

**Пристапа Є. Н., Петришин Ю. В.,
Виноградський Б. А., Петрина Р. Л.,
Пасічник В. М.**

ДИДАКТИЧНІ ІГРИ З М'ЯЧАМИ

Навчальний посібник

**Львів
ЛДУФК
2014**

УДК 796.3:37.026 (075.8)

ББК 75.5+74.202 я 73

Д 44

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 1/11-10170 від 17.06.2013)*

Рецензенти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

А. В. Цьось

(Волинський національний університет імені Лесі Українки);

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Л. П. Сущенко

(Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова);

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Г. А. Єдинак

(Львівський державний університет фізичної культури)

Д 44

Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А. [та ін.]. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 206 с.

ISBN 978-966-2328-61-5

У початковому посібнику подано теоретичне обґрунтування й методику застосування інтегрально-розвивальних м'ячів у навчально-виховному процесі старших дошкільників і молодших школярів. Інтегральний підхід і вагомість емоційного компонента під час використання комплекту м'ячів на заняттях із дітьми забезпечує високу ефективність сприйняття, засвоєння й закріплення дидактичного матеріалу в дитячому садку і молодшій школі. Рухливість дидактичних ігор позитивно впливає на фізичний, психічний та емоційний стан дітей, урізноманітнює заняття.

Видання можуть з успіхом використовувати учителі на уроках фізичної культури та заняттях з читання, математики, історії, краєзнавства тощо.

Навчальний посібник призначено для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю і факультетів початкового навчання, а також учителів, вихователів і батьків.

УДК 796.3:37.026 (075.8)

ББК 75.5+74.202 я 73

- © Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л., Пасічник В. М., 2014
- © Львівський державний університет фізичної культури, 2014

ISBN 978-966-2328-61-5

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Дитина і гра	8
1.1. Гра як суспільний феномен.....	8
1.2. Інтегрально-креативна парадигма розвитку та навчання дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.....	14
1.2.1. Інтеграція в освіті.....	14
1.2.2. Інтеграція рухової і розумової сфери дитини.....	23
1.3. Особливості розвитку дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку.....	31
1.4. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.....	41
1.5. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.....	55
1.6. Ігри та їхнє значення для гармонійного розвитку дітей.....	67
1.6.1. Класифікація ігор.....	72
1.6.2. Організація та методика проведення рухливих ігор для дітей.....	76
РОЗДІЛ 2. Дидактичні ігри з інтегрально-розвивальними м'ячами для дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку	82
2.1. Значення рухових дій з м'ячем.....	82
2.2. Інтегрально-розвивальні м'ячі у фізичному вихованні дітей.....	88
2.3. Дидактичні ігри з інтегрально-розвивальними м'ячами.....	93
ЛІТЕРАТУРА	198

*Граючи – оздоровлювати,
граючи – виховувати,
граючи – розвивати,
граючи – навчати!*

М.М. Єфименко

ВСТУП

Збільшення обсягу наукової інформації роблять надзвичайно актуальною проблему оновлення змісту освіти, головним напрямком якої є її гуманізація та інтеграція. Актуальність проблеми визначається завданнями, відображеними в державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття), національній доктрині розвитку освіти в Україні, державному стандарті загальної освіти, які спрямовують педагогічну науку на пошук шляхів оптимізації особистісного розвитку дитини у процесі навчання та розкриття механізмів формування життєвої компетентності як інтегральної здатності дитини та наголошують на необхідності створення й запровадження інтегрованих курсів.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, інтелектуальних та морально-вольових здібностей людини для гармонійного формування її особистості.

На сучасному етапі формування української національної системи фізичного виховання дітей вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвивальної, демократичної та гуманістичної освіти. Це потребує нових підходів до проведення уроків фізичної культури і позаурочних форм роботи з фізичного виховання дітей.

Необхідною умовою гармонійного розвитку дітей і підлітків є достатня рухова активність. Фізичні вправи сприяють розвитку ЦНС, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше пізнавати навколишній світ.

На думку провідних учених (Г.А. Сухарев, 1991; Г.Л. Апанасенко, 1999; Е.С. Вільчковський, 2004; Т.Ю. Крущевич, 2007; Н.В. Мо-

скаленко, 2011; Є.Н. Приступа, 2012), недостатня рухливість, обмеження м'язових зусиль стають причиною різних захворювань дітей та молоді.

Зниження рівня фізичного здоров'я дітей тривалий час розглядали лише як результат несприятливої дії соціально-економічних, екологічних та інших чинників. Однак не менш значущим є негативний вплив на стан здоров'я комплексу педагогічних чинників, а саме інтенсифікація навчально-пізнавальної діяльності (передчасного початку шкільного систематичного навчання, невідповідності програм і технології навчання функціональним та віковим особливостям дітей).

Дослідники (Т.Ю. Круцевич, Е.С. Вільчковський, Н.Є. Пангелова, Ж.Л. Козіна) відзначають наявність взаємозв'язку розумового розвитку й рухової діяльності, фізичної підготовленості та стану здоров'я дитини, що зумовлює доцільність застосування інтегрального підходу, який дозволить гнучко реалізовувати завдання фізичного й розумового виховання дітей, тобто такої системи навчання, яка передбачає інтегральний освітній, виховний та оздоровчий ефект.

Перспективним і давно назрілим у фізкультурно-спортивній галузі є підхід, який полягає в екстраполяції ігрових засобів фізичної культури на інші дисципліни (математика, українська мова, англійська мова, природознавство, основи інформатики тощо), які розкриваються в рухливо-дидактичних завданнях у навчанні старших дошкільнят й учнів молодших класів. Саме з допомогою засобів фізичної культури підкреслюється цілісність освіти, де фізична культура виступає стрижневою й зв'язною ланкою.

Такий підхід, безумовно, дозволить інтенсифікувати навчальний процес, гармонійно поєднати в уроці фізичної культури міжпредметні зв'язки і, що особливо важливо, надати урокові ознак найпрогресивнішої форми занять – інтерактивної, що особливо важливо саме для дітей такого віку.

Старший дошкільний та молодший шкільний вік найбільш відповідальний період у процесі як фізичного, так і інтелектуального розвитку дитини. Саме в цьому віці діти засвоюють навички, отримують основи знань; закладаються основи культури рухів, засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, створюється так звана

«база рухів», розвиваються функціональні системи організму, наслідком чого є, зокрема, послідовне підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, а отже і функціонального розвитку здорової особистості. Іншими словами, саме у цьому віці закладається фундамент гармонійного розвитку особистості.

Для виконання Закону України «Про дошкільну освіту», зокрема щодо обов'язковості дошкільної освіти для дітей старшого дошкільного віку, з метою адаптації дошкільнят до навчальної діяльності в школі, а також для вирішення завдання гармонійного розвитку дитини Міністерством освіти, науки, молоді та спорту України видано наказ «Про впровадження програми розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» (Наказ № 1111 від 23.11.2010 р.). У програмі наголошується про творчий підхід до вибору методів і засобів освітньої діяльності.

Багато дослідників вказують на важливість застосування різних засобів фізичного виховання, а особливо рухливих ігор для гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я дошкільнят та молодших школярів (Н.Г. Байкіна, 1999; М.М. Єфименко, 1991, Е.С. Вільчковський, 2004).

Рухливі ігри відіграли величезну роль у становленні культури людства. Завдяки своїй високій емоційності, необхідності швидко приймати рішення, ігри сприяють комплексному гармонійному розвитку особистості дитини. Важливість ігор полягає і в тому, що їх велике розмаїття сприяє створенню «бази рухів», тобто сукупності рухових навичок, що потрібні в повсякденному житті. Велика різноманітність рухливих ігор при правильному методичному їх застосуванні сприяє всебічному гармонійному розвитку дитини. Гра важлива для педагога ще й тому, що дозволяє виявити риси характеру дитини, певним чином діагностувати особливості її психічного розвитку, на які надалі може бути спрямований педагогічний вплив.

Навчально-ігрове середовище для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку є перехідним до навчання, тобто таким середовищем, у якому, по-перше, легшою та цікавішою є пізнавальна діяльність, по-друге, максимально стимулюється творча активність особистості відповідно до її структури, по-третє, розвиваються емоційно-вольові якості в руслі вольової сфери. Навчально-

ігрове середовище є навчально-розвивальним за змістом та ігровим за формою, що сприяє поступовому залученню дітей до навчальної діяльності і задоволення особистісних потреби у грі.

Тому надзвичайно актуальним є використання на заняттях із фізичного виховання старших дошкільнят та молодших школярів різноманітних рухливих ігор з інтегрально-розвивальними м'ячами. Це дозволить комплексно вирішувати завдання поліпшення фізичного стану дітей, з одного боку, та пришвидшить вирішення освітніх завдань, з другого, сприятиме зміцненню міжпредметних зв'язків, підвищить інтенсивність когнітивних процесів у дитини.

Використання в навчально-виховному процесі інтегрально-розвивальних м'ячів не тільки зробить заняття більш емоційно насиченими, але і сприятиме зміцненню здоров'я дітей, гармонійному всебічному розвитку та адаптації до умов навчання в школі.

Запропонований посібник «Дидактичні ігри з м'ячами» буде корисним для вихователів, інструкторів із фізичного виховання, учителів молодших класів та й зрештою для батьків, що мають дітей віком 5–10 років.

РОЗДІЛ 1

ДИТИНА І ГРА

1.1. Гра як суспільний феномен

Гра супроводжує людину упродовж усього життя спочатку у вигляді імітаційних, наслідування, потім – настільних, рухливих і спортивних, пізніше – азартних, ділових та рольових ігор. Але місце і значення ігор для кожного віку мають істотні відмінності. Якщо для дорослого гра є заміником реальності, то для дитини вона і є реальністю – справжньою, невигаданою. Гра давніша за культуру, адже культура, хоч якими неадекватними є її визначення, неодмінно передбачає наявність людського суспільства.

Наприкінці XIX – на початку XX століття німецький філософ Ф. Шиллер висунув теорію гри. Прихильниками його теорії були К. Гросс та Г. Спенсер. Відповідно до цієї теорії, людина розвивалася фізично й розумово завдяки праці, а трудовий процес виник із гри.

Еволюційний підхід до розуміння гри подав ще Г. Спенсер (англійський філософ і соціолог), який дослідив ігри вищих тварин і вказав на їх неутилітарну спрямованість та тренувальну функцію, пояснюючи її як прояв "надлишку сил". Німецький учений К. Гросс розробив теорію, в якій пояснював виникнення гри у тварин і людини необхідністю попереднього пристосування інстинктів до мінливих умов існування, згідно з якими у грі виявляються та тренуються ті інстинкти, які стануть організму в пригоді у майбутній боротьбі за існування. Відомою є винайдена вченим формула: людина або тварина граються не тому, що вони молоді, – саму молодість надано їм для того, щоб гратись, тобто вправлятися в майбутньому самостійному житті. Тварини граються так, як люди. Досить поспостерігати

хоча б за цуценятами, аби переконатися, що в їхньому веселому боксуюванні є всі основні риси людської гри. Вони запрошують одне одного до забави по-своєму церемонійними позами й рухами.

Хтось змальовує походження й основи гри як виплески надміру життєвої енергії, хтось – як реалізацію природженого «інстинкту наслідування» або знову ж таки як просту «потребу» розслабитися. Відповідно до однієї теорії, гра – це таке собі тренування молодшої істоти перед серйозною справою, якої згодом вимагатиме від неї життя. Згідно з іншою, – це вправи у самовладанні, такому потрібному для особини. Дехто тлумачить ігровий принцип як природжену потребу вправлятися в певній здатності або як прагнення панувати чи змагатися (Й. Гейзінга, 1950).

З дитинства й упродовж життя людини однією з наймогутніших спонук до самовдосконалення як особи, так і соціуму виступала гра.

Ігрова діяльність має два основні типи: природна і штучна гра. Ігри вищих тварин та ігри дітей на ранніх стадіях онтогенезу можна назвати природним фундаментом ігрової діяльності, тобто природними іграми, оскільки в їхньому створенні людина не брала жодної участі. Штучні ігри є продуктом історичної творчості багатьох поколінь. Незважаючи на наявність різноманітних концепцій із проблем гри та ігрової діяльності, усі вони одноставні в тому, що ігрова діяльність властива всім віковим групам. І діти, і дорослі в процесі гри відчують значне душевне піднесення і хвилювання, бо гра – не забава, а одне з найдивовижніших явищ культури суспільства й людини. Різні за змістом ігри потребують різного емоційного прояву, вони завжди соціальні за своєю суттю, оскільки в них закладається досвід суспільних взаємовідносин, переживань, формується моральне й фізичне здоров'я, будуються різні моделі поведінки людини.

Дитячі ігри як засіб фізичної підготовки до дорослого життя були характерні для українців ще з часів давніх слов'ян. Слов'яни виховували дітей за етнічними традиціями. Головним народним елементом виховання ставали ігри та змагання. Вища форма організації гри була наріжним каменем слов'янської цивілізації. Жодне релігійне свято й народне гуляння не обходилося без гри. Гра вва-

жалася засобом звільнення надмірної життєвої енергії. Одночасно гра була елементом соціалізації юного покоління. З її допомогою людина пізнавала світ, адаптувалася до нього, розвивала свої лідерські якості, підтримувала відчуття особистої цінності в громаді. В українців ознаки ігрової діяльності особливо проявлялися в період справляння календарних обрядів і свят. Давні русичі розвивали свої здібності, показували фізичні досягнення на пасхальних гаївках, зеленосвятських хороводах, купальських гуляннях, різдвяних вертепах. В іграх поєднували спритність і фізичне загартування, наполегливість і витривалість, зосередженість і уважність. Повторюваність календарних свят українців зумовлює і циклічну природу самих ігор. "Священний простір" ігрового поля після завершення кожного циклу змагань руйнується. Проте ігровий світ усе ще тримає людину в полоні уявних образів, створюючи атмосферу захищеності. Відчуття гри буде присутнім доти, доки не повернеться знову "сезон гри". Так, Олімпійські ігри здійснювали сприятливий вплив на греків схоже, як і святкові народні ігрища – на українців (А.В. Цьось, 2002).

Представники культурно-цивілізаційного підходу звертають увагу на соціальну роль гри та умови її існування в культурному просторі. Зокрема, будь-яка гра є вільною діяльністю, тобто не залежить від ходу природного процесу, і є продуктом соціального буття. Гра не пов'язана фізичною необхідністю чи моральним обов'язком. До прикладу, генезою українських народних ігор була національна ментальність народу. А потреба вести оборонну війну чи святково справити улюблений народний обряд була рушієм ігрової свідомості.

Ігровий метод завжди був пов'язаний з ідеалом гармонійного розвитку людини. Почуття краси асоціюється в людини з поєднанням фізичного та психічного здоров'я особистості. Синтез двох начал був і залишається естетичним еталоном індивіда. Гру не можна порівняти з красою. Однак у грі є достатньо естетичних ознак, котрі спрямовані на виховання людини. Радість і грація притаманні як грі, так і красі. Під час гри краса людського тіла в русі досягає свого Zenіту. Людина описує гру мовою естетики, вживаючи терміни "напруження", "розв'язка", "відтінок", "баланс", "ритм" і "гармонія". Гра, як і краса, здатна зачаровувати і тримати людину у своєму полоні аж доки не завершиться. Тому гра має тенденцію бути красивою.

Гра є продуктом соціально-культурного буття, котрий виник на основі поєднання первинних групових інстинктів та фізичного (змагального) егоцентризму. Грі притаманні низка виховних естетичних категорій, що описують її зовнішні ознаки і впливають на гармонійний розвиток особистості. Внутрішніми ознаками гри вважаємо самоспрямованість ігрової діяльності, особливий притягальний лад та атмосферу незвичайності, сакральності й самозабуття душі й тіла, якої гравець може досягти заради гри.

Гра – змістовна функція з багатьма гранями значення. Будь-яка гра щось означає. Психологи і фізіологи, спостерігаючи, описуючи й пояснюючи ігри дітей і дорослих, намагаються встановити природу і значення гри та відвести їй належне місце в плані буття. У будь-якому науковому дослідженні, при будь-якому науковому підході беззастережно і всюди за вихідну точку приймають думку, що гра займає важливе місце в житті, виконує в ньому необхідну корисну функцію.

Питання вивчення гри, найбільш повноцінного її використання в сучасному суспільстві набуває особливої актуальності у зв'язку з інтенсифікацією праці і навчання, зростанням нервового і психічного напруження, з дедалі більш нагальною необхідністю емоційної розрядки й переключення та особливо збільшеними вимогами й увагою до проблеми формування гармонійно розвиненої особистості.

З раннього дитинства малюк залучається в різні види ігор – рухливі, дидактичні, будівельні, сюжетно-рольові та ігри-казки. Гра стає основним видом діяльності дошкільника відповідно до його потреби увійти у світ дорослих, вступити з ними в співпрацю. У грі дитина спочатку моделює дії з предметами, а потім взаємини між людьми. Цей вид діяльності складається з багатьох компонентів: ігрові дії, ігрові предмети, правила, рольові взаємини. Основна одиниця гри – роль дорослого, яку виконує малюк.

Гра має великий вплив на всі сторони психіки дітей, головним чином на розвиток особистості. Тут формується ієрархія мотивів, тобто уміння підкорятися вимозі «треба», а не «хочу», придушити свої миттєві бажання. У грі малюк вчиться встановлювати взаємини з однолітками, планувати свої дії та оцінювати їх.

Гра – це загальний принцип для всіх сфер культури. Атмосфера гри загострює людське сприйняття, актуалізує увагу, запам'я-

товування, аналіз інформації. Гра особливе значення має для становлення різних форм довільної поведінки дітей – від елементарних до найскладніших. Розвиваються довільна увага і пам'ять, супідрядність мотивів і цілеспрямованість дій.

Гра – це не тільки вид діяльності дошкільника та молодшого школяра, але й засіб розумового й морального розвитку та виховання. Саме в грі з однолітками діти збагачують один одного новими знаннями, вчаться зважати на інтереси й вимоги інших дітей, розвивають свою мову, збагачують словниковий запас. У процесі гри дитина дієво вправляється у прояві важливих для життя моральних і волевих якостей. Правила відіграють важливу роль у формуванні необхідних моральних рис характеру дитини, її суспільної поведінки в колективі, що виражається у взаєминах із дітьми. Особливе педагогічне значення мають колективні (групові) ігри, оскільки всім колективним іграм притаманний змагальний елемент, а також взаємодопомога в інтересах досягнення поставленої мети.

Німецький педагог Вільгельм Август Лай вбачав у грі дитини природжені рефлекс, реакції та інстинкти, що ведуть до успішного самовиховання; і це повинно стати головним та вихідним пунктом усього виховання. На його думку, людина створена для діяльності, дитина прагне діяльності, її самоосвіта у грі є не що інше, як діяльність. Завдяки діянню, в дитини розвиваються фізичні та духовні сили (Д.Б. Ельконін, 1978).

Психолог Л.С. Виготський писав: «Якщо ми звернемо увагу на людину, ми побачимо, що в іграх дітей відбувається їхня реальна професійна підготовка до майбутньої діяльності. Гра спрямована на майбутню діяльність, але, головним чином, на діяльність соціального характеру. Дитина бачить діяльність оточуючих її дорослих людей, наслідує їй і переносить в гру, у грі опановує основні соціальні відносини і проходить школу свого майбутнього соціального розвитку».

Гру можна розглядати як доцільно організовану педагогічну підсистему, ядром якої є навчання професії через спеціально підібрані педагогічні ситуації на матеріалі відповідного предмета. Психологи зараховують гру до інтрогенної поведінки. Цю думку підкреслює Д.Б. Ельконін, називаючи гру формою моделювання соціальних відносин. Саме ця особливість ігрових дій і операцій, які виконують гравці, робить її ефективним засобом навчання, засобом формування якостей особистості.

На основі цього гра може бути введена в будь-який вид діяльності. Цю особливість гри суспільство завжди використовувало як засіб навчання дітей і дорослих. Гра, як один із найдавніших педагогічних методів навчання і виховання, переживає зараз період своєрідного розквіту. Її успішно застосовують у дошкільному, шкільному і вишівському навчанні, у різних формах професійної підготовки та перепідготовки фахівців. С.Л. Рубінштейн, розкриваючи природу гри, зауважує, що передусім, гра – це осмислена діяльність, тобто сукупність осмислених дій, об'єднаних єдністю мотиву. Гра є виразом певного ставлення особистості до навколишньої реальності (П.Я. Гальперин, 1959). Учений висуває положення, що визначають сутність гри: мотиви гри – різноманітні переживання, значущі для гравця; ігрова дія – реалізація мотивів гри, незалежно від засобів і способів дій, що й обумовлює протиріччя між зростанням потреби й запитів (мотивація діяльності) та обмеженими можливостями особистості. Л.С. Виготський підкреслює, що гра – це живий соціальний колективний досвід особистості, і щодо цього вона є незамінним знаряддям виховання соціальних навичок і вмінь.

Ураховуючи велике значення ігор у формуванні особистості, учені й педагоги багатьох країн розглядають сутність гри, її походження, розвиток і значення як необхідний компонент загального фізичного виховання. Виникнення рухливих ігор належить до початку періоду розвитку первинного суспільства. Найдавнішою формою фізичного виховання були колективні ігри, що мали натуралістичний, наслідувальний характер і майже повністю відтворювали трудовий процес. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідуючи дії мисливців. У цих іграх використовувалися предмети мисливського інвентарю та живі мішені. Пізніше відбулася подальша еволюція ігор: вони поступово втрачали наслідувальний характер, ставали імітаційними, символічними. Ігри, як і раніше, імітували трудовий процес, але живі мішені замінювалися рухливими мішенями – опудалами, м'ячами, зробленими зі шкіри тварин й набитими вовною, а мисливський інвентар замінювався спеціальним, ігровим. На останньому етапі розвитку виникли ігри, які майже повністю абстрагувалися від праці. Гравці почали поділятися на команди, удосконалювався ігровий інвентар. Ігри стали регламентуватися най про-

стішими правилами, з'явилися судді й глядачі. Процес розвитку фізичної культури поступово сприяв виділенню ігор і відокремленню як самостійних фізичних вправ окремих рухів – таких як біг, метання, стрибки, плавання та ін. Також у цей період з'являються спеціальні місця для проведення змагань з ігри в м'яч, тобто перші спортивні споруди.

Отже, гра є історичним утворенням: її виникнення обумовлюється розвитком суспільства й пов'язаною з ним зміною становища особистості в системі суспільних відносин.

Гра є соціальною за своєю природою, походженням і змістом. Гра містить усі тенденції розвитку, за грою стоять зміни потреб і свідомості загального характеру. Інтерес до ігор пов'язаний, з одного боку, із задоволенням біологічної потреби в русі (кінезофілія), а з другого – із прагненням пізнання навколишнього світу, спілкування з іншими людьми.

Контрольні запитання

1. У чому полягає сутність гри?
2. Назвіть два основні типи ігрової діяльності.
3. Назвіть учених, які досліджували феномен гри.

1.2. Інтегрально-креативна парадигма розвитку та навчання дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку

1.2.1. Інтеграція в освіті

Інтеграція виникла на тлі своєї протилежності – диференціації наук та їхніх галузей, дедалі більшого обсягу знань і вимог до нього в сучасних науках. Поглиблення диференціації наук має і протилежний ефект – інтеграція знань із різних галузей, тобто повернення до своїх джерел, зокрема, до античної науки, яка поєднувала філософію, природознавство, суспільствознавство, мистецтвознавство в

єдиний феномен античної культури з характерним для неї цілісним поглядом на світ.

Слово «інтеграція» походить від латинського *integratio* – «відновлення», «поповнення», «цілий». Ядром поняття «інтеграція» є впорядкування неоднорідних складових у певну цілісність, систему, що має потенціал розвитку (Соціальна філософія: короткий енциклопедичний словник).

В історії розвитку науки проблема інтеграції – одна з найдавніших. Ідея про єдність наукових знань відображена у працях давніх мислителів – Платона й Аристотеля.

Інтеграцію знань як основу цілісного сприйняття й пізнання світу, як методичний засіб навчально-вихованого процесу розглядали у своїх працях такі відомі педагоги та мислителі, як Я. Коменський, І. Песталоцці й наші співвітчизники В. Сухомлинський і К. Ушинський.

Тенденція уваги до проблеми інтеграції, яку започаткували К. Ушинський та В. Сухомлинський, значно розширилася й поглибилася в дослідженнях українських учених – Л. Варзацької, М. Вашуленка, О. Савченко, Н. Світловської, І. Беха, І. Волкової, М. Іванчук та ін. Увага провідних дидактів і методистів до проблеми інтеграції пояснюється тим, що це об'єднання спрямоване на посилення інформаційного змісту та емоційне збагачення сприймання, мислення й почуттів учнів завдяки залученню додаткового цікавого матеріалу, що дає можливість із різних боків пізнати явище, поняття, досягти цілісності знань учнів (І. Бех).

Великий дидактик Я. Коменський вважав, що все, що знаходиться у взаємозв'язку, має викладатися в тому самому зв'язку, а також, що для формування системи знань досить важливим є встановлення зв'язків між навчальними предметами. Необхідність інтегрованого підходу до організації навчально-виховного процесу він пояснював так: «Всі знання виростають з одного коріння – навколишньої дійсності, мають між собою зв'язки, а тому повинні вивчатися у зв'язках» (Я. Коменський «Мир чувствених вещей в картинах»).

Одним із перших проблему міжпредметної інтеграції обґрунтував Ж.Ж. Руссо, який шукав «засоби, щоб зближувати всю масу

уроків, звести їх до однієї загальної мети, яку легко було б бачити, цікаво простежити».

І. Песталоцці відзначав особливу небезпеку відриву одного предмета від іншого. На його думку, систематизація всіх наявних у світі явищ і предметів має здійснюватися за принципом подібності.

К. Ушинський обґрунтував дидактичну значущість міжпредметних зв'язків, наголошував, що доки різні предмети викладатимуться незалежно один від одного, навчання не матиме ніякого суттєвого впливу на розвиток дитини.

Ще в античній філософії розглядалося питання, пов'язане з мудрістю знання першоначал і причин, завдяки якому все суще сприймається в його взаємозв'язку, єдності та цілісності. Ця ж проблема співвідношення філософських і суто наукових знань була однією з центральних й у середньовічній арабо-мусульманській філософії нового часу.

У науці в теперешній час виділяють три основні етапи розвитку інтеграції: етап реалізації ідеї, міжпредметні зв'язки і власне інтеграція (А.Я. Данилюк).

Аналіз науково-методичних досліджень свідчить, що інтеграцію в дидактиці розглядають у двох аспектах:

1) як мету навчання, що передбачає створення цілісної уяви про навколишній світ як єдине ціле, у якому всі елементи взаємопов'язані;

2) як засіб навчання, що орієнтований на зближення предметних знань, встановлення між ними взаємозв'язків.

Для формування людини нового суспільства необхідні принципові зміни в навчанні й вихованні молодого покоління, «олюднення» змісту освіти, наближення її до потреб сьогодення. Є потреба у створенні нових курсів, здатних задовольнити потребу дитини в адекватному засвоєнні навколишньої дійсності, яка безперервно змінюється й оновлюється.

У такій ситуації надзвичайно цінними й продуктивними є спільні пошуки педагогічної науки й практики щодо розробки інтегрованих курсів і уроків. Інтегровані уроки більш різноманітні, пов'язані з численними асоціаціями, наповнені різними емоціями, що надзвичайно важливо в роботі з дітьми.

Ідея інтеграції знань є надзвичайно популярною в освіті. Її освоєння, як показують практика зарубіжних країн (Угорщина, Фінляндія, Німеччина) та теорія вітчизняної педагогіки, дає можливість формувати в учнів якісно нові знання, що характеризуються вищим рівнем мислення, динамічністю застосування в нових ситуаціях, підвищенням їх дієвості й систематичності. Таким чином, інтегрування є якісно іншим способом структурування, презентації та засвоєння програмового змісту, що уможливорює системний виклад знань у нових органічних взаємозв'язках.

Інтеграція є одним із найперспективніших інноваційних прийомів, здатних вирішити багато проблем сучасної предметно відокремленої освіти. Інтегрований підхід базується на принципах розвивального навчання.

Однією з необхідних умов розвивального навчання є його зміст, який будується шляхом сходження від абстрактного до конкретного. Але, щоб узагальнити зміст, подати його в цілісному вигляді, потрібно зінтегрувати матеріал навколо якоїсь основної ідеї, проблеми. Це допоможе дати дітям спочатку загальне, цілісне уявлення про проблему, а потім її конкретизувати, уточнити, поглибити. Такий підхід відповідає і віковим особливостям дітей.

Навчальний процес потрібно будувати таким чином, щоб кожна дитина не лише засвоювала конкретні знання й уміння, але й опановувала способи їх використання в різних ситуаціях, вчилася робити самостійні висновки, демонструвати мислення, високу активність, підвищувати свої пізнавальні можливості та мала для цього сприятливе середовище для подальшого розвитку.

Інтеграція означає поновлення, об'єднання частин у ціле, причому не механічне, а як взаємопроникнення, взаємодія, взаємовбачення. Поряд із поняттям «інтеграція» у повсякденній педагогічній практиці вживають термін «міжпредметні зв'язки». У дидактичному контексті термін «інтеграція» близький до терміна «міжпредметні зв'язки» і означає більш ємне та глибоке явище (І.А. Зверев).

Першим кроком до інтеграції знань можна вважати міжпредметні зв'язки, які на будь-якому етапі навчання виконують виховну, розвивальну й детермінуючу функції, оскільки підвищують продуктивність перебігу психічних процесів.

Такий навчально-виховний процес є основою формування цілісної, всебічно розвинутої, гармонійної особистості.

Дослідники виділяють безліч видів інтеграції: за методами, засобами, способами, рівнями, напрямками. Це ціла галузь науки, яку умовно можна назвати структурною методологією інтеграції.

Інтеграція – процес взаємопроникнення структурних елементів різних галузей навчання, який супроводжується узагальненням та комплексністю знань. Інтерактивний підхід не порушує логіки кожного навчального предмета і в той самий час забезпечує потенційну взаємодію між ними.

Словосполучення «інтеграція навчання» тлумачать як відбір та об'єднання навчального матеріалу з різних предметів для цілісного, системного й різнобічного вивчення матеріалу; це створення інтегрованого змісту навчання предметів, які об'єднували б у єдине ціле знання з різних галузей.

Інтегровані процеси в освіті останніми роками посідають досить важливе місце, оскільки вони спрямовані на реалізацію нових освітніх ідеалів – формування цілісної системи знань і вмінь особистості, розвиток її здібностей та потенційних можливостей.

Інтегрований підхід до заздалегідь систематизованого обсягу наукових знань, який може поглибити й поширити знання дітей, дасть значну результативність навчання.

Інтегроване навчання закладає нові умови діяльності вчителя і учня, є дієвим способом активізації діяльності дитини та розвивальних прийомів навчання.

Інтеграція зобов'язує до використання різноманітних форм викладання, що має вплив на ефективність сприйняття дітьми навчального матеріалу.

Сучасна педагогічна наука вважає інтеграцію одним із головних дидактичних принципів, який у цілому визначає організацію освітніх систем.

Освіта предметоцентрична, тобто реалізується принцип внутрішньо-предметної інтеграції, а інтеграція складає основу будь-якої освітньої системи, перехід освіти в сучасних умовах на якісно новий рівень насправді є рухом від внутрішньо-предметної до між предметної інтеграції. Такий підхід передбачає не зміну, а доповнення одного принципу іншим (В.С. Безрукова).

На сучасному етапі значне місце відводять інтегрованим заняттям. Наочно-практична форма активізації пізнавальної діяльності на заняттях займає вагоме місце.

Важливим напрямком методичного оновлення уроків, як зазначає О. Савченко, є проведення їх на основі інтеграції змісту, відібраного з кількох предметів і об'єднаного навколо однієї теми (О. Кругляк)

Інтегровані заняття – це специфічна форма навчального заняття для вивчення міждисциплінарних об'єктів. На таких заняттях діти, використовуючи інформацію з різних навчальних дисциплін, отримують можливість по-новому обдумувати явища, які вивчають. За таких умов розширюються можливості для синтезування знань, формування в дітей умінь переносити знання з однієї галузі в іншу. У результаті цього досягається інтегроване, цілісне сприйняття дійсності як необхідна передумова формування наукового світогляду особистості.

Потенціал інтегрованих занять реалізується за таких умов:

- правильне виділення міждисциплінарних об'єктів;
- раціонально організована робота педагога у процесі підготовки до занять;
- узгодженість дій педагога та учнів у процесі проведення занять;
- активізація пізнавальних процесів дітей;
- використання різних форм навчальної діяльності й забезпечення послідовності між ними.

Органічне поєднання в занятті відомостей інших навчальних предметів сприяє інформаційному збагаченню сприймання, мислення й почуттів дітей за рахунок залучення цікавого матеріалу, що дає змогу з різних боків пізнати якесь явище, поняття, досягти цілісності знань.

Ідея інтегрованого навчання нині надзвичайно актуальна, оскільки з її успішною методичною реалізацією передбачається досягнення мети якісної освіти, тобто освіти конкурентоздатної.

Інтеграційні процеси в освіті пов'язані також із необхідністю врахування вікових особливостей дітей, що визначає і специфіку їхнього навчання. Становлення особистості дитини в умовах інтегрованого підходу до навчання ґрунтується на таких принципах:

- урахування особистісно-розвивального потенціалу навчання;
- орієнтація на дитину як суб'єкт навчально-виховного процесу;
- творчий підхід до конструювання технології інтегрованого навчання та добору завдань;
- цілісність змісту навчально-виховного матеріалу;
- створення позитивних емоційних ситуацій;
- трансформація морального мотиву в моральні якості.

Принципи інтенсивного навчання, інтеграції змісту освіти мають важливе значення в розв'язанні проблеми гуманізації освіти на сучасному етапі. Безумовно, потреба в такій інтеграції спричинена не тільки значним зростанням обсягу наукового знання. Інтеграція дає можливість якісно змінити зміст освіти, наприклад, доповнити той чи інший навчальний предмет різноманітними знаннями.

Інтеграція знань – це динамічний процес, який потребує прогностичного підходу, урахування особливостей параметрів знань, виявлення специфіки їх структурування, предметних та інтегрованих знань та передбачає застосування відповідних змісту форм, методів, засобів навчання.

Отже, необхідність інтеграції зумовлюється не лише значним зростанням обсягу наукового знання, а й центральним завданням освіти – розвитком особистості дитини в єдності й цілісності.

Інтегровані уроки вважають ефективною формою систематизації знань з огляду на забезпечення синтезу знань різних навчальних дисциплін, у результаті чого утворюється нова якість, яка є одним цілим, досягнутим широким і поглибленим взаємопроникненням цих знань.

Інтегрований урок – це урок, який проводиться для розкриття загальних закономірностей, законів, ідей, теорій, відображених у різних науках і відповідних їм навчальних предметах (І.М. Баженова, 1988).

Такі уроки емоційно збагачують навчально-виховний процес, допомагають учителю різнобічно й системно сформулювати необхідні уявлення та поняття. Різні види діяльності, які характерні для уроків інтегрованого змісту, роблять їх цікавими, запобігають втомлюванню дітей, посилюють інтерес до навчання та школи в цілому.

Уведення в педагогічну практику інтегрованих занять здійснює перебудову процесу навчання. Ці заняття частково вирішують наявну у предметній системі суперечність між розрізненими предметними знаннями дітей і необхідністю їх комплексного застосування на практиці.

Інтегровані уроки подібно до традиційних можна класифікувати за етапами навчальної діяльності:

1. Вступні інтегровані уроки.
2. Інтегровані уроки первинного ознайомлення з матеріалом
3. Інтегровані уроки формування понять.
4. Інтегровані уроки застосування знань на практиці.
5. Інтегровані уроки формування практичних умінь і навичок.
6. Інтегровані уроки повторення та узагальнення матеріалу (О.Я. Савченко, 1997).

Вивчаючи структуру кожного заняття, потрібно враховувати тему і зміст предметів, які інтегруються на одному уроці, найдоцільніші методичні засоби й методи, конкретні умови, рівень підготовки дітей.

Інтегрований освітній процес повинен конструюватися за принципами доступності, науковості, послідовності, системності, цілісності, логічності.

Оскільки інтегрований урок – це в основному урок систематизації та узагальнення знань, умінь і навичок дітей, то його оптимальною структурою буде повідомлення теми, мети та завдань уроку, мотивація навчальної діяльності учнів, актуалізація та корекція опорних знань, повторення й аналіз основних фактів, творче перенесення знань і навичок учнів у нові ситуації, узагальнення та систематизація навчальних досягнень учнів. При цьому велике значення має інтегрована діяльність учасників уроку (учнів і учителя). Глибина, новизна, логічність і послідовність, своєчасна корекція діяльності учнів у ході уроку, поєднання зусиль учасників сприяє реалізації поставлених мети та завдань уроку.

Учитель у процесі інтегрованого уроку забезпечує високу організацію та дисципліну учнів, їхню самостійність, активність, ініціативність, демократичність, тактовність та етику.

Підбиття підсумків інтегрованого уроку робить учитель разом з учнями. Алгоритм дій такий: співвідношення реально досягнутих результатів із поставленими метою та завданнями уроку, повідомлення про реалізацію змісту уроку, аналіз недоліків у діяльності учнів і виявлення резервів підвищення ефективності інтегрованого уроку, рівня навчальних досягнень учнів.

У процесі спостереження та аналізу інтегрованого уроку слід концентрувати увагу на таких параметрах:

- визначення педагогічно доцільної теми інтегрованого уроку з урахуванням об'єктивно наявної основи змісту матеріалу з різних навчальних предметів;
- постановка й реалізація мети та завдань уроку, мотивація навчально-пізнавальної діяльності учнів;
- раціональність вибору змісту навчального матеріалу з різних предметів, що забезпечує інтеграцію навчальних досягнень учнів, системність і глибину їх досягнень;
- раціональний вибір методів і засобів організації навчальної діяльності учнів;
- раціональність технології проведення інтегрованого уроку;
- інтеграція зусиль учасників у процесі реалізації поставлених мети та завдань інтегрованого уроку;
- реалізація функціональних обов'язків вчителя у процесі уроку;
- підбиття підсумків інтегрованого уроку та оцінювання його ефективності (Н. Островецька «Аналіз уроку: концепції, методики, технології»).

Контрольні запитання

1. Дайте визначення поняття «інтеграція».
2. Назвіть основні етапи розвитку інтеграції.
3. На яких принципах ґрунтується становлення особистості дитини в умовах інтегрованого підходу до навчання?
4. Як можна класифікувати інтегровані уроки?

1.2.2. Інтеграція рухової і розумової сфери дитини

Здоров'я особистості розглядають як інтегративну характеристику якості духовного, психічного і фізичного розвитку індивіда, що забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності, пізнання, спілкування і творчості. Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслила розуміння здоров'я не тільки як відсутність хвороб, а й як стан соціального, культурного й духовного благополуччя людини. У понятті «здоров'я» поєднано такі його основні компоненти: фізичне, психічне, розумове й духовне.

Пріоритетним завданням українського суспільства є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом. В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи, використання різних форм рухової активності закладаються основи для забезпечення й розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я молодого покоління.

Отже, правомірно наголошувати на зацікавленні нашої держави в побудові нових ефективних освітніх систем, які б сприяли розвитку гармонійно розвинутої дитини, що і є стрижневим у системі фізичного виховання дітей в системі «ДНЗ – початкова школа». Таким чином, поєднання розумової і рухової діяльності матимуть результати у всебічному і гармонійному розвитку особистості.

Початкова школа, зберігаючи наступність із дошкільним періодом дитинства, забезпечує становлення особистості дитини, її фізичний, інтелектуальний, соціальний, творчий розвиток. Характерним для цього вікового періоду є практична спрямованість змісту, інтеграція знань.

Організація навчально-виховного процесу повинна бути такою, щоб у дітей формувалася цілісність науково-практичних знань, а пізнання світу відбувалося у взаємозв'язках. Процес пізнання ґрунтується на цікавості й допитливості, які своєю чергу виникають і реалізуються в умовах новизни й незвичності поля діяльності. Пі-

знавальний інтерес, що виникає в руховій діяльності, змушує дітей активно прагнути до пізнання, розвиває їхню творчу активність. Будь-яка рухова діяльність тільки тоді набуває характеру внутрішньої життєво необхідної потреби, коли стає свідомою і довільною. Тож паралельно з розвитком моторної сфери, збагаченням рухового досвіду дітей особливу увагу слід звертати на розвиток їхньої розумової активності.

Одним із провідних принципів, обґрунтованих у фундаментальних працях Я. Коменського, Й. Песталоцці, Ж.Ж. Руссо, Ф. Фребеля, К. Ушинського, М. Монтессорі, був принцип активізації процесу навчання і виховання. За твердженнями психологів (С. Рубінштейна, Л. Виготського, О. Леонтьєва, О. Запорожця), розвиток особистості та вдосконалення фізичних здібностей відбувається у процесі виховання й навчання лише за активної діяльності дитини. Активність дітей пробуджується, організовується, та загальновідомим є твердження науковців у галузі фізіології, що однією із особливостей розвитку дитини є її природна потреба в рухах.

Фізичний та розумовий розвиток тісно пов'язані з віком, це розуміли вже в глибоку давнину. Ця очевидна істина не вимагала особливих доказів: більше прожила людина на світі – стала вищою на зріст і міцнішою тілом, з віком приходить мудрість, накопичується досвід, множаться знання. Кожному віку відповідає свій рівень фізичного, психічного і соціального розвитку.

Таким чином, психічне й фізичне є двома взаємопов'язаними сторонами дитячого розвитку. А.Н. Леонтьєв услід за А.Н. Бернштейном писав, що «психіка формується в русі». Ця аксіома актуальна й важлива зараз, як ніколи раніше, оскільки в теперішній час у педагогічному та батьківському середовищі сформувався стійкий запит на посилену увагу до когнітивного розвитку дитини, часто на шкоду його фізичному розвитку і здоров'ю.

Правильно організоване фізичне виховання сприяє розумовому розвитку дітей, оскільки створюються сприятливі умови для нормальної діяльності нервової системи та всіх інших органів і систем, що допомагає кращому сприйняттю і запам'ятовуванню. У дітей розвиваються всі психічні процеси (сприйняття, мислення, пам'ять, уява тощо), а також розумові операції (спостереження, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення та ін.).

Фізичні навантаження впливають на оперативність мислення, сприяють кращому засвоєнню інформації. Під впливом фізичних навантажень змінюється динаміка та активізація психічних процесів: сприйняття, пам'яті, мислення, мовлення. Систематичні фізичні вправи активно впливають на удосконалення основних властивостей нервової системи – сили, рухливості, урівноваженості. Різноманітність рухів, якість координації підвищують пластичність нервової системи.

Необхідно виховувати в дітей уміння творчо користуватися набутими знаннями та навичками в руховій діяльності, проявляючи активність, самостійність, кмітливість, винахідливість.

Навчання є складовою частиною цілісного педагогічного процесу, спрямованого на формування всебічно й гармонійно розвиненої особистості. Навчання рухів цілеспрямовано впливає на внутрішній світ дитини – її почуття, думки, які поступово формують погляди, моральні якості.

Слід підкреслити, що пристосування людського організму, який володіє потенційними можливостями розвитку мислення, почуттів, свідомості, вимагає з перших днів життя комплексного виховного впливу, спрямованого на поступове, неухильне формування людської особистості, тому турбота про правильний фізичний розвиток і здоров'я дитини має здійснюватися в єдності з духовним, інтелектуальним розвитком.

Відомий учений П.Ф. Лесгафт стверджував, що між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок – розумовий зріст та розвиток вимагають відповідно фізичного розвитку.

Розумове й фізичне виховання тісно пов'язані між собою. Правильне фізичне виховання створює найбільш сприятливі умови для нормальної діяльності нервової системи.

Основні аспекти взаємозв'язку розумового й фізичного виховання в сучасній освіті зводяться, на думку Н.В. Стародубцевої, до трьох основних підходів, які автор умовно називає фізіологічним, психологічним і педагогічним.

Фізіологічний підхід заснований на тому, що м'язова й мозкова діяльність індивіда протікають у нерозривній єдності і взаємовпливі, тобто, за висловом основоположника І.М. Сеченова, «... все

різноманіття зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться остаточно до одного лише явища – м'язового руху...».

Психологічний підхід набув найбільшого поширення в кінці ХХ – початку ХІ століть і ґрунтується на тому, що розумова діяльність, яка виявляється в таких психічних процесах, як увага, пам'ять, мислення, уява, активізується в процесі занять фізичними вправами.

Педагогічний підхід до питань взаємопов'язаного розумового й фізичного виховання ґрунтується із традиційного уявлення про те, що невід'ємною складовою освітнього процесу є передача конкретних знань і умінь, засвоєння яких і повинно забезпечувати формування розумових дій, що лежать в основі розумового розвитку дитини.

Проте виявити й позначити основні аспекти взаємозв'язку розумового та фізичного виховання в сучасній освіті є недостатньою умовою. Необхідно знайти засоби і методи, що підсилюють цю взаємозалежність і підвищують продуктивність розумової діяльності людини.

Практика показала, що застосування цих засобів доцільне на початкових етапах освітнього процесу – у дошкільному та молодшому шкільному віці.

Дослідження доводять, що саме рухи здійснюють безпосередній практичний зв'язок дитини з навколишнім світом, і цей зв'язок покладено в основу розвитку її психічних процесів (О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов).

На думку О.Д. Дубогай, одним із негативних явищ традиційних і нових систем освіти є розрив між фізичним вихованням і всіма іншими видами навчальної діяльності дітей. Вона наголошує на взаємозв'язку пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання, який може забезпечити освітній, оздоровчий і виховний ефект.

На цьому етапі недостатньо розроблено механізми, які обумовлюють взаємозв'язок рухових здібностей і пізнавальних процесів, механізмів розвитку психоемоційної сфери, що дійсно відповідає сьогоdnішньому стану фізичного виховання та потребує подальшого осмислення.

Сутність такої взаємодії повинна полягати в підвищенні освітньої спрямованості процесу фізичного виховання, який передбачає інтеграцію рухових, пізнавальних і творчих процесів у розвитку гармонійно розвинутої дитини.

Із раннього дитинства кожна людина має бути переконана в потребі збереження і зміцнення власного здоров'я, дотримання здорового способу життя. Тільки поєднання розумової і рухової діяльності сприятимуть всебічному й гармонійному розвитку особистості.

Сучасна педагогіка та психологія стверджують, що моральна сутність людини проявляється у єдності її свідомості, поведінки та почуттів. Одним із головних джерел морального виховання в навчальній діяльності дітей є її зміст. З цієї позиції зміст навчально-рухової діяльності в системі фізичного виховання дітей має великі можливості для реалізації завдань із виховання моральних та вольових якостей дітей тому, що містить усю різноманітність інтелектуальних, пізнавальних, емоційних компонентів.

Застосування засобів для розвитку розумових здібностей на заняттях із фізичної культури має велике значення через те, що засвоїти величезний потік інформації не завжди вдається в системі загальноосвітньої діяльності.

Є велика кількість досліджень, присвячених взаємозв'язку розвитку рухових якостей і психічних процесів, інтелекту і фізичної підготовленості, а також робіт, що характеризують вплив рухового режиму на розумову працездатність (Т.С. Костюк, 1967; О.І. Кривов'яз, 1995; В.В. Волошина, 1999; Н.Ю. Міщенко, 2003; О.Д. Дубогай, 2001; І.В. Стародубцева, 2004; Н.О. Фоміна, 2004; А.А. Пивовар, 2005; Н.В. Москаленко, 2007; Н.Є. Пангелова, 2007; В.В. Поліщук, 2008; О.Ф. Жданкіна, 2009; О.С. Трофімова, 2010)

Моторний і психічний розвиток тісно взаємопов'язані, високому рівню моторного розвитку відповідає більш високий рівень психічного розвитку (Г.А. Каданцева, 1994). Відповідно до проведеного дослідження Г.А. Каданцевої, найбільш тісний зв'язок виявлено між тестами, що характеризують пізнавальну активність, і тестами, які визначають рівень розвитку швидкісних, координаційних і швидко-силових якостей. Очевидно, це пояснюється тим, що розвиток будь-якої рухової якості пов'язаний, з одного боку, з удосконаленням психічної діяльності (поліпшенням психічних функцій: пам'яті, мислення, уваги, сприйняття, без яких неможлива практична діяльність; функціональними змінами в кістково-м'язовій системі тощо), а з другого боку – з розвитком центрально-нервових механізмів, серед яких головну роль відіграють дозрівання.

Професори Б.Б. Коссов і А.Т. Озернюк (1989) провели дослідження з вивчення розвивального ефекту формування координативних здібностей. Більш високий рівень в учнів експериментального класу був виявлений у показниках, що характеризують пізнавальні процеси. Більш того, експериментальний клас одержав значну перевагу перед контрольним за широким спектром показників психомоторного і навіть особистісного розвитку. Цікаво, що вчитель експериментального класу відзначив явні позитивні зрушення в стійкості уваги і розумовому розвитку дітей на уроках мови, читання й математики. Проведені дослідження підтверджують широкі можливості фізичного виховання в плані впливу на показники, що характеризують пізнавальну активність дітей.

І.М. Сеченов довів, що в цілісній структурі розвитку та пізнавальній діяльності людини провідну роль відіграє руховий аналізатор. Він показав взаємозв'язок моторних функцій із вищими відділами центральної нервової системи. Таким чином, можна говорити про зворотний зв'язок – рухи людини впливають на її психічний розвиток, а отже й на пізнавальну діяльність.

За допомогою рухів дитина пізнає навколишній світ: просторові відношення, форму предметів, розмір та інші властивості. Отже, між розвитком аналізаторів дитини й фізичним розвитком існує прямий зв'язок.

М'язи відіграють роль «щупальців», за допомогою яких мозок «веде розвідку в навколишньому світі», доводив видатний фізіолог І. Сеченов, тому фізично добре розвинена дитина більш успішно нагромаджує чуттєвий досвід.

М'язові зусилля під час рухів впливають на фізіологічну основу психіки – вищу нервову діяльність. Установлено, що фізичні навантаження під час виконання рухів впливають на оперативність мислення і швидкість засвоєння інформації. Науковці Є. Аркін, Ю. Змановський доводять, що під впливом фізичних навантажень змінюється на краще динаміка розумових процесів. Специфіка рухів, їхня різноманітність поліпшує когнітивні процеси.

Учені Л.С. Виготський, А.В. Запорожець довели наявність прямого зв'язку між руховими діями і проявом психічних процесів. Кожний руховий акт здійснюється в часі і просторі, тому дитина, яка активно рухається, отримує можливість засвоїти за одиницю

часу більший обсяг інформації, що і створює передумови до прискореного формування її психіки. Інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не тільки чує, але й бачить, образно уявляє те, що вона почула на фоні ігрової діяльності або якихось рухових дій, які сприяють створенню певного емоційного фону та настрою. Ігрові ситуації сприяють зацікавленню дітей, створюють і підвищують інтерес до інформації.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана з вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд із передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо під час занять фізичними вправами, спонукаючи учнів до осмислення рухових завдань, їх аналізу й корекції. Активізуючи розумову діяльність учнів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежать від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування й рухового досвіду взагалі. Тому, вирішуючи завдання інтелектуального виховання у процесі занять фізичними вправами, важливо поступово переходити від репродуктивної діяльності до продуктивного творчого мислення учнів, яке на вищих ступенях спортивної досконалості спрямоване на пошук нових шляхів перевершення абсолютних досягнень.

Зміст матеріалу, який вивчають, супроводжується руховими діями певної структури, що допомагає моделювати образ-асоціацію знань паралельно з інформацією, яку надає педагог. Передача знань під час гри дозволяє залучити до роботи не лише свідому пам'ять дитини, але й проміжне асоціативне мислення. У рухливій грі спостерігається мимовільне запам'ятовування і паралельно за рахунок рухових дій і фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, поліпшується функція дихання та емоційний стан дитини. Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві

ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків і не випадково називається педагогами "лабораторією формування особистості".

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. У дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку, елементарних арифметичних дій, засвоєнні віршів і речитативів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

Своєю чергою інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні є відставання в інтелектуальному розвитку.

У зв'язку із цим, інтегрований підхід є умовою наукової організації навчально-виховного процесу як цілеспрямованої системи, яка виступає як засіб комплексного підходу до навчання й посилення його єдності з вихованням для одержання якісно нового результату освіти.

Однією з найважливіших рис фізкультурно-ігрового середовища є його варіативність. Інтегровані фізкультурні заняття створюють єдине педагогічне середовище, яке має синергетичний ефект, – ефективність комплексного впливу значно перевищує сумарну ефективність тих самих засобів у випадку їх окремого застосування.

Оптимізації режиму рухової активності дітей можна досягти також завдяки заняттям, спрямованим на синтез різних видів діяльності. Через рух у дитини можна формувати математичні уявлення, розвивати мовлення, ознайомлювати її з довкіллям. Будь-яка рухова діяльність тільки тоді набуває характеру внутрішньої життєво необхідної потреби, коли стає свідомою та довільною. Тож паралельно з розвитком моторної сфери, збагаченням рухового досвіду дітей особливу увагу слід звертати на розвиток їхньої пізнавальної активності.

О.Д. Дубогай стверджує, що індивідуальні розумові здібності не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини. Нормальними умовами прояву та розвитку здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність з іншими дітьми, під час якої дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує все почуте в цей період. Для дитини гра – це природний вид діяльності, під час якої

вона гармонійно розвиває свої фізичні та інтелектуальні здібності, опановує нові знання та вміння.

Форма проведення інтегрованих фізкультурних занять нестандартна і цікава. Використання різних видів діяльності стимулює увагу дітей на високому рівні, що дозволяє говорити про достатню ефективність таких занять.

Інтегровані фізкультурні заняття більше розкривають можливості дітей, знімають перенапруження дітей за рахунок переключення на різноманітні види діяльності, підвищують пізнавальний інтерес і сприяють фізичному вдосконаленню. Такі заняття дають можливість для самореалізації, самовираження, творчості дитини, сприяють розкриттю її розумових і фізичних здібностей.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте взаємозв'язок фізичного виховання з розумовим.
2. Назвіть учених, які досліджували взаємозв'язок рухової та розумової сфери.

1.3. Особливості розвитку дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку

Знання особливостей розвитку дітей дозволяє більш ефективно використовувати засоби фізичного виховання для вдосконалення організму дитини й підвищення його розумової і фізичної працездатності.

Дослідження Г.П. Юрко показали, що в період від 3 до 6 років відбувається не тільки кількісне зростання, а й суттєва перебудова функцій, при цьому перебудова діяльності основних енергозабезпечувальних систем передують такій самій руховій функції, що створює передумови для цілеспрямованого впливу в ці періоди засобами фізичного виховання.

Зріст дитини після 3-х років трохи уповільнюється і знову прискорюється наприкінці дошкільного дитинства. Середнє щорічне

збільшення зросту дошкільника становить близько 6–7 см і навіть 10 см. Це так званий період першого «витягнення» (перший стрибок росту), що пов'язано з ендокринними змінами, що відбуваються в його організмі. Дівчатка у зрості дещо випереджають хлопчиків.

До 4 років збільшення маси тіла в дітей становить за рік більше ніж 1200–1300 г, а на 5-му році воно знову стає більш інтенсивним. До 6 років дитина має масу тіла вдвічі більшу, ніж у рік. Щорічно вага дитини збільшується на 1,5–2 кг, змінюються пропорції тіла, видовжується тулуб і особливо ноги.

Обхват грудної клітки дитини змінюється нерівномірно. Її розміри за 4-й рік збільшується незначно – на 0,5–1 см, але вже на 5–6-му році це збільшення стає значним – на 2,0–2,5 см.

Для кісткової системи дитячого організму характерне недостатнє окостеніння, хрящова будова її окремих ланок, значна гнучкість та еластичність хребта. Працездатність м'язів дошкільника значно нижча, ніж у школяра. Загальний розвиток опорно-рухового апарату виявляється в підвищенні координації, вправності й точності рухів.

Удосконалюється діяльність серцево-судинної системи. За період від народження до шести років відбувається перебудова діяльності серцево-судинної системи на більш оптимальний рівень функціонування, у зв'язку з чим збільшуються можливості дітей у руховій діяльності. Збільшуються розміри серця, до п'яти років у 4 рази порівняно з новонародженою дитиною. Змінюється ритм роботи серця, ЧСС наприкінці першого року життя становить 120–140 ударів на хвилину, у старшого дошкільника – 80–100 ударів за хвилину у спокої. У дівчат пульс більший на 5–7 ударів, ніж у хлопчиків. За надмірних фізичних навантажень ритм серцевих скорочень легко порушується, виникає втома серцевого м'яза.

Артеріальний тиск із віком майже не змінюється: в 3–4 роки він дорівнює 95/59 мм рт. ст., у 5–6 років – 95/58 мм рт. ст. Поступово поліпшується працездатність серця, підвищується його адаптаційна здатність до фізичних навантажень і скорочується відновний період після виконання рухів.

У дошкільному віці відбуваються швидкий якісний розвиток і вдосконалення бронхо-легеневого апарату. До шести років закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. Час-

тота дихання зменшується до 26–22 разів за хвилину, глибшим і тривалішим стає вдих і видих. Повільне і глибоке дихання дітей у дошкільному віці сприяє інтенсивному обміну газів між кров'ю і повітрям, яке міститься в легенях.

Відзначається подальший морфологічний і функціональний розвиток центральної нервової системи. Швидко вдосконалюється друга сигнальна система, з якої утворюються умовні рефлексії на слово. Умовні рефлексії виробляються швидко, але закріплюються не відразу, навички дитини спочатку неміцні й легко руйнуються. Процеси збудження та гальмування в корі головного мозку легко розповсюджуються, тому увага в дітей нестійка, відповідні реакції мають емоційний характер і діти швидко втомлюються. Таким чином, для утворення певних рухових навичок та їх закріплення потрібні певна повторюваність і послідовність застосування подразників. Розвитку рухів у дітей сприяють фізичні вправи, що проводяться за певним планом. У цьому віці удосконалюються біг, ходьба, стрибки, метання. Велика збудливість, реактивність, а також висока пластичність нервової системи в дитячому віці сприяють кращому, а й іноді й швидшому, ніж у дорослих, засвоєнню складних навичок в основних рухах.

За своїми характеристиками головний мозок шестирічної дитини наближається до показників мозку дорослої людини – розширюються інтелектуальні можливості дітей. Дитина не тільки виділяє істотні ознаки в предметах і явищах, але й починає встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між ними, просторові, часові та інші відношення.

Однією з головних особливостей дошкільного віку є розвиток довільності провідних психічних процесів.

Сенсорний розвиток – це удосконалення відчуттів, сприймання, наочних уявлень. У дітей знижуються пороги відчуттів. Підвищується гострота зору й кольоровідчужування, розвивається фонематичний і звуковисотний слух, значно зростає точність оцінювання ваги предметів. У результаті сенсорного розвитку дитина оволодіває перцептивними діями, основна функція яких полягає в обстеженні об'єктів і вищленуванні в них найбільш характерних властивостей, а також у засвоєнні сенсорних еталонів, загальноприйнятих зразків чутливих якостей, властивостей та співвідношень предметів. Най-

більш доступними для дошкільників сенсорними еталонами є геометричні форми (квадрат, трикутник, коло) та кольори спектра. Сенсорні еталони формуються в діяльності.

Дошкільний вік – це період зародження уяви. Найсильніше вона виявляється в іграх, особливо коли дитина вживається у роль. Уява в цьому віці не відзначається багатством і силою, проте вона досить жива, деякою мірою обмежена, повністю виключає критичність і не завжди пов'язана з дійсністю. Тому дитина легко поєднує у своїй примітивній уяві несумісні властивості та якості, складаючи їх в один предмет.

Розширюється загальний кругозір дітей. Інтереси старших дошкільників поступово виходять за рамки найближчого оточення дитячого садка і сім'ї.

Прискорено розвиваються кінестетичні відчуття завдяки рухливим іграм, ритмічним і фізкультурним вправам, малюванню, ліпленню, ручній праці. Їхній розвиток виявляється у збільшенні точності й вправності рухів, швидкості вироблення рухових навичок.

Активно функціонують усі процеси пам'яті дитини. Запам'ятовування відбувається найкраще, якщо ґрунтується на інтересі та осмисленні дитини. У молодшого дошкільника помітну роль у розвитку пам'яті відіграє впізнавання, але з віком активізується відтворення. У старшому дошкільному віці з'являються достатньо повні уявлення пам'яті, що набувають системного, осмисленого й керованого характеру. Продовжується інтенсивний розвиток образної пам'яті. На основі гри та навчання до кінця дошкільного періоду дитина засвоює початкові форми керівництва власною мнемічною діяльністю, тобто в дошкільника з'являється довільна пам'ять, розвиток якої починається з появи довільного відтворення.

Помітні прогресивні зміни спостерігають і в розвитку уваги. Упродовж дошкільного віку зростає зосередженість, стійкість та обсяг уваги, поступово починає формуватися довільна увага, хоча переважає мимовільна. Проте діти не можуть ще свідомо зосереджуватися. Втома – головний ворог їхньої уваги. Особливо швидко втомлюються діти від монотонної праці або одноманітних фізичних вправ. Наприкінці дошкільного віку набувається певний досвід управління увагою, що є одним із показників готовності дитини до навчання у школі.

Мислення дошкільника має свої особливості. Діти цього віку не вміють ще виокремлювати суттєві зв'язки в предметах і явищах та робити узагальнені висновки. Упродовж дошкільного віку мислення дитини суттєво змінюється. Це, передусім, виражається в тому, що вона ще не оволоділа новими способами мислення й розумовими діями. Розвиток відбувається поетапно, і кожний попередній рівень необхідний для наступного. Мислення розвивається від наочно-дійового до образного. Далі на основі образного мислення починає розвиватися образно-схематичне, яке є проміжним між образним і логічним мисленням. Образно-схематичне мислення дає можливість установлювати зв'язки і співвідношення між предметами та їх властивостями.

Розвиток мислення в дітей дошкільного віку пов'язаний із позитивними зрушеннями в їхньому мовленні. Швидко збагачується словник дошкільняти. Спостерігаються значні індивідуальні відмінності у збагаченні словника, зумовлені середовищем, в якому росте дитина, різноманітністю її мовних контактів із дорослими. Словниковий запас становить вже до 2500 слів, дитина починає логічно мислити, робити узагальнення.

Дошкільне дитинство здавна називають віком гри. Вважаючи гру основною діяльністю дошкільника, психологи базуються на визнанні соціальної обумовленості її розвитку. Гра – особлива форма життя дитини в суспільстві, причому дуже важлива для неї. Гра – провідна діяльність дошкільнят, в якій вони виконують ролі дорослих, відтворюючи в уявних ситуаціях їхнє життя, працю та стосунки. Важливе значення гри полягає в тому, що діти в невимушеній формі, відтворюючи світ дорослих, засвоюють моральні норми, отримують уявлення про професійні та сімейні ролі. Гра забезпечує розвиток у дошкільників рухових, розумових та мовленнєвих навичок. Діти, відображаючи в грі різні сторони життя та особливості діяльності дорослих, поповнюють і уточнюють свої знання про навколишній світ, вчаться співпереживати й відрізняти вимисел від реальності.

Молодший шкільний вік – це період "другого дитинства". У віці 6–10 років темпи росту й розвитку окремих органів і функціональних систем трохи знижуються порівняно з дошкільним віком,

проте залишаються досить високими. Системи та органи розвиваються і вдосконалюються. Гетерохронія дозрівання різних функціональних систем створює певні передумови для успішного засвоєння техніки рухових дій та розвитку рухових якостей і в той самий час обмежує певною мірою адаптаційні здатності організму.

Характерною ознакою цього віку є відносно рівномірний розвиток опорно-рухового апарату. Довжина тіла збільшується в цей період більше, ніж маса. Завершується розвиток кісткового скелета. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість кісткової тканини. Посилено розвивається і зміцнюється м'язова система. До 9–11 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, що підвищує координаційні здатності дітей. Цей вік найбільш сприятливий для спрямованого розвитку рухливості в основних суглобах. Великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні, хребет зберігає високу рухливість.

Збільшення довжини тіла на рік становить 3–4 см. Кістки таза ще не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації, не закінчено процес окостеніння. М'язи недостатньо розвинені, потрібні зусилля для утримання хребта у вертикальному положенні, існує пряма загроза скривлення. Спостерігається значна кількість порушень постави, основні з них мають нестійкий функціональний характер і можуть бути виправлені за допомогою засобів фізичної культури.

Майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст та структурна диференціація нервових клітин. Проте діяльність нервової системи характеризується переважанням процесів збудження. Висока реактивність і збудженість, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок. Рухи дітей у цьому віці досить швидкі, але не відзначаються точністю. Під час сильних та монотонних рухових подразнень у них знижується стійкість до зовнішнього впливу. Уникнути цього можна шляхом внесення різноманітності в заняття фізичними вправами, введенням рухливих ігор.

Змінюється та вдосконалюється серцево-судинна й дихальна системи. Маса серця в дітей відносно маси тіла більша, ніж у наступні періоди, просвіт судин відносно широкий. Серцевий м'яз дитини

в 7–8 років ще слабкий. Триває процес розвитку серця і його складного нервового апарату, тому спостерігаються різні коливання пульсу, порушення ритму серцевих скорочень через незначні причини. Водночас серце швидко пристосовується до фізичних навантажень. З віком поступово сповільнюється ЧСС, у дітей віком 7–8 років ЧСС – 80–95 уд./хв, у 9–10 років – 76–86 уд./хв. Під дією фізичних навантажень ЧСС швидко збільшується, при незначних напруженнях вона швидко відновлюється, при великих навантаженнях з великими енерговитратами відновлення відбувається уповільнено. Знижена економичність зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання поверхнєве, у внутрішньому знижується утилізація кисню тканинами з артеріальної крові.

Збільшується окружність грудної клітки і досягає 64 см. Дихальні м'язи відносно слабкі. Недостатня глибина дихання компенсується більшою частотою дихання – до 20–22 рази/хв. ЖЕЛ від 7–10 років збільшується з 1300 до 2000 мл. У дівчат значно менші показники. Спостерігається диференціація типів дихання – у хлопчиків починає формуватися діафрагмальне, у дівчаток – грудне дихання. У 7–8 років дихання дітей часто ускладнюється через вузькість носових ходів або внаслідок зростання пухкої аденоїдної тканини.

Для молодших школярів потреба у високій руховій активності є природною, тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку та індивідуальному стану здоров'я.

Потреба в руховій активності – одна з загально-біологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що стала одним з основних чинників, що забезпечують сталість внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я дитини незаперечний. Рухова активність належить до низки основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем (І.А. Пирогова, Л.Л. Іващенко, Н.П. Страпко).

Коли дитина йде в школу і починає систематичне навчання, цілком виправданою є концентрація уваги педагогів на пізнавальний розвиток дитини. Адже саме в початкових класах перед дитиною і

розвивається новий світ знань. Становлення пізнавальної сфери дитини як цілеспрямованої активності та інтелектуальної рефлексії починається з появою навчальної діяльності в молодшому шкільному віці (Л.Л. Макарова, 2001).

Для формування пізнавальних процесів особливий інтерес становить рухова діяльність під час занять фізичними вправами, тому що в ній є можливості для розвитку психологічних процесів сприймання, пам'яті, мислення, уяви, які визначають рівень пізнавальної діяльності дітей.

Дитина, яка приходить до школи, має всі передумови для розвитку словесно-логічної пам'яті, осмисленого запам'ятовування; вона може досить тривалий час зберігати стійку увагу, визначену частину її словникового запасу становлять абстрактні поняття; вона здатна до елементарних розумових операцій, тобто володіє засобами інтелектуальної діяльності (Н.В. Петровський, 1990). На початок навчання у школі система відчуттів дітей майже повністю сформувалася, хоча її розвиток продовжується у шкільні роки. У молодшому шкільному віці зростає гострота зору дітей. Але разом з цим у молодших школярів швидко розвивається здатність до розрізнення зорових та слухових подразників. У цьому віці помітно вдосконалюється й уміння пристосовувати апарат зору до розглядання близьких предметів та більш віддалених предметів (Д. Веккер, 1964).

У цьому віці ще залишається деяка поверховість сприйняття (діти помічають окремі ознаки предметів, не пов'язуючи їх одну з одною та не помічаючи найсуттєвіші якості предмета). Усе яскраве, велике, рухливе привертає їхню увагу. Тому яскравий наочний матеріал сприймається краще, ніж абстрактний. Але з кожним роком сприйняття школярів стає кращим, більш повним, другорядне у предметі відступає на другий план.

У сприйнятті молодших школярів виявляється нестача аналізу та синтезу. Іноді дитина помічає окремі явища, але нездатна їх поєднати, синтезувати в ціле. Сприйняття в молодшому шкільному віці пов'язане з емоціями. Дитина сприймає світ через свої почуття, зосереджує увагу на тому, що її збуджує, викликає інтерес (А. Валлон, 1967). Молодші школярі, як відомо, дуже сприйнятливі. Однак велику роль у сприйнятті, як і в дошкільному віці, продовжує грати наслідування, особливо при оволодінні тими чи іншими вправами.

Сприйняття молодших школярів є поверховим, недостатньо критичним, що виявляється в бажанні скоріше зробити вправу, навіть на шкоду її правильності. Ця «тенденція до поспішного вгадування» – одна з особливостей дитячого сприйняття. Учителеві фізичної культури в молодших класах варто звертати увагу на учнів, схильних до поверхневого схоплювання досліджуваних рухів. Пояснюючи їм, як треба правильно виконувати вправи, варто максимально використовувати наочність і різні виразні імітаційні рухи, викликаючи уявлення про рух різних тварин, героїв казок і мультфільмів. З огляду на велику роль наслідування в цьому віці варто частіше звертатися до прийому «роби, як я», при цьому дитина повинна одночасно з учителем виконувати вправи, елемент за елементом.

Велике значення для розвитку сприйняття рухів у молодших школярів може мати використання яскравих, гарно намальованих плакатів із зображенням одного-двох найважливіших елементів, від точності виконання яких залежить успіх усієї вправи. Такі плакати повинні бути прості за змістом, але барвисті.

Особливості уваги дітей молодшого шкільного віку залежать від розвитку його нервової системи. Зміна процесів збудження та гальмування в корі великих півкуль у молодших школярів відбувається швидко. Це пояснюється тим, що діти цього віку дуже чутливі до зовнішніх вражень, легко звертають увагу на кожний подразник. Тому нове джерело збудження, яке виникає в корі мозку, спонукає дитину відволікатися від того, на чому вона зосереджена. Спостерігається нестійкість уваги, безпосереднє переключення її з одного предмета на інший. Цьому сприяє й досить розвинений орієнтувальний рефлекс.

Увагу молодшого школяра привертає образний, наочний, яскравий навчальний матеріал, викладений учителем. Однією із загальних особливостей уваги молодшого школяра є здатність легше зосереджуватися на предметах зовнішнього світу, ніж на власних думках та уявленнях. Концентрація уваги може бути достатньо інтенсивною, особливо під час виконання цікавих завдань. Але стійкість уваги ще недостатньо розвинута. Іноді незначний подразник зовнішнього середовища призводить до відволікання уваги. У молодшому шкільному віці обидва види уваги (мимовільна та довільна) потребують розвитку.

Процес збудження й гальмування в дітей має тенденцію до постійного іррадіювання, тобто вони ніби розпливаються по корі головного мозку, їхня концентрація значно ускладнена. Цим пояснюється повільний, як правило, перехід від збудження до гальмування і назад, унаслідок цього, велика неточність виконуваних рухів.

У молодшому шкільному віці дещо слабшає мимовільне запам'ятовування матеріалу та починається інтенсивний розвиток довільного та усвідомленого запам'ятовування. У цьому віці більш розвинена пам'ять зорова і слухова та менш – мовно-логічна. Молодші школярі краще запам'ятовують конкретні предмети, обличчя, факти, кольори, події. Це пов'язано з перевагою першої сигнальної системи. Мовно-логічна пам'ять починає розвиватися за рахунок того, що молодший школяр оволодіває абстрактними поняттями. У нього розширюється обсяг пам'яті, збільшується швидкість засвоєння та точність відтворення матеріалу.

У дітей краще розвинена механічна пам'ять. Це пояснюється тим, що молодший школяр не вміє диференціювати завдання запам'ятовування (що потрібно запам'ятати дослівно, а що – у загальних рисах). Велике значення для розвитку пам'яті має мотивація школяра. Якщо учень запам'ятовує матеріал із настановою на подальше його використання, то матеріал запам'ятовується швидше, зберігається довше та відтворюється точніше.

Захоплюючись виконанням вправи, діти можуть забути пояснення вчителя. Це обумовлено їхньою психологічною спрямованістю на результат. Вони не завжди усвідомлюють, що на уроці результату треба домагатися чіткими діями. Коли учитель вказує учневі на помилку, той запам'ятає, що треба робити, як показували. У цьому випадку вчитель повинен підкреслити важливість вправи, що виконується, її значення для формування необхідних навичок.

З початком навчання в дітей починається швидше, ніж до школи, розвиватися мислення, у процесі якого дитина оперує поняттями. Спочатку воно міцно пов'язане з конкретними предметами та явищами (переважає конкретно-понятійне мислення), але поступово в молодших школярів формується вміння абстрагуватися від конкретного, умінь давати узагальнення та робити висновки (абстрактно-понятійне мислення). Відбувається засвоєння нових понять, вони

складаються в систему, частіше використовують висновки, серед них є і гіпотетичні (Д. Дьюї, 1997).

Контрольні запитання

1. Назвіть особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.
2. Специфіка розвитку нервової системи в дітей дошкільного віку.
3. Які особливості дихальної та серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку?
4. Охарактеризуйте особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

1.4. Фізичне виховання дітей дошкільного віку

У жодний інший період життя фізичне виховання не пов'язане так тісно із загальним вихованням, як у перші шість років життя. У період дошкільного дитинства в дитини закладаються основи здоров'я, довголіття, всебічної рухової підготовленості й гармонійного фізичного розвитку. Хвороблива, відстала у фізичному розвитку дитина швидше втомлюється, у неї нестійка увага, пам'ять. Недавнім видатний педагог В.А. Сухомлинський підкреслював, що від здоров'я, життєрадісності дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність у знаннях, віра у свої сили. Тому вкрай важливо організовувати заняття фізичної культури саме в дитинстві, що дозволить організму накопичити сили та забезпечити надалі всебічний гармонійний розвиток особистості.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку вимагає сьогодні від вихователів, викладачів глибоких знань і творчого підходу. Саме в цьому віці здійснюється найінтенсивніший ріст і розвиток наважливіших систем організму та їх функцій, закладається база для всебічного розвитку фізичних і духовних здібностей. Основою всебічного розвитку дитини в перші роки життя є фізичне виховання. Ор-

ганізовані фізкультурні заняття, а також вільна рухова діяльність поліпшують діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової системи, зміцнюють опорно-руховий апарат, поліпшують обмін речовин. Вони підвищують стійкість дитини до захворювань, мобілізують захисні сили організму. Чим більшою кількістю різноманітних рухів оволодіє дитина, тим ширші можливості для розвитку відчуття, сприйняття та інших психічних процесів, тим більш повноцінно здійснюється її розвиток.

Діти повинні рухатися не менше ніж 50–60 % всього періоду неспання. Інтенсивність рухової активності – середня кількість рухів у хвилину – становить приблизно 38–41 раз у дітей 2 років, 43–50 – 2,5 років, 44–51 – 3 років. Це означає, що разова тривалість рухів дуже мала – у середньому від декількох секунд до 1,5 хв. Дітям властива часта зміна рухів і поз – до 550–1000 разів на день, завдяки чому відбуваються почергове напруження й відпочинок різних груп м'язів, тому діти і не втомлюються. Ураховуючи цю особливість, слід забезпечити різноманітну рухову діяльність дітей, створюючи умови для різних рухів.

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку здійснюється єдина мета – підготовка до життя, праці, оволодіння певним запасом рухових навичок та вмінь у момент вступу до школи, які допоможуть більш успішно засвоїти шкільну програму на наступних етапах навчання, прояву інтересу до самостійних занять фізичними вправами. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Оздоровчі завдання.

Підвищення опірності організму впливам зовнішнього середовища шляхом його загартовування. За допомогою розумно дозованих оздоровчих факторів природи (сонячні, водні, повітряні процедури) слабкі захисні сили дитячого організму істотно зростають. При цьому підвищується опірність організму до застудних захворювань та інфекційних хвороб.

Зміцнення опорно-рухового апарату й формування правильної постави. Важливо звертати увагу на зміцнення м'язів стопи і гомілки для запобігання плоскостопості, оскільки воно може суттєво обмежити рухову активність дитини. Для гармонійного розвитку

всіх основних м'язових груп необхідно передбачати вправи на обидві сторони тіла, вправляти ті групи м'язів, які меншою мірою тренуються в повсякденному житті, вправляти слабкі групи м'язів. Необхідно також із ранніх років створювати в дитини уявлення про правильну поставу. Дієвим засобом запобігання порушенням постави, – сутулості, асиметрії плечей і лопаток, а також сколіозів – є фізичні вправи.

Активна рухова діяльність дитини сприяє зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню обмінних процесів в організмі, оптимізації травлення та терморегуляції, запобігання застійним явищам. Фізична культура, надаючи природному процесу становлення форм і функцій організму, що росте, оптимальний характер, створюючи сприятливі для цього умови, сприяє тим самим нормальному функціонуванню всіх систем дитячого організму.

Освітні завдання.

Виховання фізичних здібностей (координаційних, швидкісних, силових, швидкісно-силових, гнучкості та витривалості). У дошкільному віці процес виховання фізичних здібностей не повинен бути спеціально спрямованим відносно кожної з них. Навпаки, на основі принципу гармонійного розвитку слід так добирати засоби, міняти діяльність за змістом і характером і регулювати спрямованість рухової активності, щоб забезпечити комплексне виховання всіх фізичних здібностей.

Формування основних життєво важливих рухових умінь і навичок. У дошкільному віці внаслідок високої пластичності нервової системи діти досить легко і швидко засвоюють нові форми рухів. Формування рухових умінь здійснюється паралельно з фізичним розвитком: до трьох місяців необхідно сприяти формуванню вмінь піднімати й утримувати голову; до шостого місяця формувати елементарні рухи рук, уміння повзати, перевертатися зі спини на живіт, утримувати тулуб лежачи на животі з опорою руками; до одинадцяти місяців необхідно навчити сидіти, лягати, стояти й ходити, тримаючись за предмети; до першого року життя дитину необхідно навчити ходити; до третього року життя дитина повинна освоїти ходьбу, біг, лазіння; на четвертому році формують навички метання різних предметів, зістрибування з висоти, ловіння предмета, катання на

велосипеді; до п'ятого-шостого років дитина повинна вміти виконувати більшість рухових умінь і навичок, що трапляються в побуті і житті: бігати, плавати, ходити на лижах, стрибати, лазити по драбині вгору, кататися на велосипеді, самокаті, ковзанах, санках, переповзати через перешкоди тощо.

Сформовані рухові навички дозволяють економити фізичні сили дитини. Якщо дитина виконує вправи легко, без напруження, то вона витрачає менше енергії. Завдяки цьому створюється можливість повторювати вправи більшу кількість разів. Рухові навички, сформовані до шести років, є основою для їх подальшого вдосконалення у школі і дозволяють надалі досягати високих результатів у спорті.

У дошкільнят необхідно сформувати навички виконання строевих, вправ для загального розвитку, основних рухів, спортивних вправ. Крім того, слід навчити дітей грати у спортивні ігри (містечка, бадмінтон, настільний теніс) і виконувати елементи спортивних ігор (баскетбол, хокей, футбол, волейбол). Обсяг рухових навичок може бути розширений за наявності умов у дошкільних установах, фізичної підготовленості дітей, кваліфікації вихователів, допомоги батьків.

Формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Дитячий вік є найбільш сприятливим для формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Важливо, щоб діти знали про користь занять, про значення фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання, мали уявлення про правильну поставу, техніку рухів, про правила рухливих ігор, а також елементарні знання про особисту гігієну. Але при цьому необхідно дотримуватися низки певних умов. Передусім необхідно забезпечити посильність завдань, успішне виконання яких стимулюватиме дітей на більш високу активність. Постійне оцінювання виконаних завдань, увага й заохочення сприятимуть виробленню позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами. У процесі занять необхідно повідомляти дітям елементарні фізкультурні знання, розвиваючи їхні інтелектуальні здібності. Це дозволить розширити їхні пізнавальні можливості та кругозір. Необхідно виробляти в дітей потребу, звичку до щоденних занять фізичними вправами, розвивати вміння самостійно займатися цими вправами в дитячому закладі і вдома.

Виховні завдання.

Виховання морально-вольових якостей (чесності, рішучості, сміливості, наполегливості). Сприяння розумовому, моральному, естетичному і трудовому вихованню. Розумове й фізичне виховання тісно пов'язані між собою. Правильне фізичне виховання створює найбільш сприятливі умови для нормального функціонування органів і систем, що допомагає кращому сприйняттю і запам'ятовуванню. Крім того, в дітей закріплюються знання, а також розумові процеси.

Необхідно виховати в дітей уміння творчо користуватися набутими знаннями й навичками в руховій діяльності.

У процесі фізичного виховання здійснюється трудове виховання. Підготовка до праці полягає в тому, що в дітей розвивається здатність до швидкого оволодіння руховими навичками і виховуються фізичні якості, необхідні для праці.

Оздоровчі, освітні та виховні завдання дуже тісно пов'язані між собою. Процес фізичного виховання дітей дошкільного віку повинен будуватися так, щоб одночасно вирішувалися всі завдання. Тільки в цьому випадку дитина набуває необхідну базу для подальшого всебічного розвитку не тільки фізичного, а й духовного.

Ефективність вирішення завдань спрямованого використання фізичної культури в дошкільному віці залежить від організації доцільного рухового режиму. Формою організації фізичного виховання є навчально-виховний комплекс різноманітної діяльності дітей, основу якого становить рухова активність дитини. Сукупність цих форм створює певний руховий режим, необхідний для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей.

До *форм організації фізичного виховання* дітей належать фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, загартовувальні процедури) і повсякденна робота з фізичного виховання дітей (рухливі ігри, прогулянки, індивідуальна робота з дітьми, самостійні заняття дітей різними видами фізичних вправ).

Усі ці форми, відповідаючи загальним завданням фізичного виховання і всебічного розвитку дитини, знаходяться у взаємозв'язку. Кожна з них має свої спеціальні завдання, що визначає її місце в режимі дня дошкільника.

Основною формою систематичного навчання дітей фізичних вправ є фізкультурні заняття. Спеціальним завданням цих занять є навчання дітей правильних рухових навичок і виховання фізичних якостей.

Фізкультурні заняття різноманітні за змістом. Структура заняття полягає в послідовному виконанні дітьми фізичних вправ. Вона визначається поставленими завданнями й особливостями працездатності нервової системи і всього організму дитини на кожному окремому етапі вікового розвитку. Контроль за динамікою стану організму дитини та її психіки на занятті – одне з основних обов'язків виховання, від цього залежить ефективність усього процесу навчання.

Щоб фізкультурні заняття відповідали поставленим виховним, освітнім і оздоровчим завданням, вони повинні бути цікавими, викликати в дітей певне емоційне піднесення. Інтерес на заняттях забезпечується певною новизною вправ та ігор, поступовим ускладненням завдань, які викликають активність дій, позитивні емоції, бажання досягти результату.

За програмою навчання й виховання в дитячому садку «Я у світі» педагог проводить щоденні заняття з фізичної культури, залучає дітей до підготовки та прибирання фізкультурного обладнання, заохочує до самостійної гри в природних умовах, організації рухливих ігор і виконання фізичних вправ під час прогулянок, ігор спортивного характеру.

Ранкова гімнастика є обов'язковою частиною щоденного режиму дитини в сім'ї і дитячому садку. Вона передбачає сукупність спеціально дібраних вправ, які різносторонньо впливають на організм для зміцнення здоров'я, розвитку рухових умінь і навичок, удосконалення рухових здібностей з урахуванням фізичного навантаження на організм. Ранкова гімнастика підвищує життєдіяльність організму, розгальмовує нервову систему після сну, скорочує час переходу від сну до бадьорості, виховує в дітей увагу, цілеспрямованість, сприяє підвищенню розумової діяльності, викликає емоції і радісні відчуття.

Значення фізкультхвилинки (короточасні фізичні вправи) полягає в зміні характеру діяльності й пози дитини шляхом рухової активності, що знімає втомлення, відновлює емоційно-позитивний стан психіки.

Якщо в процесі заняття дитина довго сидить, то внаслідок статичного стану м'язів виникають застійні явища, що впливають на нервову систему й викликають відчуття втоми. Дитина починає проявляти «рухове занепокоєння», намагається змінити позу, часом невідгідну для формування постави.

Загартовувальні процедури в поєднанні з фізичними вправами також відіграють чималу роль у фізкультурно-оздоровчих заходах. Активна м'язова робота сприяє вдосконаленню процесу терморегуляції і тим самим пристосуванню організму до навколишнього зовнішнього середовища. У дошкільних установах для загартовування дітей використовується повітряні ванни, водні процедури і сонячні ванни.

Правильна організація фізичного виховання дітей у повсякденному житті забезпечує виконання рухового режиму, необхідного для здорового фізичного виховання дитини та її психіки впродовж дня.

Рухливі ігри як основну рухову діяльність дітей дошкільного віку вихователь планує в різний час дня відповідно до режиму кожної вікової групи.

Щоб використовувати всі можливості для ігрової діяльності дітей упродовж дня, необхідно суворо дотримуватися встановленого режиму, основу якого становлять лікарсько-гігієнічні вимоги та облік вікових особливостей дітей кожної групи.

Рухливі ігри сприяють всебічному розвитку дітей, оздоровленню організму, збагачують життя дітей новим змістом, виховують їх почуття, поведінку, орієнтування в навколишньому середовищі, самостійність і творчу ініціативу.

Прогулянки та екскурсії за межі дитячого установи є найпростішим видом дитячого туризму. Це цікаві й корисні для дітей невеликі подорожі з певною метою. Вони сприяють зміцненню здоров'я, фізичному розвитку дітей, вихованню етичних почуттів, спілкуванню з природою, удосконаленню рухових навичок і фізичних якостей.

Не менш важливе значення має самостійна діяльність дітей протягом дня. Дитина має значну потребу в рухах, однак, щоб вони не були безцільними й випадковими, необхідне цілеспрямоване керівництво вихователя. Потрібно своєчасно пропонувати цікаву для дитини діяльність, періодично коригувати її, дозувати час.

Займаючись самотійно, дитина зосереджує увагу на діях, що допомагають досягти її мети. Домагаючись успішного її здійснення, вона змінює способи дії, зіставляючи їх і обираючи найбільш доцільні.

Значне місце в самотійній діяльності дітей повинні займати рухливі ігри з правилами: вони розвивають творчу ініціативу, організаторські вміння, виробляють критерії оцінювання поведінки учасників і виконання правил, зближують дітей.

Фізкультурні свята в дитячому садку є демонстрацією здорового, життєрадісного стану дітей та їх досягнень у формуванні рухових навичок.

Основу програми фізкультурного свята повинні становити веселі рухливі ігри та різноманітні фізичні вправи, засвоєні на регулярних фізкультурних заняттях, вони не вимагають спеціальної підготовки і природно вливаються в святкову програму, приносячи дітям велике задоволення. Уся різноманітна рухова діяльність дітей відбувається під керівництвом вихователя. Від нього залежить створення спокійної атмосфери, підтримання життєрадісного настрою дітей, він має визначити зайнятість кожної дитини, необхідні зміни діяльності, дотримання рухового режиму.

Для вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку використовуються різні *засоби*: гігієнічні чинники, природні сили, фізичні вправи. Крім того, на фізичне виховання дітей впливають рухи, характерні для різних видів діяльності (праця, ліплення, малювання, конструювання, гра на музичних інструментах та ін.).

Гігієнічні чинники є своєрідним засобом фізичного виховання. Дотримання вимог особистої і громадської гігієни, режиму діяльності, сну, харчування, викликає в дитини позитивні емоції, що своєю чергою поліпшує діяльність усіх органів і систем, підвищує працездатність.

Крім того, гігієнічні чинники становлять обов'язкову умову для більш ефективного впливу фізичних вправ на організм дитини. Недотримання чистоти приміщень, а також фізкультурного обладнання, інвентарю, іграшок, одягу, взуття може призвести до різних захворювань дітей і знизити позитивний вплив фізичних вправ на їх фізичний розвиток.

Використання оздоровчих сил природи в поєднанні з фізичними вправами найбільш сприятливі для дитячого організму. Сонце, повітря, вода використовуються і як самостійні засоби загартовування організму дитини. Вони виробляють пристосованість організму до підвищеної і зниженої температури повітря, води, до різких і швидких змін метеорологічних чинників. Для різнобічного загартовування слід застосовувати всі оздоровчі сили природи.

Загартовування має й інше значення: воно сприяє вихованню вольових якостей (сміливості, витримки та ін.)

Фізичні вправи – основний специфічний засіб фізичного виховання. Це рухові дії, а також складні види рухової діяльності, відібрані для вирішення завдань фізичного виховання. Руховою діяльністю називають будь-яку діяльність, характерним компонентом якої є активність рухового апарату людини; до складнішої рухової діяльності належить рухлива гра.

При правильній методиці проведення фізичні вправи сприяють здійсненню фізичного, морального, розумового, естетичного і трудового виховання, розвитку всіх психічних процесів.

Ефективність використання засобів фізичного виховання підвищується при правильному поєднанні їх на різних вікових етапах. Так, у перші місяці життя дитини найбільше значення мають гігієнічні фактори й оздоровчі сили природи. Надалі збільшується роль фізичних вправ, а також різних видів діяльності, що містять різноманітні рухи.

У навчанні дітей використовують наочний метод, що забезпечує яскравість чуттєвого сприйняття і рухових відчуттів, необхідних для виникнення в дитини найбільш повного й конкретного уявлення про рух, що активізує розвиток його сенсорних здібностей. Словесний метод, звернений до свідомості дітей, допомагає осмислювати поставлене перед ними рухове завдання, свідомо виконувати рухові вправи, що грає велику роль у засвоєнні змісту і структури вправ, самостійно їх застосовувати різних ситуаціях. Практичний метод пов'язаний із практичною руховою діяльністю дітей, що забезпечує дієву перевірку правильності сприйняття руху на власних м'язово-моторних відчуттях. Практичні методи характеризуються повною або частковою регламентацією, проведенням вправ в ігровій формі, використанням елементів змагання.

Регламентация вправ необхідна при багаторазовому повторенні рухових дій або їх окремих елементів. Вона характеризується конкретною послідовністю рухів, дотриманням нормування навантаження та відпочинку, їхнім певним чергуванням. Усе це сприяє кращому засвоєнню рухових умінь і навичок, збереженню оптимального функціонального стану організму і психіки дитини.

Ігровий метод, близький до провідної діяльності дітей дошкільного віку, найбільш специфічний і емоційно-ефективний у роботі з ними, урахує елементи наочно-образного й наочно-дієвого мислення. Він дає можливість одночасного вдосконалення різноманітних рухових навичок, самостійності дій, швидкої реакції на умови, що змінюються, прояву творчої ініціативи.

У процесі ігрових дій у дітей формуються морально-вольові якості, розвиваються пізнавальні процеси, здобувається досвід поведінки й орієнтування в умовах дії колективу.

Змагальний метод у процесі навчання дітей дошкільного віку може застосовуватися за умови педагогічного керівництва. Цей метод використовується переважно в старшому дошкільному віці для вдосконалення вже набутих рухових навичок. Обов'язкова умова змагання – їхня відповідність фізичним силам дітей, виховання морально-вольових якостей, а також правильне оцінювання своїх досягнень та інших дітей на основі свідомого ставлення до вимог. Особливо важливим є виховання колективних почуттів, що визначають можливість радіти успіхам інших, що виключають заздрість і недоброзичливість. У процесі змагання, у грі або при виконанні вправи в дитини при невдачах може виникнути засмучення. У таких випадках надзвичайно великою є роль вихователя, його вміння перевести негативну емоцію в позитивну. Це досягається попередньою підготовкою дітей до сприйняття процесу змагання, а в момент невдачі – впливом на свідомість дитини, котру переконують доказами й перетворенням негативних емоцій у стимул успішного досягнення поставленого завдання.

З огляду на зміст вправ, вікові можливості та індивідуальні особливості дітей вихователь в одному випадку як ключовий момент у навчанні використовує наочність – сприйняття дитиною зразка руху в поєднанні з поясненнями, у другому – слово, пояснення

змісту та структури вправи. Однак у другому випадку педагог ґрунтується на вже наявних у дітей життєвому досвіді і конкретних уявленнях про рухи. Наступними за наочними або словесними методами неодмінно мають бути практичні дії дітей – самостійне виконання рухів під керівництвом вихователя.

Таким чином, застосування методів навчання будується на взаємодії першої та другої сигнальних систем, що забезпечує найбільш повні, достовірні знання і правильні практичні навички.

Розвиток фізичних якостей. Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання в різноманітних життєвих ситуаціях.

Теорія фізичного виховання враховує психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку: можливості працездатності організму, інтереси і потреби, форми наочно-дієвого, наочно-образного й логічного мислення, своєрідності домінантного виду діяльності, з розвитком якої відбуваються найголовніші зміни в психіці дитини й готується «перехід дитини до нового вищого ступеня його розвитку».

Упродовж дошкільного дитинства здійснюється безперервний розвиток фізичних якостей, про що свідчать показники загальної фізичної підготовленості дітей. У дошкільників станова сила збільшується удвічі, поліпшуються показники швидкості, змінюються показники загальної витривалості.

Зростання показників рухових якостей у дітей 3–6 років відбувається стрибкоподібно, у різному темпі. Найвищі темпи відзначено в показниках м'язової сили, потім спритності, витривалості та швидкості, найменші – у показниках гнучкості в дошкільників усіх вікових груп.

Зміни щорічних темпів зростання показників швидкості та гнучкості відбуваються паралельно у хлопчиків та дівчаток упродовж дошкільного віку. Динаміка розвитку інших показників рухових якостей не збігається. Зокрема, у дівчаток порівняно з хлопчиками темпи зростання спритності, витривалості та сили трохи вищі.

Фізичне навантаження в цьому віці не повинно бути ні надмірно легким, ні занадто важким. Ступінь його впливу на організм легко проконтролювати використовуючи показники пульсу. Різниця в його частоті між початком і кінцем заняття повинна бути в межах 10 ударів. Якщо вона більше – навантаження надмірне. Незмінна частота пульсу свідчить про недостатність навантаження. У 3–4-річному віці тренувальний ефект забезпечують вправи, які дають ЧСС не менше ніж 130–140 уд./хв, в 5–6 років не менше ніж 140–150 уд./хв.

Дошкільний вік найсприятливіший для розвитку швидкості. Відповідність швидкісних напружень віковим особливостям організму дітей пояснюється високою збудливістю в них іннерваційних механізмів, що регулюють діяльність рухового апарату, а також значною інтенсивністю обмінних процесів. Велика рухливість нервових процесів, властива дітям дошкільного віку, обумовлює швидкість зміни скорочення й розслаблення м'язів, високий темп рухів. Ефективним засобом розвитку швидкості є вправи, спрямовані на розвиток здібності швидко виконувати рухи. Для виховання в дітей уміння розвивати максимальний темп бігу можуть бути використані такі вправи: біг в швидкому і повільному темпі; біг із прискоренням по прямій, по діагоналі. Корисно виконувати вправи в різному темпі, що сприяє розвитку в дітей уміння застосовувати різні м'язові зусилля. Для розвитку уміння підтримувати темп рухів упродовж деякого часу ефективним засобом є біг на короткі дистанції: 10, 20, 30 метрів. При навчанні швидкого початку руху застосовується біг із прискоренням за сигналу; старт із різних початкових положень. Ці вправи вводяться в ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, рухливі ігри на прогулянці.

Чим більшим запасом рухів на координацію володітимуть діти з раннього віку, тим ширшою в них буде база для оволодіння новими формами рухової діяльності. У дітей дошкільного віку саме спритність свідчить про завершення етапу оволодіння дитиною рухами та дозволяє раціонально використовувати їх у повсякденному житті. Для розвитку спритності необхідні складніші вправи за координацією та умовами проведення: застосування незвичайних вихідних положень (біг і вихідне положення стоячи на колінах, сидячи,

лежачи); стрибок із вихідного положення стоячи спиною до напрямку руху; швидка зміна різних положень; зміни швидкості або темпу руху; виконання взаємоузгоджених дій декількома учасниками. Можуть бути використані вправи, в яких діти докладають зусиль, щоб зберегти рівновагу: кружляння на місці, гойдання на гойдалці, ходьба навшпиньки та ін.

При розвитку сили необхідно враховувати вікові особливості організму дітей дошкільного віку та незавершеність розвитку нервової системи, переважання тону м'язів-згиначів, слабкість м'язів. Саме тому вправи для загального розвитку, які укріплюють основні м'язові групи і хребет, спрямовані на поступовий розвиток сили. Основним завданням є розвиток основних м'язових груп спини і живота, від яких залежить правильна постава, а також тих м'язових груп, які в звичайному житті розвиваються слабо (косі м'язи тулуба, що відводять м'язи кінцівок, м'язи задньої поверхні стегна).

Вправи для розвитку силових здібностей поділяють на 2 групи: з опором, який викликає вага предметів, які кидають, і вправи, виконання яких ускладнює вага власного тіла (стрибки, лазіння, присідання). Необхідно також урахувати темп виконання вправ: чим він вищий, тим менша кількість разів повинна виконуватися. У силових вправах перевагу слід надавати горизонтальним і похилим положенням тулуба. Вони розвантажують серцево-судинну систему і хребет, зменшують кров'яний тиск у момент виконання вправи. Вправи з м'язовим напруженням доцільно чергувати з вправами на розслаблення.

Для розвитку сили доречні короточасні швидко-силові вправи (стрибки, метання), вправи із подоланням ваги власного тіла та дрібного інвентарю. Важливо використовувати і спеціальні вправи, що розвивають силу м'язів стопи, від яких залежить формування повноцінного склепіння та успішність оволодіння життєво важливими рухами.

Морфологічні особливості опорно-рухового апарату дошкільників – висока еластичність зв'язок і м'язів, велика рухливість хребта – сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку гнучкості. У процесі розвитку гнучкості в дітей дошкільного віку слід звернути увагу на поліпшення рухливості суглобів та еластичності

м'язово-зв'язкового апарату дитини для створення необхідних передумов оволодіння різними руховими діями. Важливо з дитинства зберегти природну гнучкість, тим більше, що в дошкільному віці еластичність суглобово-зв'язкового апарату й здатність м'язів до розтягування краща, ніж у старшому віці.

Для оптимального розвитку гнучкості використовують вправи, що сприяють розтягуванню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. Важливу роль при цьому відіграє зоровий аналізатор, який дозволяє дитині бачити досягнуту нею амплітуду рухів. Окрім вправ для загального розвитку, удосконаленню гнучкості сприяють стрибки, метання, лазіння, танцювальні рухи.

Для розвитку витривалості в дошкільному віці мають значення вольові якості. Найкращими засобами в розвитку витривалості є циклічні рухи: біг, плавання, катання на лижах, ковзанах. У виконанні цих вправ бере участь велика кількість груп м'язів, добре чергуються моменти напруження й розслаблення м'язів, регулюється темп і тривалість виконання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, лазіння, вправи спортивного характеру сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну працездатність та забезпечують розвиток загальної витривалості.

У дошкільному віці важливо вирішувати завдання виховання практично всіх фізичних якостей. Як зазначають провідні науковці (В.М. Заціорський, Е.С. Вільчковський), здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки, слід звернути увагу, що цей період сенситивний в онтогенезі для розвитку координаційних можливостей, швидкості та гнучкості.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте взаємозв'язок фізичного виховання з розумовим.
2. Назвіть учених, які досліджували взаємозв'язок рухової та розумової сфери.
3. Дайте характеристику основних завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

4. Які форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку вам відомі?
5. Які фізичні вправи розвивають швидкість, спритність та гнучкість у дітей дошкільного віку?
6. Які фізичні вправи сприяють розвитку сили та витривалості в дітей дошкільного віку?

1.5. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинне забезпечити розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну і психологічну підготовку до активного життя на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних форм рухової активності (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, обумовлену їхніми анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями, а також тим, що, приходячи до школи, учні потрапляють у нові умови, до яких їм потрібно пристосуватися та звикнути.

Мета фізичного виховання молодших школярів – зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичного стану, фізичну підготовленість і працездатність, сприяти формуванню духовно й фізично розвиненої особистості.

З початком шкільного навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і в той самий час істотно обмежується їхня рухова активність і можливість перебувати просто неба. У зв'язку з цим, правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не лише необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності.

Основні завдання фізичного виховання молодших школярів:

- 1) зміцнення здоров'я, формування правильної постави, профілактика плоскостопості, сприяння гармонійному фізичному роз-

витку, вироблення стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища;

2) оволодіння основами різноманітних життєво важливих рухів;

3) розвиток координаційних (точність відтворення й диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів, рівновага, ритм, швидкість і точність реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості та гнучкості) здібностей;

4) забезпечення фізіологічної норми рухової активності (рухова активність сприяє розвитку серцево-судинної системи та органів дихання, поліпшує обмін речовин, підвищує загальний тонус життєдіяльності). Відомо, що коли діти мало рухаються, вони відстають у розвитку від своїх ровесників, які мають правильний руховий режим;

5) формування елементарних знань про особисту гігієну, режим дня, вплив фізичних вправ на стан здоров'я; працездатність і розвиток рухових здібностей;

6) вироблення знань про основні види спорту, про дотримання правил техніки безпеки під час занять;

7) залучення до самостійних занять фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересів до визначених видів рухової активності та виявлення схильності до тих чи інших видів спорту;

8) виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання фізичних вправ; сприяння розвитку психічних процесів у процесі рухової діяльності.

Завдання зміцнення здоров'я дитини передбачає загартовування її організму. Для цього заняття фізичною культурою по можливості слід проводити на повітрі, а проводячи їх у приміщенні, дотримуватися гігієнічних вимог.

Важливим показником нормального фізичного розвитку дитини є правильна постава, яка зумовлює нормальний стан і функціонування внутрішніх органів. Формування правильної постави залежить від багатьох умов, а саме від того, як учень ходить, стоїть, сидить, чи виконує щодня ранкову гімнастику, фізкультхвилинки на

уроках, ігри та вправи на перервах. Фізичні вправи є основним засобом формування правильної постави.

Рухова активність, яку дитина здійснює в процесі фізичного виховання, є необхідною умовою нормального розвитку її центральної нервової системи, засобом удосконалення аналізаторів і розвитку їхньої взаємодії. Недарма кажуть, що м'яз виховав мозок, нервову систему. Існує тісний взаємозв'язок між руховою діяльністю дитини та її розумовим розвитком.

Виконання цілеспрямованих рухових дій займає важливе місце в житті дітей молодшого шкільного віку і є одним із дієвих чинників розвитку їх емоційно-вольової сфери, джерелом позитивних емоцій. І.І. Павлов назвав задоволення, яке отримує людина від рухової діяльності, «м'язовою радістю».

Формування рухових умінь і навичок у молодших класах проводиться згідно з навчальною програмою, яка передбачає навчання учнів вправ основної гімнастики, легкої атлетики, ігор, лижної підготовки, плавання. Ефективність навчання рухових дій залежить від методики проведення уроків, від того, як у процесі навчання активізується пізнавальна діяльність учнів, включається в цей процес мова й мислення, наскільки свідомо ставляться вони до засвоєння рухових дій.

Оволодіння правильною технікою виконання вправ є важливим завданням фізичного виховання. Як відомо, вправи позитивно впливають на організм лише за умови, що вони правильно виконуються. До того ж раціональна техніка виконання вправ сприяє формуванню правильних навичок життєво важливих рухів, розвиває в дітей уміння доцільно розподіляти зусилля й ефективно здійснювати різні рухи, виховує в них готовність швидко засвоювати нові рухові дії.

Формуючи в учнів життєво важливі вміння і навички, слід приділяти належну увагу виробленню в них уміння швидко й точно виконувати дрібні рухи пальцями рук, уміло взаємодіяти обома руками, швидко перебудовувати рух відповідно до умов. Розвиток у школярів рухів руки, цього основного органа предметних дій людини, є важливим завданням початкового навчання. Слід підкреслити, що заняття фізичною культурою відіграють специфічну роль у роз-

витку рухів руки і, зокрема, у розвитку їх довільної регуляції. Саме на цих заняттях ставляться і виконуються завдання розвитку в учнів точних і узгоджених між собою рухів рук за допомогою вправ із предметами (з великими і малими м'ячами, зі скакалкою, з палицями, прапорцями тощо), а також за допомогою спеціальних вправ для розвитку диференційованих рухів пальців рук.

Засновник науково обґрунтованої теорії фізичного виховання П.Ф. Лесгафт одним з основних завдань фізичного виховання вважав формування в дітей умінь з найменшою витратою зусиль і в найменший проміжок часу свідомо виконувати найбільшу роботу. Сукупність названих вище якостей і визначає рівень «рухової культури» дитини. Розвиток умінь ефективно здійснювати рухові дії є важливим компонентом всебічного гармонійного розвитку особистості.

Здобуття учнями знань із фізичної культури є необхідною умовою свідомого оволодіння навчальним матеріалом з цього предмета, прищеплення інтересу і звички систематично займатися фізичними вправами. Особливу роль відіграють знання учнів із фізичної культури у формуванні в них умінь самостійно виконувати фізичні вправи, у виробленні в учнів переконання про необхідність систематично займатися вправами, загартовувати організм за допомогою використання природних чинників (сонця, повітря, води). Усе це сприяє не тільки фізичному розвитку і зміцненню здоров'я учнів, а й виховує в них правильне ставлення до власного здоров'я.

Формування інтересу і звички до занять фізичною культурою – необхідна умова успішного здійснення фізичного виховання школярів. У молодшому шкільному віці активно розвиваються інтереси та звички. Велике значення для прищеплення школярам інтересу до фізичної культури має позиція родини в цьому питанні. Інтерес виникає і стане стійким, якщо батьки залучають дітей до рухової активності, створюють для цього необхідні умови.

Виховання позитивних морально-вольових якостей є одним із важливих завдань, що здійснюється в процесі занять фізичною культурою. Специфіка впливу занять на виховання морально-вольових якостей полягає в тому, що учні для досягнення успіхів у виконанні фізичних вправ виявляють цілеспрямованість і волю, дисциплінованість, умінь мобілізувати в потрібний момент свої фізичні та духов-

ні сили. У той самий час на заняттях переважає колективна діяльність, учні привчаються виявляти почуття дружби, набувають навички культури поведінки, колективізму тощо. Слід прагнути досягти такого рівня свідомості, щоб у процесі занять, змагань між командами, класами учень отримував моральне задоволення не тільки від своєї спритності, а й від того, що він зробив це в інтересах колективу. У процесі спільної практичної діяльності діти привчаються до правильної поведінки відповідно до норм моралі.

При виконанні фізичних вправ учням часто доводиться виявляти вольові зусилля, щоб долати невпевненість і навіть страх. У результаті постійного тренування в учнів виховуються сміливість, рішучість, наполегливість. Разом із вольовими якостями одночасно виховуються моральні риси особистості, а моральне виховання неможливе без прояву вольових зусиль.

Форми організації учнів початкових класів становлять певну систему:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед початком занять, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- позакласна фізкультурно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- позашкільна спортивно-масова робота (за місцем проживання учнів, заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних товариствах, самодіяльні заняття школярів фізичними вправами в сім'ї, на пришкольних майданчиках, стадіонах, у парках).

Основною формою роботи з фізичного виховання учнів молодших класів є уроки фізичної культури. Специфіка завдань і змісту програми з фізичного виховання обумовлює деякі особливості уроку фізичної культури з урахуванням вікових особливостей дітей.

Для молодшого шкільного віку провідними на уроці є завдання вдосконалення природних рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння тощо). На одному уроці доцільно вирішувати не більше ніж 2–3 завдання, пов'язані із засвоєнням або вдосконаленням навчального матеріалу. Чим молодша дитина, тим більше уваги при-

діляється укріпленню м'язів стоп і формуванню правильної постави. На кожному уроці обов'язково проводяться рухливі ігри. Ігровий матеріал повинен займати приблизно половину загального часу занять з дітьми. При навчанні учнів основних видів рухів слід велику увагу звертати на правильність і точність виконання вправ (школа рухів), а також поєднувати процес навчання з вихованням рухових якостей.

Але успіхів у фізичному вихованні школярів можна досягти лише при раціональному поєднанні всіх форм роботи, що становить чітку узгоджену систему.

В організації фізкультурно-масової роботи в школі важливу роль відіграє шкільний колектив, завданням якого є розвиток фізичної культури, спорту, туризму серед школярів.

Одне з провідних місць у системі засобів фізичного виховання й навчання дітей молодшого шкільного віку належить грі. Саме гра сприяє засвоєнню найрізноманітніших знань, умінь, розвитку рухових здібностей. Взаємозв'язок гри й навчання виявляється у впливі гри на формування елементів навчальної діяльності.

Зміст уроків фізичної культури в молодших класах повинен бути наповнений казковими та ігровими сюжетами, що дає можливість підтримувати високий емоційний настрій учнів, підвищувати інтерес до рухової діяльності на заняттях і в позаурочний час, легко й успішно адаптуватися до шкільного життя.

На уроках фізичної культури в молодших класах рекомендується проводити вправи для загального розвитку різної спрямованості з використанням музичного супроводу. З учнями молодших класів доцільно проводити на уроках ігри з виконанням різноманітних вправ, тобто ігри з бігом, зі стрибками, з лазінням, ігри з метанням і ловлею. Щоденне проведення таких ігор дозволяє успішно вирішувати проблеми перевантаження учнів, раціональної організації фізичного і трудового виховання, активного повсякденного відпочинку, необхідного для гармонійного розвитку дітей.

Доцільно з дітьми молодшого шкільного віку проводити свята, дні здоров'я, спортивні розваги, походи. Вони сприяють підвищенню функціональних та адаптаційних можливостей дитячого організму, надають загальнозміцнювальний вплив, виступають як потужний засіб формування всебічно розвиненої особистості.

Фізичне виховання дітей не можна повністю здійснити лише на уроках фізичної культури. Необхідна додаткова рухова діяльність у вигляді виконання домашніх завдань із фізичної культури. За допомогою домашніх завдань вирішуються навчально-виховні завдання: підвищення рухової активності дітей; зміцнення основних м'язових груп; формування правильної постави.

Засобами фізичного виховання молодших школярів є фізичні вправи, використання гігієнічних факторів, оздоровчих сил природи.

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання в школі. За їх допомогою здійснюються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дітей, формування рухових навичок, розвиток основних фізичних якостей, виховання позитивних морально-вольових якостей і корисних звичок.

На уроках фізичної культури використовуються передбачені навчальною програмою вправи основної гімнастики (шикування й перешикування; основні положення й рухи рук, ніг, тулуба; вправи з м'ячами, скакалками; акробатичні й танцювальні вправи; вправи на гімнастичній стінці; утримання рівноваги: ходьба і біг; стрибки; метання), рухливі ігри, лижна підготовка, плавання, вправи легкої атлетики.

Програмний матеріал 1–4 класів складається з найпростіших видів шиккування (у шеренгу, колону по одному, коло) і перешикування (за ланками, за заздалегідь встановленими місцями, з колони по одному в колону по два, з однієї шеренги в дві); з вправ для загального розвитку без предметів і з різноманітними предметами (з великими і малими м'ячами, гімнастичною палицею, обручем, набивним м'ячем масою 1 кг); з вправ з лазання по гімнастичній стінці й канату, по похилій лавці в упорі присівши і стоячи на колінах і перелізання (через гімнастичну лаву, гімнастичну колоду, коня); вправ для розвитку рівноваги (стійка на одній нозі на підлозі і гімнастичній лаві, ходьба по гімнастичній лаві й колоді заввишки 50–100 см із виконанням різних завдань); нескладні акробатичні вправи (перекид уперед, перекид у бік, перекид назад, стійка на лопатках); танцювальні вправи; вправи на гімнастичних приладах (стрибки з містка на козла або коня висотою 100 см, ходьба по колоді з виконанням стоячи і в присяді поворотів на 90 і 180°, виси на гімнастичній стінці; вправи зі скакалкою).

Легкоатлетичні вправи: ходьба (звичайна, на пальцях, на п'ятах, у напівприсяді, з різним положенням рук); біг із максимальною швидкістю до 60 м; біг у помірному темпі до 10 хв ; човниковий біг 4х9 м, 3х10 м; стрибки в довжину з розбігу; стрибки у висоту з розбігу; стрибки на одній і двох ногах на місці, з поворотом на 90–360°, з просуванням уперед на одній і двох ногах; естафети з бігом на швидкість і стрибками; подолання смуги з 3–5 перешкод; метання малого м'яча на дальність і в ціль із різних положень правою і лівою руками. Легкоатлетичні вправи рекомендується проводити переважно в ігровій та змагальній формах, які повинні радувати і тішити дітей.

Плавання: спеціальні плавальні вправи для освоєння з водним середовищем; рухи ніг та рук при плаванні способами кроль на грудях, кроль на спині; пропливання одним із способів 25 м.

Рухливі ігри. Їх зміст становлять рухові дії, які добре освоєні школярами. Навчальна програма пропонує певну кількість рухливих ігор для розвитку творчості, уваги, уваги, виховання ініціативності, самостійності дій.

Найпростіші одноборства: «Бій півнів», «Вартові і розвідники», «Перетягування в парах».

Гігієнічні чинники – це режим дня школяра та дотримання правил гігієни.

Діяльність дитини слід організувати так, щоб виконувалися рекомендації гігієни в навчанні, праці, відпочинку, харчуванні, заняттях фізичними вправами тощо. Правильний режим дня (у школі і вдома) запобігає перевтомі, сприяє успішному виконанню всіх завдань, усуває нераціональну витрату часу.

Для того щоб діти дотримувалися встановленого для них режиму дня в позашкільний час, учителям необхідно проводити роз'яснювальну роботу як з дітьми, так і з батьками, прагнучи досягти свідомого засвоєння передбачених програмою теоретичних відомостей із фізичної культури, в яких розкриваються основні положення про руховий режим учнів. Учні повинні зрозуміти необхідність виконання режиму дня як важливої умови успішного навчання, фізичного розвитку, виховання корисних звичок. Важливою складовою частиною режиму є дотримання дітьми правил гігієни в повсякденному житті. Прищеплення їм усвідомленої звички дотримуватися

правил особистої та громадської гігієни – це одне з головних завдань фізичного виховання молодших школярів, яке здійснюється спільними зусиллями школи і сім'ї.

Оздоровчі чинники (повітря, сонце, вода) можна використувати як самостійний засіб зміцнення здоров'я і загартовування організму дитини, наприклад прийняття повітряних і сонячних процедур, купання, обтирання водою, а також у поєднанні з виконанням фізичних вправ – повітряні ванни під час ранкової гімнастики, водні процедури після ранкової гімнастики тощо.

Розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку. Програма з фізичної культури для учнів початкових класів приділяє велику увагу розвитку рухових якостей школярів. У кожному її розділі, присвяченому формуванню і вдосконаленню рухових умінь і навичок, передбачено матеріал для розвитку рухових якостей. Учителям фізичної культури необхідно орієнтуватися на цей матеріал і, враховуючи умови школи, виділяти на кожному уроці певну кількість часу на розвиток фізичних якостей дітей.

Розвиток фізичних якостей тісно пов'язаний із формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером рухової активності дитини. Від рівня розвитку рухових якостей залежать результати виконання природних рухів.

У молодшому шкільному віці природний фізіологічний розвиток рухових якостей має свої особливості: спритність і швидкість рухів розвиваються інтенсивніше, ніж сила і витривалість. Для методики фізичного виховання важливо враховувати те, що м'яз як орган відчуття дозріває раніше, ніж як робочий орган.

У роботі з розвитку рухових якостей учителям необхідно враховувати особливості індивідуального та вікового розвитку дитини. Якщо цілеспрямований розвиток рухових якостей здійснюється в період прискореного вікового розвитку, то педагогічний ефект виявляється значно вище, ніж у період уповільненого зростання. Тому доцільно здійснювати спрямований розвиток тих або інших рухових якостей у дітей у ті вікові періоди, коли спостерігається найбільш інтенсивне їхнє вікове зростання.

Завдання, спрямовані на розвиток фізичних якостей, змінюються з уроку в урок не так динамічно, як навчальні завдання. Дуже часто одне завдання розраховується на серію (систему) уроків. Фор-

мулювання їх у плані уроку може бути таким: «Сприяти розвитку швидкості, спритності, гнучкості під час виконання певних фізичних вправ і проведення рухливих ігор».

Вправи для розвитку рухових якостей у плані-конспекті уроку можуть бути подані у вигляді як окремих вправ, так і комплексів. Для підтримки стабільного інтересу до виконання комплексу слід періодично змінювати одні вправи комплексу на інші. У плані-конспекті уроку треба обов'язково вказувати дозування вправ і записувати всі необхідні організаційно-методичні вказівки. Опис комолексу або окремих вправ для розвитку рухових якостей можна робити як в плані-конспекті уроку, так і на окремих картках, які додаються до плану-конспекту.

Для розвитку спритності й координації рухів необхідно використовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, поступово ускладнюючи їх, танцювальні рухи, ритмічну ходьбу, стрибки зі скакалкою з додатковими рухами рук; стрибки через різні перешкоди; вправи з великим м'ячем – передачі, перекидання тощо.

У дітей молодшого шкільного віку швидко вдосконалюється здатність до різних точних рухів. Цьому допомагають метання в ціль, вправи з малим м'ячем – удари об підлогу й кидки об стінку, підкидання й ловіння м'яча з додатковими рухами. Одним із проявів спритності є вміння зберігати рівновагу в статичному положенні та під час руху. Основними вправами для формування рівноваги є ходьба по лавці та колоді різними способами, з додатковими завданнями, а також гімнастичні вправи та ігри.

Основні напрямки розвитку швидкості: збільшення швидкості одиничних простих рухів і частоти рухів у локомоторних, тобто пов'язаних із переміщенням усього тіла в просторі, діях. Прості рухові реакції – це рухи-відповіді на відомі сигнали, які з'являються раптово. У житті вони мають велике значення, наприклад, під час дій у важких умовах місцевості, при керуванні механізмами. Перехід від уже вироблених рухових реакцій до нових є досить швидким: швидка реакція в одних умовах стимулює таку ж реакцію і в інших.

Швидкість реакції дитини значною мірою залежить від типу його нервової системи і є природженою якістю, але її можна розвинути за допомогою певних вправ.

Не менш важливими для дітей молодшого шкільного віку є складні рухові реакції. Основні з них – реакція на об'єкт, що рухається, і реакція вибору. Щоб удосконалити в дітей здатність швидко вловлювати очима предмет, що рухається, учитель використовує рухливі ігри з великим і малим м'ячами. Вправи можна ускладнювати, збільшуючи швидкість польоту, несподіваними кидками або скорочуючи дистанцію між гравцями. Поступово діти набувають вміння передбачати напрямок і швидкість руху предмета, одночасно розвиваються швидкість і точність відповідного руху.

Частоту рухів під час ходьби, бігу, плавання, пересування на лижах виробляють двома способами: виконуючи з максимальною швидкістю рух у цілому та вдосконалюючи швидкість окремих його елементів (відштовхування, мах ногою тощо). З цієї метою вчитель широко використовує ігри, вправи з раптовими зупинками, з подоланням невеликих відстаней за найкоротший час. Для правильної організації навчального процесу з фізичної культури необхідно знати стан розвитку фізичних якостей кожного школяра.

Силу розвивають, головним чином, за рахунок динамічних вправ. Учителеві необхідно стежити, щоб навантаження не були граничними, тому що максимальні напруження пов'язані з великими енерговитратами, що може призвести до загальної затримки росту. Вправи на силу не повинні бути тривалими, оскільки це підвищує внутрішньо-грудний тиск, що спричиняє стискання порожнистих вен і утрудняє доступ крові до серця. У результаті підвищення внутрішньолегенового тиску відбувається здавлювання легених капілярів, погіршується легений кровообіг, що може призвести до анемії мозку та втрати свідомості. Тому для розвитку сили краще застосовувати ігри, що вимагають від дітей короткочасних швидко-сило-вих напружень і помірних навантажень.

Для розвитку статичної витривалості доцільно використовувати вправи з достатньо тривалим утримуванням певних поз: мішані висипи, упори, вправи на рівновагу на одній нозі. Вправами, які розвивають витривалість динамічного характеру, є багаторазові повторення згинання та розгинання рук у положенні мішаних висипів і упорів, присідання. Для формування витривалості застосовують вправи, які дають фізичне навантаження на організм дитини, трохи більше за

те, яке він звик переносити. Поступово її організм адаптовується до більшого обсягу роботи, набуває здатності довше виконувати той чи інший рух (біг, серії стрибків) і швидко відновлювати сили після фізичних навантажень. Витривалість, передусім, розвивається під час бігу, стрибків, ходьби на лижах. Це так звана спеціальна витривалість, яка має властивість переходити на інші види діяльності такого ж характеру, інтенсивності та тривалості. Так відбувається підвищення загальної витривалості дитини.

Найкращий засіб для формування витривалості молодших школярів – ігри з короткими повтореннями дій та з безперервним рухом, пов'язаним з значною витратою сил та енергії. Проте загальна кількість повторних дій має бути невелика – їх слід чергувати з короткими перервами для відпочинку.

Контрольні запитання

1. Розкрийте мету фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
2. Назвіть завдання фізичного виховання молодших школярів.
3. Назвіть засоби фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
4. Які основні форми організації молодших школярів ви знаєте?
5. Назвіть особливості уроку фізичної культури дітей молодшого шкільного віку.

1.6. Ігри та їхнє значення для гармонійного розвитку дітей

У розвитку дитини велика роль відводиться основному виду дитячої діяльності – грі.

Філософи, історики, етнографи, психологи, педагоги вивчають походження гри, її місце в житті дитини, можливості ефективного використання ігор для вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань.

Історичні матеріали свідчать про те, що вже в другій половині XVII ст. передові думки про фізичне виховання дітей висловлював один із найосвіченіших людей того часу – Спіфаній Славинецький. Він створив документ «Громадянство звичаїв дитячих». У цій книжці особлива глава стосується ігор для дітей, наголошується на їхньому великому значенні.

Для дітей ігри мають виняткове значення: гра для них – навчання, праця, серйозна форма виховання, гра – засіб пізнання навколишнього.

Високо оцінюючи виховну роль дитячих ігор, А.С. Макаренко писав: "Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке для дорослого має діяльність, робота, служба. Якою дитина є в грі, така з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі". Серед розмаїття ігор значне місце посідають дидактичні ігри. Виконуючи неабияку навчальну функцію, вони забезпечують дитині психологічний комфорт, дають можливість практично застосовувати знання, а отже, сприяють становленню її життєвої компетенції.

У педагогіці гру розглядають як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо чи опосередковано відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). Ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, мають загальну умовну назву рухливих ігор.

Поняття „гра” є надзвичайно багатогранним і саме через це гра є самостійним видом розвивальної діяльності дітей різного віку, принципом і способом їхньої життєдіяльності, методом пізнання дитини, методом організації її життя і неігрової діяльності.

З раннього віку малята знайомляться з навколишнім світом, отримують відомості про різні предмети, їхні ознаки та особливості. Як правило, ці знання неповні та неупорядковані. Для їхнього уточнення та систематизації, а також практичного використання застосовують дидактичні ігри. Цей вид діяльності відомий із давніх-давен, згадаймо такі ігри для наймолодших, як "Печу-печу хлібчик", "Сорока-злодійка". З'являються й сучасні новинки, часто створені за зразком відомих телевізійних передач.

Виховне значення ігор полягає в тому, що вони сприяють розвитку в дітей активності, самостійності, вірі у свої сили, загартовують волю, навчають гідно перемогати та програвати. Цікава гра не набридає, а дає можливість самовдосконалюватися – діти повертаються до неї знову й знову, запрошують до неї нових партнерів, придумують нові правила.

Тож гра – одна з форм навчального впливу на дитину. Вона стане йому в добрій нагоді під час засвоєння дітьми будь-якого матеріалу, передбаченого програмою, має проводитися на заняттях; бути одним із елементів прогулянки, а також особливим видом діяльності. Друга мета гри – суто ігрова, задля якої діє дитина. Це ігри, в які діти граються самостійно, поза заняттями, коли можуть обирати їх за власним бажанням.

Кожна гра містить конкретне завдання, і щоб виконати його, необхідно долати труднощі, самостійно діяти в певній ситуації або з певними предметами, набуваючи власного досвіду.

Гра має певні правила, які водночас виконують важливу роль – визначають характер та спосіб ігрових дій, організовують і визначають поведінку та взаємини дітей у грі. Засвоєння дітьми правил та їхнє виконання сприяють вихованню самостійності, забезпечують самоконтроль і взаємоконтроль у грі.

Ігрові дії – це дії, які діти виконують під час гри. Чим більше вони різноманітні, тим більше дітей бере участь у грі і тим цікавіша вона сама.

Результатом гри, окрім правильно виконаного завдання, є й задоволення, яке вона дає учасникам. У роботі з дітьми не варто обмежуватися використанням одного виду ігор, а краще застосовувати

якомога більше різноманітних варіантів. Слід відзначити, що ігри будуть ефективними, якщо їх використовують систематично, послідовно, дотримуючись головного принципу дидактики: "від простого до складного". Спочатку необхідно ознайомити дітей із ігровим матеріалом, застосовуючи його в повсякденній індивідуальній та груповій роботі, підготовчих вправах, а згодом і під час занять. Треба обов'язково заохочувати дітей до частого використання знайомих ігор у вільний час, адже це дає їм можливість закріпити вже набуті навички, шукати нові можливості перемогти та пограти з різними партнерами. Доцільно вводити ігри з усіх розділів програми та й з кожної теми зокрема.

Навчання дітей має бути ігровим, яке вчить дитину легко, швидко й цікаво. Чим більше дитина грається, чим різноманітніші її ігри, тим краще вона розвивається, тим більшого досвіду набуває.

Дитина стає більш товариською, ініціативною, веселою в грі. Діти неврівноважені, але самовпевнені поступово в процесі ігор починають підкорятися загальним вимогам, стають більш стриманими, організованими, уміють поступатися іншим, дотримуватися черговості при виконанні цікавих завдань (бути ведучим у грі, виконувати улюблену роль, пояснювати і показувати вправу).

У поведінці дітей велике значення має наслідування, але також виявляються ініціатива і творчість. Дитина поступово привчається підпорядковувати свої дії певним правилам (гри), вимогам (колективу).

Діти люблять ігри, придумані ними самими, які є результатом їхньої творчої уяви. Іноді вони самі змінюють, удосконалюють ігри. У таких випадках не треба надмірно опікати дітей, контролювати кожен їхній рух. Такі ігри дуже корисні: вони розвивають творчу ініціативу, самостійність і виховують почуття впевненості в собі.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей. У руховій ігровій діяльності можна досить повно розвивати здатності дитини (О.Д. Дубогай, 1999, 2004). Кожна рухлива гра має свої зміст, форму та методичні особливості проведення. Гра, як і будь-яка діяльність, проводиться з певною метою. Цільова установка й рухова діяльність її учасників визначаються сюжетом (фабулою) гри. Сюжет – це задум (тема) та порядок рухових дій, що роз-

кривають цей задум чи тему. Фабула – це стислий зміст рухової діяльності, в якій рухові дії подані в послідовному зв'язку. Відповідно до сюжету гри, дитину вводять у певний образ, у певну роль, перебуваючи в якій, вона має право виконувати одні рухові дії і не менше виконувати інші.

Виконуючи ту чи іншу роль, дитина занурюється у світ фантазії, який дарує їй нові враження від уявної діяльності. І це захоплює дитину, сприяє задоволенню її біологічної природної потреби в постійній діяльності, у розвитку психічних функцій (уявлення), у нових враженнях, в емоційному потенціалі.

Сюжет розкривається за допомогою правил. Правила – це положення, в яких відображається суть гри, співвідношення всіх її компонентів. Правила уточнюють права і обов'язки гравців, визначають способи ведення гри і її результати.

Результат гри завжди спрямований на перемогу, на виграш. Виграш є постійною складовою структури нової гри. Там, де є виграш, діє прагнення перемоги, там є змагальна діяльність. Отже, в основі гри лежить змагання, яке здійснюється відповідно до сюжету гри й обумовлюється її правилами.

Варто зазначити, що змагання в грі є специфічним, оскільки дозволяє імпровізацію рухових дій для досягнення перемоги.

Імпровізація передбачає раптову зміну ситуації, необхідність проявляти гравцям творчу ініціативність рухових дій. Але така імпровізація обмежується правилами гри. Можливість імпровізувати урізноманітнює ігрову діяльність, задовольняє природні потреби дитини творити, потребу в нових враженнях. Імпровізація робить привабливим сам процес гри, а не лише її результат.

Отже, основними складовими рухової діяльності в грі є сюжет, змагання та імпровізація. Усі вони разом із правилами, які їх обумовлюють, і руховими діями, за допомогою яких реалізуються, становлять зміст гри. Гра – це сюжетно-змагальна діяльність, правила якої обумовлюють імпровізацію рухових дій.

Методичні особливості залежать від змісту та форми гри. Рухливим іграм притаманні такі критерії:

- образність;
- самостійність дій, обумовлена правилами;

- творча ініціатива;
- використання ролей згідно з сюжетом;
- раптовість змін ситуації;
- елементи змагання;
- уміння розв'язувати ігрові конфлікти.

Важливим моментом у розумінні й використанні ігор є обізнаність з їхньою структурою. Кожна гра має певну мету, яка вказує напрям розвитку дитини: сенсорний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, емоційний; ситуацію гри, що передбачає місце, атрибути, ставний і віковий склад учасників; правила гри.

Говорячи про гру як основний вид діяльності дошкільників та молодших школярів, слід підкреслити, що розвиток і навчання дітей обов'язково повинні поєднуватися з іграми. Рухливі ігри, що включені в заняття, є одним із важливих способів розвитку позитивних рис характеру дітей.

Видатні психологи, філософи, педагоги, досліджуючи ігри, тлумачать їх по-різному. Вони відводять грі важливе місце у вихованні дітей і молоді та вказують на необхідність її використання для фізичного розвитку, гармонійного поєднання та взаємодії духовної і фізичної культури.

Використання рухливих ігор сприяє вирішенню освітніх, виховних та оздоровчих завдань:

1. Позитивно впливають на всі системи організму.
2. Збуджують апетит і сприяють міцному сну.
3. Задовольняють потребу організму дитини, що росте, у русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду.
4. Удосконалюють техніку фізичних вправ.
5. Сприяють розвитку в дітей фізичних якостей.
6. Ефективно впливають на розумовий розвиток, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, розширюють кругозір.
7. Створюють позитивні умови для розвитку уваги, сприйняття, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті.
8. Сприяють розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.
9. Ігри є засобом естетичного виховання.

Крім цього, рухливі ігри виховують і національну культуру. Ігрова діяльність вирізняється складністю й різноманітністю рухових дій, часта мінливість ігрових умов вимагає постійного пристосування і вдосконалення рухів до нових ситуацій. Під впливом ігрових умов навички перетворюються на вміння, значно розширюють можливість їхнього застосування в різних умовах і поєднаннях. Сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, усебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

Однак тільки методично правильно організована гра може дати належний педагогічний ефект. Уміле керування поведінкою гравців, здійснюване педагогом, сприяє вихованню гармонійної особистості. Рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли педагог обізнаний з анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями дітей кожної вікової групи, з методикою проведення ігор і дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

Контрольні запитання

1. Назвіть основні компоненти рухливої гри.
2. Які особливості, притаманні рухливій грі.
3. Охарактеризуйте оздоровче, виховне й освітнє значення рухливих ігор.

1.6.1. Класифікація ігор

Усвідомити структуру й функції гри допомагають класифікації ігор, яких існує чимало. Наприклад, класифікація ігор за мотиваційними критеріями акцентує увагу на об'єктах впливу гри та поділяє їх на такі групи:

- сенсорні, які сприяють розвитку гостроти сприймання, мислення, пізнання навколишнього світу, що є основою для набуття знань і вмінь;

- рухливі, які сприяють тілесному розвитку особистості дитини, формують фізичні здібності (спритність, швидкість, гнучкість, силу, координацію рухів);

- соціальні, які сприяють соціалізації особистості дитини в процесі спілкування, виконанню необхідних правил, виробленню моральних рис;

- розважальні, які використовуються для відпочинку, емоційного задоволення, естетичної насолоди.

Класифікація за змістовно-процесуальними критеріями базується на змісті і способах здійснення ігор і містить такі їхні види: рухливі; малорухливі; музичні; сюжетно-рольові; забави, атракціони; конкурси.

Обидві класифікації ігор співвідносяться між собою, і назви груп, до яких одночасно належать ігри, допомагають у розумінні мотиваційного, змістовного та процесуального аспектів гри.

Рухливі ігри класифікуються за різними параметрами:

- за віком;
- за інтенсивністю фізичного навантаження (ігри малої, середньої, та великої інтенсивності);
- за змістом (рухливі ігри з правилами та спортивні ігри);
- за домінантним розвитком фізичних якостей (для розвитку швидкості, для розвитку спритності, для розвитку сили тощо);
- групові й індивідуальні;
- з ведучим і без ведучих;
- з предметами і без предметів;
- за спрямованістю рухових дій (з бігом, зі стрибками, з лазінням, метанням тощо);
- за місцем проведення (на свіжому повітрі, у залі, у воді, на снігу).

З дітьми старшого дошкільного та молодшого шкільного віку проводять такі види рухливих ігор:

- сюжетні ігри;
- ігрові вправи (несюжетні);
- ігри-розваги;
- ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ. Під час гри діти відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички). Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них. Більшість сюжетних ігор – колективні. У них дитина привчається погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Зміст ігор-завдань становлять доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, влучити м'ячем у ціль тощо). У іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем педагога сприяє удосконаленню рухових умінь та інтенсивнішому розвитку відповідних рухових якостей. Дозування вправ у цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що є одним з їхніх позитивних боків.

Серед несюжетних ігор у дітей дуже популярні ігри з використанням різних предметів. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у змагальній формі між окремими дітьми або підгрупами. Ці ігри можна проводити як забави під час прогулянок, на фізкультурному святі, коли діти демонструють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дітей створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чітке виконання певних рухових дій та сюжетних ігор. За таких умов рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах.

У роботі з дітьми використовуються і так звані ігри-забави, атракціони, які проводяться на вечорах дозвілля, фізкультурних святах. Рухові завдання в цих іграх виконуються в незвичайних умовах і часто містять елементи змагання (пробігти, тримаючи в руці ложку

з покладеною в неї кулькою; бігти в мішку; виконати рух з зав'язаними очима: вдарити по м'ячу ногою тощо). Ігри-забави на вечорах дозволя та святах – веселе видовище, розвага для дітей, що доставляє їм радість, але в той самий час вимагають від учасників рухових умінь, спритності та вправності.

Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є володіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їхнього проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення та достатньої кількості необхідних для дій предметів.

Класифікація рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження:

- 1) ігри великої інтенсивності;
- 2) ігри середньої інтенсивності;
- 3) ігри малої інтенсивності.

До ігор великої інтенсивності належать ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подолання перешкод. Інтенсивність навантаження коливається в межах 155–180 уд./хв.

Ігри середньої інтенсивності передбачають активну участь у них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети). Частота серцевих скорочень при іграх середньої інтенсивності становить 130–154 уд./хв.

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає. Рухи, які становлять зміст гри, виконуються в повільному темпі з інтенсивністю до 130 уд./хв.

Складність вправ ігрового характеру залежить від кількості подразників, які одночасно діють на дитину і вимагають зосередження на них уваги. Найпростішими є забави, в яких необхідно правильно виконувати рухові дії (танок, голочка-ниточка тощо). Забави, в яких рухові дії необхідно поєднувати зі словами чи музикою, є дещо складнішими (ковалі, шевчики, хороводи).

Складнішими за забави є змагання (ігри з необхідністю вибору способу досягнення перемоги). За ними ідуть єдиноборства – ігри з необхідністю узгоджувати свої дії з одним партнером та ігри з необхідністю узгоджувати свої дії з діями багатьох партнерів. До найскладніших видів вправ ігрового характеру належать естафети, оскільки вони передбачають узгодження своїх дій із діями партнерів і суперників (команди).

Контрольні питання

1. Дайте класифікацію ігор за мотиваційними та змістовно-процесуальними критеріями.
2. Як можна класифікувати рухливі ігри?
3. Як класифікуються рухливі ігри за ступенем фізичного навантаження?

1.6.2. Організація та методика проведення рухливих ігор

Більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп. Перед тим як вибрати гру, необхідно визначити мету, урахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси, фізичну підготовленість, погодні умови, місце й час проведення.

Підготовка до гри складається з вибору гри, підготовки майданчика для проведення гри, підготовки інвентарю для гри, попереднього аналізу гри. Вибір гри насамперед залежить від загальних завдань заняття, при постановці яких основними критеріями є вікові

особливості дітей, їх розвиток, фізична підготовленість, кількість учасників.

При виборі гри необхідно враховувати форму занять (урок, свято, прогулянка). Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійним шикуванням, ігри, в яких беруть участь по черзі. У великому спортивному залі або на майданчику добре проводити ігри з бігом врозтіч, із метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор. Під час прогулянок та екскурсій за місто використовуються гри на місцевості. Узимку на майданчику проводяться ігри на лижах, ковзанах, санях.

При організації ігор на вулиці треба враховувати стан погоди (особливо взимку). Якщо температура повітря низька, вибирається гра з активними діями учасників. Не можна використовувати ігри, в яких доводиться довго стояти, чекаючи свою чергу. Малорухливі ігри, в яких учасники виконують ігрове завдання по черзі, доцільно проводити в спекотну погоду.

Підготовка майданчика для гри. Якщо рухлива гра проводиться на вулиці, то треба вибрати рівний майданчик. Майданчик обмежується лицьовими (короткими) і бічними лініями. По кутах майданчика можна поставити прапорці, зробивши в ґрунті виїмки. Майданчик для зимових ігор треба очистити від снігу, утрамбувати, а по краях спорудити сніговий вал. Для проведення деяких ігор його посипають піском.

Якщо гру проводять у залі, то приміщення завжди повинно бути провітрено, а підлога чиста. Місця для ігор готують діти спільно з педагогом. Для рухливої гри використовують відповідний інвентар: прапорці, кольорові пов'язки або жилетки, м'ячі різних розмірів, палиці, булави або кеглі, обручі, скакалки тощо. Інвентар повинен бути яскравим, помітним у грі, а розмір і маса – посильними для дітей. Кількість інвентарю передбачається заздалегідь. Учасники отримують інвентар або розставляють його на майданчику тільки після того, як керівник пояснить їм правила гри.

Перед тим як проводити гру, педагог повинен продумати процес гри і передбачити всі можливі ситуації, які виникають під час гри. Особливо необхідно передбачити й запобігти можливим неба-

жаним явищам. Педагог попередньо планує ролі гравців, продумує, як залучити до гри слабких і пасивних гравців. Для проведення деяких ігор він заздалегідь вибирає собі помічників, визначає їх функції і, якщо це необхідно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, у іграх на місцевості).

Перш ніж почати пояснення гри, необхідно розмістити учасників таким чином, щоб вони добре бачили керівника та чули його розповідь. Найкраще вишикувати гравців у вихідне положення, з якого вони почнуть гру. Якщо гра проводиться в колі, то пояснення відбувається в тому ж коловому шикуванні. Слід пам'ятати, що виклад гри треба супроводжувати показом. Наочність допомагає краще зрозуміти гру, і після пояснення в учасників не виникає питань. При поясненні гри не можна ставити дітей обличчям до сонця (вони погано бачитимуть керівника) або до вікон (вони можуть дивитися у вікно і відволікатися). Керівник повинен стояти на видному місці боком або в крайньому разі обличчям до світла, але так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їхню поведінку.

Правильне пояснення гри значною мірою впливає на її успіх. Розповідь повинна бути короткою, логічною, послідовною. Будь-яку гру слід пояснювати за схемою: назва гри; ролі гравців і їх розташування на майданчику; зміст гри; мета гри; правила гри.

Призначити ведучого можна різними способами: за призначенням педагога; за жеребом чи за допомогою лічилки; можна призначити ведучого за результатами попередніх ігор; ведучого обирають самі діти.

Розподіл на команди також може проводитися різними способами: за допомогою розрахунку на перший-другий; шляхом фігурного марширування, а також за призначенням капітанів команд, які по черзі вибирають собі гравців. Роль капітанів команд дуже велика: вони відповідають за поведінку всієї команди в цілому і за окремих гравців. Капітанові дається право розподілити ролі в команді, стежити за дотриманням правил і дисципліною. Він є безпосереднім помічником керівника.

Для кожної гри педагог вибирає помічників, які стежать за дотриманням правил, враховують результати гри, а також роздають і розставляють інвентар. Кількість помічників залежить від складнос-

ті правил і організації гри, кількості гравців і розмірів майданчика, приміщення. Про призначення помічників педагог оголошує всім гравцям.

Керівництво грою має виключно важливе значення для вирішення поставлених керівником оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Гра повинна починатися організовано і своєчасно, за умовним сигналом (команда, свисток, оплеск, прапорець, музика тощо). Педагог заздалегідь попереджає дітей про обраний ним сигнал і дає його тільки після того, як переконається в тому, що всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли свої місця. Після того як гра почалася, керівник уважно стежить за її ходом, за поведінкою гравців, робить поправки та зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Якщо більшість гравців допускають однакову помилку, він може призупинити гру і зробити вказівки, як правильно виконувати прийоми гри, звертає увагу на тактику. Однак поряд з цим він надає дітям максимум ініціативи та залишається неупередженим і об'єктивним суддею.

Якщо рухлива гра відрізняється складністю, педагог спочатку знайомить дітей з основними правилами, а потім під час гри поступово доповнює їх. Давати сигнал до закінчення гри краще за все тоді, коли всі учасники отримали від неї задоволення, але не перевтомилися. Педагогові важливо стежити за психологічним кліматом рухливої гри, її процес має бути приємний дітям. Це можливо тільки в тому випадку, коли учасники виявляють активність, творчу ініціативу й самостійність. Дуже важливе вміння керівника зацікавити, захопити дітей грою. Щоб гра стала цікавою, вона повинна відповідати інтересам і можливостям дітей. Треба звертати увагу на бажання гравців, їх настрій.

Об'єктивне й точне суддівство має особливе значення в іграх із поділом на команди, де яскраво виражено змагальне начало і кожна команда зацікавлена у виграші. Зауваження та роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри. Обов'язок педагога – не тільки правильно вибрати і почати рухливу гру, а й розумно її дозувати і вчасно закінчити.

Навантаження у грі можна дозувати за допомогою таких методичних прийомів: зменшення або збільшення тривалості гри, кі-

лькості повторень; зменшення або збільшення площі, на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри і кількості перешкод, які повинні долати діти; уведення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення й аналіз помилок.

Визначаючи гру, слід урахувати її місце в режимі дня й дотримуватися певної послідовності в діяльності дітей. На заняттях із фізичної культури плануються ігри великої інтенсивності. Вони належать до основної частини, проводяться з усією групою і мають навчальний характер. У заключній частині використовують ігри малої інтенсивності, щоб зменшити фізичне навантаження, щоб організм дітей перейшов до стану спокою.

На прогулянках проводяться ігри будь-якої інтенсивності. Ураховується пора року та температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Улітку ігри зі швидким бігом та стрибками краще давати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед денним і нічним сном проводити ігри великої інтенсивності не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути.

Підведення підсумків гри, визначення її результатів, виявлення помилок мають велике значення. Оголошувати результат гри треба коротко, у цікавій формі, щоб викликати в дітей бажання досягати ще кращих результатів. Об'єктивний розбір гри привчає дітей до правильної самооцінки. Якщо гра проводиться вперше, можна розібрати її докладніше, щоб при повторному проведенні було менше помилок.

При визначенні результатів гри враховується не тільки швидкість, але й якість виконання того чи іншого завдання, про що учасники повинні бути попереджені заздалегідь. Оцінюються знання правил та їх дотримання, уміння доцільно й узгоджено діяти в грі, використовувати знайомі рухові дії в певних ігрових ситуаціях.

Підведення підсумків гри має педагогічну цінність і для самого керівника: спостереження і висновки, зроблені в процесі гри, якими вчитель може не ділитися з дітьми, мають важливе значення для

роботи з дитячим колективом і кожним учнем окремо. У процесі проведення різнопланових ігор педагог може здійснити такі спостереження за поведінкою дітей, щоб уточнити особливості їх фізичного розвитку, темпераменту й характеру, зокрема, оцінити таке:

- загальний фізичний розвиток дитини;
- ступінь розвитку окремих фізичних якостей;
- здатність поєднувати в грі ці рухові якості;
- здатність концентрувати увагу (за наявності сторонніх подразників);
- прояв дитиною ініціативи і наполегливості;
- прояв нерішучості;
- ставлення до суперників по грі;
- ставлення до партнерів по команді (терпимість, взаємодопомога);
- ставлення до власних помилок і їх виправлення під час повторної гри;
- загальну дисциплінованість, вимогливість до себе;
- ставлення до перемоги, поразки.

Справедливо здобута перемога повинна бути гідною нагородою, а програш не повинен призводити до розвитку почуття поразки. Навпаки, він повинен стимулювати прагнення до виграшу в подальшій грі.

Контрольні запитання

1. У чому полягає підготовка до рухливої гри?
2. Розкрийте схему пояснення гри.
3. За допомогою яких методичних прийомів можна регулювати навантаження в рухливій грі?

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР З ІНТЕГРАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНИМИ М'ЯЧАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО І МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Значення рухових дій з м'ячем

Серед багатьох засобів фізичного виховання особливе місце займають вправи та ігри з м'ячем. Упродовж багатьох століть це кулеподібне пружне знаряддя є предметом захоплення буквально всього людства. Навряд чи знайдеться людина, яка з дитинства не вправлялася в кидках і ловлі м'яча. Із появою м'яча – геніального винаходу у формі кулеподібного знаряддя, виготовленого спочатку з глини, обтягнутого шкірою, пізніше з набитою з середини покритишки, литої каучукової кулі і врешті-решт надувного м'яча – на всіх етапах його еволюції були можливості створення багатьох спеціально-підготовчих вправ і рухливих ігор. Останні від покоління до покоління вдосконалювалися, набуваючи жорстких правил. Ще у Стародавній Греції вважали, що м'яч має магічну силу, бо схожий на сонце. Енергія круглого предмета нікуди не поділася і в наші дні.

Археологи підтвердили, що ще 3500 років до нашої ери азіатські воїни захоплювалися схожою на футбол грою в м'яч. Знайшли

модель надувного м'яча і на острові Самофракія, який розташований в Егейському морі, вік якого – 2300 років. Вражає широка географія подібних знахідок – у скіфів і стародавніх слов'ян, ацтеків, перуанців, у ескімосів і стародавніх єгиптян, індійців і новогвінейців – всюди шкіряний м'яч був у пошані. Етнографам відомо дуже багато ігор з м'ячем, які супроводжують людей багатьох народів впродовж століть.

Можна сміливо стверджувати, що м'яч підкорив земну кулю, а майстерність володіння ним стала справжнім мистецтвом.

Філософи, історики, соціологи, педагоги і психологи ще не раз повертатимуться до вивчення «феномена м'яча». Представники спортивної науки продовжують дослідження актуальної проблеми – ролі вправ і ігор з м'ячем у фізичній досконалості людини, в активізації її рухового режиму.

М'яч надійно супроводжує людину від давнини до нинішніх часів і виконує дедалі важливіші функції. І сьогодні м'яч не повинен втратити статус супутника дитинства. Недарма один із видатних творців системи суспільного дошкільного виховання – німецький педагог-філософ Фрідріх Фребель – називав м'яч ідеальним засобом для вправ. М'яч має форму кулі. Жодне тіло іншої форми не має більшої поверхні зіткнення з долонею, це зіткнення дає повноту відчуття форми. Куля надсилає оптимальну інформацію всім аналізаторам. Спільна робота рухового, зорового й тактильного аналізаторів, які включені при виконанні вправ з м'ячем, посилюють ефект занять.

М'яч – перша дитяча іграшка, ще до того, як дитина навчиться сидіти. М'яч дитина може сприйняти як будь-який предмет, а відповідно і саму себе як цілу й замкнуту в собі єдність. Дитина вибирає м'яч як засіб для свого розвитку, вона намагається охопити дещо ціле, а не задовольняється однією тільки частиною цілого. Дитину в цьому прагненні задовольняє м'яч. Він пристосований нести в собі зображення всього і в той самий час окремих предметів. Одним із перших основних рухів дитини є хапання, кидання, яке пізніше переростає в різноманітні маніпуляції з м'ячем – метання і ловіння. У цей період поступово розвиваються і вдосконалюються зорово-рухова координація, тактильна й кінестетична чуттєвість. Велике зна-

чення в цьому має нервово-психічний розвиток і функціональний стан центральної нервової системи. Дітям корисно катати по підлозі в заданих напрямках м'ячі різного діаметра, відштовхувати й кидати м'ячі. Як тільки дитина навчиться впевнено ходити, вона може підштовхувати м'яч ногою і поступово засвоює дедалі більш складні й точні удари. З розвитком швидкісно-силових якостей, більш високого відчуття рівноваги й окоміру вдосконалюються вміння і навички метання на дальність і в ціль. Відбувається взаємопов'язаний процес, коли кожна нова засвоєна вправа підвищує функціональні можливості дитини. Дії з м'ячем однаково впливають на розумовий розвиток дитини. А.В. Запорожець писав, що особливе значення для розвитку психіки дитини має оволодіння рухами рук – від примітивних до найбільш складних. Усе, чого потребує дитина в житті і діяльності, дає м'яч.

Французький гуманіст Бартелемі Ано так описував вплив психологічного ефекту гри в м'яч на фізичний стан людини: «Круглий м'яч тренує всі частини тіла».

У системі фізичного виховання, розробленої П.Ф. Лесгафтом, ігри з м'ячем займають значне місце, особлива роль відводиться цим іграм у роботах В.В. Горіневського, Е.А. Аркіна, В.Н. Всеволодського-Гернгросс. Дитина, граючись, виконує різноманітні маніпуляції з м'ячем: цілиться, відбиває, підкидає, перекидає, з'єднує рухи з плесканнями, різними поворотами. Ці ігри вдосконалюють діяльність кори головного мозку. За даними Лоуен, відбивання м'яча підвищує настрій, знімає агресію, допомагає позбутися м'язових напружень, викликає задоволення. Задоволення, на його думку, – це свобода рухів тіла від м'язової броні, м'язового напруження.

З появою м'яча розширилися можливості конструювання багатьох фізичних вправ, які дозволяють вирішувати завдання фізичного виховання дітей.

Вправи з м'ячем – це насамперед предметні дії. Роль предметних дій у розвитку здібності управління рухами досить суттєва. На думку С.Л. Рубінштейна, для таких дій, які націлені на певний предмет, потрібні оволодіння рухом, точність і координація різноманітних його компонентів, які необхідні для такої дії, у процесі якої вони і виробляються.

Учені, дослідивши за допомогою сучасної апаратури механізми метання, установили, що це найскладніше з вправ. В акті метання беруть участь усі ланцюги тіла, які, за висловом Н.А. Бернштейна, потрібно перетворити в «керуючу систему». Адже при кидку потрібно розрахувати напрям, амплітуду, силу і швидкість руху руки з моменту випуску м'яча, застосувати найбільш раціональну структуру рухів. Кидки на велику відстань потребують добре розвинутих м'язів, міцних суглобів і зв'язок. Вправи в метанні м'ячів є хорошим засобом розвитку швидко-силового якостей.

Особливе значення мають вправи з м'ячем у розвитку «ручної спритності». Різноманітність дій у передачі, перекиданні, кидках і ловінні м'ячів однією і двома руками створюють позитивний вплив на розвиток швидкості, сили, спритності й точності рухів рук, кистей і пальців, якими в побуті і в навчанні дитина виконує основні операції.

Головна причина захоплення вправами з м'ячем – різноманітність дій, які потребують точності й узгодженості, а в парних і групових іграх – у безкінечному розмаїтті ситуацій, які потребують швидкості реакції, спритності, винахідливості, кмітливості. Саме ця постійна новизна в рішенні рухових завдань різного рівня складності з оперативною і наочною інформацією про результати своїх дій робить заняття цікавими і високоемоційними. До того ж вправи з м'ячем дуже динамічні. Адже це кругле, пружне знаряддя за відсутності досвіду може бути і неслухняним. Спостереження показали, що за 10 хвилин заняття, крім основних вправ – кидків і ловіння, діти виконують до 100–120 інших активних дій: нахилів, поворотів, випадів, присідань, перебіжок, щоби зловити і підняти м'яч. В активну роботу включається велика кількість м'язів, що сприяє більш інтенсивній діяльності і розвитку серцево-судинної і дихальної системи, поліпшенню обмінних процесів в організмі. У рухливих і спортивних іграх рухи з м'ячем обов'язково поєднуються з бігом, стрибками, силовим єдиноборством і дають ще вище фізичне і психічне навантаження тим, хто займається. Тому вправи з м'ячами посідають достойне місце в програмах із фізичної культури в дошкільних навчальних закладах і школах.

Мистецтво володіння м'ячем поєднує різні види спорту. У волейболі – це відбивання, точна передача партнерові, удари м'яча. У баскетболі – точність кидка м'яча в кошик із будь-яких відстаней і положень, частіше в умовах протидії суперників після швидких переміщень із веденням або ловінням м'яча, передач його різноманітними способами партнерам. У гандболі – влучні й сильні кидки по воротах, які захищає воротар, зі швидким розігруванням м'яча для прориву оборони. У футболі – влучні передачі м'яча і його прийоми ногою, головою або грудьми, ведення м'яча й обведення суперників, точні удари по воротах. У водному поло – передачі, ловлі й кидки м'яча однією рукою, ускладнені умовами середовища і пресингом суперника. У тенісі й настільному тенісі – майстерність спрямованих ударів за допомогою ракетки на половину майданчика або стола суперника, змінюючи силу цих ударів і надаючи м'ячу обертів у ту чи іншу сторону. У художній гімнастиці потрібно не тільки спритно обігравати м'яч, перекичуючи його по тілу і рукам, підбиваючи, підкидаючи й підхоплюючи на льоту, але і поєднувати рухи предмета зі складними гімнастичними елементами.

Дії з м'ячем додано до програми з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах і школах. Вони займають значне місце серед інших засобів фізичного виховання й ускладнюються з віком за рахунок введення додаткових завдань, а також більш складних способів виконання. Для дітей, крім підкидання м'яча різними способами з різноманітними завданнями, метань на дальність і в ціль, передбачено формування навичок ведення (рукою і ногою), відбивання м'яча, ловлі й передачі, кидання м'яча в кошик. Окрім вправ у катанні, киданні, ловінні, відбиванні м'яча, діти виконують вправи розвивального характеру. Вправи для загального розвитку з м'ячами займають достойне місце серед вправ з іншими предметами.

Вправи з м'ячами сприяють розвиткові окоміру, координації, спритності, ритмічності, узгодженості рухів, швидкості реакції. Вони формують уміння схопити, втримати, кинути предмет, привчають розраховувати напрямок кидка, узгоджувати зусилля з відстанню, розвивають виразність рухів, просторову орієнтацію, нормалізують емоційно-вольову сферу, що особливо важливо як для малорухливих, так і гіперактивних дітей.

У рухових діях із м'ячем удосконалюються навички основних рухів. Дії з м'ячем – своєрідна комплексна гімнастика, під час якої діти вдосконалюють навички не тільки в киданні, катанні, ловлі, метанні на дальність і в ціль, але і в ходьбі, бігу, стрибках і лазінні. Вправи з м'ячем дуже динамічні. Під час їхнього виконання діти, крім підкидання й ловлі, виконують нахили, повороти, випади, присідання, пробіжки, щоб вхопити або підняти м'яч. В активну роботу включається велика кількість груп м'язів, що сприяє більш інтенсивній діяльності й розвитку серцево-судинної і дихальної системи, поліпшенню обмінних процесів в організмі й підвищенню працездатності. Навіть звичайне підкидання м'яча вгору викликає необхідність випрямлення, що сприятливо впливає на поставу дітей.

У дітей ще слабо розвинута здатність до точних рухів, тому будь-які рухові дії з м'ячем позитивно впливають на розвиток цієї якості.

Вправи з м'ячем розвивають не тільки великі, але й дрібні м'язи обох рук, збільшується рухливість суглобів пальців і кистей, що особливо важливо для дітей старшого дошкільного віку, які готуються до навчання у школі. Рухи пальців і кистей мають особливе значення для розвитку функцій мозку дитини. І чим вони різноманітніші, тим більше «рухових сигналів» надходить у мозок, тим інтенсивніше відбувається накопичення інформації, а відповідно інтелектуальний розвиток дітей. Рухи рук сприяють розвитку мовлення дитини. Ділянки кори головного мозку, які відповідають за артикуляцію органів мовлення і дрібну моторику пальців рук, розташовані в одному іннерваційному полі. Відповідно нервові імпульси, які йдуть у кору головного мозку від рук, які рухаються, стимулюють мовні зони, підсилюючи їхню активність. При ловлі й киданні м'яча дитина діє обома руками, що сприяє гармонійному розвитку центральної нервової системи і всього організму.

Кожен спосіб дії з м'ячем може здійснюватися в русі, на місці і зі зміною напрямку. Використання м'ячів у руховому режимі дітей може бути достатньо різноманітним, це навчальні заняття з фізичної культури, як основна форма навчання рухових навичок і розвитку оптимальної рухової активності дітей; фізкультурно-оздоровчі за-

няття (ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи під час прогулянок, фізкультурні хвилинки); самостійні заняття; фізкультурно-масові заняття (фізкультурно-спортивні свята, ігрові змагання).

В іграх з м'ячем колективного характеру створюються сприятливі умови для виховання позитивних моральних якостей і вольових рис. Ознайомлюючись з умовами гри, дитина засвоює, що не одна вона хоче діяти з м'ячем, що всі діти повинні сприяти успіху всієї команди. Такі ігри привчають дітей долати егоїстичні спонукання, виховують витримку. Необхідність приймати розумні рішення, правильно реалізовувати їх у грі, сприяє вихованню в дітей рішучості і впевненості. Рухливі ігри, естафети з м'ячами дають можливість кожній дитині відчувати важливість участі у спільних діях, допомогти один одному досягати результату й успіху, тобто долучають дітей до універсальних цінностей людського життя: доброти, колективізму, взаємодопомоги.

Заняття з м'ячами можуть проводитися як в спортивному залі, так і на ігрових майданчиках на свіжому повітрі. Використання м'ячів на прогулянці допоможе ліквідувати дефіцит рухів, збалансувати процеси росту і фізіологічного дозрівання, сформувати в дітей звичку дотримуватися здорового способу життя.

М'яч за своїми властивостями багатфункціональний, і тому може використовуватися під час занять як предмет (ловля, передача, ведення, кочення, відбивання); опора (під руки, під ноги, під живіт, під спину); орієнтир (дострибати до м'яча, добігти до м'яча); перешкода (перестрибування, переступання). Для розвитку відчуття рівноваги діти балансують на набивному м'ячі; ходять по гімнастичній лаві, відбиваючи м'яч. М'яч – добрий засіб у роботі з профілактики плоскостопії (катання м'яча стопою).

2.2. Інтегрально-розвивальні м'ячі у фізичному вихованні дітей

У прагненні до гармонійного фізичного й розумового розвитку дитини одним із шляхів оптимізації фізичного виховання знач-

ною мірою можуть слугувати заняття з використанням інноваційних технологій. Інноваційна діяльність в освітній сфері є принципово важливою відповіддю на виклики сучасності, що детерміновані переходом суспільства до інноваційного типу розвитку й зумовлюють гнучкість системи освіти, її відкритість до нового, реалізацію конкурентоспроможних освітніх національних проєктів. Імплементация освітніх інновацій є запорукою конкурентоспроможності національної освіти, її здатності формувати інноваційну людину.

Завданням сучасної педагогіки є пошук і створення методик, що гармонійно впливають на всі сфери розвитку дитини, не поділяючи складний і єдиний, цілісний процес на окремі, практично не зв'язані між собою компоненти. У практиці системи «ДНЗ – початкова школа» України недостатньо використовуються інноваційні методики, альтернативні програми з нетрадиційними підходами щодо удосконалення процесу фізичного виховання, спрямованого на поєднаний розвиток рухової і розумової сфери дітей, що істотно збагатить навчально-виховний процес. Для поєданого розвитку доцільним є застосування спеціального приладдя та інвентарю, оскільки в дитячому віці спостерігається інтенсивний розвиток освоєння навколишнього світу, прагнення взаємодіяти з різними предметами. Але технічні розробки, які пропонуються дітям, спрямовані на розвиток фізичних якостей або розумових здібностей без їхньої інтеграції. Повноцінному вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань сприятиме використання інтегрально-розвивальних м'ячів в процесі занять із фізичного виховання.

Ми пропонуємо набір інтегрально-розвивальних м'ячів, які представлені в широкій кольоровій гамі (7 кольорів), що відповідає кольорам веселки (червоні, жовті, зелені, сині, голубі, рожеві, оранжеві), кількістю 100 м'ячів. На м'ячах з обох боків зображено літери українського алфавіту; цифри від 1 до 10; знаки – крапка, кома, знак питання, знак оклику, мінус, плюс, більше, менше, дорівнює, зірочка, стрілка; геометричні фігури – коло, квадрат, трикутник, прямокутник, овал, ромб, п'ятикутник, багатогранник; літери англійської абетки; веселі зображення (смайлики) (див. рис. 1).

Інтегрально-розвивальні м'ячі відповідають таким вимогам: відповідність віку дітей (діаметр – 20 см, вага – 100–130 г, допусти-

Широке використання інтегрально-розвивальних м'ячів у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку буде заохоченням до навчання. Пізнаючи ігри, забави, різноманітні вправи й естафети з інтегрально-розвивальними м'ячами, діти охоче і з радістю свідомо ініціюватимуть їх і братимуть у них участь.

Основна мета інтегрованих фізкультурних занять із використанням інтегрально-розвивальних м'ячів – це сприяння всебічно гармонійному розвитку дитини. Відповідно до мети виокремлено пріоритетні завдання:

- збереження та зміцнення здоров'я;
- розширення рухового досвіду, удосконалення навичок з основних рухів;
- розвиток фізичних якостей;
- розвиток розумових здібностей ;
- розвиток творчих здібностей, моральних цінностей, волевих якостей та естетичної культури.

За рахунок використання інтегрально-розвивальних м'ячів у процесі фізичного виховання можна вирішувати завдання з різних розділів навчальної програми, а саме: формування і вдосконалення знань з математики, читання, мови, природознавства, основ здоров'я, історії, географії, англійської мови та ін.

Програмуючи дидактичну суть із використанням інтегрально-розвивальних м'ячів, у вправах, іграх і естафетах треба користуватися програмними підставами відповідно до віку дітей. Для ефективного використання дій з інтегрально-розвивальними м'ячами як складової частини рухової діяльності дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку необхідне знання змісту і структури доступних дітям прийомів, способів володіння м'ячем і особливостей їх формування.

Ігрові форми рухової активності з інтегрально-розвивальними м'ячами мають особливе значення – діти вдосконалюють знання й уміння не тільки рухів, але і знань, оскільки є шанс на поєднання з гуманітарними, математичними знаннями, тобто заміну абстракції на реальність.

Рухові дії з інтегрально-розвивальними м'ячами потребують відповідних розумових дій дитини – аналізу ситуації, прийняття рішення, концентрації уваги. Ігри з м'ячами створюють умови для кращого пізнання дітьми себе і людей, розвивають їхнє уміння співпраці і взаємодії з друзями. Організовані логічні рухливі ігри, вправи й естафети для розвитку уваги, пам'яті, уваги, сприйняття й мислення сприяють всебічному, гармонійному розвитку дітей, допомагають виробити необхідні в житті й навчанні корисні навички та якості.

Головною причиною захоплення вправами та іграми з інтегрально-розвивальними м'ячами є різноманітність дій, які потребують точності й узгодженості рухів, швидкості реакції, спритності, винахідливості, кмітливості. Постійна новизна в рішенні рухових завдань різного рівня складності з оперативною і наочною інформацією про результати своїх дій робить заняття цікавими, багатограними й високоемоційними.

Добре зорганізована робота інтегрованого фізкультурного заняття багато в чому сприяє розумовому розвитку дітей, оскільки забезпечує оптимальні умови для нормальної діяльності нервової системи й інших систем організму, що своєю чергою допомагає кращому сприйняттю та запам'ятовуванню. На таких заняттях у дітей розвиваються всі психічні процеси (сприйняття, пам'ять, уява, увага, мислення), а також розумові операції (спостереження, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення). Слід домагатися того, щоб діти вміли творчо користуватися набутими знаннями й навичками у своїй руховій діяльності, виявляючи активність, самостійність, кмітливість, здогадливість, винахідливість.

Контрольні запитання

1. Дайте характеристику інтегрально-розвивальних м'ячів.
2. Основна мета й завдання занять із використанням інтегрально-розвивальних м'ячів.

2.3. Дидактичні ігри з інтегрально-розвивальними м'ячами

Умовні позначення

-  - гравці однієї команди
-  - гравці іншої команди
-   > ведучий
-   > напрямок руху, переміщення
-  - учитель
-  - інтегрально-розвивальний м'яч
-  - інтегрально-розвивальний м'яч з цифрою
-  - інтегрально-розвивальний м'яч з буквою
-  - інтегрально-розвивальний м'яч з розділовим знаком
-  - інтегрально-розвивальний м'яч зі знаком математичної дії
-  - інтегрально-розвивальний м'яч з геометричної V фігурою
-  - прапорець
-  - фішка
-  - мотузка
-  - гумка
-  - кошик для м'ячів
-  - гімнастична лава, колода
-  - гімнастичне коло
-  - кегля

1. «Правопис з великої та малої літери»

Діти сідають у 2–3 шеренги і тримають інтегрально-розвивальні м'ячі з літерами. Учитель виголошує слова, написані з малої або великої літери. Учні виконують рухове завдання (наприклад, підкидання м'яча), якщо слова пишуться з великої літери (Львів, Оксана, Україна), і, навпаки, на слова з малої літери присідають з м'ячем. Учитель вимовляє слова в довільній черговості (*рис. 1*).

Діти ознайомлюються з принципами правопису слів з великої літери, розвивають увагу і спостережливість, удосконалюють рухові уміння й навички.

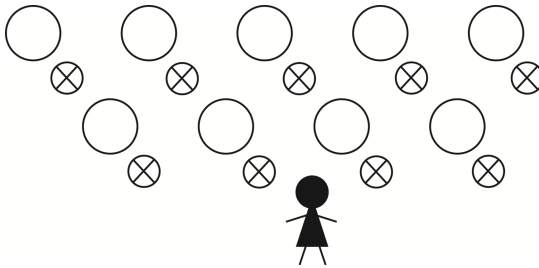


Рис. 1. «Правопис з великої та малої літери»

2. «Формування складів»

Діти рухаються по залу в ритм музики з інтегрально-розвивальними м'ячами у спосіб, установлений учителем (наприклад, ходьба, біг, підскоки з м'ячем). У момент вимкнення музики діти якнайшвидше об'єднуються між собою в пари, створюючи склади з приголосних і голосних букв (*рис. 2*).

Можна ввести змагання, поділивши дітей на дві групи. Перемагає колектив, який утворить більше складів.

Діти вчаться формувати склади й читати їх, розвивають уміння співпраці і взаємодії, удосконалюють рухові уміння й навички.

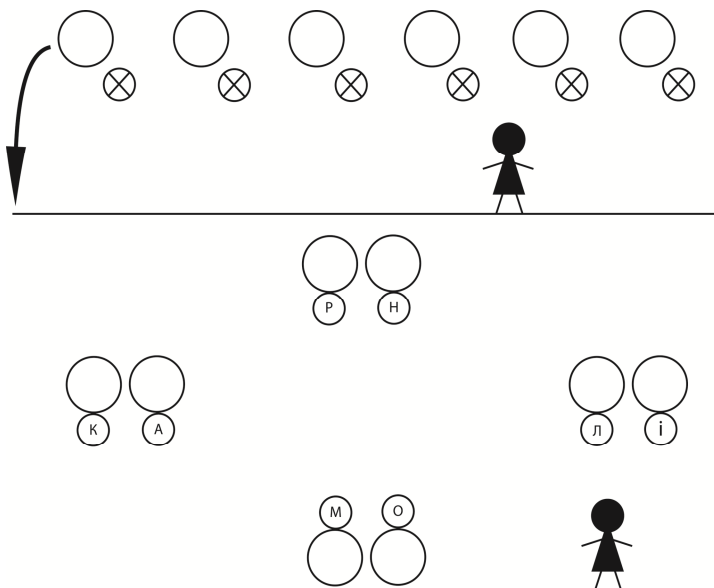


Рис. 2. «Формування складів»

3. «Вивчення фігур»

Дітей об'єднують у чотири-п'ять команд. Вони шикуються за лінією старту в колони по одному, паралельно одна одній, дистанція – витягнуті уперед руки. Капітани кожної команди тримають інтегрально-розвивальний м'яч із зображенням фігури. За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими, голосно вимовляючи назву фігури, зображену на м'ячі, і передають м'яч далі над головою. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем і не назвуть фігуру. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч (рис.3).

Варіанти гри:

- передача м'яча між ногами;
- передача м'яча праворуч (ліворуч);
- передача м'яча сидячи, ноги нарізно.

Перемагає та команда, яка скоріше і без помилок закінчить гру.

Діти вивчають фігури, розвивають фізичні здібності.

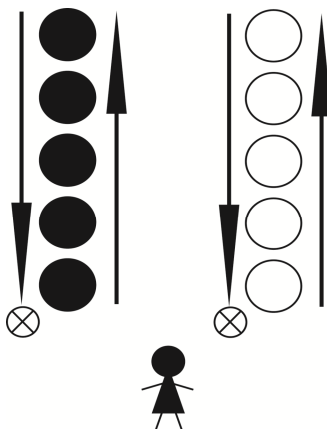


Рис. 3. «Вивчення фігур»

4. «Слова»

Діти стоять у колі й передають інтегрально-розвивальний м'яч один одному двома руками. За сигналом учителя гра зупиняється і той гравець, який лишився з м'ячем, має сказати слово на ту букву, яка зображена на м'ячі (наприклад, «М» – молоко, мама, мед). Після виголошеного слова гра продовжується й діти намагаються назвати якомога більшу кількість слів на цю букву (рис. 4). М'ячі доцільно міняти в ході гри.

Діти збагачують словниковий запас, розвивають увагу, мовлення й мислення, удосконалюють рухові уміння й навички.

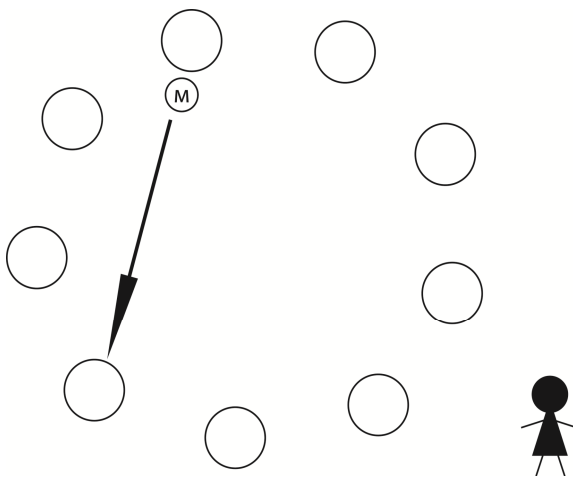


Рис. 4. «Слова»

5. Складання слів «Символи держави»

Дітей об'єднують у дві команди. Для кожної команди завчасно підготовлені інтегрально-розвивальні м'ячі з буквами певного слова, які лежать у гімнастичних колах (для однієї команди – «Герб», для іншої – «Гімн»). Учитель оголошує завдання: «Діти, на фініші для вас заготовлені м'ячі з літерами, з яких потрібно викласти слово, яке означає символ нашої держави. Подумайте, воно складається з чотирьох літер, але серед них одна літера зайва!». За сигналом учителя діти по черзі у встановлений спосіб (приставним кроком) пересуваються до м'ячів і складають це слово, назад повертаються бігом і передають естафету наступному гравцеві. Кожен із гравців має право викласти лише один м'яч. Перший гравець повинен викласти першу літеру, другий – другу і т.д. (рис.5). Перемагає та команда, яка швидко і правильно складе слово і першою закінчить гру.

Діти вчаться складати слова, розвивають увагу, спостережливість, мислення, розвивають фізичні здібності.

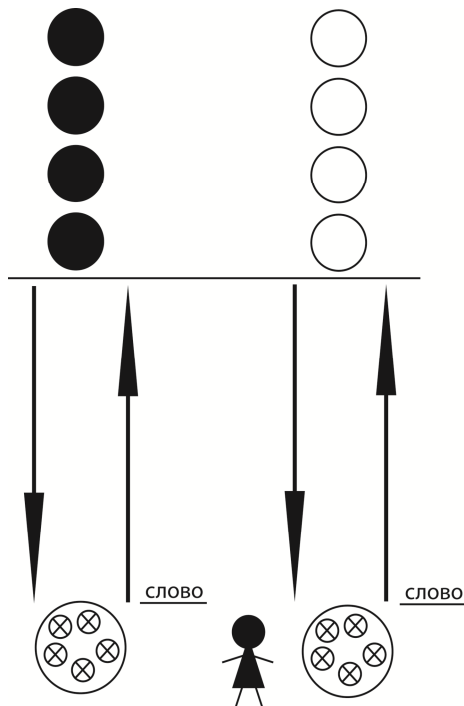


Рис. 5. Складання слів «Символи держави»

6. «Більше, менше»

Сформовано дві команди дітей, кожна з команд знаходиться в різних місцях залу, де розсіпані інтегрально-розвивальні м'ячі з цифрами (однаковий комплект м'ячів для обох команд). Учитель оголошує завдання: «Діти, відшукайте м'ячі, на яких зображені цифри, значення яких більш від 4 (можливі інші варіанти з будь-яким прикладом), і складіть їх у великий кошик на вашій половині майданчика!». Завданням дітей є пошук м'ячів із цифрами, які більші цифру 4 (рис. 6).

Діти удосконалюються в розв'язанні математичних дій, розвивають увагу, мислення і спостережливість, спритність, швидкість.

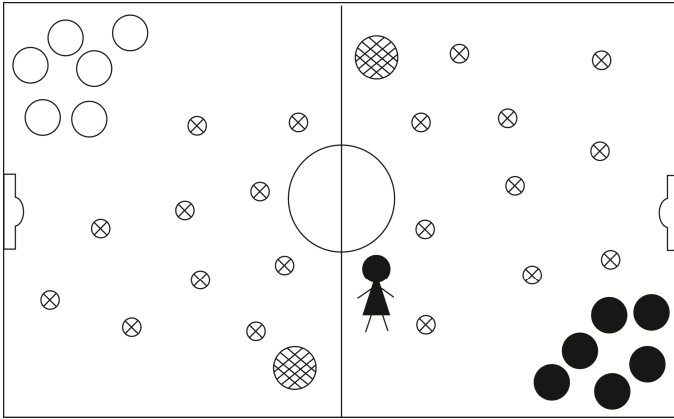


Рис. 6. «Більше, менше»

7. «М'яч у колі»

Діти стоять у колі, ведучий – у центрі кола з інтегровано-розвивальним м'ячем, на якому зображена буква і проговорює лічилку: «Раз, два, три! М'яч ловити будеш ти!». На кого випадає останнє слово лічилки, той має зловити м'яч і назвати слово на букву, що зображена на м'ячі (рис. 7). Завдання можна ускладнити, обравши тему для назви слів (наприклад, імена).

Діти удосконалюють ловлю та передачу м'яча, розвивають увагу, зорове сприйняття й мислення. Збагачують словниковий запас.

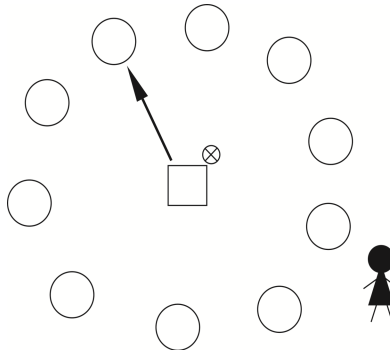


Рис. 7. «М'яч у колі»

8. «Розпізнання й формування кольорів»

Інтегрально-розвивальні м'ячі розміщені по залу довільно. Дітей об'єднують у дві команди. Завдання виконують команди по черзі. За сигналом учителя діти, які стоять на лінії старту, розбігаються і збирають м'ячі, групуючи їх за кольорами в чотирьох місцях (наприклад, по кутах залу у великих кошиках). Завданням команд є швидше згрупувати м'ячі у встановлених місцях (рис. 8).

Діти вдосконалюють рухові уміння й навички, розвивають спритність, швидкість, увагу, спостережливість, сприйняття і мислення, розвивають уміння співпраці і взаємодії в колективі.

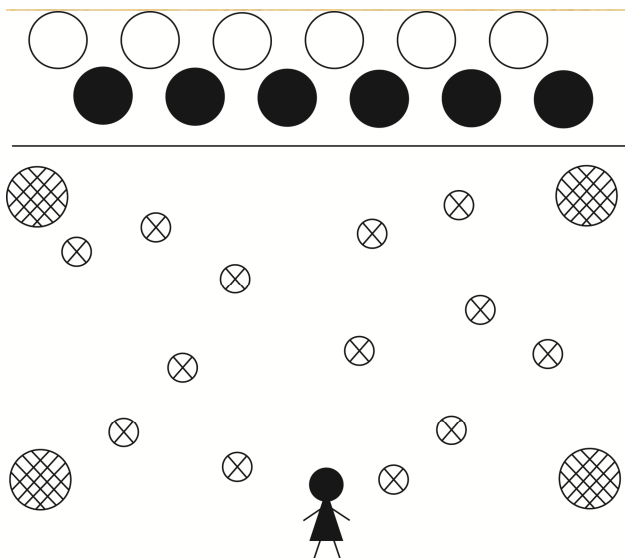


Рис. 8. «Розпізнання й формування кольорів»

9. «Виклик номерів»

Усіх гравців об'єднують у дві команди, які стають у колону по одному за загальною лінією старту. У кожній команді дитина тримає інтегрально-розвивальний м'яч із цифрою. Потім учитель називає будь-яку цифру в довільному порядку. Гравці, в яких є м'яч

із названою цифрою, біжать до прапорця й підкидають м'яч угору, оббігають його, назад повертаються способом – біг із високо піднятими колінами (рис. 9). Команда гравця, що першою виконає рухову дію, отримує очко. Перемагає та команда, яка набере більшу кількість очок.

Розвиток швидкості, спритності, уваги. Удосконалення рухових умінь і навичок.

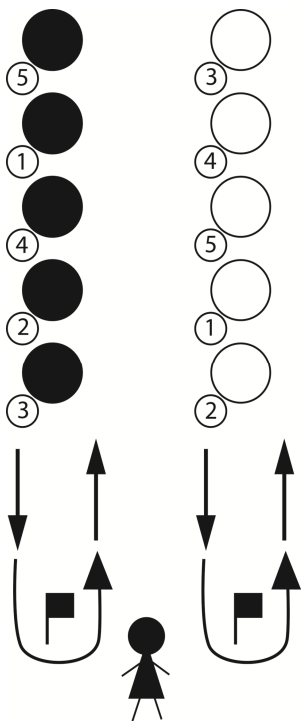


Рис. 9. «Виклик номерів»

10. «Виклик букв алфавіту»

Діти сідають у шеренгу, кожна тримає інтегрально-розвивальний м'яч із буквою. Гру розпочинає вчитель, який стоїть навпроти

дітей, виголошуючи букву (наприклад, «А»). Дитина, яка тримає м'яч із буквою «А», встає і робить передачу м'яча з відскоком від підлоги вчителю, а вчитель назад учневі. Далі вчитель виголошує наступну букву (наприклад, «Б»), і так виголошується стільки букв, скільки є дітей з м'ячами (рис. 10).

Діти розвивають концентрацію уваги, спостережливість. Повторюють черговість виступу букв в алфавіті, удосконалюють ловлю й передачу м'яча.

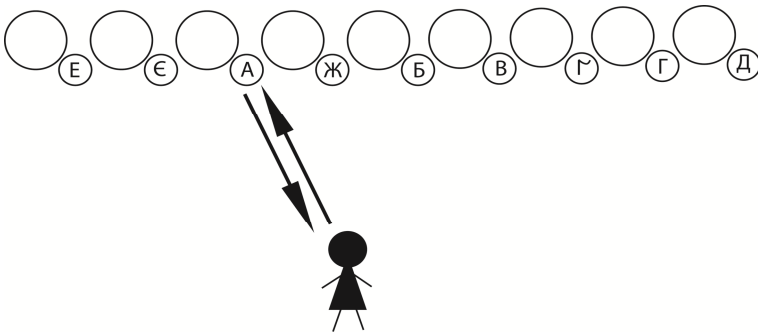


Рис. 10. «Виклик букв алфавіту»

11. «Голосні, приголосні»

Діти стають у шеренгу, кожен тримає інтегрально-розвивальний м'яч із буквою, за сигналом учителя діти починають рухатися з м'ячем по залу у встановлений спосіб (біг або ходьба з м'ячем, підкидання й перекидання м'яча, ведення м'яча). За командою вчителя діти зупиняються. Ті діти, які мають м'ячі з голосними, роблять десять стрибків із м'ячем, а ті, які з приголосними, – десять присідань з м'ячем (потім навпаки) (рис. 11).

Діти розвивають пам'ять, увагу, мислення, удосконалюють рухові уміння й навички.

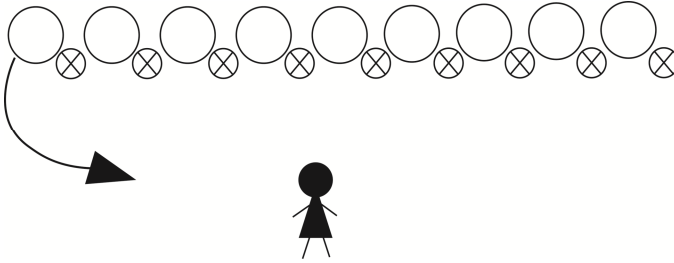


Рис. 11. «Голосні, приголосні»

12. «Розпізнання цифр»

Діти стоять у колі, кожен тримає інтегрально-розвивальний м'яч із цифрою. За сигналом учителя діти розбігаються і бавляться з м'ячем у довільній формі. За сигналом діти збираються в коло і вчитель виголошує цифру (наприклад, 4). Дитина, в якої м'яч з цією цифрою, виконує чотири удари м'ячем в землю. Після цього називає наступну довільну цифру (наприклад, 7). Діти виконують стільки ударів у землю м'ячем, скільки вказує цифра, зображена на м'ячі. Перемагають ті діти, які не допустили помилок (*рис. 12*).

Розвиток уваги, сприйняття, мислення. Удосконалення рухових умінь і навичок.

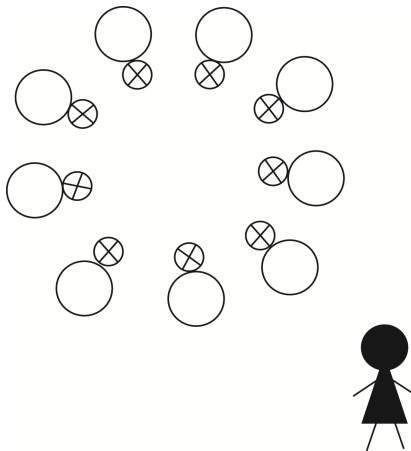


Рис. 12. «Розпізнання цифр»

13. «Додавання»

Діти стають у шеренгу. За сигналом починають рух по залу (майданчику) з інтегрально-розвивальними м'ячами в спосіб, визначений учителем (наприклад ходьба з піднятим над головою м'ячем). За сигналом учителя діти створюють довільні пари, подавши суму цифр, що знаходяться на їхніх м'ячах, і голосно називають результат (наприклад, три додати чотири дорівнює сім) (рис. 13).

Удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток математичних умінь, мислення, пам'яті, уваги.

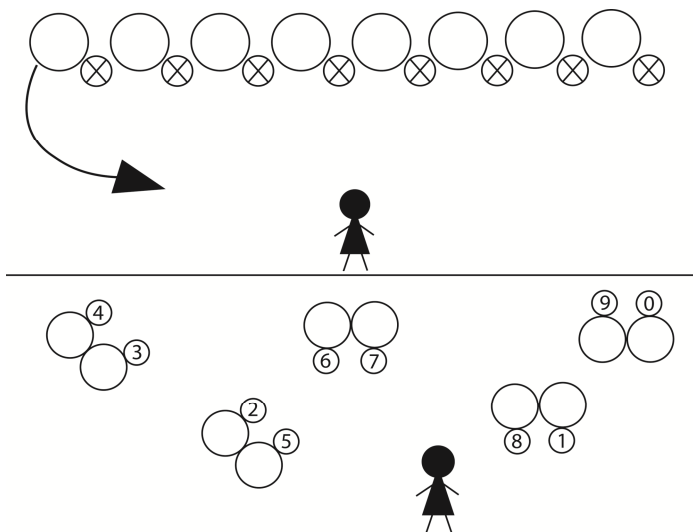


Рис. 13. «Додавання»

14. «Віднімання»

Діти рухаються по залу (майданчику) з інтегрально-розвивальними м'ячами із зображеннями цифр у спосіб, визначений вчителем (наприклад підстрибують поперемінно на правій і на лівій нозі). Учителю подає сигнал і піднімає вгору м'яч із цифрою (наприклад, 9). Завданням дітей є обчислення результату віднімання цифри, що

знаходиться на власному м'ячі від цифри, яка зображена на м'ячі вчителя. Результат кожна дитина голосно виголошує (рис. 14). Після виконання завдання діти обмінюються м'ячами і продовжують гру. Учитель також змінює м'яч.

Розвиток фізичних якостей, удосконалення математичних умінь, мислення, уваги, пам'яті, сприйняття.

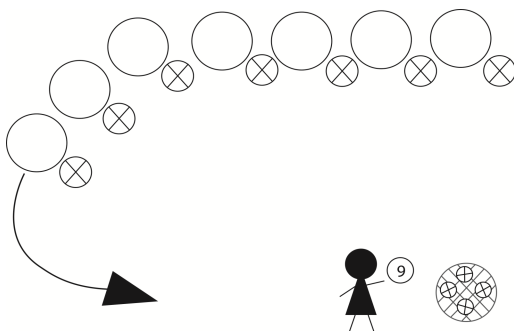


Рис. 14. «Віднімання»

15. «Продовжи речення»

Дітей об'єднують у 2–3 команди. Кожна команда стоїть в колі. Перший учасник котить інтегрально-розвивальний м'яч із приголосною буквою (наприклад, «К») будь-якому гравцеві і називає будь-яке слово на цю букву (наприклад, кіт). Той, хто спіймав м'яч, котить його третьому гравцеві, називаючи при цьому ще одне слово, яке логічно підходить до слова «кіт» (наприклад, чорний), третій гравець зв'язує логічно два слова з третім (наприклад, грається). Гра закінчується, коли хтось із гравців не може придумати слово для продовження речення (рис. 15).

Розвиток логічного мислення, мовлення, уваги, пам'яті. Удосконалення передачі й ловлі м'яча.

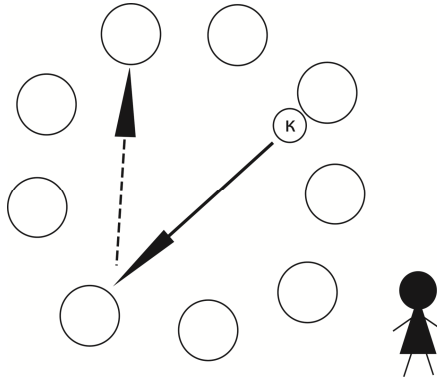


Рис. 15. «Продовж речення»

16. «Голосний звук»

Діти стають у дві шеренги з інтегрально-розвивальними м'ячами, на яких зображені голосні звуки. Учитель голосно говорить: «М'ячик ми долонею стук, промовляємо дружно звук!». Діти роблять удар м'ячем об підлогу та виголошують голосний звук, зображений у них на м'ячі. Далі вчитель продовжує: «Голосний почують вушка, м'яч летить аж до верхушки!». Діти підкидають м'яч угору і ловлять його. Гра повторюється 5–6 разів (рис. 16).

Повторення голосних звуків, розвиток уваги, сприйняття, уяви. Удосконалення рухових умінь і навичок.

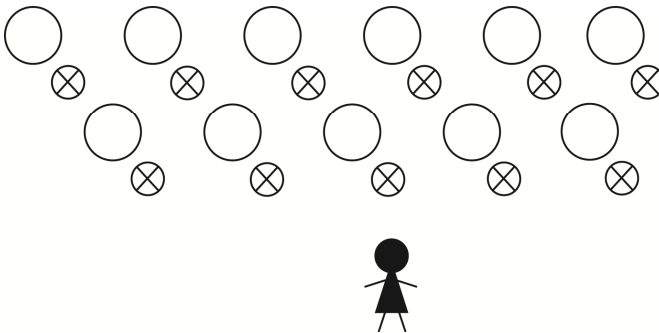


Рис. 16. «Голосний звук»

17. «Кольоровий м'яч»

У грі беруть участь дві команди. Одна команда тримає червоні інтегрально-розвивальні м'ячі, інша – жовті. На лінію старту виходить по одному учаснику. На відстані двох метрів навпроти кожної команди стоять великі кошики в діаметрі 1 метр. За сигналом учителя гравці обох команд кидають м'яч у кошик і називають будь-який предмет червоного кольору для однієї команди і жовтого відповідно для іншої. Після кидка гравці повертаються назад до колони. Перемагає та команда, яка зробить більше влучних кидків і назве різні слова, які не повторюються. Біля кошиків стоять по одному учаснику з команди і допомагають збирати м'ячі, які не влучили в кошик (рис. 17).

Діти розвивають мислення, увагу, пам'ять, мовлення, координаційні якості. Удосконалюють рухові уміння й навички.

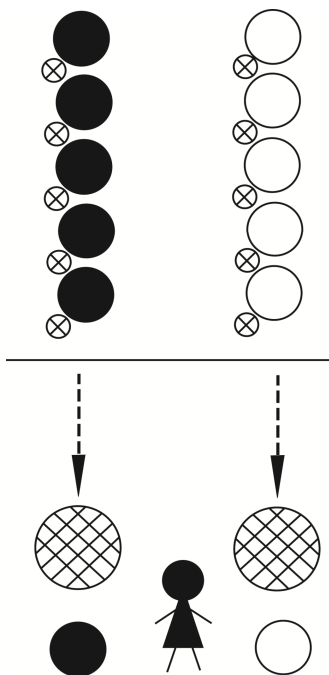


Рис. 17. «Кольоровий м'яч»

18. «Мавпочки»

Діти, об'єднані у дві команди, стоять у колонах навпроти секції гімнастичної стінки, на якій між шаблями зафіксовані жовті інтегрально-розвивальні м'ячі (банани) і зелені м'ячі (кокоси) – для кожної команди свій колір. М'ячі розміщені зверху вниз по гімнастичній стінці і їх кількість відповідає кількості гравців. За сигналом учителя діти починають рух до гімнастичної стінки, підстрибуючи поперемінно на правій і лівій нозі. Піднімаються на відповідну кількість шаблів і знімають м'яч (банан чи кокос) і бігом повертаються до своєї команди. Наступний гравець починає рух, коли попередній гравець добіг до команди і передав естафету (рис.18).

Виграє та команда, яка швидше закінчила естафету і не втратила м'яча.

Розвиток спритності, швидкості, мислення, уваги, сприйняття.

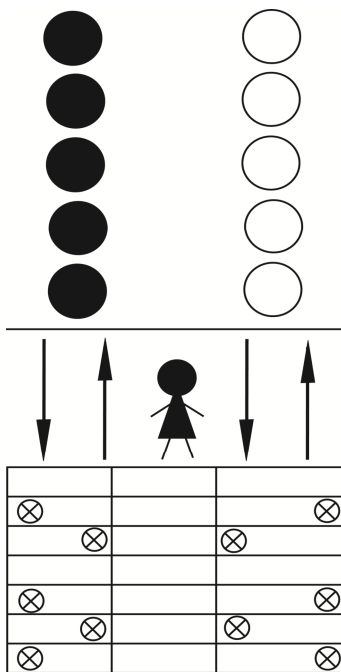


Рис. 18. «Мавпочки»

19. «Світлофор»

Діти стають в одну шеренгу. За сигналом починають повільно бігти навколо майданчика. Якщо вчитель показує жовтий сигнал світлофора (жовтий інтегрально-розвивальний м'яч) – діти переходять на ходьбу. Якщо зелений м'яч – діти продовжують біг, якщо червоний м'яч – діти зупиняються (рис. 19). Зупинитися потрібно так, щоб не штовхнути товариша попереду («не зробити аварії»). Хто під час гри неуважний, той стає замикаючим.

Удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток уваги, повторення правил дорожнього руху.

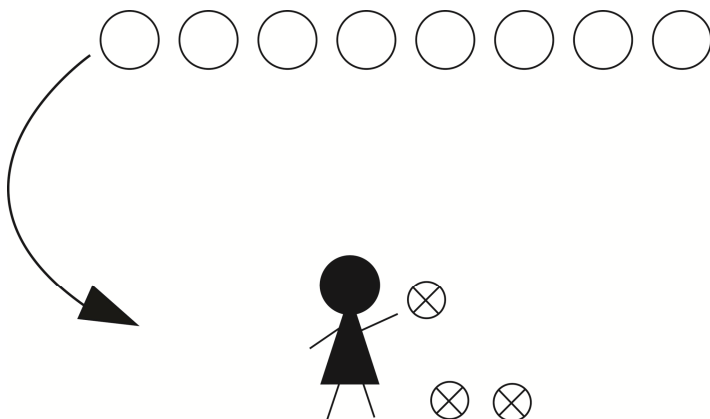


Рис. 19. «Світлофор»

20. «Будь уважний»

Діти стають у три шеренги. Учитель тримає чотири різнокольорові інтегрально-розвивальні м'ячі. Якщо вчитель піднімає зелений м'яч – діти стрибають на двох ногах, якщо синій – біг на місці, якщо жовтий – присідають, на червоний – завмирають (рис. 20).

Розвиток сили, уваги, швидкості реакції, уваги, сприйняття.

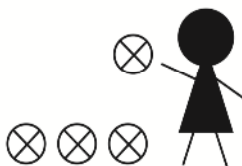
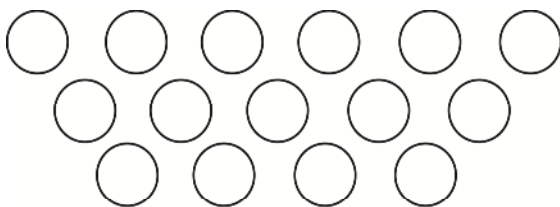


Рис. 20. «Будь уважний»

21. «Абетка»

Гравців об'єднують у дві команди, шикують їх у дві шеренги обличчям один до одного. У кожного з гравців є інтегрально-розвивальний м'яч із буквою. Учитель називає першу букву алфавіту. Це сигнал для початку гри. Гравці обох команд одночасно перебігають на інший бік майданчика і присідають. Далі рух починає дитина з наступною літерою абетки. Учитель визначає для команд шлях перебігання за правилами правостороннього руху. Команда, яка виконає завдання швидше і правильно, отримує очко. Гру повторюють кілька разів. Перемагає команда, яка матиме найбільшу кількість очок (рис. 21).

Розвиток спритності, швидкості, уваги, сприйняття.

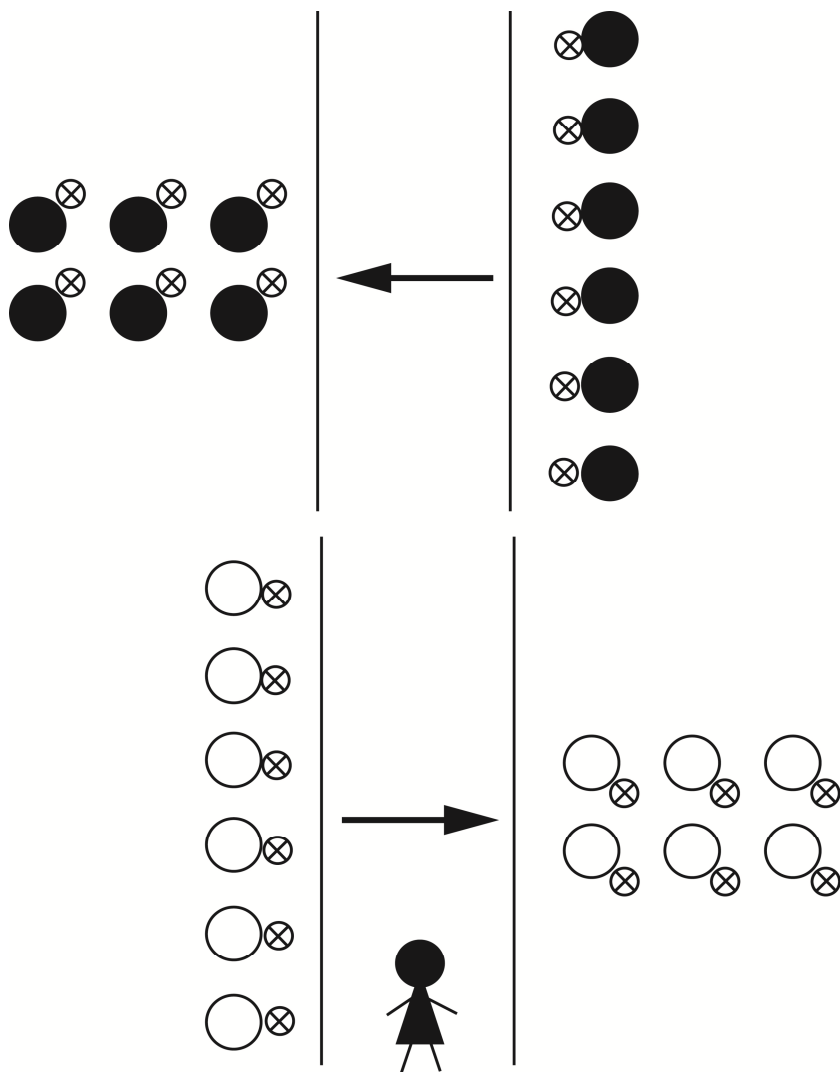


Рис. 21. «Абетка»

22. «Перекинь швидше»

На майданчику протягують мотузку або волейбольну сітку заввишки 1,5 метра. Гравців об'єднують у дві команди, які стоять з

обох боків сітки. Одна команда за сигналом повинна перекинути інтегрально-розвивальний м'яч, на якому зображена цифра на поле суперника. Кожна команда намагається зловити м'яч. Якщо м'яч впаде на підлогу, то команда-суперник задає математичний приклад із цифрою, що зображена на м'ячі, а інша команда має дати відповідь і зробити таку кількість присідань, яка відповідає цифрі на м'ячі (рис. 22).

Удосконалення математичних умінь. Розвиток мислення, уваги, сили, спритності.

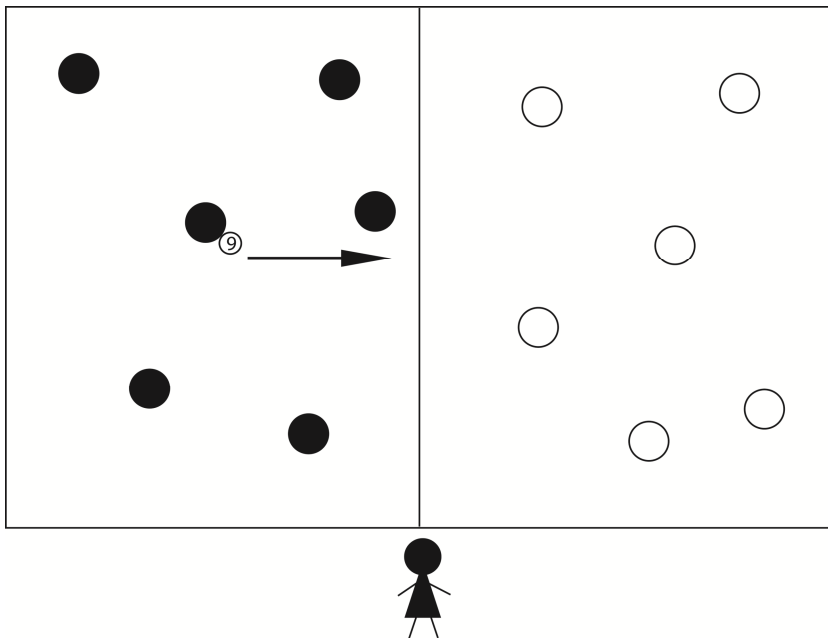


Рис. 22. «Перекинь швидше»

23. «До свого капітана»

Гравці утворюють два кола. У центрі кожного кола стоїть капітан з інтегрально-розвивальним м'ячем. У кожного капітана м'яч із зображенням певної фігури (квадрат, ромб, трикутник). За сигналами

лом усі гравці, крім капітанів, розбігаються по майданчику. За другим сигналом усі гравці зупиняються й заплющують очі, капітани з м'ячами переходять на інші місця або обмінюються м'ячами. За третім сигналом гравці розплющують очі, біжать до свого м'яча з зображенням певної фігури й збираються навколо нього, узявшись за руки. Виграє та команда, що прибігла першою. У гру можна грати із 3–4 інтегрально-розвивальними м'ячами (рис. 23).

Розвиток уваги, сприйняття, уяви, спритності, швидкості.

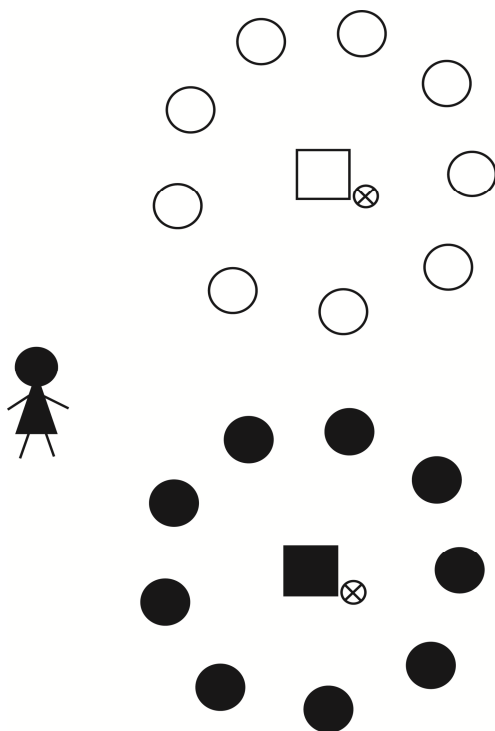


Рис. 23. «До свого капітана»

24. «Земля, вода, повітря, вогонь»

Гравці шикуються в коло, а всередині кола – ведучий з інтегрально-розвивальним м'ячем. Він кидає кому-небудь із гравців м'яч

і промовляє одне із слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Гравець, який прийняв м'яч, називає тварину, якщо йому сказали «земля», птаха – якщо «повітря», рибу – якщо «вода», і кидає м'яч ведучому. Якщо ведучий сказав «вогонь» – усі учасники повинні сісти. Хто помиляється, має швидко придумати тварину, птаха або рибу на літеру, яка зображена на м'ячі (рис. 24).

Розвиток уяви, мислення, уваги, пам'яті. Удосконалення рухових умінь і навичок.

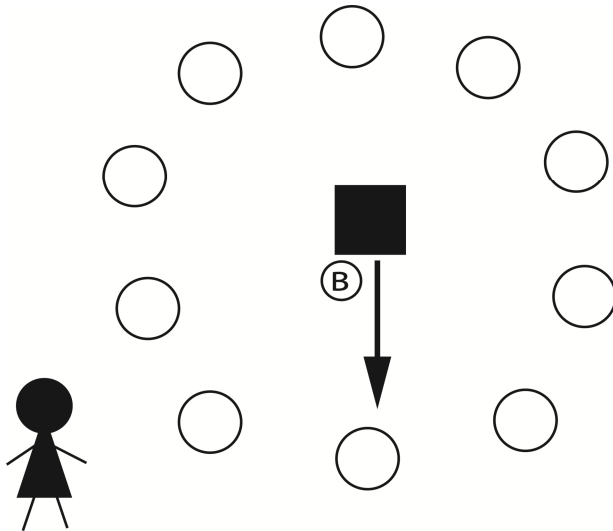


Рис. 24. «Земля, вода, повітря, вогонь»

25. «Склади»

Діти сидять у колі, кожен тримає інтегрально-розвивальний м'яч з буквою. Учитель виголошує склад із двох літер (наприклад, «ма»), на цей виклик діти, що володіють м'ячами з літерами «М» і «А», встають, роблять три підскоки, оббігають дітей, що сидять, і повертаються на свої місця. Перемагають ті діти, які швидше оббіжать коло та повернуться на своє місце. Дитина, яка прибігла останньою, вимовляє наступний склад (рис. 25). Щоб зберегти принцип рівності, потрібно після декількох складів здійснити обмін м'ячів між дітьми (наприклад, на два місця вліво).

Розвиток швидкості, спритності, уваги, мислення. Удосконалення правопису складів.

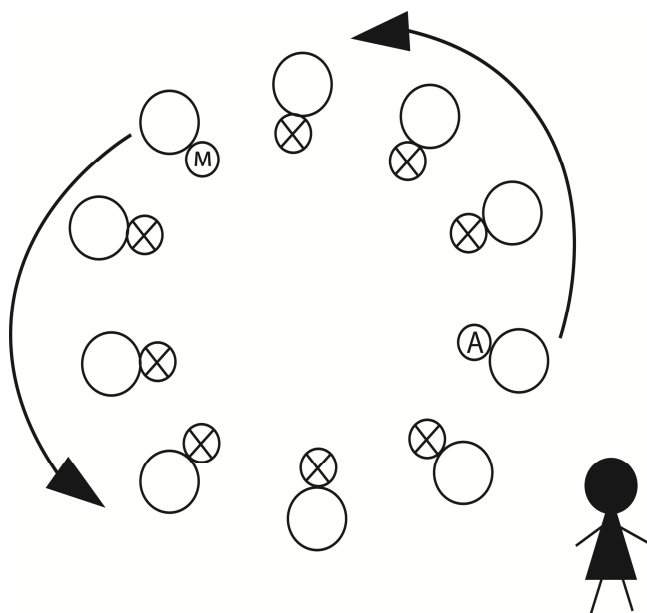


Рис. 25. «Склади»

26. «Картопля»

Дітей об'єднують у дві команди з однаковою кількістю гравців у кожній. Команди шикуються в колони по одному за лінію старту. Кожна команда має набір інтегрально-розвивальних м'ячів зі словом «картопля». На протилежному боці на відстані 7–9 метрів перед кожною командою лежать 4 гімнастичні обручі. За сигналом учителя гравці обох команд починають рух – котять м'яч із першою буквою слова «к» до обруча і «садять» (кладуть) по одній картоплині в коло. Назад повертаються бігом і стають у кінець колони. І таким чином усі гравці мають посадити по одній картоплині (по одному м'ячу). Більше ніж два м'ячі класти в одне коло не можна. Перемагає команда, яка раніше «посадила» картоплю. Якщо дітей більше грає, то після того як посадили, мають зібрати картоплю (рис. 26).

Розвиток уяви, уваги, мислення, швидкості і спритності. Удосконалення рухових умінь і навичок.

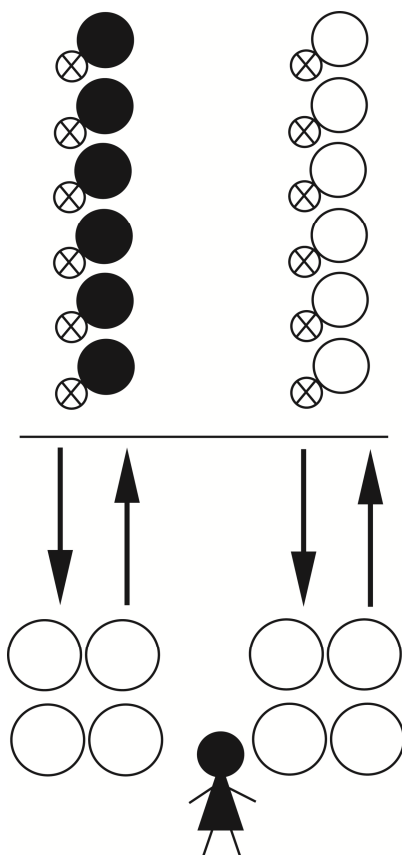


Рис. 26. «Картопля»

27. «Перегони»

Діти стають у дві колони за лінією старту з інтегрально-розвивальними м'ячами із зображеннями літер. Учитель називає довільну букву (наприклад, «Б»), але з викликаною літерою, тобто дитиною, в якої м'яч із цією літерою, біжить дитина, що має м'яч із наступною літерою («В»), оббігаючи фішки змією до призначеного місця, ви-

116

конуючи на фініші поставлене ведучим рухове завдання (зробити два удари в землю). Назад до своїх команд гравці повертаються бігом (рис. 27).

Діти засвоюють послідовність букв в алфавіті, удосконалюють рухові уміння й навички. Розвивають увагу, мислення, пам'ять.

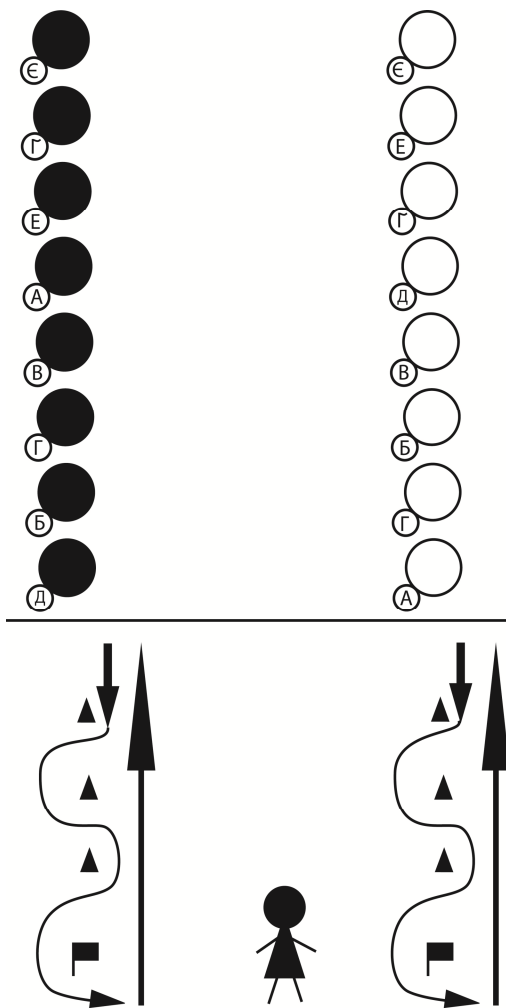


Рис. 27. «Перегони»

28. «Творення простого речення»

Діти рухаються по залу з інтегрально-розвивальними м'ячами в спосіб, установлений учителем (наприклад, приставним кроком, стрибками, підскоками). За сигналом учителя учні групуються між собою в трійки або четвірки і складають речення з трьох або чотирьох слів відповідно до літер, які зображені на м'ячах (наприклад, діти з м'ячами, на яких літери «Я», «Ч», «Н» утворюють речення «Який чудовий настрій» або «Я чай налив») (рис. 28).

Завдання можна ускладнити таким чином, щоб у реченні були іменник, прикметник, дієслово.

Діти удосконалюють уміння творення простих речень, формують уміння співпраці і взаємодії з іншими дітьми, удосконалюють рухові уміння й навички.

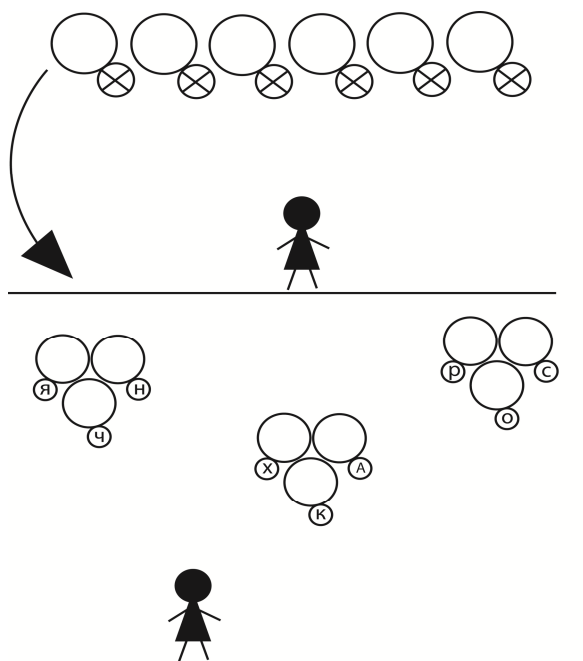


Рис. 28. «Творення простого речення»

29. «Знайди свою літеру»

Діти сидять у колі з інтегрально-розвивальними м'ячами з приголосними та виконують нахили тулуба вперед, намагаючись м'ячем торкнутися стоп. За першим сигналом учителя діти починають рух по залу в спосіб, установлений учителем (наприклад, біг з м'ячем за спиною). За другим сигналом учителя дзвінкий приголосний звук має знайти глухий звук і утворити з ним пару (наприклад, «Б–П», «Д–Т», «З–С»), піднявши м'ячі догори. Після цього діти обмінюються м'ячами та продовжують завдання спочатку (рис. 29).

Удосконалення знань про дзвінки і глухі приголосні. Розвиток гнучкості, спритності, уваги, мислення.

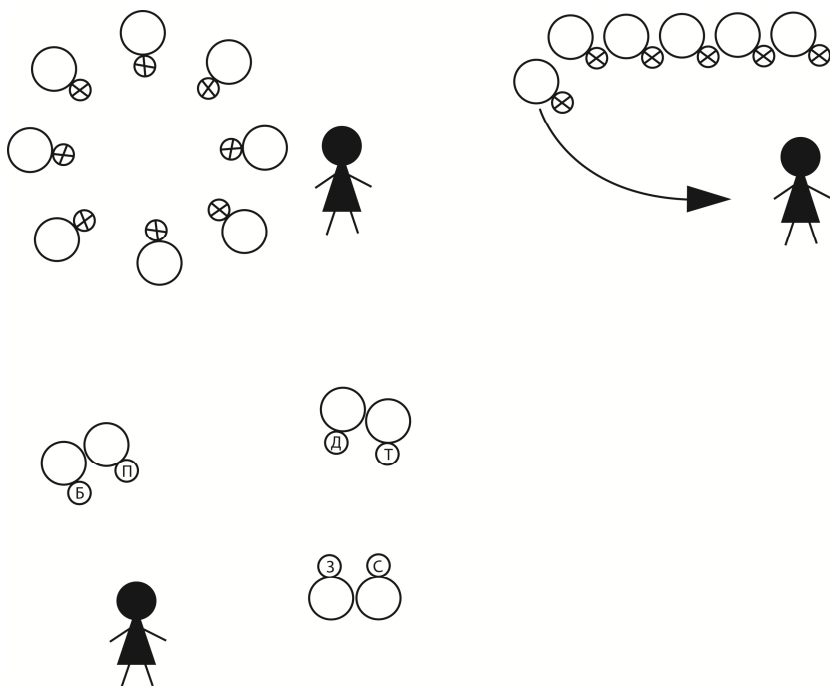


Рис. 29. «Знайди свою літеру»

30. «Квачі»

Діти довільно розташовуються на майданчику. Квача вибирають за допомогою лічилки. Завданням квача є торкнутися інтегрально-розвивальним м'ячем з голосним звуком (наприклад, «О») до будь-якого гравця, який втікає. Якщо гравця поквачили, але він встиг швидко придумати назву рослини, в слові якої всередині є літера «О», то грає далі, якщо ні, то стає квачем (рис. 30). М'ячі з літерами потрібно міняти.

Розвиток спритності, швидкості, мислення й мовлення.

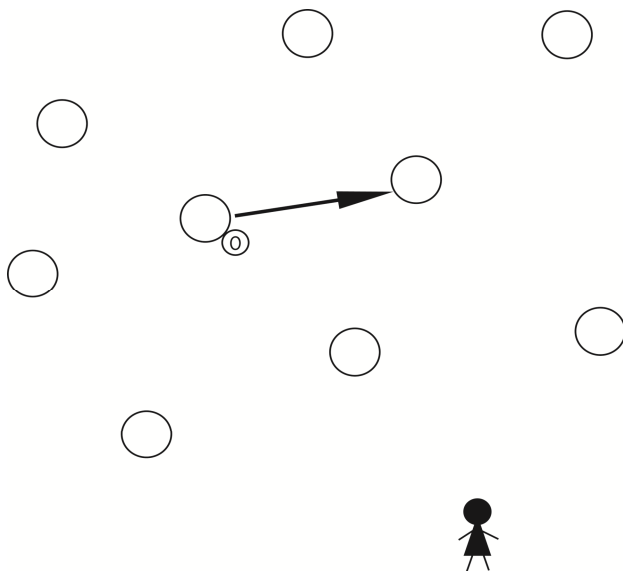


Рис. 30. «Квачі»

31. «Збори»

Діти, об'єднані у дві команди, стають в одну шеренгу. Для кожної команди однакова кількість інтегрально-розвивальних м'ячів розсипана на половинах майданчика. За сигналом учителя діти починають збирати м'ячі за певний час (наприклад, 1 хв), групуючи їх у чотирьох гімнастичних колах, які розміщені по кутах половини

майданчика кожної команди. Завданням дітей є обґрунтування способів, за допомогою яких можна згрупувати м'ячі (наприклад, за кольором, за зображенням літер або знаків, або цифр). Перемагає та команда, яка швидше згрупує всі м'ячі (рис. 31).

Розвиток уваги, мислення, швидкості реакції.

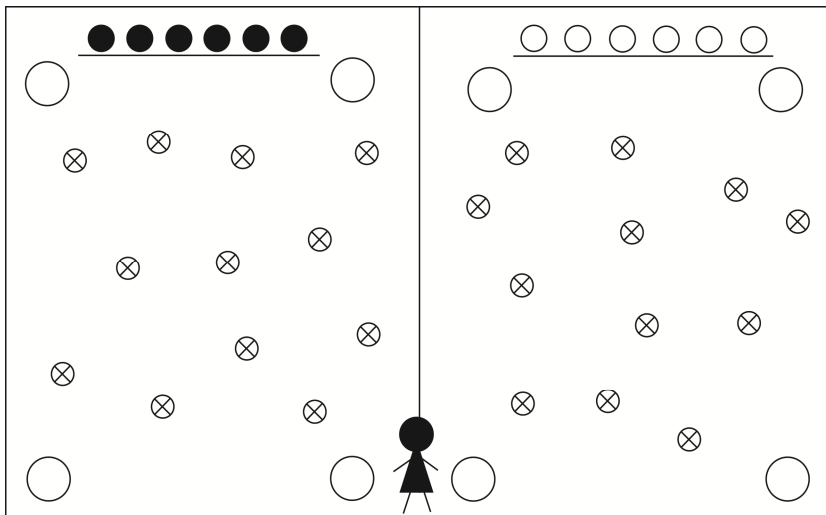


Рис. 31. «Збори»

32. Естафета «Полічи»

Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15 метрів від команд стоять великі кошики з інтегрально-розвивальними м'ячами із зображенням цифр. За сигналом учителя перші гравці починають рух до кошиків повзком. Діставшись до кошика, витягують м'яч із цифрою і роблять таку кількість передач у стінку, яка відповідає цифрі на м'ячі, при цьому голосно рахуючи. Здійснивши передачі, перші гравці повертаються назад із веденням м'яча і передають естафету наступному гравцеві, а самі стають зі своїм м'ячем назад у колону. Перемагає та команда, яка швидше закінчить естафету і не зробить помилок при виконанні передач (рис. 32).

Вказівка: набір м'ячів із цифрами в кожній команді однаковий.
Розвиток спритності, швидкості, уваги. Удосконалення рухових умінь і навичок.

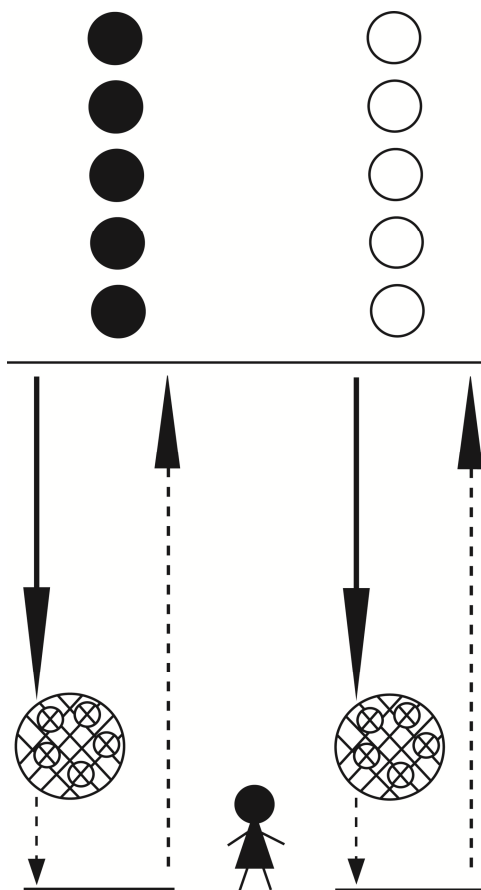


Рис. 32. Естафета «Полічи»

33. «Підбери собі пару»

Діти стають у дві шеренги. Кожна дитина тримає інтегрально-розвивальний м'яч з цифрою. За першим сигналом учителя діти починають перекидати м'яч з руки в руку, за другим сигналом діти

розбігаються по залу і стрибають поперемінно на правій і лівій нозі. За третім сигналом діти створюють довільні пари, подавши суму цифр, що знаходяться на їхніх м'ячах, і голосно вимовляють виконану дію (рис. 33).

Удосконалення математичних умінь. Розвиток уваги, сприйняття, спритності.

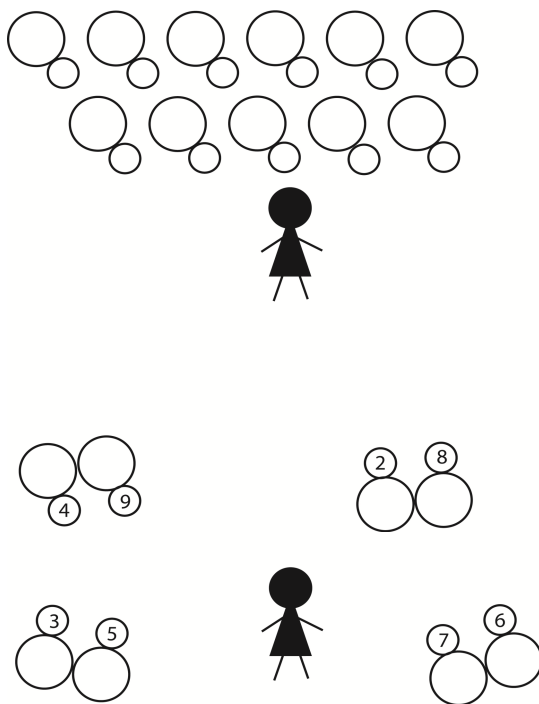


Рис. 33. «Підбери собі пару»

34. «Раки»

Гравців об'єднують у дві команди. Кожен гравець має інтегрально-розвивальний м'яч із цифрою. Перші гравці сідають на майданчик, спираючись руками позаду. За сигналом «раки» лізуть із м'ячем на животі до лінії фінішу й там залишаються. Наступний гравець починає рух тоді, коли попередній гравець встане і підніме м'яч вгору. Коли всі «раки» зберуться, вони швидко підсумовують

свій результат (тобто складають всі цифри, які зображені на їхніх м'ячах) і виголошують результат (рис. 34). Учитель заздалегідь знає відповідь.

Можна використати для запису підрахунку результатів дошку з кліпсою і фломастером або папір. Завдання можна ускладнити – суму цифр, яка вийшла в результаті, відняти від певного числа.

Удосконалення математичних умінь. Формування співпраці і взаємодії в групі. Розвиток сили, швидкості.

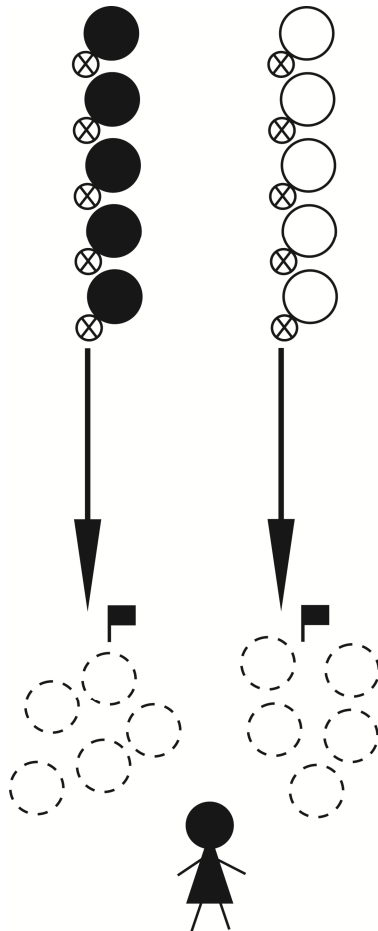


Рис. 34. «Раки»

35. «Чаплі до свого будинку»

Діти стають в одну шеренгу за лінією, позначеною вчителем. Кожна дитин має інтегрально-розвивальний м'яч із цифрою. У центрі майданчика стоїть учитель. З правого боку від нього накреслений квадрат розміром 2х2 м, з лівого – трикутник такого ж розміру (це хатинки для чапель). За першим сигналом учителя діти, стоячи на одній нозі, намагаються доторкнутися м'ячем до підлоги (ніби ловлячи рибу). За другим сигналом учитель виголошує: «Парні чаплі (цифри) до квадрату, непарні до трикутника!». Діти-«чаплі» намагаються якнайшвидше дострибати на одній нозі до своєї хатинки, при цьому за межі фігури (хатинки) виходити не можна (рис. 35).

Діти заздалегідь не знають, яка хатинка (фігура) для них буде виголошена.

Розвиток уваги, сприйняття, сили, координаційних здібностей.

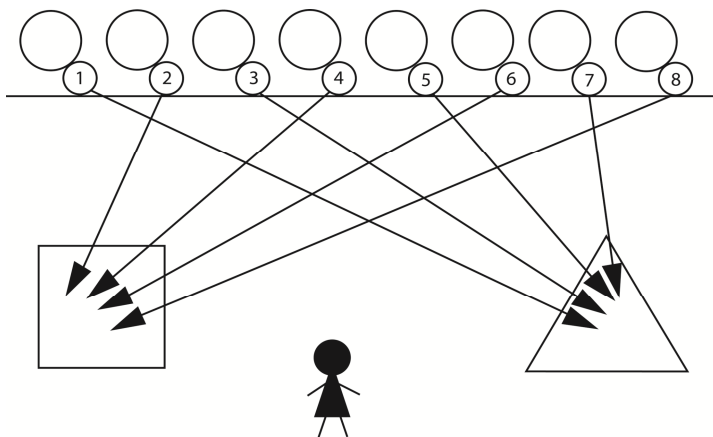


Рис. 35. «Чаплі до свого будинку»

36. «Влуч у ціль»

Гравців об'єднують у дві команди (команда «Літери» та команда «Цифри»), у кожного гравця інтегрально-розвивальний м'яч. Одна команда «Літери» шикується в колону по одному за лінією ста-

рту. На відстані 3–4 метри в шеренгу стає команда «Цифри» (м'яч тримають на рівні грудей). Завданням команди «Літер» є вибити приголосними звуками парні цифри, а голосним – непарні. Дозволяється робити по одному кидку м'ячем (цілити можна в ноги). Кількість влучень – це кількість набраних командою очок. Склад команд має бути однаковим. Після того як діти команди «Літери» всі зробили по кидку, команди міняються місцями (рис. 36).

Перемагає та команда, яка набере більшу кількість очок.

Розвиток мислення, уваги, швидкісно-силових і координаційних якостей.

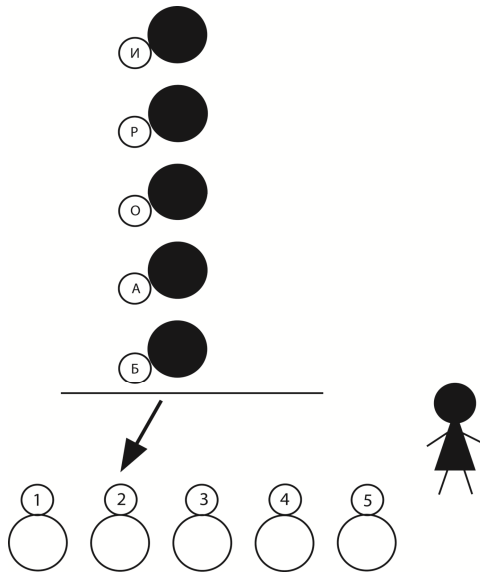


Рис.36. «Влуч у ціль»

37. «Вибий букву»

Діти шикуються у 2–3 колони з однаковою кількістю учасників гри, кожен тримає інтегрально-розвивальний м'яч. На відстані 3 метри перед кожною командою викладено слово з інтегрально-розвивальних м'ячів (тематика слів – транспорт). Біля викладених слів стоять два помічники. Гравцям потрібно вибити по букві (про-

котити м'яч), які по чергово виступають в слові (наприклад, «Автобус», перший гравець вибиває літеру «А», наступний «В» тощо). Якщо гравець вибив не ту букву, нараховується штрафний бал. Помічники допомагають ставити м'ячі з літерами на місце і складати вибиті м'ячі до кошика. Кількість літер у слові відповідає кількості гравців (рис. 37). Для кожної команди слова викладаються з однакової кількості м'ячів (для однієї команди – вид транспорту автобус, для другої – трамвай).

Перемагає та команда, яка швидше виб'є всі літери зі слова і при цьому заробить меншу кількість штрафних балів.

Розвиток мислення, уваги. Розвиток окоміру, спритності.

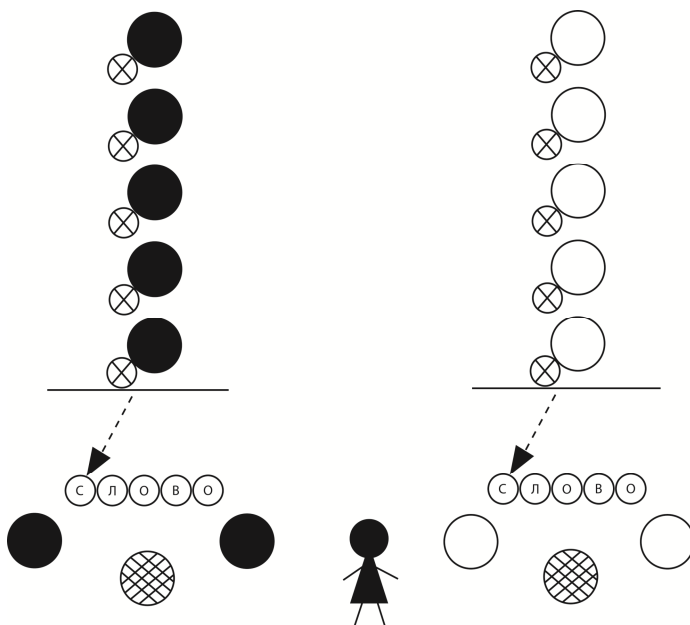


Рис. 37. «Вибий букву»

38. Естафета з перешкодою «Парми»

Гравців об'єднують у дві команди. Кожна з команд шикується в колону перед стартовою лінією. У кожного гравця команди інтегально-розвивальний м'яч із цифрою. На відстані 5 метрів від лінії

старту натягнуто гумку на висоті 30 см, яку потрібно перестрибнути. На фініші стоїть фішка, яку потрібно два рази оббігти. Учитель подає математичний приклад, в якому результат є двозначним числом (наприклад, $6+7=13$), але відповідь не говорить. Діти відповідно з інтегрально-розвивальними м'ячами з цифрами «1» і «3» починають рух парою до лінії фінішу, долаючи перешкоду – перестрибуючи, рухаються до фішки, оббігаючи її двічі, повертаються назад до команд знов перестрибуючи перешкоду (рис. 38).

Очко отримує та команда, яка швидше виконає математичний приклад і першою закінчить естафету.

Розвиток уваги, мислення. Удосконалення математичних умінь. Розвиток швидкості, спритності. Удосконалення рухових умінь і навичок.

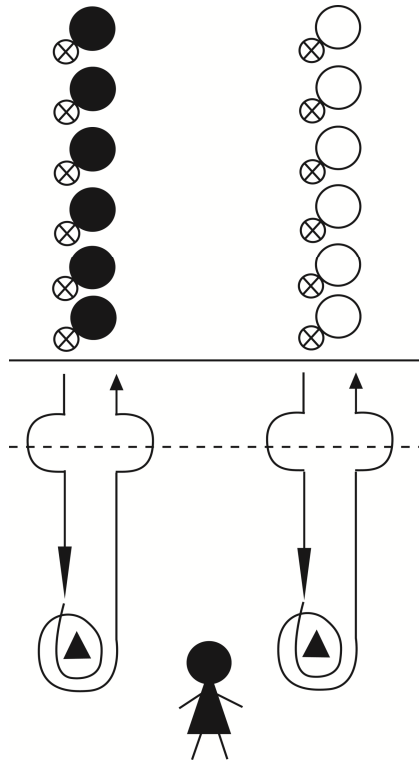


Рис. 38. Естафета з перешкодою «Пирами»

39. «Мандрівники»

У грі беруть участь дві команди (два поїзди мандрівників, один з яких прямує до Харкова, а інший – до Херсона). Дві команди вишиковуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники – «тепловози». Вони біжать до стійки «станції», оббігають її і повертаються назад, «чіпляють» перший вагон і т.д. Після того як причепили останній «вагон» (гравця), діти біжать до стійки, біля якої в гімнастичному колі на підлозі лежать інтегрально-розвивальні м'ячі з назвою міста призначення (Харків – для однієї команди, Херсон – для іншої). Кожен гравець команди повинен швидше взяти м'яч із літерою назви міста і стати в шеренгу, піднявши його вгору, утворивши слово. Перемагає та команда, яка швидше закінчить естафету і правильно складе слово (рис. 39).

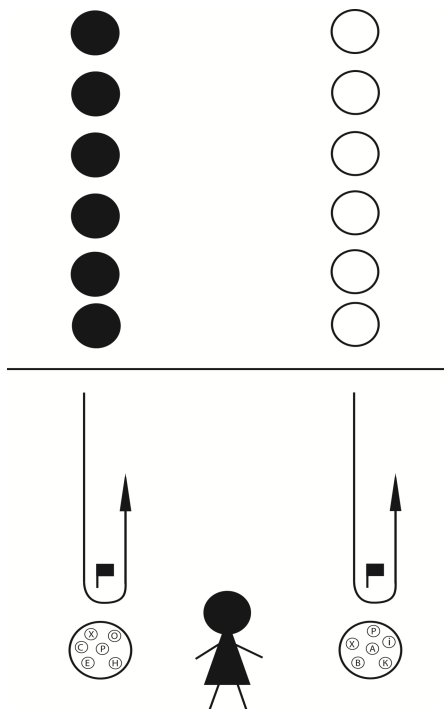


Рис. 39. «Мандрівники»

У грі можна використовувати різноманітні географічні назви з будь-якою кількістю літер.

Удосконалення знань з мови та географії. Розвиток спритності, швидкості. Формування уміння співпраці і взаємодії з однолітками.

40. «Євро-2012»

Гравців об'єднують у дві команди. Одна команда – футболісти, інша – «ворота». Діти однієї команди – «ворота» стають в одну шеренгу у стійці ноги нарізно таким чином, щоб стопа одного гравця щільно стояла біля стопи іншого. Гравці іншої команди – «футболісти» стоять за стартовою лінією на відстані, яку визначає вчитель, і по черзі пробивають пенальті. Для команди «футболістів» заготовлено інтегрально-розвивальні м'ячі з виразом «Євро-2012». Перший гравець відшукує м'яч, літера якого є у вислові, тобто з літерою «Є», і пробиває пенальті між ногами гравців іншої команди. Діти по черзі пробивають пенальті. Якщо м'яч прокотився між ногами дітей, що стоять, – пенальті забили (рис. 40). Після виконаної гри діти міняються місцями, але для команди «футболістів» пропонується інше завдання, але з такою ж кількістю знаків (тобто 9). Наприклад два міста, де проводився чемпіонат Європи з футболу (Львів, Київ), де кількість знаків так само 9.

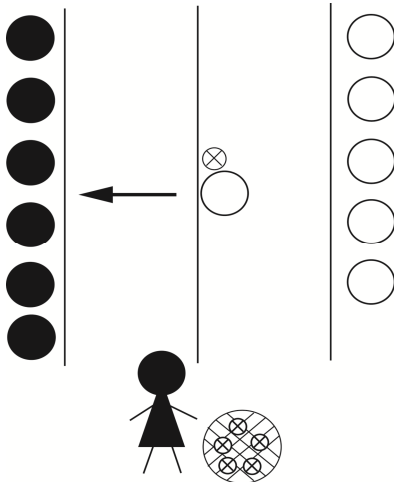


Рис. 40. «Євро-2012»

Перемагає та команда, яка заб'є більшу кількість пенальті.

Розвиток сприйняття, мислення, уваги. Удосконалення рухових умінь і навичок.

41. «Спортивна країна – Україна»

Гравців об'єднують у дві команди, які шикуються за загальною стартовою лінією. Кожна дитина тримає інтегрально-розвивальний м'яч із літерою певного слова (наприклад, для однієї команди – «Україна», для іншої – «Чемпіон»). Кількість м'ячів відповідає кількості учасників естафети. Перші гравці за сигналом учителя починають рух із веденням м'яча до стійки, яка розміщена на відстані 15–17 метрів від лінії старту, оббігаючи змійкою три фішки. Добігаючи до стійки, м'яч із літерою викладають і вертаються назад до команди бігом, перестрибуючи фішки, і передають естафету наступному гравцеві (рис. 41).

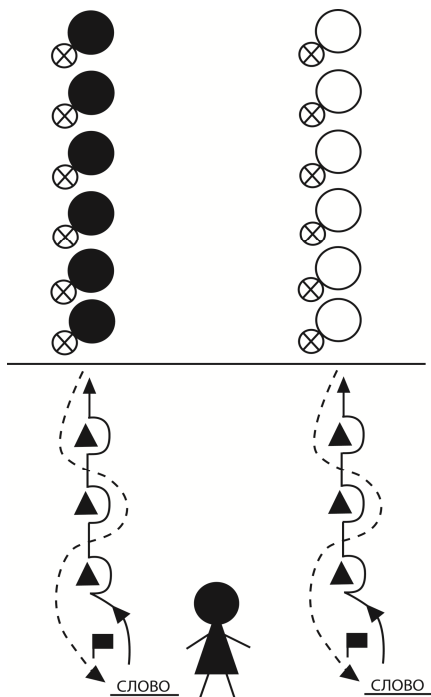


Рис. 41. «Спортивна країна – Україна»

Перемагає та команда, яка швидше закінчить естафету і правильно викладе слово.

Виховання морально-патріотичних рис характеру. Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, мислення й уваги. Удосконалення рухових умінь і навичок.

42. «Відшукай фігуру»

Діти об'єднуються в кілька команд, які шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. Однією рукою кожен учасник команди тримається за довгу мотузку. На відстані 20 метрів від лінії старту у великому кошику лежать 10 інтегрально-розвивальних м'ячів, серед яких тільки один із зображенням певної фігури. За сигналом учителя діти, тримаючись однією рукою за мотузку, командами біжать до своїх кошиків із м'ячами і відшукують свій інтегрально-розвивальний м'яч із зображенням фігури (наприклад, для однієї команди – трикутник, для другої – коло, для третьої – квадрат), при цьому не відпускаючи мотузку. Потрібно проявити винахідливість і кмітливість при пошуку м'яча (наприклад, це може робити один учасник або два). Знайшовши м'яч із фігурою команда повертається назад за стартову лінію і перший гравець піднімає м'яч догори голосно виголошує: «Квадрати», закінчили! або «Трикутники», закінчили! (рис. 42).

Учитель може ускладнити завдання, після завершення естафети він дає завдання дітям придумати предмет, який має форму фігури, що зображена на їхньому м'ячі. Відповідати має кожна дитина команди, при цьому не повторюючи назв, які вже звучали. За кожну правильну відповідь надається очко.

Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок.

Удосконалення знань про геометричні фігури. Розвиток мислення, пам'яті, спритності.

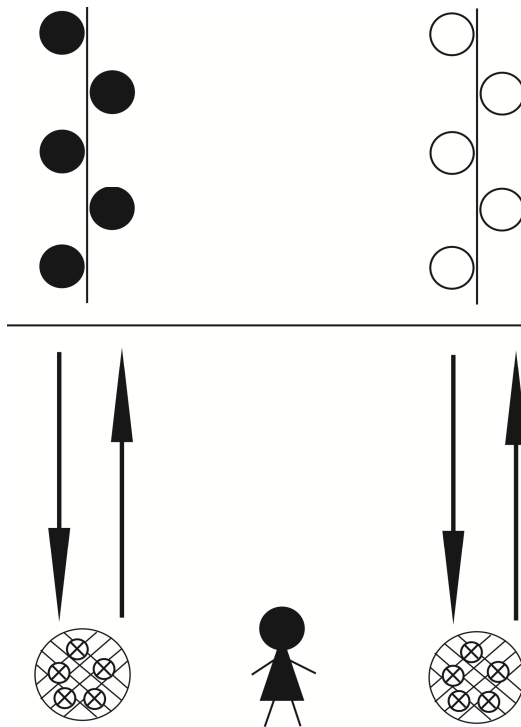


Рис. 42. «Відшукай фігуру»

43. «Ловець»

Діти стоять у колі обличчям до центру на відстані витягнутих у боки рук. Учитель-«ловець» – стоїть у центрі кола і крутить по колу шнур, до кінця якого прив'язана сітка з інтегрально-розвивальним м'ячем із літерою. Діти стрибають через шнур із м'ячем, намагаючись не зачепити його. Якщо до когось із дітей доторкнеться шнур з м'ячем, має відповісти на питання вчителя (наприклад, тематика: «Звірі, птахи, риби») на літеру, що розміщена на м'ячі («К» – кіт, карась, какаду) (рис. 43).

Формування знань про тваринний світ (можна запропонувати іншу тематику завдання). Розвиток швидкісно-силових якостей, мислення, пам'яті, мовлення.

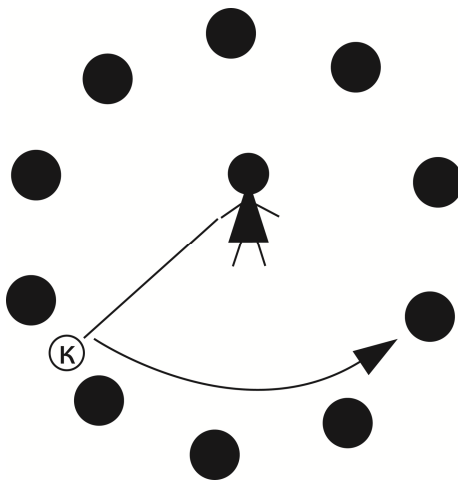


Рис. 43. «Ловець»

44. «Класики»

Сформовано дві команди з однаковою кількістю учасників. На відстані 3м стоїть гімнастична лави, по якій потрібно проповзти, далі через 2 метри для кожної команди на підлозі крейдою позначають поле для гри – прямокутник розміром 2 x 3м, що поділяють на 10 квадратів і нумерують від 1 до 10. Біля прямокутника лежить гімнастичне коло, в якому інтегрально-розвивальні м'ячі з цифрами від 1 до 10. За сигналом учителя перші гравці починають рух до лави, проповзаючи по ній, потім добігають до «класиків» і беруть будь-який м'яч із цифрою. Гравець повинен потрапити м'ячем у квадрат із цифрою, яка відповідає цифрі на інтегрально-розвивальному м'ячі (наприклад, на м'ячі 7 – дитина кидає в квадрат із цифрою 7). Біля прямокутників стоять «судді»-гравці команди-суперника – і підраховують кількість влучних попадань. Після кидка гравця суддя ловить м'яч і кладе його в кошик позаду себе. Гравець повертається назад до своєї команди тільки вже ходьбою по лаві і передає естафету, доторкаючись до долоні наступного гравця (рис. 44).

Перемагає команда, яка не тільки швидше закінчить естафету, але і влучить більшу кількість разів у «класики».

Розвиток уваги, спритності, координації і рівноваги. Удосконалення рухових умінь і навичок.

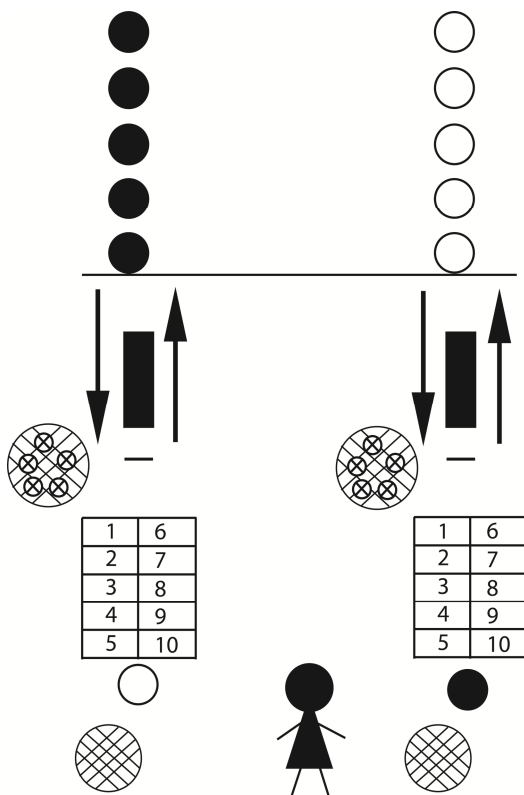


Рис. 44. «Класики»

45. «Весела логічна гра»

Гравці шикуються у дві колони з однаковою кількістю дітей. Перед кожною колоною накреслена «доріжка» із двох паралельних ліній завдовжки 3 метри (відстань між лініями – 20–25 см). Далі через «доріжки» проведено дві перпендикулярні лінії на відстані 70–80 см («канавки»), а ще далі лежать обручі. Учителю оголошує завдання: «Діти, зі слів, які викладені на фініші неправильно (напри-

клад, «Рілтака» – для однієї команди, що означає тарілка, і «Делвика» – для іншої, що означає виделка) потрібно створити правильне слово! Вчитель оголошує, що ці слова означають посуд». Правильну відповідь учитель не говорить. За сигналом діти, які стоять першими у колонах, біжать по «доріжках», перестрибують «канавки», підбігають до обручів, беруть їх, надягають на себе й опускають на землю. Після чого шукають у слові помилку і викладають першу правильну на їх думку м'яч-літеру. Назад до своїх команд гравці повертаються бігом, передаючи естафету наступному гравцеві (рис. 45).

Перемагає команда, яка першою завершить естафету і правильно викладе слово.

Розвиток мислення, уяви, уваги. Удосконалення рухових умінь і навичок. Розвиток швидко-силових якостей, спритності.

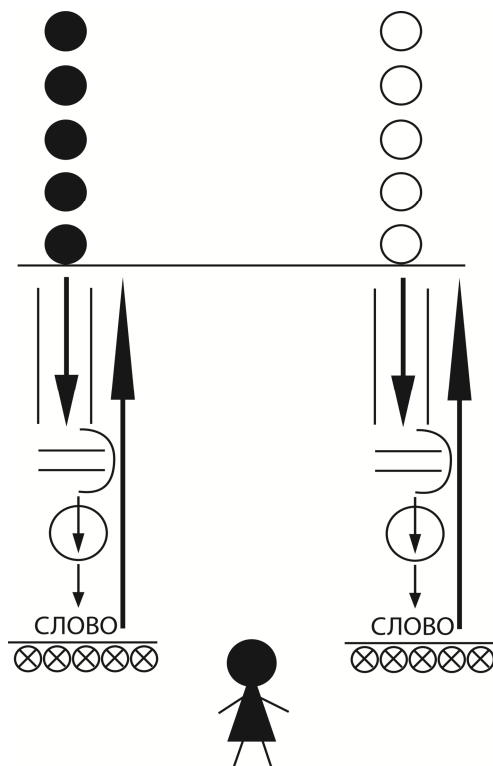


Рис. 45. «Весела логічна гра»

46. «Швидше збудуй фігуру!»

Діти об'єднуються в команди з рівною кількістю учасників, шикуються в колони, розташовуючись на одному боці майданчика, кожна дитина має інтегрально-розвивальний м'яч. На іншому боці майданчика позначено місце, де необхідно збудувати фігуру з м'ячів (ромб, прямокутник, п'ятикутник). За сигналом перший гравець із м'ячем між колінами стрибає до позначеного місця (спосіб пересування може бути ускладнений будь-яким завданням), кладе м'яч і вертається назад до своєї команди, передаючи естафету наступному гравцеві. Гра триває доти, доки одна з команд не завершить будувати свою фігуру на підлозі. У кінці гри вчитель питає, скільки кутів у викладеній фігури. Команда, яка першою відповідає, заробляє додаткове очко своїй команді. Гра триває з викладенням інших фігур (рис. 46).

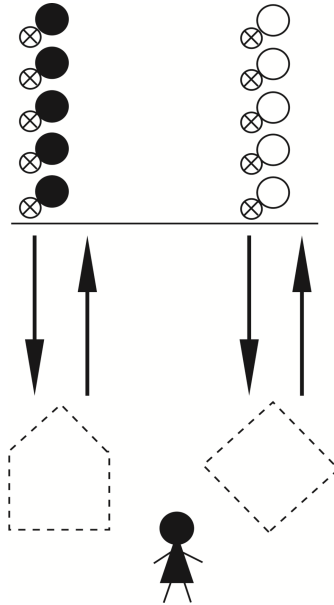


Рис. 46. «Швидше збудуй фігуру!»

Кількість гравців повинна бути не менше ніж 6 осіб, щоб була можливість викласти фігуру з відповідної кількості м'ячів.

Удосконалення знань із математики. Розвиток уяви, уваги, мислення. Удосконалення рухових умінь і навичок.

47. «Підбери знак!»

Діти шикуються в 2–3 колони перед лінією старту, кожен гравець має інтегрально-розвивальний м'яч із математичним знаком. Перед кожною колоною на відстані 10–15 метрів стоять гімнастичні лави широким боком униз. За лавами на відстані 2 м і на висоті 1 м на стійках напнуто мотузку, ще через 2 м лежать інтегрально-розвивальні м'ячі з математичним прикладом (наприклад, $6 \dots 9$), дитині потрібно покласти свій м'яч зі знаком « $>$ » або « $<$ ». Після того, як гравець поклав свій м'яч зі знаком, помічники змінюють комбінацію м'ячів із цифрами для команд. За сигналом вчителя діти, які стоять у колонах першими, біжать до лавок, проходять по вузьких рейках, потім у напівприсяді з прямою спиною під мотузкою і виконують завдання, обираючи, який знак (більше або менше) покласти. Повертаються тим самим шляхом, під мотузкою і по рейці. Підбігаючи до своєї колони, торкаються долоні витягнутої вперед руки наступної дитини й ідуть у кінець колони (рис. 47).

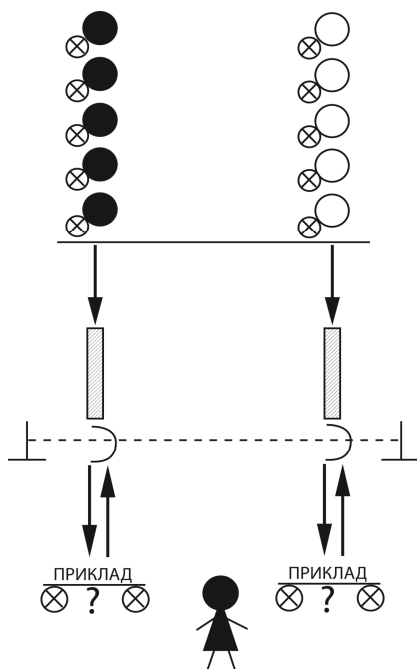


Рис. 47. «Підбери знак!»

Перемагає та команда, яка першою завершить естафету й виконає правильно всі математичні завдання. За правильністю виконання спостерігають помічники.

48. «Відкоти далі м'яч»

Гравців об'єднують у дві команди (парні і непарні цифри). Перед кожною командою на відстані 2 м лежить набивний м'яч. Завданням команд є по черзі кидати своїм інтегрально-розвивальним м'ячем з цифрою в набивний м'яч і намагатися відкотити його якнайдалі. Гра закінчується, коли всі гравці зроблять по одному кидку і вирішать математичне завдання: від суми цифр, які зображені на м'ячах команд, потрібно відняти кількість кидків і результат виголосити (рис. 48). Можна використати папір і фломастер.

Перемагає команда, яка найдалше відкотить свій м'яч і правильно вирішить математичне завдання.

Удосконалення знань із математики. Розвиток мислення, влучності, сили.

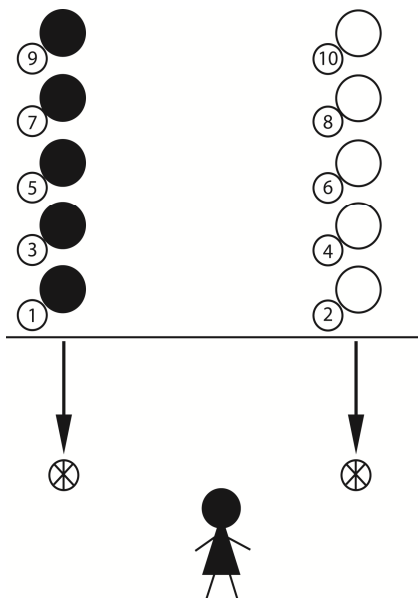


Рис. 48. «Відкоти далі м'яч»

49. «Два дотики»

Гравці розміщуються по периметру однієї половини майданчика гри у волейбол. Ведучий розташовується в середині майданчика. Гравці, торкаючись ногами м'яча не більше ніж два рази, здійснюють передачу інтегрально-розвивального м'яча з літерою. Ведучий намагається перехопити м'яча. Від кого перехопить м'яча, той має придумати дієслово, яке характеризує працю людей, на літеру, що на м'ячі (наприклад, літера «К» – копати, «О» – орати). Після цього він стає ведучим і гра триває (рис. 49). М'ячі доцільно змінювати після 2–3 перехоплень.

Завдання можна урізноманітнити, давши завдання придумати прикметники, які характеризують пору року на відповідну літеру (напр., літера «С» на м'ячі, зима – яка? Сніжна, сувора, срібляста).

Розвиток логічного мислення, мовлення. Удосконалення рухових умінь і навичок.

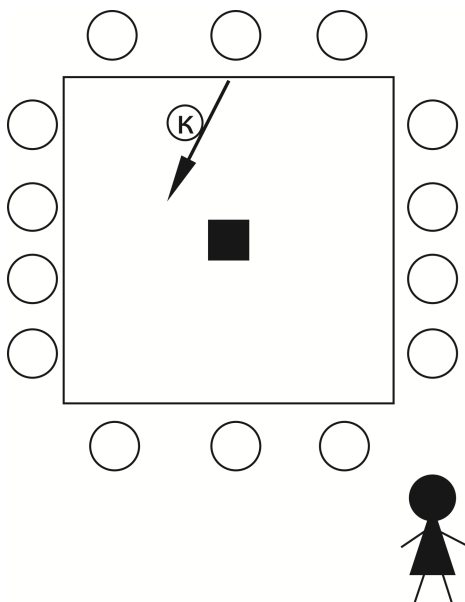


Рис. 49. «Два дотики»

50. «Заборонений рух»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Кожна дитина має інтегрально-розвивальний м'яч із розділовими знаками (крапка, кома, знак оклику, знак питання). Учитель пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком одного «забороненого» (наприклад, «м'яч до голови») для «крапки з комою» і іншого «забороненого» (наприклад, «м'яч до грудей») для «знаків питання і оклику». Учитель виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує заборонений рух. Хто з гравців помилиться, той робить крок уперед. Гра продовжується. Хто з дітей залишиться на місці, не зробивши кроків вперед, перемагає (рис. 50).

Розвиток уваги. Формування знань про розділові знаки. Удосконалення рухових умінь.

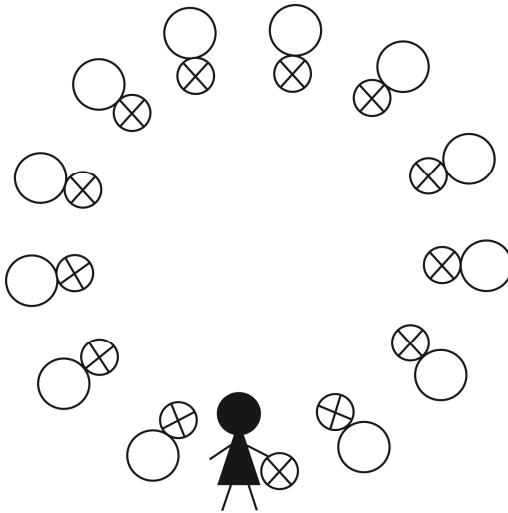


Рис. 50. «Заборонений рух»

51. «Злови питання»

Діти стоять у колі обличчям до центру. У центрі кола – вчитель, який тримає палицю з прив'язаним інтегрально-розвивальним

м'ячем із зображенням знака питання («?»). Діти повинні зловити або доторкнутися рукою до «питання», що літає над головою. Хто спіймав або доторкнувся, має придумати речення у вигляді питання на відповідну тему (наприклад з української літератури: «Якого відомого поета України ви знаєте?», чи з іншої тематики – «Які театри м. Львова ви знаєте?»). Тему гри слід пов'язувати з матеріалом, який діти вивчають на інших предметах. Переможцем стає той гравець, який найбільшу кількість разів зловить м'яч «питання» і придумає цікаві завдання за темою (рис. 51).

Розвиток мислення, уваги, мовлення. Удосконалення рухових умінь і навичок. Розвиток спритності.

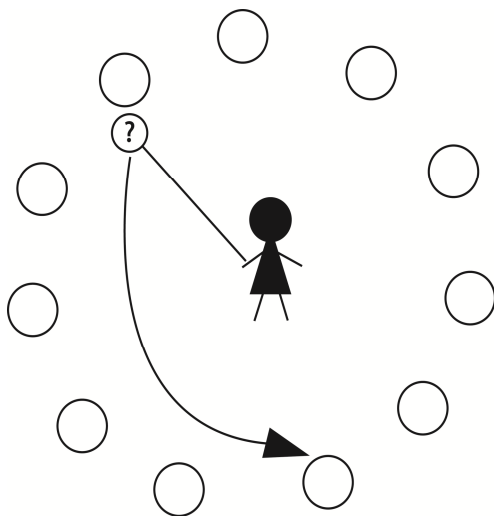


Рис. 51. «Злови питання»

52. «Рухомі ціль»

На підлозі креслять велике коло. Гравців об'єднують у дві команди. За колом перебувають ведучі, у яких інтегрально-розвивальні м'ячі із зображенням цифр, у колі – гравці. Ведучі намагаються влучити м'ячем у гравців поля, які ухиляються або ловлять м'яч. Гравець, якого поквачили м'ячем, виходить з кола і виконує ту кіль-

кість кидків у баскетбольний кошик (нахил вперед із положення лежачи, присідання, стрибки із м'ячем з поворотом на 90 градусів), яка відповідає цифрі на м'ячі, що в нього влучив. Потрібно кидати м'яч тільки в ноги гравців. Якщо гравець спіймав м'яч від ведучого, то завдання виконує ведучий (кидки, присідання, стрибки, підйом тулуба з положення лежачи). Під час метання м'ячів ведучим не можна входити в коло (рис. 52).

Розвиток спритності, сили, швидкості, уваги.

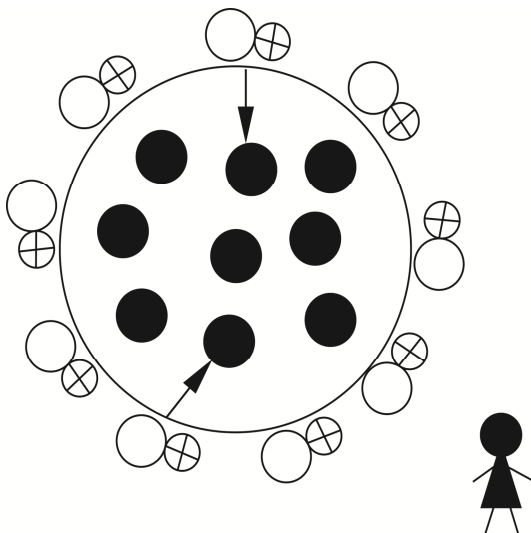


Рис. 52. «Рухома ціль»

53. «Передай, розділи, помнож – сідай!»

Гра проводиться в залі або на майданчику. Діти шикуються у 2–3 колони з однаковою кількістю учасників гри. Попереду на відстані 3 м до кожної колони стоїть капітан із м'ячем, на якому зображена цифра. За командою вчителя капітан по черзі кидає м'яч кожному гравцеві своєї команди і дає йому приклад з цифрою, яка зображена на м'ячі (наприклад, на м'ячі цифра 4, капітан наводить приклад: «помнож на 2»). Гравець має дати правильну відповідь і здійснити передачу капітанові з відскоком від підлоги і присісти.

Далі капітан кидає м'яч наступному гравцеві і дає вже інший приклад (4 розділи на 2), той робить передачу капітанові і сідає і т.д. Спіймавши м'яч від останнього гравця своєї команди, капітан здійснює стільки підкидань м'яча вгору, якою була відповідь на математичний приклад останнього гравця. Перемагає команда, яка швидше закінчить гру і без помилок виконає математичні завдання (рис. 53).

Удосконалення математичних знань. Розвиток мислення, уваги, спритності. Удосконалення рухових умінь і навичок.

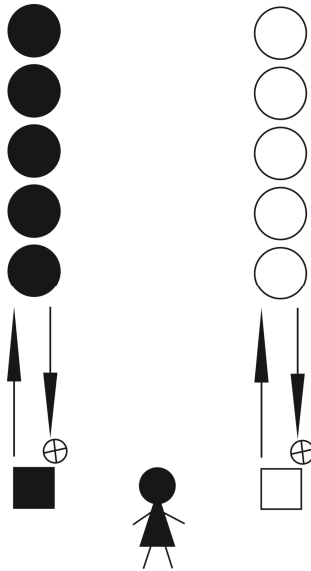


Рис. 53. «Передай, розділи, помнож – сідай!»

54. «Міста і країни»

Гравці стоять у колі на відстані одного кроку один від одного з рук у руки передають інтегрально-розвивальний м'яч із літерою. Довкола (у середині кола не дозволяється) бігає один гравець і намагається наздогнати м'яч. Якщо цей гравець доторкнеться рукою до гравця, що має м'яч, то той, хто програв, має назвати місто України на букву, що на м'ячі (або країну світу). М'яч потрібно передавати по черзі через руки кожного гравця (рис. 54).

Під час гри м'ячі з літерами доцільно змінювати. Тематика гри може бути різною (наприклад, види спорту).

Розвиток мислення, мовлення. Збагачення словникового запасу. Розвиток спритності, швидкості.

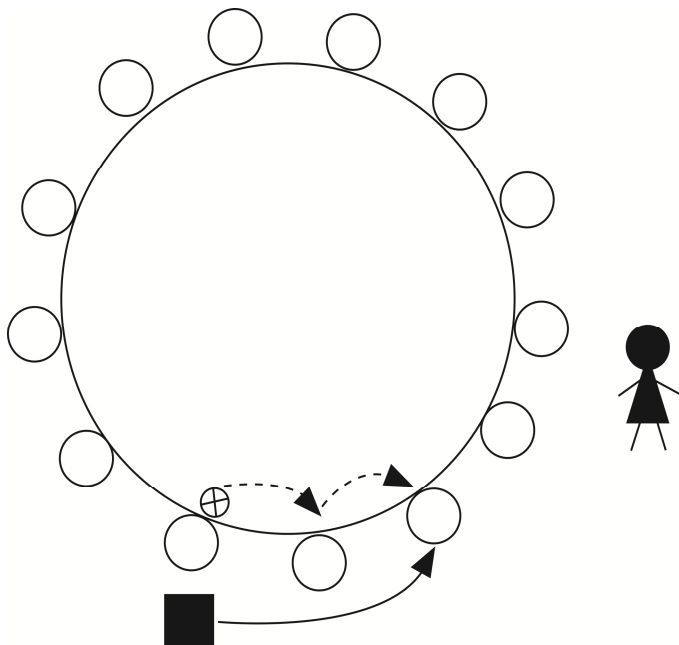


Рис. 54. «Міста і країни»

55. «М'яч від стіни»

Дітей об'єднують у пари. Кожна пара стоїть перед стіною на відстані 1 м з інтегрально-розвивальним м'ячем із літерою. Перший гравець кидає м'яч об стіну, називаючи голосно ім'я на літеру, що зображена на м'ячі (наприклад, «Микола»), другий гравець має зловити м'яч і кинути його об стіну, голосно сказавши ім'я на літеру, яка була останньою в попередньому імені (тобто на «А» – Анна). Гра продовжується до 10 передач. Якщо м'яч впаде на землю або гравець не встигне впіймати і назвати ім'я, то пара отримує штрафний бал. Після 10 передач пари міняються між собою м'ячами (рис. 55).

Розвиток уваги, мислення, мовлення, швидкості реакції, спритності. Удосконалення рухових умінь і навичок.

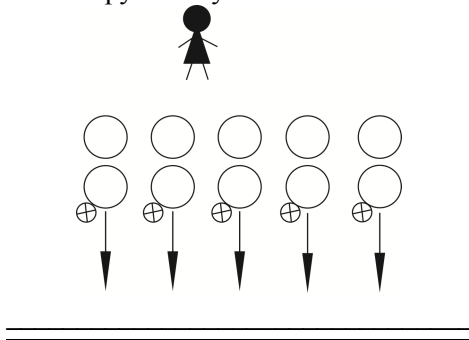


Рис. 55. «М'яч від стіни»

56. «Зміна місць»

Гравці сидять на стільцях з інтегрально-розвивальними м'ячами в колі. Ведучий пропонує помінятися місцями тим гравцям, у яких, наприклад, сині м'ячі або м'ячі з фігурами. Під час пересаджування гравців ведучий має швидко сісти на звільнене місце. Той, хто залишився без місця, стає ведучим (рис. 56).

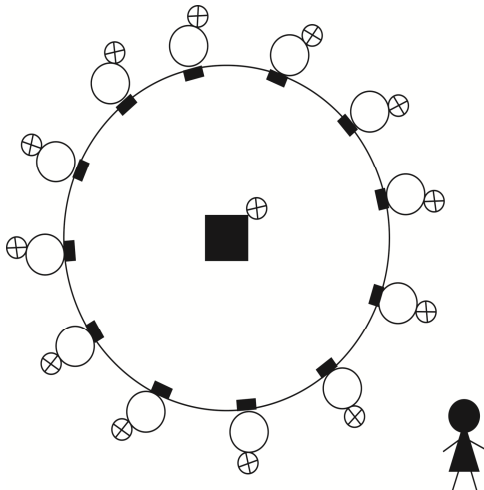


Рис. 56. «Зміна місць»

Розвиток уваги, спритності і швидкості.

57. «Склади словосполучення»

Дві команди шикуються в шеренги, одна навпроти іншої. Для кожної команди заготовлено інтегрально-розвивальні м'ячі з літерами певного словосполучення (наприклад, «Золота осінь» – для однієї команди, «Холодна зима» – для іншої). Учитель роздає дітям м'ячі в довільному порядку. За сигналом гравці команд міняються місцями – «буквами», щоб правильно утворити словосполучення, м'ячі діти піднімають вгору (рис. 57). Перемагає команда, яка швидко і правильно виконає завдання. Кількість літер у словосполученні для обох команд однакова та відповідає кількості гравців. Гру можна урізноманітнити, змінюючи вихідне положення учасників при фінальному показі словосполучення (наприклад, «голосні звуки» стоять, а «приголосні» – сидять або «голосні звуки» – м'яч до голови, а «приголосні» – м'яч донизу).

Розвиток мислення, уваги, пам'яті, швидкості.

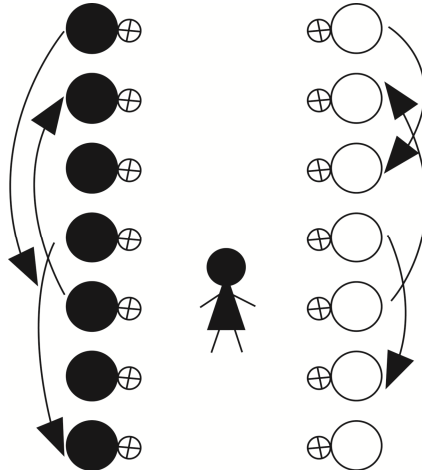


Рис. 57. «Склади словосполучення»

58. «Скоріше відшукай»

Дітей об'єднують у дві команди, які утворюють два кола. У центрі кожного кола намальовано фігуру (наприклад, для однієї команди прямокутник, для іншої – трикутник). За сигналом учителя усі гравці розбігаються по майданчику, де в кутах лежать інтегрально-розвивальні м'ячі (різні) і відшукують м'ячі з відповідною фігурою для своєї команди і цифрою, що відповідає кількості кутів цієї фігури і складають у центр намальованої фігури (рис. 58).

Перемагає команда, що збере більше м'ячів, на яких зображені фігури й цифри. Команда, яка програла, виконує підкидання м'яча вгору з оплеском стільки разів, скільки є зібраних м'ячів командою-переможцем.

Розвиток уваги, спостережливості, швидкості реакції.

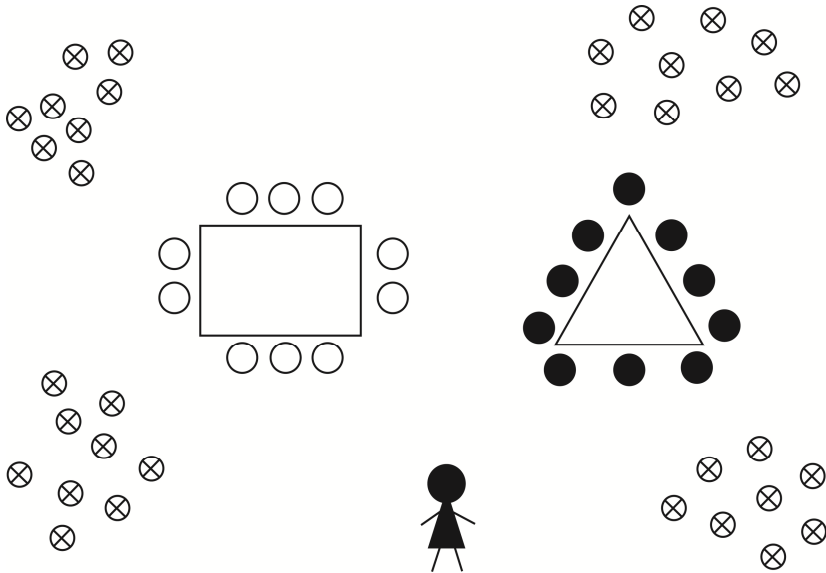


Рис. 58. «Скоріше відшукай»

59. «Ривок з м'ячем»

Гравців об'єднують у дві команди, які стоять у колонах за лінією старту. На відстані 2–3 м від кожної команди встановлено ви-

148

сокі стійки з напнутою мотузкою на висоті 2 м. У кожного гравця команд інтегрально-розвивальний м'яч із літерою відповідного речення, яке потрібно викласти на фініші, що позначений прапорцем (наприклад, для однієї команди «Ми любимо гандбол !», для іншої – «Ми граємо у футбол!»), тобто кількість літер в обох команд однакова та відповідає кількості дітей у команді. За сигналом ведучого перший гравець кидає м'яч угору-уперед через напнуту мотузку, пробігає під нею і ловить м'яч, не даючи йому впасти на підлогу. Потім біжить до призначеного місця (фінішу) кладе м'яч «першу букву», повертається бігом до своєї команди під мотузкою і передає естафету наступному учасникові (рис. 59).

Перемагає команда, яка першою завершить гру і правильно складе речення. Якщо м'яч впаде на підлогу, то нараховується штрафне очко.

Удосконалення навичок формування речень, розвиток мислення, уваги, швидкості, спритності, сили.

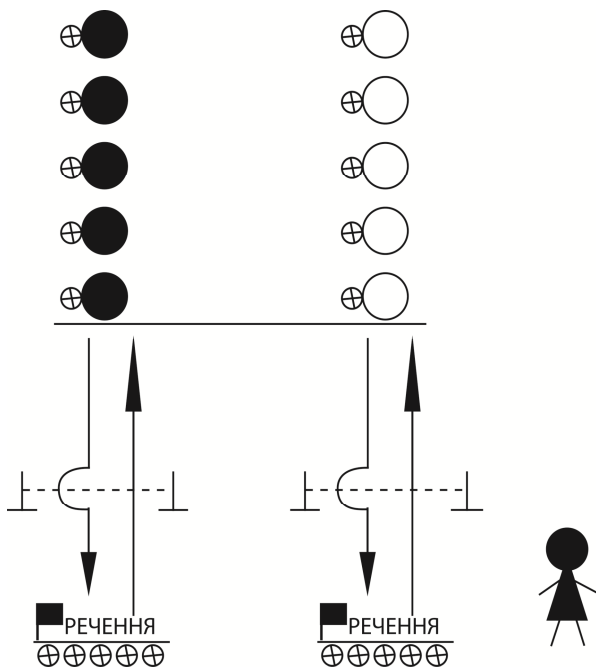


Рис. 59. «Ривок з м'ячем»

60. «Ліс, повітря і вода»

Гравці, об'єднані у дві команди, стають в одну шеренгу. У кожного гравця інтегрально-розвивальний м'яч із цифрою. Між двома командами на однаковій відстані накреслено три кола, в яких написано відповідно «Ліс», «Повітря» і «Вода». Учитель називає тварину, птаха або рибу та номер. Наприклад, учитель голосно каже: «Лисиця № 3». З кожної команди гравці, які мають цю цифру на м'ячі, імітують рух лисиці й біжать до свого кола, де вони живуть (у цьому випадку до «лісу»). Той гравець, який швидше наблизиться, приносить своїй команді очко (рис. 60).

Розвиток уяви, уваги, спритності, швидкості.

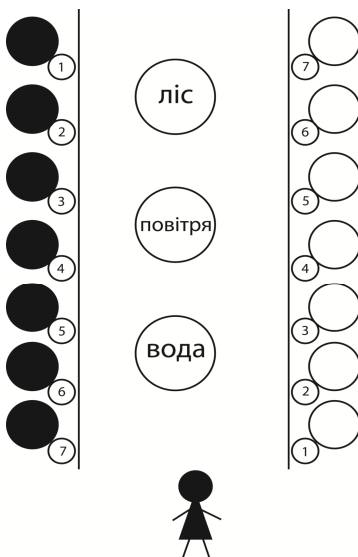


Рис. 60. «Ліс, повітря і вода»

61. Естафета «Спортивно-логічна»

В естафеті беруть участь дві команди, які шикуються в колони на лінії старту. На відстані 20 м від гравців у гімнастичному колі на підлозі лежать інтегрально-розвивальні м'ячі з літерами складного слова (наприклад, для однієї команди «велоспорт», для іншої – «мо-

150

тоспорт»). За сигналом вчителя перший гравець біжить до фінішу, оббігає гімнастичне коло з м'ячами і вертається до команди, бере за руку наступного учасника своєї команди і вони парою оббігають коло. Після цього у гру вступають треті номери команд, які беруться за руку з другим номером, і так поки не візьмуть за руку останнього гравця, з яким біжать до гімнастичного кола і розбирають м'ячі з літерами, щоб швидше утворити слово. Стають у шеренгу, піднімають м'ячі зі словом вгору, що є сигналом того, що вони закінчили (рис. 61). Учитель повідомляє, що це був перший етап спортивного змагання, другий передбачає утворення найбільшої кількості слів зі слова «велоспорт» (наприклад, «спорт», «село», «весло») – для однієї команди, і зі слова «мотоспорт» (наприклад, «спорт», «торт», «мотор») – для іншої команди. На виконання завдання дається 1–2 хвилини. Діти працюють командою.

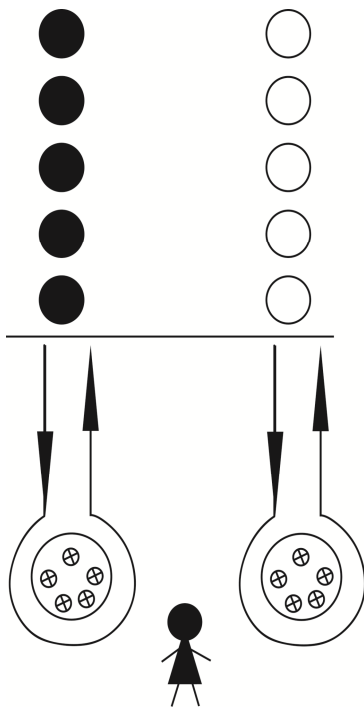


Рис. 61. Естафета «Спортивно-логічна»

Перемагає команда, яка за визначений час придумас більшу кількість слів.

Розвиток мислення, уваги, пам'яті, швидкості. Формування уміння узгоджено працювати в колективі.

62. «Втримай м'яч»

Гравців об'єднують у дві команди. Гравці бігають із інтегрально-розвивальним м'ячем і передають його один одному у своїй команді. Гравці іншої команди намагаються перехопити м'яч і передавати його між собою. Якщо команда перехопила м'яч у суперників, то ті виконують завдання утворити з літерою (наприклад, «Ч»), що зображена на м'ячі, слово, в якому ця літера є останньою («ніч», «річ», «піч», «січ»). Для гри можна використовувати також баскетбольні щити, гандбольні ворота (*рис. 62*).

Розвиток спритності, швидкості, уваги, мислення, мовлення, пам'яті.

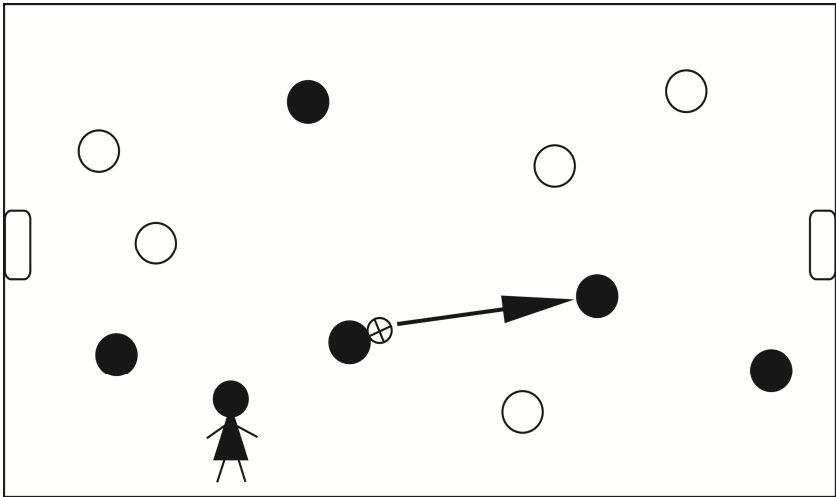


Рис. 62. «Втримай м'яч»

63. Комбінована естафета «історична»

Гравців об'єднують у дві команди. Навпроти кожної команди на відстані 15–20 м від лінії старту креслять фінішну лінію, де розміщують стійку та місце для викладення історичної дати. У кожного гравця інтегрально-розвивальний м'яч із літерою або цифрою. Учитель оголошує завдання обом командам: «Діти, коли ми відзначаємо День Незалежності України?» – для однієї команди, «Коли ми відзначаємо День Конституції України?» – для іншої. Перший учасник просувається до фінішу з веденням інтегрально-розвивального м'яча і залишає його біля фішки, назад повертається бігом і передає естафету наступному гравцеві. Другий учасник стрибає з м'ячем, затиснувши його між колінами, третій учасник – котить м'яч, четвертий учасник тримає два м'ячі й пересувається бігом до фінішу, п'ятий повторює рух першого, шостий учасник стрибає і т.д.

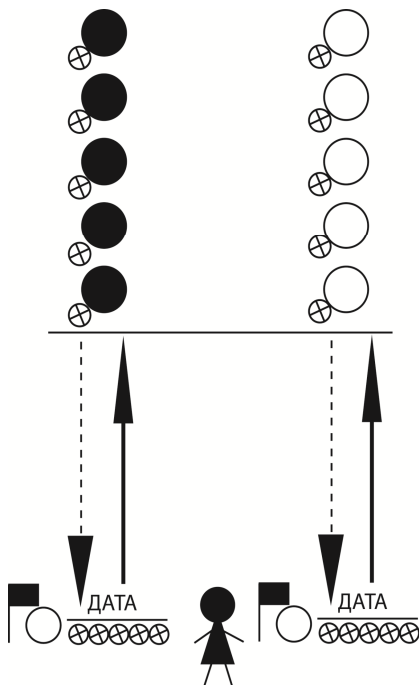


Рис. 63. Комбінована естафета «історична»

Останній гравець забирає гімнастичне коло з фінішу, біжить до своєї команди, збирає всіх гравців таким чином, щоб вони трималися рукою за коло, і всі біжать до фінішу, де викладають історичну дату. Для однієї команди відповідь – 24 серпня, для іншої – 28 червня, тобто кількість літер в обох команд однакова, що зрівнює їхні шанси.

Перемагає команда, яка першою закінчить естафету і правильно складе історичну дату (див. рис. 63).

Розвиток мислення, пам'яті, уваги. Удосконалення рухових умінь і навичок. Формування уміння узгоджено взаємодіяти в колективі.

64. «Сильний, швидкий і кмітливий»

Усі гравці стоять у шерензі, у кожного гравця інтегрально-розвивальний м'яч із цифрою. Кожен гравець у колі вдаряє сильно м'ячем до підлоги й відразу біжить на повну силу по лінії, що проведена від кола (на лінії нанесені цифрові смужки на відстані одного метру).

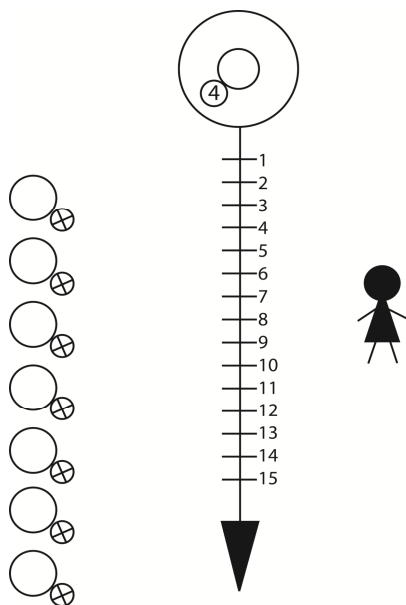


Рис. 64. «Сильний, швидкий і кмітливий»

Скільки смужок пробіжить гравець, поки м'яч у повітрі, стільки очок він отримує. Учитель пропонує завдання – до цифри, зображеної на м'ячі, додати (відняти, помножити, розділити) ту кількість очок, яку набрав гравець (*див. рис. 64*).

У цю гру можна грати командою.

Розвиток мислення, швидкісно-силових якостей.

65. «Антоніми»

Дітей об'єднують у дві команди, які шикуються в шеренги. Одна команда має інтегрально-розвивальні м'ячі з літерами. Між командами на відстані 2–3 м кладуть обруч або креслять коло. Перший гравець кидає м'яч у коло і говорить прикметник на літеру, що зображена на м'ячі (наприклад, «Х» – холодний), м'яч після відбивання ловить гравець протилежної команди називає антонім до цього прикметника (наприклад, «гарячий») і повертає м'яч тим же способом назад. Далі в гру вступає наступний гравець, і так по черзі всі гравці. Команда програє очко, якщо один із гравців не влучає в коло або не зловить м'яча, і два очки – якщо не придумає слово. Потім команди міняються місцями. М'ячі під час гри змінюють (*рис. 65*).

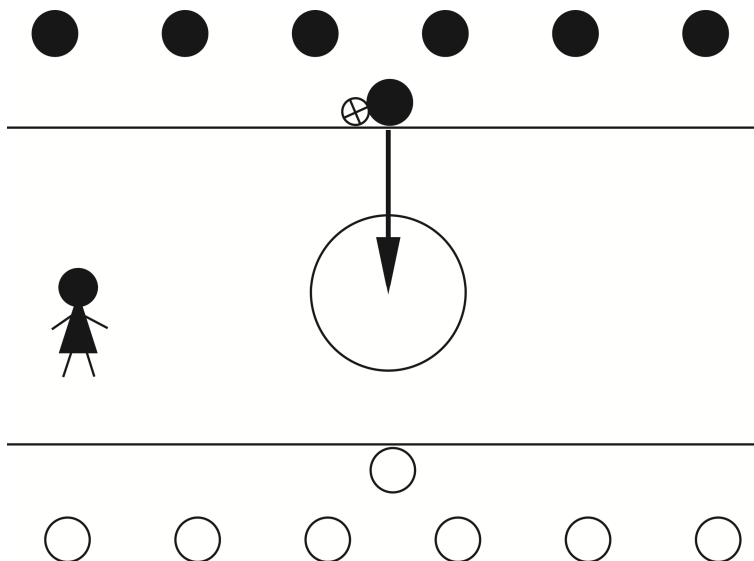


Рис. 65. «Антоніми»

Удосконалення рухових умінь і навичок. Розвиток мислення, мовлення.

66. «Уважні сусіди»

Діти з інтегрально-розвивальними м'ячами стоять у колі. Ведучий ходить усередині кола. Зупинившись біля якогось гравця, в якого, наприклад, червоний м'яч, каже: «Червоний м'яч угору!». Гравець, до якого звернувся вчитель, стоїть спокійно. Гравець, що стоїть праворуч від нього, піднімає м'яч правою рукою, а той, що стоїть ліворуч, – піднімає м'яч лівою рукою. Якщо хто-небудь із трьох гравців помилився, то й виконує рухове завдання (рис. 66).

Розвиток уваги, швидкості реакції.

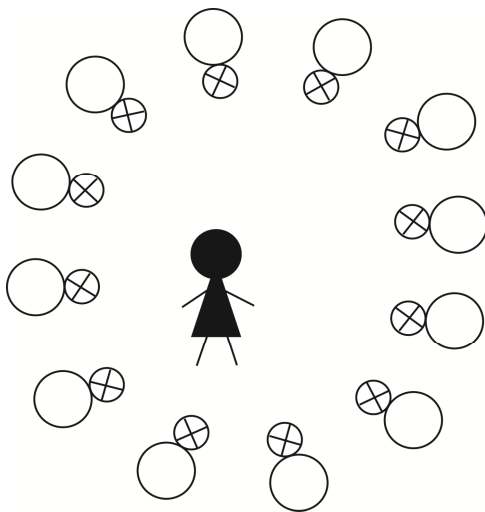


Рис. 66. «Уважні сусіди»

67. «Ведучий»

Одного гравця обирають «ведучим». Він бере інтегрально-розвивальний м'яч із літерою (наприклад, «К»), підкидає якнайшвидше

вгору і кричить: «Ведучий у нас – Клим!». Хлопчик Клим повинен підбігти і зловити м'яч після одного відскоку. Якщо не зловив – вибуває з гри (рис. 67). Виграє той, хто буде останнім «ведучим». М'ячі з літерами під час гри потрібно змінювати.

Розвиток уваги, швидкісно-силових якостей.

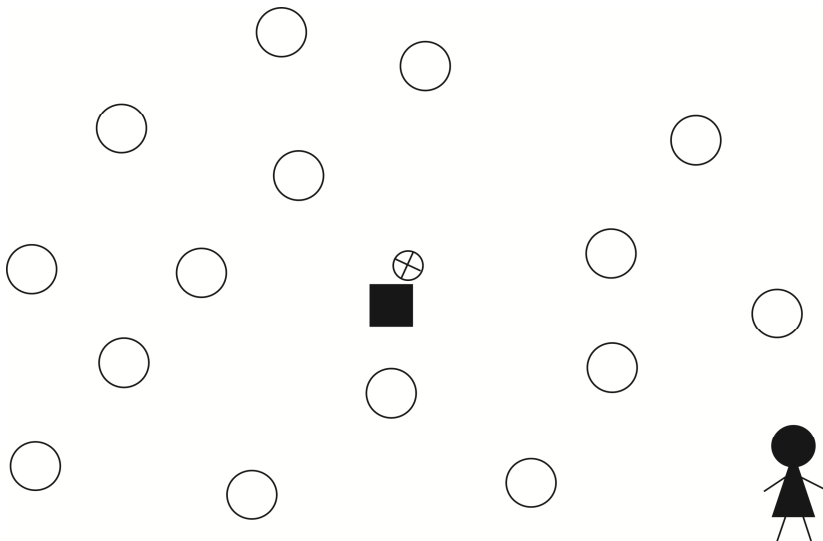


Рис. 67. «Ведучий»

68. «Влуч в останнього»

Креслять крейдою коло. Одна команда дітей всередині кола, кожний учасник якої тримається за пояс сусіда спереду (колона по одному). Друга команда з одним інтегрально-розвивальним м'ячем із зображенням цифри розташовується за колом. Завдання другої команди – кинути м'яч так, щоб влучити в останнього (рис. 68). М'яч можна передавати й виконувати кидки в останнього гравця. Уся колона намагається захистити останнього. Якщо в останнього гравця влучили, йому дають математичний приклад з цифрою, що на м'ячі (наприклад, 6), – утворити дію (помножити, додати), щоб у результаті стало 60.

Розвиток спритності, уваги, мислення, пам'яті. Удосконалення рухових умінь і навичок.

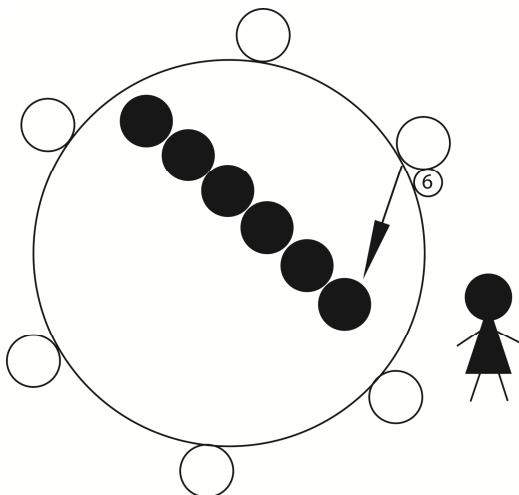


Рис. 68. «Влуч в останнього»

69. Естафета «парами»

Гравців об'єднують у дві команди. Кожна з них шикується в колону по двоє перед лінією старту. Перед кожною командою ставлять у ряд 6–8 кеглів на відстані 1–1,5 м. За сигналом пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями «змійкою», намагаючись не збити їх, добігають до кошиків з інтегрально-розвивальними м'ячами і відшукують два м'ячі, щоб сума цифр склала, наприклад, 10. Назад вертаються бігом із м'ячами так само в парі (рис. 69).

Виграє команда, пари якої раніше виконали завдання і правильно відшукали м'ячі. Під час бігу руки не можна роз'єднувати. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і тільки потім пара продовжує біг.

Розвиток мислення, уваги, спритності, швидкості.

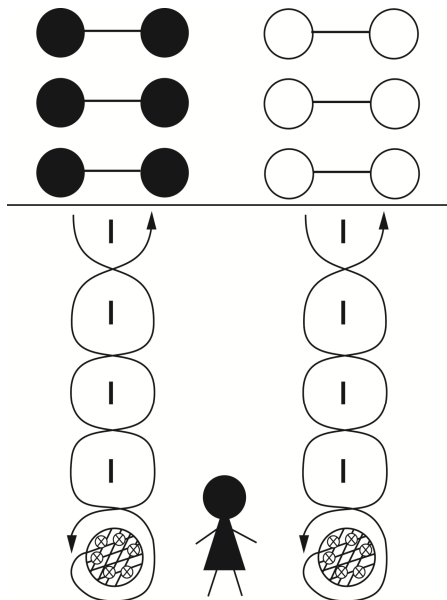


Рис. 69. Естафета «парами»

70. Естафета «Баскетбольна»

Сформовано дві команди дітей. Одна команда розташована на одній половині майданчика, інша – на другій. У всіх гравців інтегально-розвивальні м'ячі з цифрами. За сигналом перші гравці, затиснувши м'яч між колінами, рухаються до баскетбольного щита. Коли дитина добіжить до щита, то має зробити таку кількість кидків у кошик, яка відповідає цифрі на м'ячі. Кількість влучних кидків підраховує суддя. Назад до своєї команди гравець повертається бігом із веденням м'яча і передає естафету наступному гравцеві (рис. 70).

Комплект м'ячів із цифрами в обох команд однаковий. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету і зробить більшу кількість влучних кидків.

Удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток спритності, сприйняття, уваги.

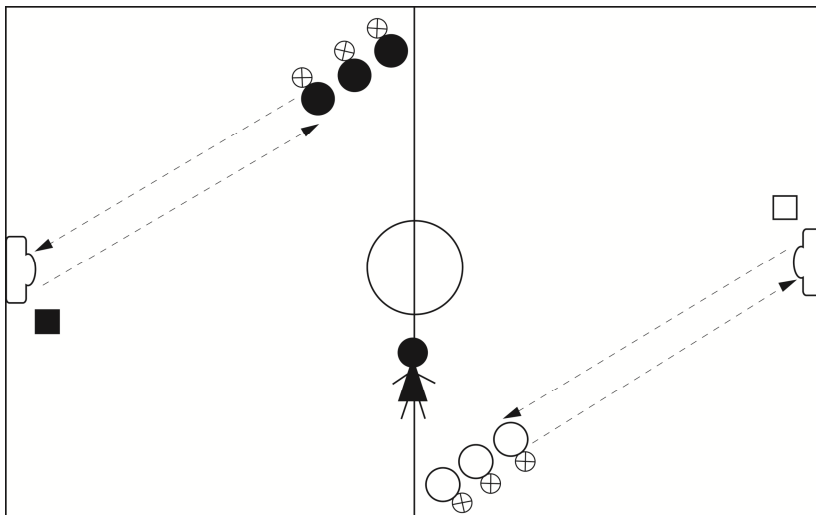


Рис. 70. Естафета «Баскетбольна»

71. «Викликаємо літеру»

Діти сідають у дві шеренги, кожна тримає інтегрально-розвивальний м'яч із літерою. Гру розпочинає вчитель, голосно промовляючи будь-яку літеру (наприклад, «Т»). Дитина, в якої м'яч з цією літерою, встає, підкидає вгору м'яч і робить оплеск. Після цього дитина називає будь-яку іншу літеру алфавіту та сідає (рис. 71).

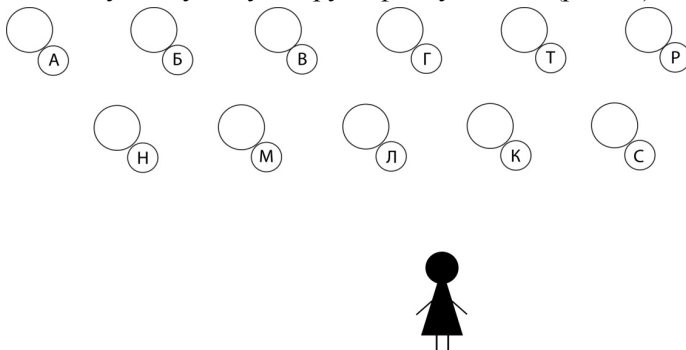


Рис. 71. «Викликаємо літеру»

Літери не можна повторювати двічі, гра повинна проходити швидко.

Розвиток уваги, сприйняття, орієнтації у просторі, удосконалення рухових умінь і навичок.

72. «Веселі четвірки»

Діти рухаються по залу з інтегрально-розвивальними м'ячами із зображенням літер у ритм музики у спосіб, установлений учителем (наприклад, підскоки з м'ячем, стрибки, біг, ходьба навшипінки з піднятим догори м'ячем). У момент вимкнення музики діти якнайшвидше об'єднуються між собою, створюючи склади з чотирьох літер (наприклад, «ри-ба», «ти-ша»). Можна ввести змагання, поділивши дітей на дві команди. Перемагає команда, яка швидше і більше утворює складів (рис. 72).

Кількість дітей повинна бути парною.

Розвиток мислення, уваги, уяви. Удосконалення знань із формування складів. Вдосконалення рухових умінь і навичок.

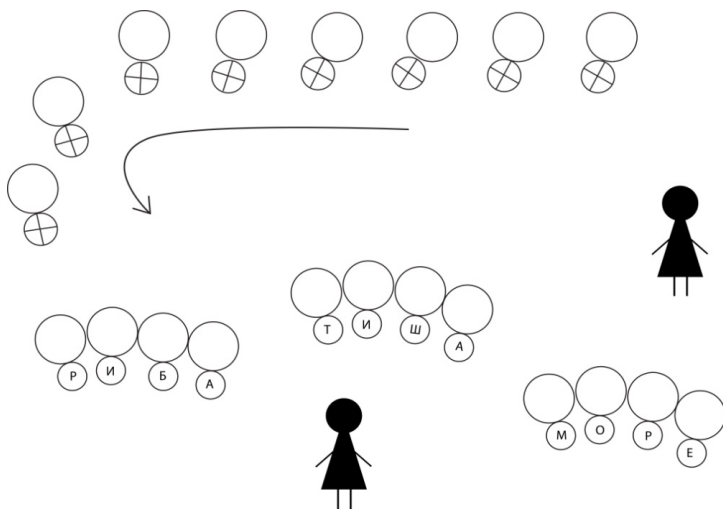


Рис. 72. «Веселі четвірки»

73. «Утвори приклад»

Діти рухаються по залу з інтегрально-розвивальними м'ячами із зображенням цифр, виконуючи рухове завдання, призначене вчителем. За сигналом учителя діти зупиняються і збираються в трійки в такий спосіб, щоб утворити дію додавання (2 особи), а третя дитина складає результат (наприклад, «двійка» підбирає «п'ятірку» і шукають «сімку»). Перемагає та трійка, яка першою підніме свої м'ячі догори (рис. 73). Після кожної виконаної дії діти обмінюються м'ячами. Це завдання можна провести з дією «віднімання».

Розвиток уваги, мислення, пам'яті, уяви. Удосконалення знань із математики. Удосконалення рухових умінь і навичок.

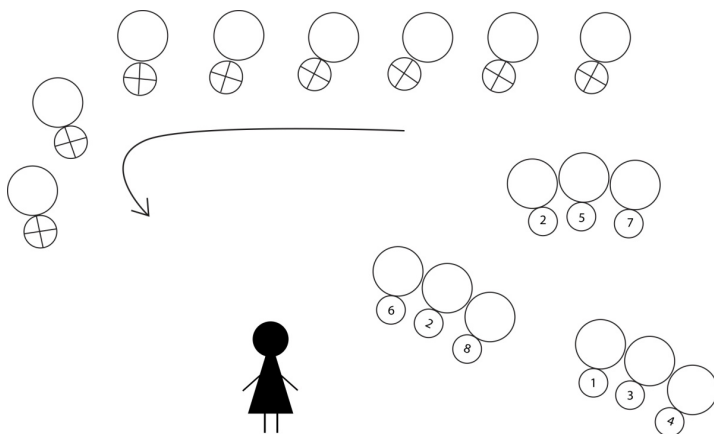


Рис. 73. «Утвори приклад»

74. «Помнож швидше»

Діти з інтегрально-розвивальними м'ячами розташовані на майданчику довільно й виконують ведення м'яча на місці. За сигналом зупиняються, учитель піднімає догори м'яч із цифрою. Завданням учнів є помножити цифру, що знаходиться на власному м'ячі, на цифру, що зображена на м'ячі вчителя (рис. 74). Після виконаного завдання гра продовжується, а вчитель змінює м'яч.

Розвиток мислення, уваги, сприйняття, пам'яті. Удосконалення знань із математики. Удосконалення рухових умінь і навичок.

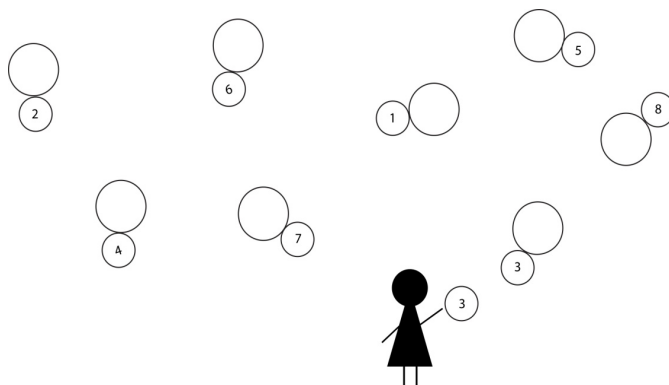


Рис. 74. «Помнож швидше»

75. «Знайди варіанти»

Кожна з двох команд розташовується на своїй половині майданчика, де розсіпані інтегрально-розвивальні м'ячі з цифрами (рис. 75). Учитель оголошує завдання: «Діти, знайдіть м'ячі, сума цифр яких дорівнює 15» (тобто це може бути безліч варіантів «10 + 5», «7 + 8», «9 + 6», «5+5+5» і т.п.).

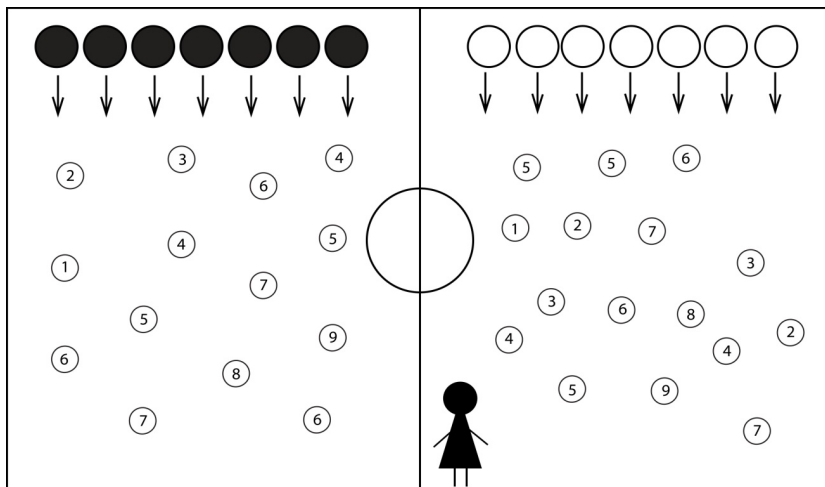


Рис. 75. «Знайди варіанти»

Перемагає команда, яка представить більшу кількість прикладів і швидше впорається із завданням. Можна ускладнити завдання, лімітувавши час пошуку м'ячів (наприклад, 2 хвилини).

Розвиток мислення, уваги, пам'яті. Удосконалення знань із математики.

76. «Швидше поділи»

Діти рухаються по залу з інтегрально-розвивальними м'ячами способом ходьба з підкиданням м'яча вгору. За сигналом діти зупиняються, учитель піднімає вгору м'яч зі знаком ділення й оголошує завдання (наприклад, $10/2=?$). Діти, що мають м'яч із цифрою 5, роблять п'ять ударів у землю, а решта дітей присідає (рис. 76). Після цього гра продовжується.

Розвиток сприйняття, мислення, уваги, пам'яті. Удосконалення знань із математики. Удосконалення рухових умінь і навичок.

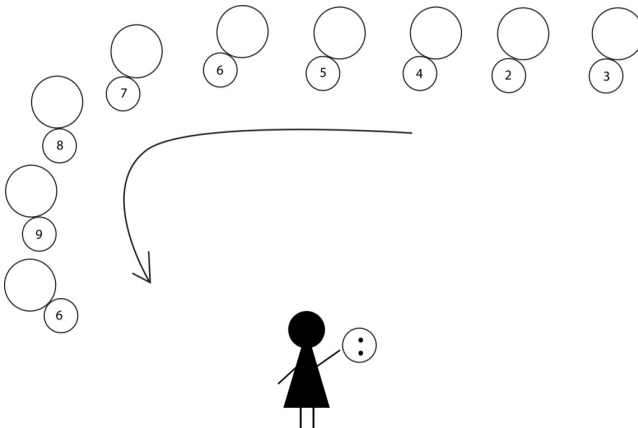


Рис. 76. «Швидше поділи»

77. «Логічний кросворд»

Дві команди дітей розташовуються по обидва боки майданчика. Інтегрально-розвивальні м'ячі розсипано на кожній половині

майданчика в однаковій кількості і з тим самим набором літер. Учитель стоїть по центру. Капітани команд отримують листки з намальованими фігурами, де зашифроване завдання (наприклад, «трикутник», на його верхівці і біля основи знаходяться м'ячі з видимими літерами, на бокових сторонах трикутника знаходяться вільні місця, які належить доповнити інтегровано-розвивальними м'ячами з голосним, щоб утворити слово з трьох літер). За сигналом учителя діти розбігаються по майданчику, відшуковують потрібні літери й викладають закодований трикутник (рис. 77). Перемагає команда, яка швидко і правильно виконає завдання.

Розвиток мислення, уваги, сприйняття, уяви. Розвиток спритності, швидкості.

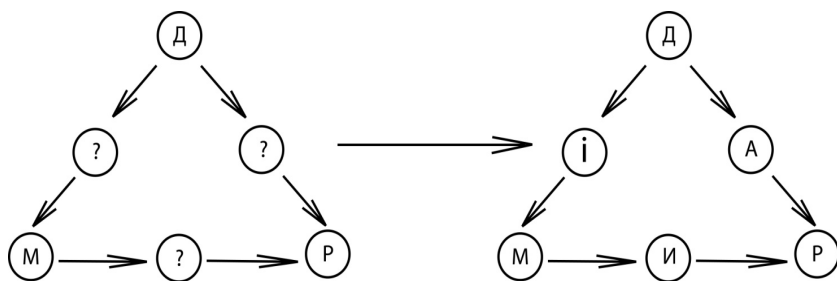


Рис. 77. «Логічний кросворд»

78. «Швидше за м'ячем»

На майданчику грають дві команди. На середній лінії, що ділить майданчик на дві рівні частини, кладуть інтегрально-розвивальні м'ячі двох кольорів. Команди розташовуються на лицьових лініях і за сигналом учителя біжать до центру, щоб оволодіти м'ячами певного кольору (учитель призначає, якого кольору м'ячів команда має оволодіти). Діти мають завести м'ячі за власну лицьову лінію (рис. 78). Перемагає команда, яка оволоділа більшою кількістю м'ячів. Гра проводиться із 3–4 спроб.

Розвиток швидкості, спритності, сприйняття.

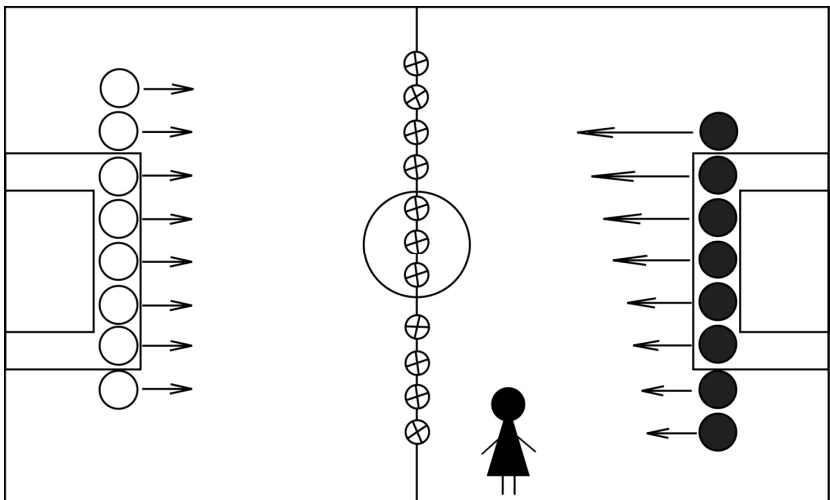


Рис. 78. «Швидше за м'ячем»

79. «Оволодій м'ячем»

Діти, розділені на дві команди, шикуються в колони. Між першою парою двох колон стоїть гравець з інтегрально-розвивальним м'ячем із зображенням голосного звуку. Учитель спрямовує м'яч уперед кидком. Двоє напрямних колон роблять ривок за ним. Той із гравців, що наздогнав м'яч першим, добігає до лінії фінішу, де заздалегідь лежать інтегрально-розвивальні м'ячі для слів з трьох літер, де всередині не вистачає голосного (рис. 79). Завданням гравця, є вибрати, в яке зі слів поставити м'яч із голосним (наприклад, заготовлені слова рік, сік, де потрібно вставити літеру «І»; або рак, мак, час, де потрібно вставити літеру «А»). Команда, яка першою наздожене м'яч і утворить слово, отримує очко. Наприкінці підсумовують кількість очок і визначають переможця. М'ячі з голосними звуками змінюють під час гри так само, як і слова на фініші (помічниками).

Розвиток мислення, уваги, швидкості, спритності. Удосконалення рухових умінь і навичок.

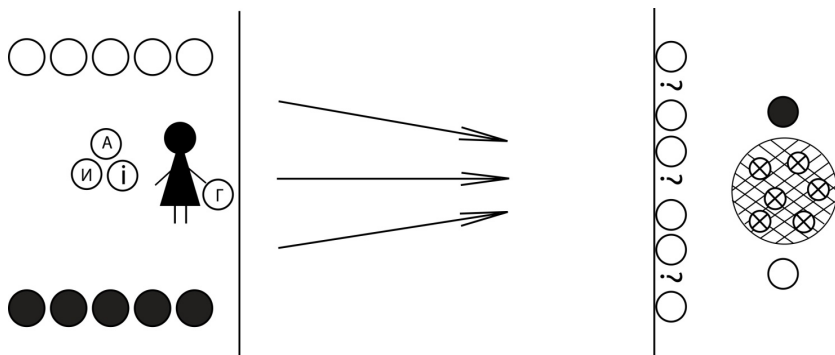


Рис. 79. «Оволодій м'ячем»

80. «Швидше за свою лінію»

Дві команди дітей розташовуються на паралельних лініях, накреслених на відстані 10–12 м одна від одної. Усередині коридору кладуть однакову кількість інтегрально-розвивальних м'ячів із парними та непарними цифрами. Учитель призначає одну команду парними, а іншу – непарними цифрами. Учитель подає сигнал, за яким діти починають рух до своїх м'ячів. Завданням команд є швидше оволодіти своїми м'ячами, стрибками повернутися і віднести їх за лінію власної команди, піднявши м'ячі догори (рис. 80). Очко отримує команда, яка швидше і без помилок виконає завдання.

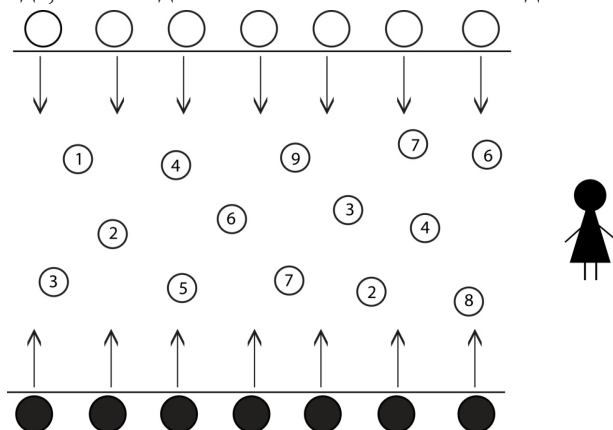


Рис. 80. «Швидше за свою лінію»

Гру можна урізноманітнити, у кінці дати дітям завдання скласти цифри, що зображені на їхніх м'ячах, і голосно подати результат.

Розвиток уваги, мислення, пам'яті, спритності, швидкості.

81. «Хто гнучкіший?»

Діти виконують завдання в парах. Стоячи на гімнастичній лаві, потрібно зробити нахил уперед і дістати інтегрально-розвивальний м'яч із літерою при цьому не згинаючи ніг (якщо дитині не вдається, партнер піднімає м'яч вище). Діставши м'яч, потрібно назвати слово на цю літеру (рис. 81). Тематика слів може бути різноманітною (наприклад, рослини). Під час гри діти обмінюються м'ячами між собою.

Розвиток мислення, пам'яті. Розвиток гнучкості.

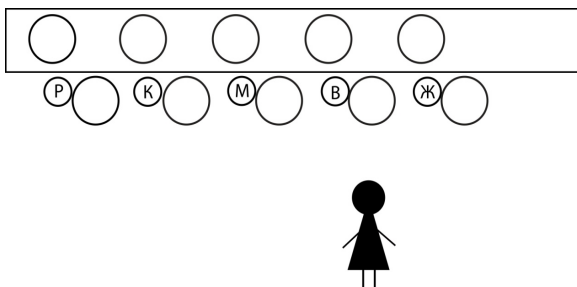


Рис. 81. «Хто гнучкіший?»

82. «Вершники з м'ячами»

Усі учасники розподіляються на пари, де перші номери утворюють зовнішнє коло і є «вершниками», а другі номери – внутрішнє коло і є «кіньми» та передають один-одному інтегрально-розвивальний м'яч з літерою. У випадку втрати м'яча «вершники» зіскакують з «коней» і втікають, а «коні» підхоплюють м'яч і намагаються влучити ним у «вершника» (рис. 82). Якщо у гравця влучили, він повинен швидко придумати два дієслова на літеру, яка зображена на м'ячі (наприклад, «С» – сидіти, спати, стрибати). Після влучення учас-

ники міняються ролями. М'яч із літерою так само змінюється. Перемагає команда, яка більший час перебувала в ролі «вершників». Під час передач «коням» рухатися не можна. Пари краще розподілити так, щоб вага і сили гравців були приблизно однаковими.

Розвиток сили, витривалості, мислення, уваги.

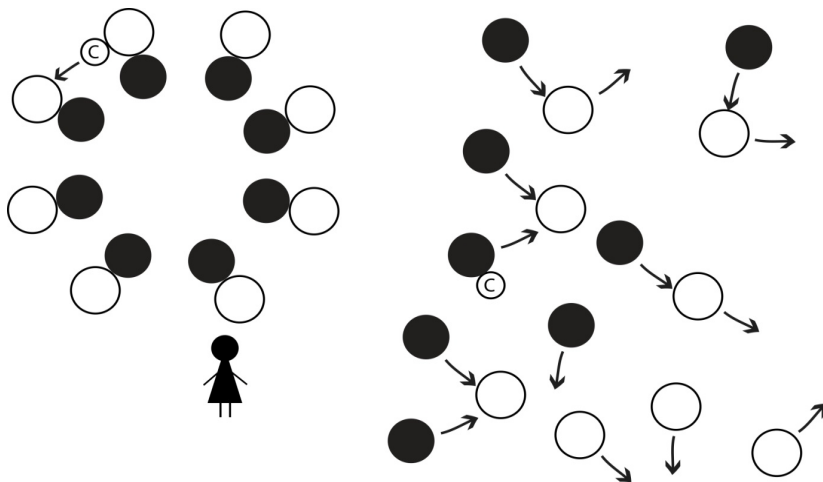


Рис. 82. «Вершники з м'ячами»

83. «Удар на дальність»

Діти шикуються в колону. Проводяться дві паралельні лінії на відстані 4 м одна від одної. Це поле розбігу гравця. М'яч устанавлюють на ближчу лінію до напрямку удару. Після удару ногою інтегально-розвивальний м'яч повинен пролетіти по повітрю в коридорі 20 м завширшки. Ділянку, куди потрапить м'яч, фіксує вчитель, а гравець повинен до цифри, що на м'ячі, додати цифру результату свого удару (рис. 83).

Вказівка: хлопці виконують удар повітрям, а дівчата по землі. Можна полегшити завдання і кидок виконувати руками.

Розвиток швидкісно-силових якостей, мислення, уваги. Удосконалення знань із математики.

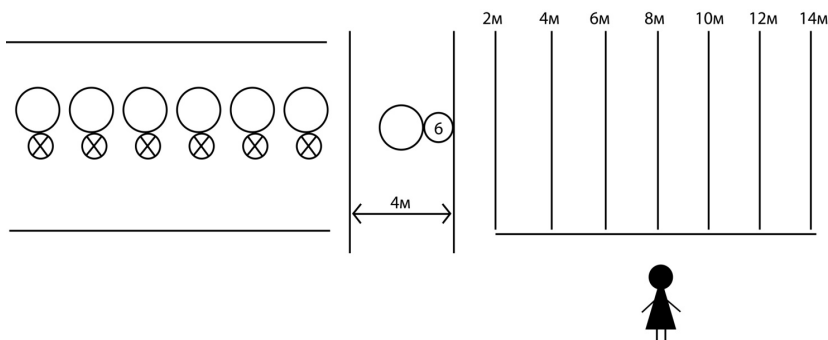


Рис. 83. «Удар на дальність»

84. «Змагання стрибунів»

Гравець у стрибку намагається дістати підвішений інтегрально-розвивальний м'яч (наприклад, зелений із літерою) головою (хлопці) і рукою (дівчата). При цьому, діставши м'яча, дитина має назвати предмет або явище зеленого кольору і на цю літеру (наприклад, «Я» – зелене яблуко або зелена ялинка) (рис. 84). М'яч у процесі гри змінюють.

Розвиток мислення, пам'яті, швидкісно-силових якостей, спритності.

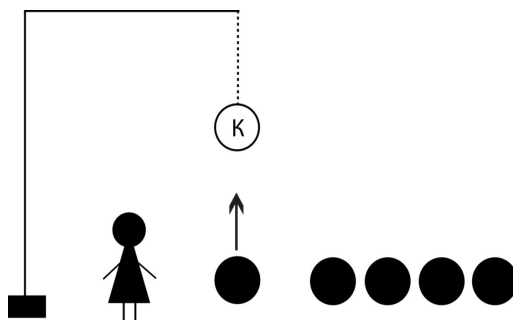


Рис. 84. «Змагання стрибунів»

85. «Парна перестрілка»

Грає дві команди. Склад однієї команди – 3–4 дитини. Гра проводиться за правилами настільного тенісу. На майданчику по центру натягується мотузка на висоті 50–60 см від землі. Суперники перебувають інтегрально-розвивальний м'яч із цифрою на бік один одного так, щоб ускладнити передачу. М'яч може торкнутися землі тільки один раз, гравець також може торкнутися м'яча (на своїй половині майданчика) лише один раз. У гру м'яч уводить учитель (наприклад, з цифрою 6). При кожній передачі діти мають назвати наступне парне число (тобто 8, 10, 12 і т.д.) (рис. 85). Перемагає команда, яка не схибить у передачах і в назві чисел. При втраті м'яча або неправильній назві числа в гру вступає наступна трійка.

Розвиток мислення, уваги, пам'яті, швидкісно-силових якостей. Удосконалення рухових умінь і навичок.

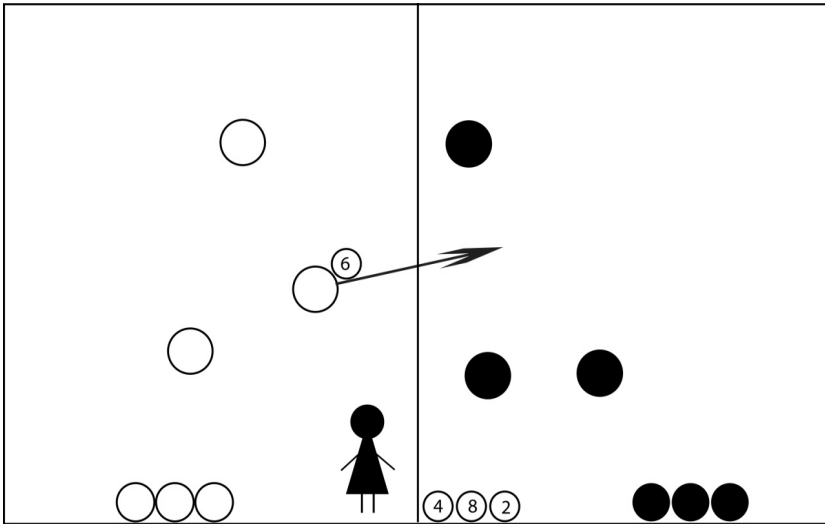


Рис. 85. «Парна перестрілка»

86. «Естафета змієюю»

Діти, об'єднані у дві команди, шикуються у дві колони на лінії старту. Відстань між учасниками кожної команди 3–4 м. Кожна

дитина має інтегрально-розвивальний м'яч із літерою певного слова (тематика країни світу: для однієї команди слово – Болгарія, для іншої – Угорщина). Останній гравець кожної команди тримає першу літеру свого слова, передостанній – другу літеру і т. д. За сигналом учителя останні гравці починають біг змійкою, оббігають одного учасника спереду, а наступного за спиною і стають з м'ячем за 3 м попереду ведучого. Піднятий догори м'яч із літерою слова означає, що біг може розпочати наступний учасник (рис. 86). Перемагає команда, останній учасник якої швидше опиниться ведучим і завершить складання слова.

Розвиток уваги, мислення, спритності, швидкості. Удосконалення рухових умінь і навичок.

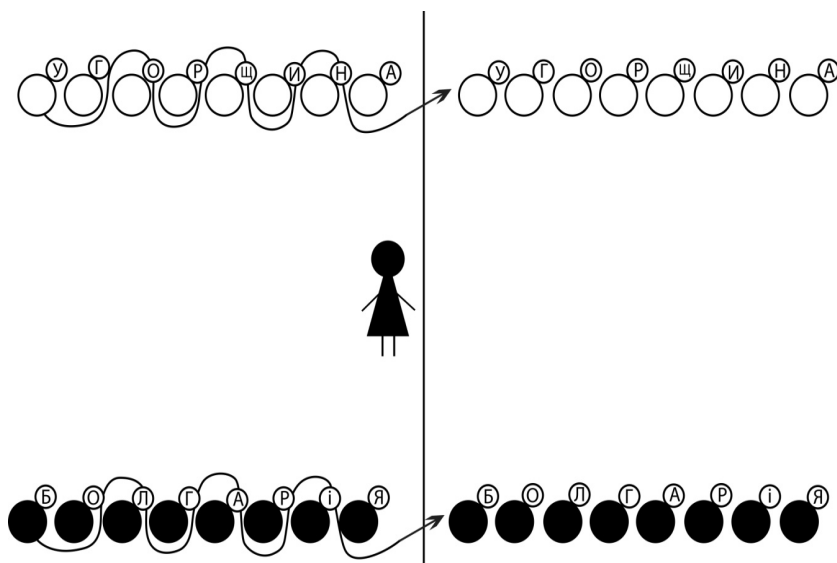


Рис. 86. «Естафета змійкою»

87. «Ловля з умовою»

Усі учасники гри вільно розташовуються на майданчику. У кутах майданчика в гімнастичних колах лежать інтегрально-розвивальні м'ячі з літерами. Призначається один ведучий, який намага-

ється поквачити будь-якого з гравців, що пересувається майданчиком (рис. 87). Тут не можна поквачити гравця, який вчасно схопить інтегрально-розвивальний м'яч і швидко назве попередню літеру алфавіту перед тією літерою, що на м'ячі у втікача.

Розвиток уваги, мислення, швидкості, спритності.

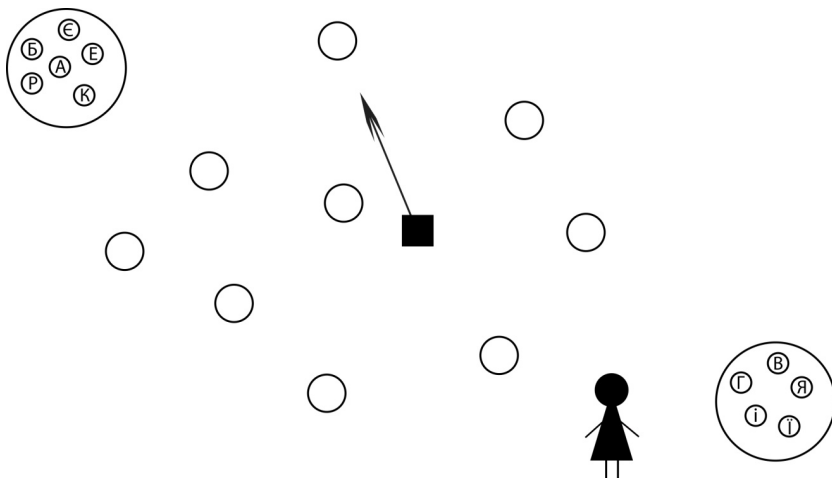


Рис. 87. «Ловля з умовою»

88. «Сторож»

Гравців розподіляють парами. Усі пари шикуються в шеренгу. Між кожною парою на землі лежить інтегрально-розвивальний м'яч із цифрою. Відстань між гравцями 1,5–2 м. Один із них – «сторож», інший учасник гри різними рухами намагається відвернути увагу «сторожа», який зобов'язаний повторювати всі рухи. Потім гравець блискавично хапає м'яч і втікає за визначену лінію, що знаходиться на відстані 5 м від місця, де розташовано м'яч. «Сторож» має наздогнати втікача до лінії і призначити йому математичне завдання з тією цифрою, що знаходиться на м'ячі (рис. 88). Якщо гравець відповість неправильно, то виконує 10 підкидань м'яча вгору, якщо правильно, то підкидання виконує ловець. Потім діти міняються ролями.

Розвиток уваги, швидкості, спритності. Удосконалення знань із математики.

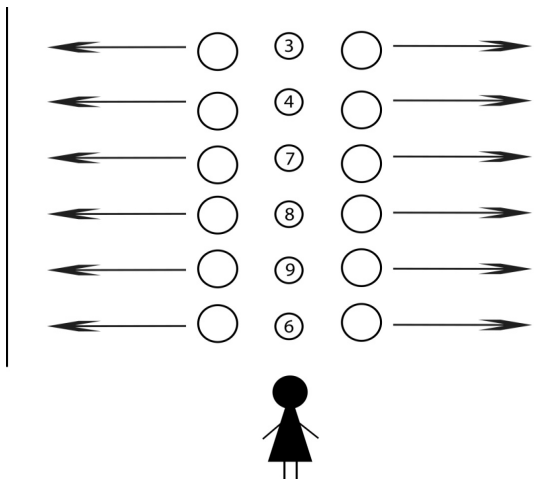


Рис. 88. «Сторож»

89. «Всі м'ячі на один бік»

Дітей об'єднують у дві команди. На майданчику по центру натягують сітку або мотузку на висоті 1–1,5м.

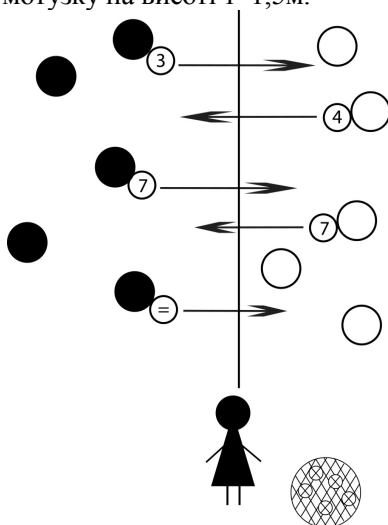


Рис. 89. «Всі м'ячі на один бік»

Команди розташовуються на своїх половинках поля. Через сітку (мотузку) перекидають 5 інтегрально-розвивальних м'ячів із зображеннями цифр і математичних знаків. Якщо всі м'ячі хоча б на мить опиняться на одній половині поля, команда одержує очко. Але якщо друга команда швидко викладе з цих м'ячів математичний приклад, то отримує так само очко (*див. рис. 89*). Склад м'ячів заздалегідь підготовлений (наприклад, $3+4=7$ або $10-2=8$). Під час гри комплект м'ячів змінюється.

Розвиток мислення, уваги, пам'яті, швидкісно-силових якостей, спритності.

90. «Переміна місцями»

Дві команди дітей шикуються в шеренги обличчям одні до одних. У кожної команди відповідний набір інтегрально-розвивальних м'ячів із певним словом. М'ячі лежать позаду дітей у гімнастичному колі. Відстань між лініями 15–20 м (*рис. 90*).

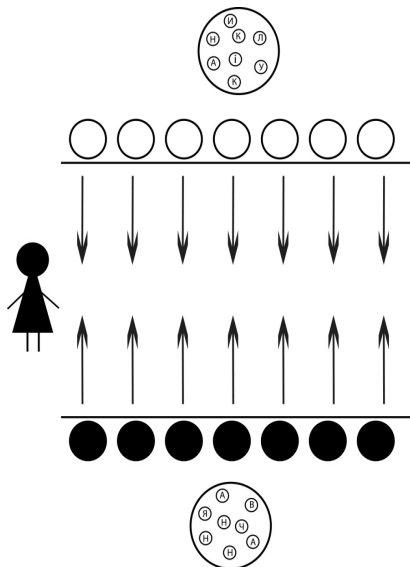


Рис. 90. «Переміна місцями»

Учитель оголошує завдання: «Що розпочинається 1 вересня?» – для однієї команди (відповідь – навчання), і «Що розпочинається влітку після школи?» – для іншої команди (відповідь – канікули). За сигналом учасники команд міняються місцями та шукають літери з правильною відповіддю. Перемагає команда, яка швидше досягла протилежної сторони майданчика, правильно склала слово-відповідь і вишикувалась в шеренгу.

Вказівка: склад літер має бути однаковим для обох команд.

Розвиток уваги, мислення, пам'яті, швидкості, спритності.

91. «Вибий шар»

На підлозі креслять квадрати, на відстані 2 м по обидва боки від них проводять лінії кону. У кожному квадраті лежить по 4–6 шарів (різних кольорів). Учасники поділяються на дві команди і встають за лініями навпроти квадратів свого суперника. Гру починають одночасно гравці однієї з команд, вони за сигналом прокочують інтегрально-розвивальний м'яч (певного кольору), щоб вибити шар того ж кольору. Вибиті шари забирають. Після цього прокочують м'ячі гравці іншої команди (рис. 91). За вибитий шар не свого кольору присуджується штрафне очко. Перемагає та команда, гравці якої вибили більше шарів та отримали менше штрафних очок.

Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, уваги, сприйняття.

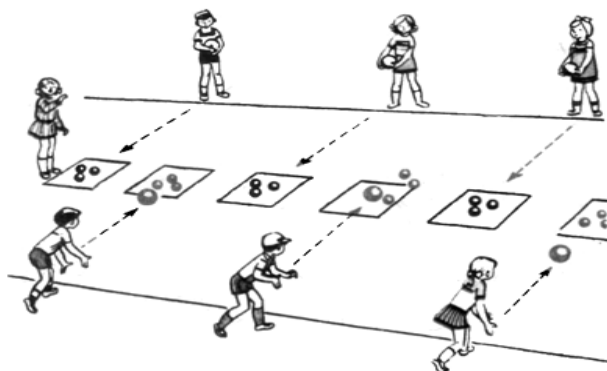


Рис. 91. «Вибий шар»

92. «Гонка м'ячів – 1»

Діти встають по колу на відстані одного кроку один від одного. Розраховуються на перші і другі номери, таким чином вони діляться на дві групи. У кожній групі гравців вибирають ведучих, які повинні стояти на протилежних сторонах кола. За сигналом: «Летить наш м'яч, летить, летить. Дивись не прогав! Лови його, лови скоріш, і нам кидай!», – ведучі починають перекидати м'яч тільки гравцям своєї групи, в одному напрямку. Перші номери перекидають інтегрально-розвивальний м'яч із цифрою 1, другі – із цифрою 2 (рис. 92). Перемагає група, в якій м'яч раніше повернувся до ведучого. Гра повторюється, ведучий змінюється, м'ячі перекидають у зворотному напрямку (можна змінити спосіб передачі, наприклад, з відскоком від землі).

Розвиток спритності, швидкості, уваги.

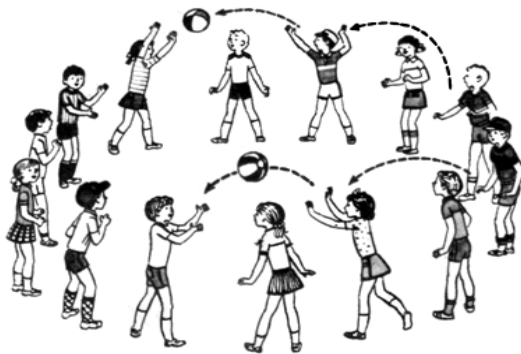


Рис. 92. «Гонка м'ячів – 1»

93. «Гонка м'ячів – 2»

Учасники гри встають у коло і розраховуються на перші і другі номери. Два гравці – ведучі. Вони беруть м'ячі (з цифрою 1 і 2) і за сигналом біжать у протилежні сторони за колом. Оббігши коло, встають на своє місце, швидко передають м'яч гравцям із тим самим номером, тобто через одного (рис. 93). Гра продовжується.

Перемагає команда, гравці якої першими прибіжать з м'ячем по колу і менше втратять м'ячів. Гру можна ускладнити, ввівши підкидання (ведення) м'яча угору при пересуванні по колу.

Розвиток швидкості, спритності, уваги, мислення



Рис. 93. «Гонка м'ячів – 2»

94. «Містечка з цифрами»

На майданчику креслять місто – квадрат зі сторонами по 1 м. На відстані 6–8 м від нього проводять лінію, на якій вишиковуються діти. Ведучий на нижній стороні «міста» ставить фігуру з 5 городків і стає недалеко від «міста». Учасники з інтегрально-розвивальними м'ячами (з цифрами) встають кожний біля лінії і по чергові кидають м'ячі зі своїх місць у місто (рис. 94). Коли вибивають міста, гравці біжать у поле за м'ячами і роблять таку кількість присідань, що відповідає цифрі на м'ячі і кількості вибитих «містечок» (наприклад, на м'ячі цифра 2 і 2 вибитих «містечка» – дитина робить 4 присідання). За цей час ведучий спішить поставити нові «міста» і зайняти будь-яке вільне місце. Той, хто своє місце програвив, стає ведучим. Ведучий не повинен повторювати фігури.

Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, уваги, мислення.

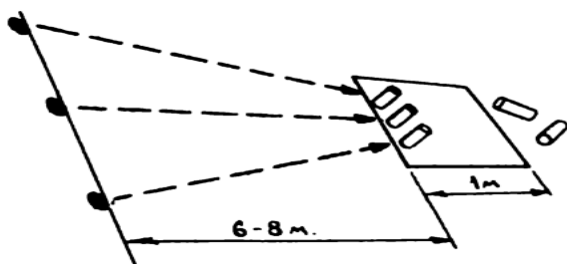


Рис. 94. «Містечка з цифрами»

95. «Найспритніші»

Учасники гри поділяються на дві групи і стають один навпроти одного. Посередині майданчика, між гравцями проводять лінію. Ведучий стає на лінію, за сигналом діти починають перекидати інтегрально-розвивальний м'яч (з цифрою) один одному таку кількість разів, що відповідає цифрі на м'ячі (не більше, не менше). Той, хто спіймав м'яч, швидко кидає його у ведучого, якщо промахнеться, то стає на лінію і починає водити (м'яч змінюється). Якщо м'яч влучить у ведучого, то всі гравці розбігаються, а ведучий намагається поквачити м'ячем втікачів (рис. 95).

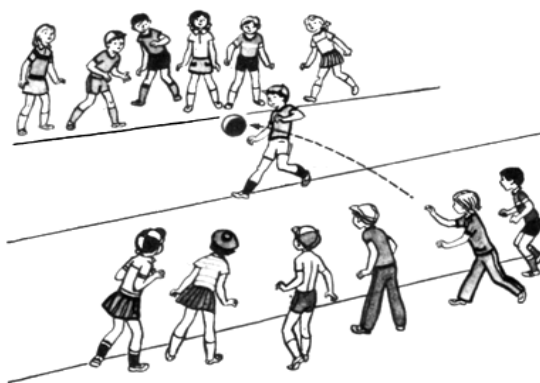


Рис. 95. «Містечка з цифрами»

Утікачі можуть рятуватися, залізаючи на підвищення (лави, драбина тощо). Той, кого поквачили, має назвати числа сусідів, що на м'ячі (наприклад, 5 – сусіди 3 і 4). Ведучому дозволяється бігати по лінії з одного кінця в інший, дозволяється ловити м'яч.

Розвиток спритності, швидкості, уваги, пам'яті, сприйняття

96. «Утвори свою п'ятірку»

Діти рухаються по майданчику різнойменним способом (на пальцях, повільний біг, біг із високим підніманням ніг) упродовж 1 хвилини в ритм музики. Далі музика зупиняється і педагог піднімає м'яч із цифрою 5. Діти, побачивши цифру, збираються (групується) в команди по 5 чоловік, утворюють коло, беруться за плечі один одного і всі разом присідають 5 разів (рис. 96). Перемагає п'ятірка, яка першою збереться і виконає рухове завдання.

Розвиток швидкості, спритності, силових якостей, уваги.

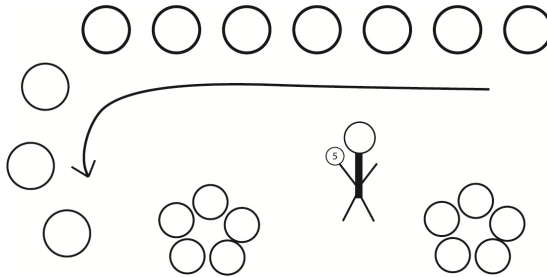


Рис. 96. «Утвори свою п'ятірку»

97. «Веселий зоопарк»

Діти з інтегровано-розвивальними м'ячами (сині й зелені) рухаються по майданчику у спосіб, установлений педагогом (біг, стрибки, ходьба). На слова: «Діти в зоопарку гуляють, звіряток веселих шукають!», – діти розбігаються і виконують рухове завдання з м'ячем (прокочують між ногами, підкидають вгору тощо). Педагог оголошує: «Гей, зелені жабенята, швидко до мене стрибайте!». Діти-«жабенята» з зеленими м'ячами в присяді з опором на м'яч стриба-

ють до педагога. «А синенькі пінгвінята, крокуйте до мене, малята!» зображуючи пінгвінів, учасники з синіми м'ячами пересуваються, затиснувши м'яч між колінами, імітуючи пінгвінячу ходу (рис. 97). Гра триває, м'ячі змінюються, обираються інші образи тварин.

Розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, уваги, сприйняття.

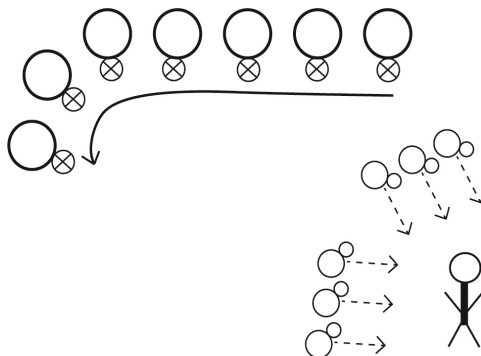


Рис. 97. «Веселий зоопарк»

98. «Коники-горбоконики»

У грі беруть участь дві групи дітей. Виставляється полоса перешкод, яку необхідно подолати різноманітними способами (оббігти, переступити тощо). Кожен учасник, зігнувшись у поясі, повинен покласти на спину інтегрально-розвивальний м'яч певного кольору (фрукт), притримуючи його руками, залишитися в напівзігнутому положенні. За командою: «Коники-горбоконики, фрукти в комори везіть малюки!», діти починають стрибки до полоси перешкод, долають їх. Діставшись фінішу, діти повинні покласти свій «фрукт» у обруч – «комору» того ж кольору, що і м'яч. Назад до команди повертатися бігом долаючи перешкоди (рис. 98). Перемагає команда, яка першою закінчить стрибки, не загубивши при цьому своїх м'ячів, і правильно викладе м'ячі за кольором обручів.

Розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, уваги.

100. «Кольорові літаки»

В одному кінці ігрового майданчика креслять лінію – це «ангар для літаків». Діти шикуються біля цієї лінії в ряд. Педагог дає кожному з учасників по обручу, пояснюючи, що це їхні «літаки». Гравці стають у свої обручі, притримуючи їх руками на рівні талії. Після цього педагог бере інтегрально-розвивальні м'ячі двох кольорів і стає обличчям до дітей у протилежному кінці майданчика. Педагог по черзі піднімає вгору м'ячі різного кольору, а діти стежать за його діями. Коли педагог піднімає м'яч червоного кольору, то діти, що стоять у червоних обручах – «літаках», починають бігати по майданчику. Коли педагог опускає м'яч, потрібно «злетіти» – піднятися на підвищення (лаву, куби тощо), одночасно педагог піднімає м'яч іншого кольору, що є сигналом для інших «літаків» (рис. 100). Під час гри можна одночасно підняти два м'ячі, у такому разі одночасно починають рухи всі діти. Завдання можна ускладнити, швидко змінюючи м'ячі, або ввести рухове завдання з обручем на підвищенні (нахили, оберти тощо).

Розвиток спритності, швидкості, уваги.

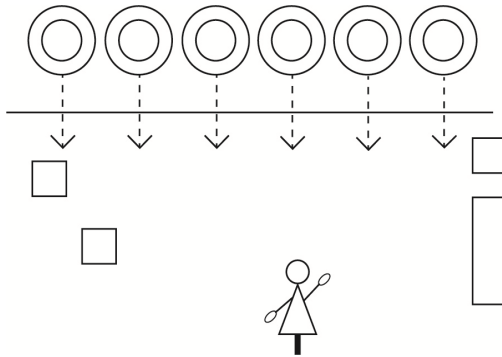


Рис. 100. «Кольорові літаки»

101. «Нумо всі довкола в коло!»

Інтегрально-розвивальні м'ячі з зображенням фігур розкладають по колу на відстані 1,5 м один від одного, утворюючи з них ши-

роке коло. Звучить весела жвава мелодія. Діти починають рухатися одне за одним по зовнішній стороні кола, змінюючи спосіб пересування відповідно до вказівок у такій послідовності: звичайним кроком, ходьба на пальцях, підскоками, бігом, у напівприсяді. За 1 хв музика вимикається, і після слів: «Нумо в коло до фігур!» всі діти швидко присідають біля тих інтегрально-розвивальних м'ячів, де зображені фігури. Той, хто залишився без м'яча, виконує завдання відповідно до тематики фігур: «Що в нас кругле?» – «М'яч!». Дитина показує, як стрибає м'яч, і всі діти повторюють за ним (рис. 101). Гра триває далі, повторення 4–5 разів.

Розвиток спритності, швидкості, уваги.

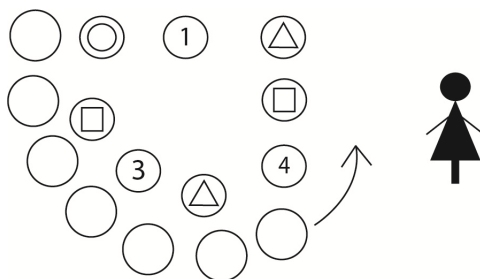


Рис. 101. «Нумо всі довкола в коло!»

102. «Не зачепи дзвоник»

На висоті 0,5 м від підлоги натягують шнур і підвішують дзвіночок. За шнуром, на відстані 2–3 м кладуть різні інтегрально-розвивальні м'ячі з цифрами. Групи учасників по кілька осіб підходять до шнура й підлізають (спосіб підлізання різний: правим і лівим боком, грудьми вперед тощо) під нього так, щоб не зачепити дзвіночка. Після цього добігають до м'ячів, беруть будь-який і роблять кидки в баскетбольний кошик з правого боку, якщо цифра парна, і з лівого боку, якщо непарна (кількість кидків визначається цифрою на м'ячі) (рис. 102). Очко отримує дитина, яка не зачепила дзвоника, і додатково за кожен влучний кидок у кошик. Перемагає той, хто набере більшу кількість очок.

Розвиток гнучкості, спритності, швидкісно-силових якостей, уваги, мислення, пам'яті.

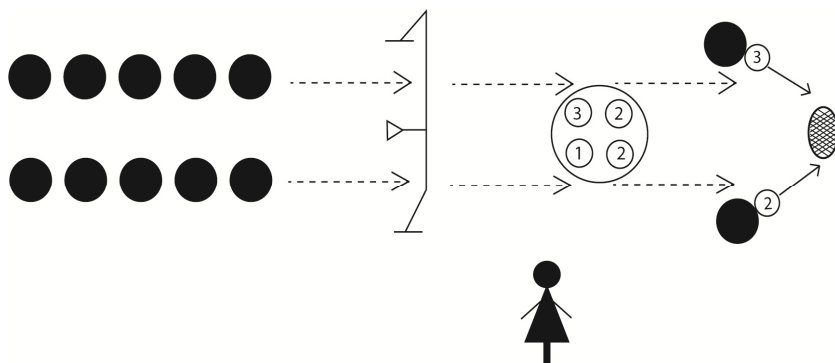


Рис. 102. «Не зачепи дзвоник»

103. «Наздожени м'яч!»

Діти стоять на відстані 2–3 м від накресленої лінії. До лінії підходять по 4 дітей і розміщуються вздовж лінії на певній відстані одне від одного. Поруч із ними стає педагог із кошиком, у якому лежать 4 інтегрально-розвивальні м'ячі (з літерами «З», «В», «Л», «О»).

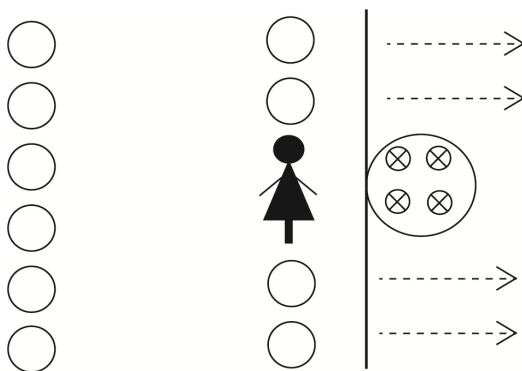


Рис. 103. «Наздожени м'яч!»

Педагог промовляє: «Пора року, не спиняйся, куди хочеш, повертайся. А ми будемо гуртом, за тобою йти слідом!» і викидає вперед на підлогу всі м'ячі з кошика. Діти біжать за м'ячами. Кожний із них намагається наздогнати який-небудь м'яч, ловить його, швидко має назвати пору року відповідно літері на м'ячі (наприклад, «З» – зима, «В» – весна тощо) і добігти до педагога та покласти м'яч до кошика (*див. рис. 103*). Хто з дітей перший упорається з завданням отримує переможних 4 бали, останній гравець відповідно 1 бал. Після цього гравці повертаються на свої місця, а до лінії підходить наступна підгрупа. Гра триває.

Розвиток швидкості, мислення, сприйняття.

104. «Чібі-чібі-чібі-мон»

На майданчику креслять коло – будинок. Там стоїть ведучий, який рахує до 10. У цей час всі діти з інтегрально-розвивальними м'ячами зі знаками розбігаються в різні сторони й довільно бавляться. Коли рахунок закінчено, ведучий говорить: «Чібі-чібі-чібі-топ, крапка, кома, стоп!» Усі продовжують рухатися, зупиняються ті гравці, у кого на м'ячах зображені крапка й кома. Ведучий вибирає когось і замовляє до нього кроки: «До тебе 10 велетенських і 5 мурашиних кроків» (опис кроків – нижче). Ведучий робить замовлені кроки і намагається з цієї відстані вибити гравця своїм м'ячем. Якщо у нього це виходить, то вибитий стає ведучим, а гра триває (*рис. 104*). Якщо ні, то ведучий ловить м'яч, а решта біжать у коло. Коли ведучий зловив м'яч, він знову каже: «Чібі-чібі-чібі-топ, знак питання, риска, стоп!» І знову замовляє кроки до когось ще. Якщо всі досягли кола, а ведучий так нікого і не вибив, гра починається спочатку.

Кроки: «людський» – звичайний крок, «велетенський» – широкий крок, «крок кенгуру» – стрибок на двох ногах, «карликовий» – крок завдовжки зі стопу людини, «мурашиний» – крок у пів ступні, «крок-одноніжка» – стрибки на одній нозі, «крок-спідничка» – з поворотом на 360°, «крок жаби» – стрибок навпочіпки.

Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, уваги, сприйняття.

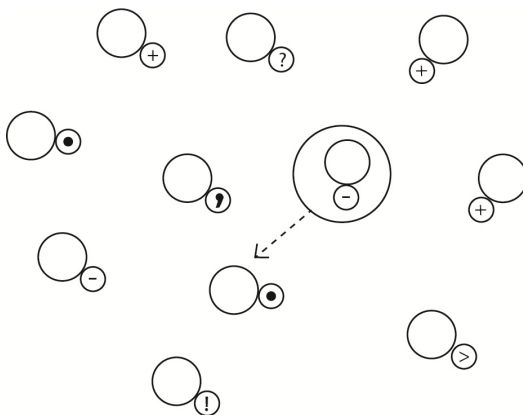


Рис. 104. «Чібі-чібі-чібі-топ»

105. «Човники, у море»

Діти діляться на дві групи, у кожної м'ячі двох кольорів (сині і голубі). Педагог стає на одному боці майданчика і тримає в одній руці синій, а в іншій голубий інтегрально-розвивальний м'яч. Діти з м'ячами синього кольору вишиковуються в шеренгу навпроти синього м'яча, а діти із голубими – навпроти голубого. Педагог оголошує: «Човники, у море!», діти, почувши сигнал, починають бігати по майданчику, виконуючи рухи з м'ячами (установлені педагогом). За другим сигналом: «Море хвилюється, човники хитаються!». Діти лягають на живіт, руки витягують уперед із м'ячем, піднімають вгору випрямлені ноги, голову та груди, зберігаючи правильне положення тіла, кілька разів хитаються. За цей час педагог переходить на інший бік майданчика і зі словами: «Раз, два, човники до берега!», – розводить руки з м'ячами в різні сторони (рис. 105). Діти повинні підвестися й добігти до м'ячів свого кольору, шикуючись у шеренгу (у цей момент педагогогові можна раптово повернутися на 180 градусів, що ускладнить завдання). Перемагає та група, яка скоріше вишикується і не втрачає м'ячів у ході гри.

Розвиток спритності, гнучкості, сили, уваги.

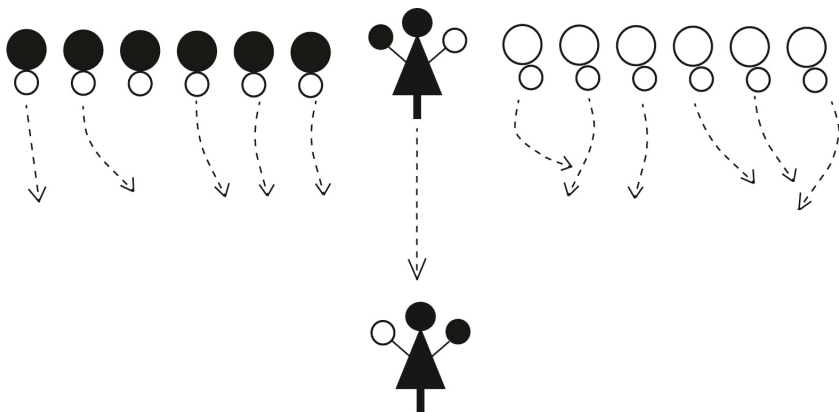


Рис. 105. «Човники, у море»

106. «З горбочка на горбок до знаку свого скок!»

На підлозі накреслено невеличкі кола діаметром 30–35 см, відстань між ними 50 см. Це «горбочки», по яких діти повинні перейти на інший бік майданчика, де в кошику лежать інтегрально-розвивальні м'ячі з зображенням знаків (крапка, кома, знак питання тощо). По горбочках можна тільки перестрибувати (на двох ногах, поперемінно на правій і лівій нозі тощо). Горбочки розташовують у довільному порядку, при цьому діти не повинні виходити за межі кіл (рис. 106).

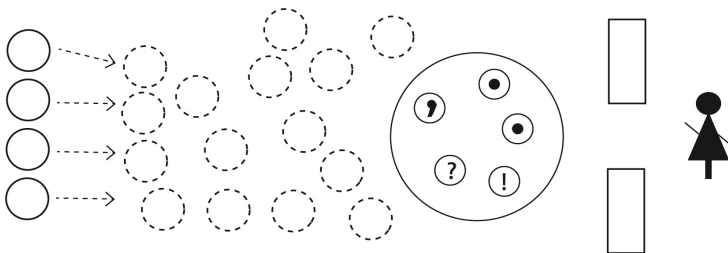


Рис. 106. «З горбочка на горбок до знаку свого скок!»

Після того як дитина подолає всі горбочки, бере на фініші інтегрально-розвивальний м'яч зі знаком і виконує завдання (напри-

клад, «крапочка-качалочка» – дитина лягає на спину і, обхопивши руками зігнуті ноги, притиснуті колінами до м'яча і до грудей, виконує покачування; «знак питання» – стоячи на колінах, м'яч до грудей, ноги разом, повільно нахилитися назад, якомога нижче). Усі вправи виконуються на маті, кількість повторень 3–4 рази. Гра повторюється 2–3 рази.

Розвиток швидкісно-силових якостей, сили, гнучкості, сприйняття.

107. «Зазирає за спину»

Гра проводиться у парах. Діти розташовуються на майданчику на достатній відстані, щоб не заважати одне одному. Кожна дитина в парі ховає за спиною інтегрально-розвивальний м'яч (із зображенням літери, цифри, фігури тощо). Педагог пропонує послідовно виконувати різні види стрибків, які б імітували рухи різних тварин (стрибати, «як зайчик», «як кенгуру», «як козенятко» тощо). Діти стрибають і не дають зазирнути одне одному за спину (рис. 106). Хто першим побачить зображення на м'ячі іншого гравця за спиною – той і переміг. Гра триває, м'ячі змінюються.

Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, уваги.

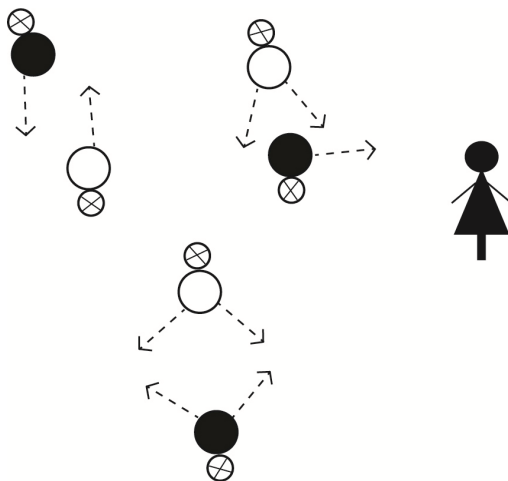


Рис. 107. «Зазирає за спину»

108. «Рухома ціль»

Діти з інтегрально-розвивальними м'ячами розташовуються в колону один за одним на відстані 5–6 м від рухомої мішені. За сигналом, один за одним діти кидають своїм м'ячем у рухому ціль. Рухається декілька цілей, необхідно потрапити тільки в одну відповідно до певної ознаки (наприклад, круглу й червону, якщо в дитини червоний інтегрально-розвивальний м'яч із зображенням кола; жовта з цифрою 3 тощо) (рис. 108). Потраплення в ціль приносить очко дитині. Можна дітей розділити на дві команди і визначати переможця за набраними балами.

Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, уваги, сприйняття, мислення.

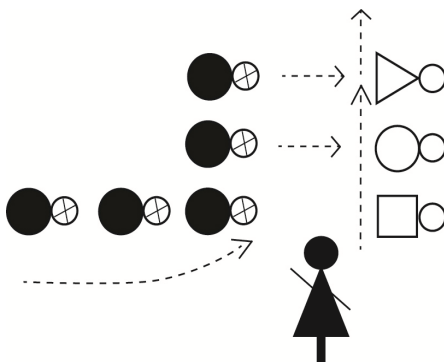


Рис. 108. «Рухома ціль»

109. «Не наступи»

На підлозі розміщують у 2–3 ряди кілька інтегрально-розвивальних м'ячів (6–7) на відстані 1 м один від одного. Троє дітей одночасно пересуваються на інший бік майданчику, переступаючи правим боком червоний м'яч із знаком «+», перестрибуючи лівим боком зелений м'яч зі знаком «-» й не наступаючи і не збиваючи їх (рис. 109). Відразу після них вправу виконує інша підгрупа. Під час повторення кількість м'ячів збільшується, змінюється спосіб подолання перешкод, прискорюється темп.

Розвиток спритності, швидкості, уваги, сприйняття.

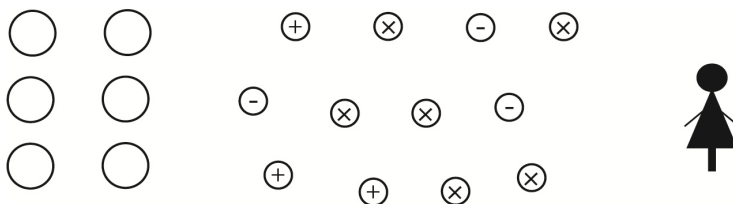


Рис. 109. «Не наступи»

110. «Знайди, де заховано»

Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика. Педагог показує дітям інтегрально-розвивальний м'яч із зображенням зірки та говорить, що він його заховає. Діти відвертаються, заплющують очі і поперемінно роблять нахили, торкаючись лівою рукою правої ноги і навпаки (10 разів). За цей час педагог ховає м'яч, після чого промовляє: «Скоріше, дітки, не чекайте, м'ячик-сніжинку шукайте!». Діти розплющують очі та розбігаються по майданчику й шукають м'яч (рис. 110). Той, хто першим знайде, промовляє: «Ми сніжинку відшукали, гарно з нею покружляли!», діти починають кружляти в праву і ліву сторони (15–20 разів). Гру можна ускладнити, ховаючи два і більше м'ячів.

Розвиток спритності, уваги.

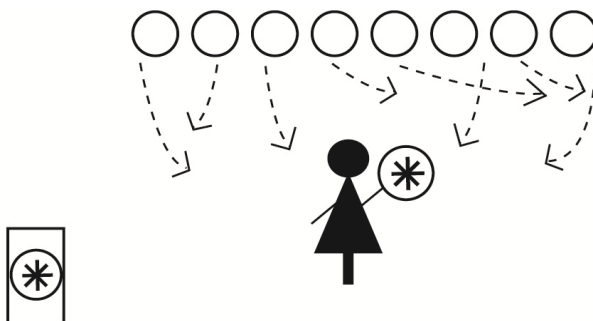


Рис. 110. «Знайди, де заховано»

111. «Бережи м'яч»

Діти стоять у колі, ноги злегка розставлені в сторони, руки за спиною. Біля ніг кожного гравця інтегрально-розвивальний м'яч із літерою. У середині кола ведучий, він швидко пересувається від одного гравця до іншого й намагається захопити будь-який м'яч. Діти присідають, захищаючи свої м'ячі. Ведучому не можна підходити до одного м'яча (рис. 111). Коли ведучому вдається завладати м'ячем, він призначає завдання: «Приготувати одну страву на обід із літери, що на м'ячі», наприклад, «К» – капуста, картопля, кисіль). Гра триває, ведучий змінюється.

Розвиток спритності, швидкості, уваги, мислення, мовлення.

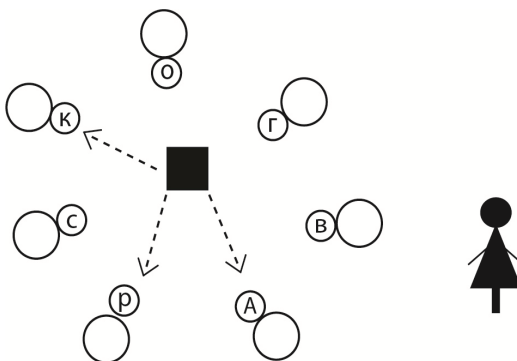


Рис. 111. «Бережи м'яч»

112. «Дожени м'яч»

Гравці стоять групами по 5 чоловік на відстані 2–3 кроки від накресленої лінії. Перша п'ятірка розміщується вздовж лінії. Поруч із ними стає педагог із кошиком, у якому лежать інтегрально-розвивальні м'ячі з літерами (за кількістю дітей – 5, серед цих літер є перша і остання зі слова «спорт», – «С» і «Т»). На слова: «1, 2, 3, 4, 5 – вийшов м'ячик погуляти, як нами бути, що робити? Треба м'ячика ловити!», викидає вперед перед собою всі м'ячі з кошика. Діти стрімголов біжать за м'ячами, кожен із них наздоганяє який-небудь м'яч,

ловить (рис. 112). Той, хто спіймав першу літеру «С», – присідає, той, у кого остання, – піднімає м'яч догори. Ті гравці, у кого відсутні м'ячі з літерами цього слова, – стрибають. Після цього біжать до педагога і кладуть до кошика м'ячі. На лінію підходить наступна підгрупа.

Розвиток спритності, швидкості, мислення, уваги.

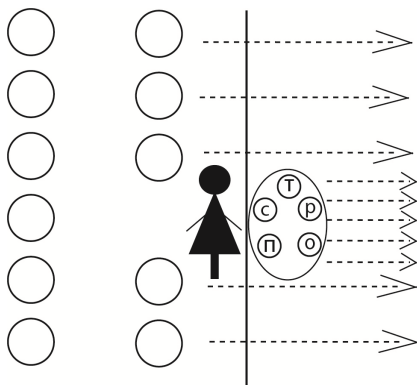


Рис. 112. «Дождени м'яч»

113. «Витівники з м'ячами»

Лічилкою обирають витівника. Решта дітей із м'ячами рухаються по колу, а ведучий промовляє: «Один за одним стрибаємо (крокуємо, біжимо) у такт, зупинимося на місці і зробимо ось так!». Після слів «Зупинимося на місці» діти припиняють рух й чекають руху «витівника». Витівник з інтегрально-розвивальним м'ячем із зображенням стрілки демонструє будь-який рух відповідно до напрямку руху (вниз, догори, праворуч, ліворуч), а учасники повинні наслідувати його (наприклад, стрілка вгору – м'яч підкидають догори, стрілка вниз – удари м'яча в землю, стрілка вправо – удари м'яча правою рукою тощо) (рис. 113). Після декількох повторень «витівник» призначає собі заміну. Кожен наступний витівник має вигадувати тільки нові рухи.

Розвиток спритності, уваги, сприйняття.

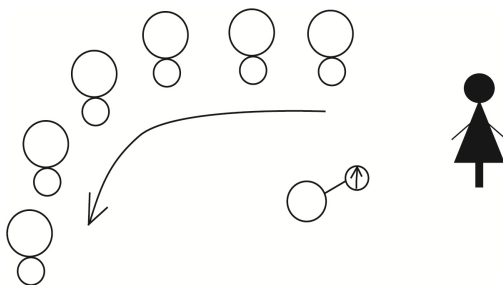


Рис. 113. «Витівники з м'ячами»

114. «Мотузка»

На землі між кожною парою гравців знаходиться мотузка завдовжки не менше ніж 1 м. На відстані 5–6 м від її кінців стоять гравці-партнери і тримають інтегрально-розвивальні м'ячі з цифрами (рис. 114). Двоє дітей стають біля кінців мотузки обличчям до своїх партнерів із м'ячами. За сигналом «Раз, два, три до м'яча біжи!» діти біжать кожний до свого партнера, беруться за м'яч і роблять разом присідання (передачу один одному, нахили, стрибки тощо) таку кількість разів, що відповідає цифрі на м'ячі. Потім повертаються до мотузки й намагаються смикнути її за кінець у свій бік.

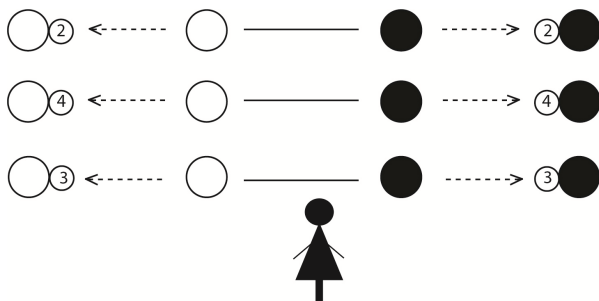


Рис. 114. «Мотузка»

Перемагає та пара, якій це вдається зробити першою і виконати синхронно рухове завдання з м'ячем, не гублячи його. Гра триває, діти міняються місцями, і м'яч змінюють. Можна дітей розподілити на дві команди і визначати переможця за набраними балами.

Розвиток швидкості, спритності, уваги.

115. «Перетягни фігуру»

До початку гри необхідно розкласти на землі товсту мотузку або канат, середину позначити стрічкою з підвішеним у сітці інтегрально-розвивальним м'ячем із зображенням фігури. Лінією позначають межі для перетягання. Гравці об'єднуються у дві приблизно однакові за силами команди. Гравці кожної команди беруться за кінці мотузки. За сигналом «Раз, два, три фігуру на свій бік тягни!» діти починають тягти мотузку у свій бік (рис. 115). Перемагає команда, яка зуміє перетягнути м'яч з фігурою, що позначає середину мотузки, через умовну позначку. Команда переможених, взявшись за руки, повинна швидко утворити фігуру, що зображена на м'ячі (наприклад, квадрат, коло, трикутник тощо).

Розвиток сили, спритності, швидкості, уваги, мислення.

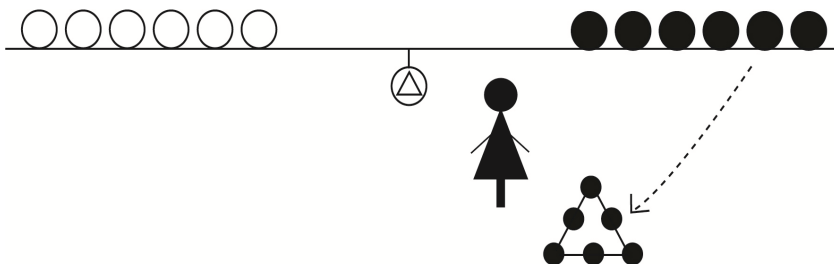


Рис. 115. «Перетягни фігуру»

116. «Цілься в олімпійські кільця»

До двох стояків підв'язують п'ять різнокольорових, зв'язаних між собою великих обручів (олімпійські кільця) таким чином, щоб нижні два обручі були на рівні грудей дитини, вищі три – на рівні обличчя. Діти парами кидають інтегрально-розвивальні м'ячі різних кольорів відповідно до кольору обручів одне одному через них, спочатку в нижні, потім – у верхні (рис. 116). Якщо м'яч не влучає у відповідний обруч або випадає з рук, діти виконують різноманітні рухові завдання. Виходить інша пара. Перемагає пара, яка влучила м'ячами у всі п'ять обручів. Кидати м'яч обома руками знизу. Для

ловіння м'яча перетинати лінію заборонено. Слід перед початком гри наголосити дітям, що означають п'ять різнокольорових олімпійських кілець (п'ять континентів).

Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, сприйняття, мислення.

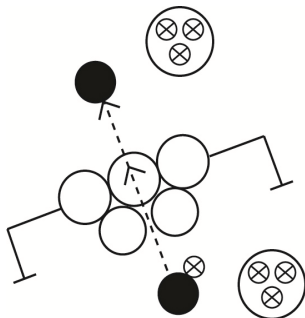


Рис. 116. «Цілься в олімпійські кільця»

117. «Крокодильчики зустрічають веселку»

У грі беруть участь дві команди, по 8 представників кожної команди вишиковуються один за одним у колону.

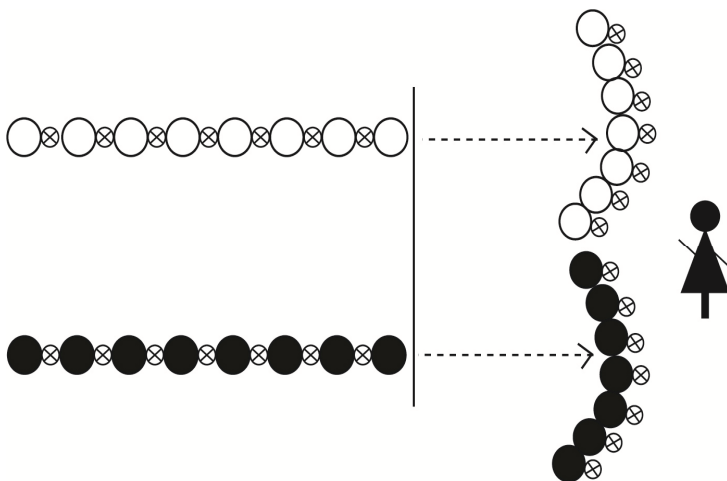


Рис. 117. «Крокодильчики зустрічають веселку»

Кожна команда має по 7 різнокольорових інтегрально-розвивальних м'ячів (кольори веселки). Кожна пара в колоні затискає м'яч спиною і грудьми, руки тримаючи на поясі в партнера по команді. Завданням дітей є дістатися до фінішу як крокодилчики всією колоною, взяти м'ячі, піднявши їх догори утворити веселку (у вигляді дуги – бокові гравці сидять, наступні у напівприсяді, центральні – стоять) і сказати: «Крокодилчики зустріли веселку!» (див. рис. 117).
Розвиток спритності, уваги.

118. «Спритні тюлені»

Гравці сидять на підлозі на відстані 2–3 кроки один від одного, затиснувши інтегрально-розвивальний м'яч з літерою стопами. Відштовхуючись обома ногами від підлоги, вони одночасно або по чергово кидають затиснутий стопами м'яч через мотузку, яка знаходиться на відстані 70 см від них. Потрібно перекинути інтегрально-розвивальний м'яч і назвати день тижня на ту літеру, що зображена на м'ячі. Навпроти «тюленів» знаходяться помічники, які допомагають ловити м'ячі. Діти міняються ролями, м'ячі змінюються між гравцями (рис. 118).

Розвиток швидкісно-силових якостей, мислення, мовлення.

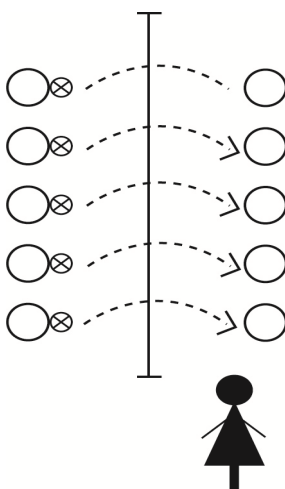


Рис. 118. «Спритні тюлені»

ЛІТЕРАТУРА

1. *Аганянц Е. К.* Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей : учеб. пособие / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, В. Демидова. – Краснодар, 1999.
2. *Адашкявичене Э. Й.* Баскетбол для дошкольников : метод. пособие. – М. : Просвещение, 1983. – 79 с.
3. *Аникеева Н. П.* Воспитание игрой / Н. П. Аникеева. – М., 1987.
4. *Ашмарин Б. А.* Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. институтов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / М-во освіти і науки України, Акад. пед. наук України; наук. ред. та упоряд. О. Л. Кононко. – К. : Світлич, 2008. – 430 с.
6. *Безрукова В. С.* Педагогика. Проективная педагогика / В. С. Безрукова. – Екатеринбург, 1996. – 207 с.
7. *Бех І.* Інтеграція як освітня перспектива / І. Бех // Початкова школа. – 2002. – № 5. – С. 5–6.
8. *Богініч О. Л.* Природа і рух : посібник / О. Л. Богініч, Г. В. Біленька. – К. : Кобза, 2003.
9. *Бондаренко А. К.* Дидактические игры в детском саду / А. К. Бондаренко. – М. : Просвещение. – 1991. – 160 с.
10. *Вавилова Е. Н.* Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение, 1986. – 128 с.
11. *Вавилова Е. Н.* Учителю бегать, прыгать, лазить, метать : пособие для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение, 1986. – 144 с.
12. *Васильков Г. А.* Азбука мяча. – К. : Здоров'я, 1986. – 100 с.
13. *Васильков Г. А.* От игры к спорту / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 81 с.
14. Вікова психологія / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
15. *Вільчковський Е. С.* Рухливі ігри в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К. : Радянська школа, 1989. – 176 с.

16. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВИТЛ, 1998. – 36 с.

17. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.

18. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К., 2001. – 216 с.

19. Волков С. С. Как воспитать здорового ребенка / С. С. Волков. – К. : Рад. школа, 1981.

20. Воробьёва Т. А. Мяч и речь: игры с мячом для развития речи, мелкой моторики и общей моторики / Т. А. Воробьёва, О. И. Крупенчук. – СПб : КАРО, 2003. – 96 с.

21. Вправи, ігри та розваги у вільний час : метод. посіб. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. – К., 2012. – 125 с.

22. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – СПб : Союз, 2004. – 224 с.

23. Гавриш Н. В. Інтеграційні процеси в системі дошкільної освіти / Н. В. Гавриш // Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. – Д., 2011. – № 1 (1). – С. 16–20.

24. Галанов О. С. Психічний і фізичний розвиток дитини від трьох до п'яти років : посіб. для працівників дошкільних освітніх закладів і батьків / О. С. Галанов. – Х. : Ранок, 2009. – 96 с.

25. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 175 с.

26. Голощапов В. Р. История физической культуры и спорта / В. Р. Голощапов. – М. : Академия, 2002. – 312 с.

27. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / авт.-упоряд. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 184 с.

28. Дошкільне фізичне виховання дітей : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Н. В. Москаленко, З. В. Аннастасьєва, Т. В. Сичова, Н. Г. Лапшина. – Д. : Інновація, 2011. – 143 с.

29. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. / О. Д. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2005. – 110 с.

30. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників / М. М. Єфименко. – К., 1995

31. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. – 2-е вид., випр. і доп. – К. : МАУП, 2002. – 104 с.

32. Запорожец А. В. Игра и её роль в развитие ребёнка дошкольного возраста / А. В. Запорожец, Т. А. Маркова. – М., 1978.

33. Зверев И. А. Межпредметные связи в современной школе : [монография] / И. А. Зверев, В. Н. Максимова. – М. : Педагогика, 1981. – 159 с.

34. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / В. П. Іващенко. О. П. Безкопильний. – Черкаси : Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – Ч. 1. – 236 с.

35. Ильин Е. П. Психология : учеб. для средних учеб. завед. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2004. – 560 с.

36. Інтеграція навчального процесу як чинник розвитку пізнавальної активності учнів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/proftech/24899/ (дата звернення: 11.09.2012).

37. Інтеграція пізнавальної та рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.

38. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. для студ. пед. ин-тов по спец. №2110 «Дошк. педагогика и психология (дошк)» / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 271 с.

39. Кепрау Е. Мати й дитина / Еміл Кепрау, Герта Кепрау. – Бухарест, 1984.

40. Кириллова Ю. А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет : метод. пособие / Ю. А. Кириллова, М. Е. Лебедева. Н. Ю. Жидкова. – СПб, Детство-ПРЕСС, 2005. – 224 с.

41. Ковалько В. И. Здоровье-сберегающие технологии 1–4 клас-сы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 296 с.

42. Козина Ж. Л. Педагогические, рекреационные и реабилитационные системы физического воспитания в интегральном развитии детей в возрасте 1–5 лет / Ж. Л. Козина, Кр. Прусик, Г. Корнер // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 84–99.

43. Кольцова М. М. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг / М. М. Кольцова, М. С. Рузина. – Екатеринбург : У-Фактория, 2005. – 224 с.

44. Комар О. А. Проводимо інтегровані уроки / О. А. Комар, О. М. Лобановська, Л. Ф. Лаптева // Початкова школа. – 1996. – № 1. – С. 16 – 18.

45. Коменський Я. А. Мир чувственных вещей в картинках / Я. А. Коменський ; под ред. А. А. Красновского. – [изд. 2-е]. – М. : Учпедгиз, 1957. – 351 с.

46. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя. – Т., 2011. – 112 с.

47. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя / О. Кругляк. – Т. : Підручники і посібники, 2009. – 80 с.

48. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 136 с., ил.

49. Кульневич С. В. Анализ современного занятия : практ. пособие / С. В. Кульневич, Т. П. Лакоценина. – Ростов н/Д, 2003.

50. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

51. Лахно О. Г. Технічні пристрої з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей 1–5 років / О. Г. Лахно, Ж. Л. Козина, Т. В. Москалец // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2010. – Вип. 81. – С. 531–535

52. Луцик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. – Х. : Основа, Тріада+, 2008. – 110 с.

53. Луцик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. П'ятий рік життя : метод. посіб. – К. : Основа, 2007. – 208 с.

54. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

55. Методика використання інтегрально-розвивальних м'ячів у інтелектуальному і фізичному розвитку дітей : а. с. на твір № 37947 Україна. Приступа Є. Н., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л., Петришин Ю. В., Окопний А. М., Пасічник В. М. Заява. 12.04.2011.

56. Міщенко О. В. Дидактичні рухливі ігри на уроках в молодших класах : метод. рек. / О. В. Міщенко. – Суми : СДПІ, 1996. – 22 с.

57. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем детей дошкольного возраста / под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. – М. : Педагогика, 1983. – 160 с.

58. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Н. В. Москаленко. – Інновація, 2007. – 252 с.

59. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. – 10-е изд. перераб. и доп. – М. : Академия, 2006. – 608 с.

60. Народні ігри : для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / упоряд. Ю. Є. Бардакова. – Х. : Основа, 2007. – 96 с.

61. Николаева Н. И. Школа мяча : учеб.-метод. пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб. : Детство-Пресс, 2008. – 96 с.

62. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. — 3-е изд. – М., 1986.

51. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало. – К. : Академвидав, 2008. – 432 с.

52. Пасічник В. М. Інтегрально-розвивальні м'ячі як чинник гармонійного розвитку фізичних і розумових здібностей дітей віком 5 років / В. М. Пасічник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 191–194

53. Педагогическое наследие/ [Коменский А. Я., Локк Дж., Руссо Ж.-Ж., Песталотти И. Г.]. – М. : Педагогика, 1989. – 261 с.

54. Педагогічний пошук / упоряд. І. М. Баженова; пер. з рос. – К. : Рад. шк., 1988. – 496 с.

55. Пиаже Ж. Речь и мышление ребёнка / Ж. Пиаже. – М. : Римис, 2008. – 246 с.

56. Пивовар А. А. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку в

процесі занять фізичними вправами : навч.-метод. посіб. – Переяслав-Хмельницький : Пальміра, 2005. – 111 с.

57. Пограйся зі мною. 5–6 років: Розвивальні ігри та вправи / упоряд. В. Л. Сухар. – Х. : Ранок, 2009. – 176 с.

58. *Поніманська Т. І.* Дошкільна педагогіка / Т. І. Поніманська. – К. : Академвидав, 2006. – 456 с.

59. *Приступа Є.* Українські народні ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 448 с.

60. *Присяжнюк Н. І.* Інтегровані уроки / Н. І. Присяжнюк // Рідна школа. – 1997. – № 8. – С. 27 – 32.

61. *Прищепа И. М.* Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И. М. Прищепа. – Минск : Новое знание, 2006. – 416 с.

62. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». – К. : Міністерство освіти і науки України, 2010.

63. *Прокоф'єва М. Ю.* Інтеграція педагогічної підготовки майбутніх вихователів дошкільних закладів і вчителів початкових класів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 / М. Ю. Прокоф'єва. – О., 2008. – 21 с.

64. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – М., 1946. – 191 с.

65. *Рунова М. О.* Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівн. дошк. закл., викл., студ. – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.

66. *Рунова О. М.* Ознайомлення з природою через рух : інтегровані заняття: для роботи з дітьми 5–7 років / М. О. Рунова, А. В. Бутилова. – Х. : Ранок, 2007. – 112 с.

67. Рухливі і спортивні ігри в школі : посіб. для вчителя / А. П. Демчишин, М. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. – К. : Освіта, 1992. – 175 с.

68. *Савченко О. Я.* Дидактичні особливості інтегрованих уроків / О. Я. Савченко. // Початкова школа. – 1992. – № 1 – С. 2 – 9.

69. *Савченко О. Я.* Сучасний урок у початкових класах. – К. : Магістр-S, 1997. – 256 с.

70. *Савчин М. В.* Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.

71. *Сажина С. Д.* Технологія інтегрованого заняття в ДООУ : метод. пособие. – М. : Сфера, 2008. – 128 с.

72. Стародубцева И. В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5–7 лет в процессе физического воспитания : автореф. дис. канд. пед. наук / И. В. Стародубцева. – Тюмень, 2004. – 21 с.

73. Старченко В. Інтеграція в освіті: суть, роль, умови / В. Старченко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 7. – С. 4.

74. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368 с.

75. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей / М. Я. Студеникин. – 4-е изд., стереотип. – М. : Медицина, 1986. – 240 с.

76. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

77. Тевлін Б. Л. Методика реалізації міжпредметних зв'язків у школі / Б. Л. Тевлін. // Директор школи (Перше вересня). – 1998. – № 25. – С.4–5.

78. Теорія і методика фізичного виховання : в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.

79. Урунтаева Г. А. Дошкольная психология / Г. А. Урунтаева. – М. : Академия, 2006. – 336 с.

80. Усова А. П. Игра / А. П. Усова. – М., 1962

81. Фролов В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В. Г. Фролов, Т. П. Юрко. – М. : Просвещение, 1983.

82. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

83. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 1984. – 207 с.

84. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави / А. В. Цьось. – Луцьк : Надтир'я, 1994. – 96 с.

85. Чусов Ю. Мяч в игре / Ю. Чусов. – Л., 1957. – 71 с.

- 86.** *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с.
- 87.** *Эльконин Д. Б.* Введение в психологию развития / Д. Б. Эльконин. – М. : Тривола, 1994. – 167 с.
- 88.** *Эльконин Д. Б.* Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1978. – 304 с.
- 89.** Юный баскетболист : пособие для тренеров / под ред. Е. Р. Яхонтова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.
- 90.** *Bondarowicz M.* Zabawy i gry. – Warszawa : AFW, 1986.
- 91.** *Gilewicz Z.* Teoria wyhowania fizycznego. – Warszawa, 1964.
- 92.** *Jargusz M.* Gry i zabawy w nauczaniu pilki siatkowej. – Wroslaw : AFW, 1993.
- 93.** *Rokita A.* Bawiac-ucze sie / A. Rokita, T. Rzepa. – Wroclaw, 2002. – 42 s.
- 94.** *Wegrzyn E.* Zabawy i gry ruchowe w lekcji wychowania fizycznego. – Szczecin, 1996.

Навчальне видання

ПРИСТУПА Євген Никодимович,
ПЕТРИШИН Юрій Володимирович,
ВИНОГРАДСЬКИЙ Богдан Анатолійович,
ПЕТРИНА Роман Львович,
ПАСІЧНИК Вікторія Михайлівна

ДИДАКТИЧНІ ІГРИ З М'ЯЧАМИ

Навчальний посібник

Редактори **Оксана БОРИС**, **Єлизавета ЛУПИНІС**

Коректор **Ірина БОЙЧУК**

Дизайн обкладинки – **Станіслав КУСТОВ**

Підписано до друку 15.01.2014.

Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 11,6. Наклад 300 прим.

Папір офсет. Гарнітура Times. Друк офсет.

Зам. № 72.



Львівський державний університет фізичної культури

Редакційно-видавничий відділ

79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11

тел. +38 (032) 261-59-90

<http://www.ldufk.edu.ua/>

e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк

НВФ „Українські технології”

79005, м. Львів, вул. Зелена, 251

тел./факс: +38 (032) 244-20-08

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 789 від 29.01.2002 р.