бути зацікавлені у спортивних командах, інші – у танцях або йозі. Важливо підтримувати дитину в її виборі та допомагати їй знайти задоволення в руховій активності.

Регулярність – ще один важливий аспект фізичної активності. Для забезпечення оптимального психічного розвитку дитини необхідно встановити регулярний графік занять і привчати її до постійної фізичної активності. Це

допоможе дитині розвиватися гармонійно та зберігати психічне здоров'я [2, с. 95–106].

Таким чином, фізична активність має великий вплив на психічний розвиток дитини. Забезпечення її оптимального розвитку вимагає уважного підходу до вибору рухової активності, постійності та регулярності занять. Рухова активність є ключовим елементом для забезпечення психічного здоров'я та розвитку дитини в сучасному світі.

Регулярність і різноманітність рухових активностей для максимального корисного впливу

У фізичній діяльності дитини важливо враховувати регулярність і різноманітність рухових активностей, оскільки це має великий вплив на її психічний розвиток. Регулярність сприяє формуванню звички до фізичної активності, а різноманітність рухів допомагає розвивати різні аспекти психічного функціонування.

Фізична діяльність дитини на різних етапах розвитку має свої особливості. Наприклад, у молодших дітей активні рухи, які включають ходьбу, біг, стрибки, допомагають розвивати координацію рухів і сприяють формуванню моторних навичок. У старших дітей важливо враховувати розширення спектру рухів, залучати до спорту та ігрових активностей, що сприяють розвитку креативності, соціальних навичок і самодисципліни.

Рухова активність має безпосередній вплив на психічний розвиток дитини. Вона сприяє покращенню кровообігу та кисневого обміну, що позитивно впливає на роботу головного мозку. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню рівня енергії та настрою, покращенню самопочуття та зниженню ризику негативних емоційних станів, таких як депресія та тривога [2, с. 95–106].

Регулярна фізична активність сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять і мислення.

Різнорманітність рухових активностей сприяє розвитку творчого мислення та просторової уяви.

Фізична діяльність сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та розвиток взаємодії з оточуючими.

Регулярність фізичних тренувань сприяє формуванню самодисципліни та відповідальності.

Отже, для максимального корисного впливу фізичної активності на психічний розвиток дитини, необхідно поєднувати регулярність і різноманітність рухових активностей. Це допоможе розвивати різні аспекти психічного функціонування, сприяти загальному здоров'ю та самопочуттю дитини.

Роль батьків у сприянні розвитку фізичної діяльності та психічного здоров'я дитини

Успішний розвиток рухової активності та психічного здоров'я дитини залежить від впливу батьківської підтримки та стимулювання. Батьки відіграють важливу роль у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності та сприянні розвитку рухових навичок дитини.

Сприяння фізичній активності = сприяння психічному здоров'ю.

Що можуть батьки? 1) стимулювати рухову активність дитини шляхом організації спільних фізичних занять, які будуть цікавими та захоплюючими. Наприклад, прогулянки на свіжому повітрі, спортивні ігри, заняття у спортивних секціях;

2) створити сприятливе психологічне середовище для дитини, що сприяє розвитку її психічного здоров'я. Важливо виявляти зацікавленість до її діяльності, висловлювати підтримку та розуміння, а також учити її емоційного регулювання та вирішення конфліктів;

3) бути прикладом для дитини, демонструючи власний інтерес до фізичної активності та здорового способу життя, разом із дитиною займатися спортом, виконувати фізичні вправи або займатися іграми на свіжому повітрі;

4) надавати дитині підтримку та мотивацію, спонукаючи її до досягнення успіху в різних сферах діяльності. Важливо підкреслювати її досягнення, розвивати почуття власної гідності та самооцінки [2, с. 95–106].

Загалом, батьки мають великий вплив на розвиток рухової активності та психічного здоров'я дитини. Їхня підтримка, мотивація, стимулювання сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та розвитку рухових навичок, формуванню стійкого психічного здоров'я в дитини.

Вплив рухової діяльності на розвиток психіки в дітей

Рухова діяльність є невід'ємною частиною фізичного розвитку дитини. Вона впливає на психічний стан і розвиток, сприяючи формуванню та зміцненню різних аспектів психіки. Рухова активність допомагає дитині відчувати своє тіло, розуміти просторові відношення, розвиває координацію рухів і здатність до саморегуляції. На фізичному рівні рухова діяльність сприяє розвитку м'язової системи, підвищує фізичну витривалість і силу, покращує кровообіг і метаболізм. Але її вплив на психіку дитини не обмежується лише фізичними аспектами. Психічний розвиток дитини також залежить від рухової діяльності. Вона сприяє розвитку пам'яті, уваги та концентрації, покращує когнітивні функції та мислення. Рухова активність стимулює розвиток моторики, просторового мислення та розумової активності в дітей. Рухова діяльність має позитивний вплив на емоційний стан дитини. Вона сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, підвищує настрій та самопочуття. Регулярна фізична активність допомагає зменшити ризик виникнення депресивних станів і покращує загальну психічну стійкість [3, с. 392].

Тому, ураховуючи вплив рухової діяльності на розвиток психіки в дітей, важливо стимулювати їх активну участь у фізичних заняттях і спортивних іграх. Це допоможе забезпечити їхній збалансований розвиток і позитивно вплине на їхню психічну стійкість і емоційний стан.

Вплив фізичної активності на розвиток психіки в дітей

Учені з усього світу провели численні наукові дослідження, щоб з'ясувати, як фізична активність впливає на когнітивні, емоційні та соціальні аспекти дитячого розвитку.

Наукові докази підтверджують, що рухова активність має значний вплив на розвиток психіки в дітей. Фізична активність сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та мислення. Крім того, вона сприяє розвитку емоційної стійкості та самоконтролю, що важливо для формування позитивної психологічної структури дитини. Рухова активність також сприяє соціальному розвитку дитини. Вона допомагає формувати навички спілкування, співпраці та взаємодії з оточуючими людьми. Фізична активність у групі, наприклад, під час спортивних ігор, сприяє розвитку комунікативних навичок і формуванню позитивного самовизначення дитини.

Таким чином, наукові дослідження засвідчують, що рухова активність має значний вплив на розвиток психіки в дітей. Фізична активність позитивно впливає

на когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку дитини, сприяючи формуванню здорової та збалансованої особистості.

Дослідження показують позитивний зв'язок між руховою активністю та когнітивними навичками. Наукові дослідження виявили, що рухова активність дитини має значний вплив на її психічний розвиток. Взаємозв'язок між цими двома аспектами виявився позитивним, що дає підстави стверджувати, що активна фізична діяльність сприяє формуванню та поліпшенню когнітивних навичок дитини. Рухова активність включає в себе різноманітні види фізичної діяльності, такі як ігри на вулиці, спортивні заняття, танці, йога та інші види фізичних вправ. Ці види активності сприяють розвитку моторики, координації рухів, сили та витривалості. Однак, крім фізичного благополуччя, рухова активність також впливає на психічний розвиток дитини.

Когнітивні навички включають розумові процеси, такі як сприйняття інформації, мислення, пам'ять, увагу та інші психічні функції. Дослідження показали, що діти, які займаються руховою активністю регулярно, мають кращі когнітивні навички порівняно з тими, хто менше займається фізичною діяльністю [3, с. 392]. Рухова активність сприяє покращенню кровообігу та постачанню кисню до мозку, що сприяє активнішій роботі нейронів і підвищенню когнітивних функцій. Крім того, вона сприяє виробленню нейротрансмітерів, таких як серотонін і допамін, які впливають на настрій та психічний стан дитини.

Таким чином, наукові дослідження підтверджують, що рухова активність має позитивний вплив на когнітивні навички дитини. ***Отже, рекомендується стимулювати фізичну активність у дітей для досягнення оптимального психічного розвитку та покращення когнітивних функцій.***

Вплив рухових ігор на розвиток емоційного та соціального інтелекту в дітей

Фізична діяльність впливає на розвиток дітей, особливо на їх емоційний і соціальний інтелект. Рухові ігри є важливим інструментом для стимуляції цих аспектів розвитку. Вони сприяють формуванню емоційної компетентності, соціальних навичок і взаємодії з оточуючим середовищем. Фізична активність дитини впливає на її емоційний розвиток, допомагаючи їй розпізнавати, виражати та регулювати свої емоції. Рухові ігри сприяють розвитку вміння розпізнавати різні емоції, які виникають під час гри. Це допомагає дитині стати емоційно компетентною, уміло взаємодіяти з оточуючими та вирішувати конфлікти. Крім того, рухові ігри сприяють розвитку соціального інтелекту дитини. Вони навчають її спілкування, співпраці, взаємодії та розуміння інших людей. Під час гри діти вчаться співпрацювати, ділитися, розв'язувати проблеми разом, що сприяє розвитку їх соціальних навичок і емпатії.

Таким чином, рухові ігри мають значний вплив на розвиток емоційного та соціального інтелекту в дітей. Вони допомагають формувати емоційну компетентність і соціальні навички, що є важливими факторами для успішної адаптації та взаємодії з оточуючим світом.

Рекомендації щодо фізичної діяльності для забезпечення оптимального психічного розвитку [4, с. 3–56].

У сучасному світі, де діти все більше проводять час перед екранами гаджетів, фізична активність стає надзвичайно важливим аспектом розвитку. Вивчення впливу фізичної діяльності на психічне здоров'я дитини засвідчує, що активний спосіб життя має безпосередній вплив на її розвиток і функціонування. ***Отже,***

забезпечення достатньої фізичної активності є важливою складовою для забезпечення оптимального психічного розвитку дитини.

Фізичний розвиток:

- **Зміцнення опорно-рухового апарату:** Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню м'язів, кісток і суглобів, формуванню правильної постави та запобіганню сколіозу.
- **Розвиток серцево-судинної та дихальної систем:** Активні рухи покращують кровообіг, збільшують об'єм легень і підвищують витривалість організму.
- **Покращення координації рухів і спритності:** Різноманітні рухові завдання та ігри розвивають моторику, баланс, швидкість реакції та орієнтацію в просторі.
- **Підвищення імунітету:** Фізична активність стимулює обмінні процеси в організмі, що підвищує його стійкість до захворювань.
- **Контроль ваги:** Рухова активність допомагає підтримувати здорову вагу, запобігаючи розвитку ожиріння.

Розумовий розвиток дитини також залежить від рухової діяльності. Вона сприяє розвитку пам'яті, уваги та концентрації, покращує когнітивні функції та мислення. Рухова активність стимулює розвиток моторики, просторового мислення та розумової активності в дітей.

Розумовий розвиток:

- **Покращення когнітивних функцій:** Фізичні вправи стимулюють кровопостачання мозку, що позитивно впливає на увагу, пам'ять, мислення та здатність до навчання.
- **Розвиток міжпівкульної взаємодії:** Рухи, що вимагають координації обох сторін тіла, сприяють кращій взаємодії між правою та лівою півкулями мозку, що покращує обробку інформації.
- **Зниження рівня стресу та тривожності:** Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які мають позитивний вплив на емоційний стан, допомагають знімати напругу та покращують настрій.
- **Розвиток самоконтролю та дисципліни:** Участь у спортивних іграх і вправах вчить дітей дотримуватися правил, бути терплячими та досягати поставлених цілей.
- **Соціалізація та комунікація:** Колективні рухливі ігри сприяють розвитку соціальних навичок, уміння працювати в команді, спілкуватися та домовлятися.

Отже, рухова активність є не просто важливим елементом фізичного здоров'я молодших школярів, але й потужним фактором їхнього інтелектуального й емоційного розвитку. Забезпечення достатнього рівня рухової активності є необхідною умовою для гармонійного зростання та успішного навчання дітей.

Розумовий розвиток дитини також залежить від рухової діяльності, яка сприяє розвитку пам'яті, уваги та концентрації, покращує когнітивні функції та мислення. Рухова активність стимулює розвиток моторики, просторового мислення та розумової активності в дітей.

Література

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11-12. С. 6 –7.

2. Волкова І. Розвиток регіональної мережі шкіл сприяння здоров'ю у Харківській області. *Інформаційний збірник для директора школи та завідуючого дитячим садочком*. 2016. № 19-20 (55). С. 95–106.
3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : монографія. Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2014. С. 392.
4. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392. *Інформаційний збірник та коментарі Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України*. 2012. № 4-5. С. 3–56.
5. Державний стандарт базової середньої освіти: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnaserednya-osvita/derzhavni-standarti>
6. Концепція нової української школи. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalnaserednya/ua-sch-2016/>
7. Фізична та психологічна безпека дітей під час війни. Як діяти батькам, щоб вберегти дитину? *Освітній омбудсмен України*. URL: <https://eo.gov.ua/fizychna-tapsykhologichna-bezpeka-ditey-pid-chas-viyny-nbsp-h2-yak-diiaty-batkam-shchobvberehty-dytynu-h2/2022/03/22/>
8. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»: затверджено Міністерством розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 № 2736. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelyapochatkovih-klasiv-vchitelya-zakladu-zagalnovi-serednovi-osviti-i-vchitelya-zpochatkovoyi-osvit>

Відновлювальні та освітні функції дитячої гри

Лариса ВАКУЛЕНКО,

учитель англійської мови Комунального закладу
«Харківський ліцей № 15 Харківської міської ради»
geb7@ukr.net

Стаття розкриває значення гри як ефективного та доцільного прийому під час навчання молодших школярів. Авторка акцентує на ключовій ролі ігрових форм роботи в житті та розвитку здобувачів освіти. Здійснено аналіз і наведено класифікацію за освітньою функцією кількох груп ігор, що активізують увагу та пам'ять, формують позитивне ставлення здобувачів до навчання. Гра розглядається як психологічний метод задля формування ігрового простору в освітньому середовищі, що сприяє усвідомленню цінностей, підтримує високу працездатність на уроці, сприяє ентузіазму та налагодженню партнерських стосунків.

Ключові слова: ігровий простір, мовознавчі ігри, умовно-комунікативні ігри, комунікативні ігри, пізнавальна гра, ігри-пісні, онлайн-герої.

Без гри немає і не може бути повноцінного розумового розвитку.

Гра – це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається живлющий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що запалює вогник допитливості.

В. О. Сухомлинський