**ВСТУП**

**Актуальність.** Значне погіршення стану здоров′я підростаючого покоління за останнє десятиріччя зумовлює пошук ефективних шляхів усунення гостроти піднятої проблеми.

Аналіз матеріалів наукових досліджень сучасних вчених (Б.М. Мицкан, 2007; Г.В. Презлята, 2007; Д. Дубогай, 2011; Т.Ю. Круцевич, 2014; Н.В. Москаленко, 2014), висвітлених у науково-методичних джерелах, а також підчас виступів на науково-практичних конференціях (Є.С. Вільчковський, 2011; О.С. Куц, 2011; О.П. Швець, 2011; О.С. Іщенко, 2016; В.В.Озарук, 2017) переконливо доводять, що однією з основних причин відхилень у стані фізичного здоров′я дітей є недостатня рухова активність, яка зменшується з кожним роком навчання у сучасних школах [37, 86 ].

У контексті піднятої проблеми не можуть залишитись поза увагою дослідження О.П. Швець, 2011, де говориться про те, що достатній рівень динамічної активності оздоровчого спрямування притаманний лише кожній п’ятій дитині шкільного віку, і є одним з найнижчих показників у Європі. Це призвело до помітного зростання кількості звернень учнів сучасних шкіл до медичних установ (Вільчковський В.С., 2011), а саме: на кожну тисячу хлопчиків 7 – 14 років доводиться 1800 відвідування лікарів за рік, а дівчаток – 2100, де основними причинами є: порушення постави у 63% учнів початкових класів (Н.В Москаленко,2014); для 22% - гіпертонічна хвороба; 60 – 65% учнів щорічно хворіють респіраторними захворюваннями (В.В. Озарук, 2017). Одночасно 30% дітей шкільного віку складають групу ризику - у них все частіше виявляють діабет, атеросклероз, патологію репродуктивної системи ( С.І. Курилюк, 2016).

Серед низки робіт останнього часу актуалізується проблема підвищення рухової активності дітей у режимі навчального дня з опорою на малі форми активного відпочинку ( гімнастика до уроків, руханкові хвилини, паузи, динамічні перерви, спортивна година у групах продовженого дня, фізичне самовдосконалення). Поряд з цим, увага дослідників прикута до питання організації дозвілля дітей у вільний позаурочний час ( О.Д. Дубогай, 2011; Ю. С. Кузь, 2011; О.П. Швець, 2011; В.В. Слюсарчук, Г.Є Єдинак, 2011). При цьому важлива роль відводиться рухливому ігровому матеріалу, як вагомому чиннику оновлення змісту різних форм активного відпочинку.

Однак, незважаючи на те, що в останні роки достатньо наукових праць, які виносять на повістку дня українського шкільництва необхідність пошуків ефективних шляхів підвищення рухової активності дітей, як у режимі навчального дня, так і в позаурочний час, питанням організації рекреаційної діяльності учнів у позашкільний час з опорою на рухливі ігри, приділено недостатньо уваги.

Таким чином, актуальність піднятої проблеми та недостатність її висвітлення у науково-методичних джерелах, зумовили вибір теми дипломної роботи **«Особливості використання рухливих ігор у рекреаційній діяльності дітей».**

**Зв'язок роботи** з **науковими програмами, планами, темами.** Наше

дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Мета дослідження** полягає у науковому обґрунтуванні можливостей використання рухливих ігор у рекреаційній діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Досягнення поставленої мети проводилося шляхом вирішення наступних **завдань:**

1. Проаналізувати сутність основних рекреаційних понять та педагогічні умови залучення дітей до рекреаційної діяльності з опорою на рухливі ігри.
2. Виявити ставлення учителів початкових класів, батьків до рекреаційної діяльності та вивчити інтерес дітей щодо використання рухливих ігор під час дозвілля.
3. Розробити рекомендаційні дидактичні ігрові моделі для практичного використання у рекреаційній діяльності дітей молодшого шкільного віку.

**Об′єкт дослідження:** рекреаційна діяльність дітей початкових класі.

**Предмет дослідження:** використання рухливих ігор у рекреаційній діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення означеної мети та реалізації поставлених завдань використовувались такі **методи дослідження**: теоретичні (аналіз, синтез порівняння, даних науково – методичної літератури); емпіричні (спостереження, бесіди, опитування); педагогічні (анкетування); методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження** полягає у розробці авторських дидактичних моделей активного відпочинку дітей молодшого шкільного віку з використанням рухливих та народних ігор і забав.

**Особистий внесок студента** полягає у визначенні напрямів дослідження, мети, постановці завдань, а також підбору і **адекватних** **методів** для їх вирішення; безпосередній організації та здійснення досліджень, виконанні обсягу теоретичного аналізу основних положень піднятої проблеми; розроблені дидактичних моделей для рекреаційної діяльності дітей молодшого шкільного віку.

**Апробація результатів:** основні положення дипломної роботи, отримані дані обговорювались із учителями початкових класів, батьками шкіл Ямницької ТГ (Ямницький ліцей, Тязівська гімназія, Павлівський ліцей, Сілецька гімназія, Майданівська гімназія).

Розроблені дидактичні моделі отримали схвальну оцінку дітей молодшого шкільного віку, їх дорослого оточення підчас використання в рекреаційній діяльності у вільний від навчання час.

**Структура дипломної роботи**. Дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня висвітлена на сторінках друкованого тексту. Вона складається із вступу, трьох розділів, висновків, додатків та 91 джерела використаної науково-методичної літератури. Зміст роботи проілюстрований таблицями і рисунками.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ**

**1.1 Сутність понять «рекреація», «рекреаційна діяльність», їх характерні риси.**

Грунтовний аналіз довідникових джерел матеріалів наукових досліджень вчених [ 4; 12;15; 23; 29; та інших] переконливо доводять, що на даний час немає єдиної думки вчених щодо визначення сутності поняття «рекреація» [42; 75; 82 ]. Поряд з цим у науково-методичних джерелах не знаходимо точної дати зародження фізичної рекреації, як компоненти фізичної культури, так само, як неможливо встановити точну дату виникнення галузі фізична культура або назвати термін зародження мистецтва. Тому єдиної точки зору на визначення сутності поняття «рекреація» не існує, не має єдиної точки зору щодо визначення змісту поняття «оздоровча фізична культура».

У вітчизняній літературі за дослідженням М.Є Приступи термін поняття «рекреація» раніше дуже рідко використовувалося, оскільки вважалося надбанням буржуазної культури [52]. Деякі вчені вживали термін «фізична рекреація», як синонім слова «масова фізична культура» [1;6;10;29].

Вивчення даних дослідження В.І. Стафійчук (2008) засвідчують, що поняття «рекреація» в обігу наукових джерел, вживається досить давно, а тому залежно від сфери його використання має дещо інший сенс. Слід зауважити, що різноманітні точки зору на зміст поняття «рекреація» мають, разом з тим, багато спільного хоча використовуються при різних обставинах. Так, фахівці народного господарства вважають «рекреацію» галуззю відпочинку, дозвілля, а також лікування, туризму, ігрової форми. Тобто, це активні форми занять спрямовані на оздоровлення, удосконалення й розвитку особистісних якостей людей.

Подібними є погляди соціологів на «рекреацію», які розглядають її, як чинник відпочинку й оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людей [47]. При цьому це повинно відбуватися на спеціалізованих територіях, поза населеними пунктами їх постійного проживання. [1; 15; 17; 23; 47 ].

«Рекреацією» називають також діяльність людини, скеровану на відновлення своїх фізичних та психічних сил, розвиток особистості, що не пов’язана із виконання трудових обов’язків та задоволення побутових потреб. [ 9 ].

Новий тлумачний словник сучасної української мови поняття «рекреація» розглядає, як утворене від латинського слова «recreatio». Воно було введено римлянами і має декілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати,освіжувати й ін. [42 ]. Історично даний термін, як бачимо, так чи інакше був пов'язаний зі здоров′ям людини, Одночасно слід відзначити у такому трактуванні є важливим розуміння того, що здоров′я розглядається не лише станом організму людини [42 ]. Сьогодні воно розглядається в більш широкому розумінні й включає соціальний, психологічний і біологічний зміст [1;4; 9 ].

У контексті піднятої проблеми викликає інтерес тлумачення сутності поняття «рекреація» В.М. Видріним [8]. У цьому довідниковому джерелі термін «рекреація» являє собою сукупність етимологічних значень, а саме:

recrtatio (лат.) – відновлення та recreation (франц.) – розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності, тобто це є простір, що призначений для рухових дій.

Як бачимо, що дуже важливим є поняття «рекреація», яке характеризує не тільки процесом або відпочинковими заходами по відновленню сил людини, але обов’язковою умовою при цьому є й простір, у якому проходить відпочинок.

У спеціальній літературі з фізичної культури і спорту оперують здебільшого поняттям «фізична рекреація».[53; 69; ].

Згідно Г.І. Бердуса [ 4 ] фізична рекреація розглядається як органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність. При цьому вона спрямовується на задоволення потреб людини в активному відпочинку, де важлива роль відводиться адаптації, відновленню, переключенню, а також вдосконаленню особистісних якостей, як фізичних так і духовних [4].

Дещо іншою є думка В.Н. Видріна [8]. Він розглядає фізичну рекреацію, як процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних факторів з метою активного відпочинку, що забезпечує переключення діяльності людини на інші види, тобто відволікає її від роботи, що спричиняє фізичну, психічну та інтелектуальну втому. При цьому, на думку вченого, особистість повинна отримати задоволення, насолоду від рекреаційних занять фізичними вправами [9].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що на даний час існують інші визначення поняття «фізична рекреація», які належать М.Я. Якобсону (1974), Н.І. Пономарьову (1975); Б.В. Євстаф′єву (1985); Г.Ф. Шитіковій (1986), а також зарубіжним вченим Л. Піотровскі (1981), Б. Трошинскій (1985) та іншим [88; 90; 92;]. Одначе, визначення Видріна В.М. (1986), на наш погляд, найбільш ґрунтовно висвітлює всі сторони поняття «фізична рекреація».

Підсумовуючи численні визначення понять «рекреація», їх основні осмислення, дали нам можливість виділити основні риси та характеристики реакції, що подаємо у таблиці 1.1.

*Таблиця 1.* Основні риси і характеристики рекреації

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Основні риси** | **Характеристика** |
| 1 | Життя після праці | Рухова діяльність на дозвіллі, яка здійснюється у вільний чи спеціально виділений час |
| 2 | Вираження внутрішньої природи людини | Головними засобами є фізичні вправи |
| 3 | Засіб розваги, відновлення | Добровільність участі |
| 4 | Вид ігорової діяльності | Задоволення від участі (носить переважно розважальний (гедоністичний) характер) |
| 5 | Специфічна форма діяльності на дозвіллі | Оптимізуючи впливає на організм людини |
| 6 | Соціально корисне дозвілля | Здійснюється переважно в природних умовах |
| 7 | Активний відпочинок | Прийнятність,корисність для суспільства (включає культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні і фізичні компоненти; включає виховні компоненти). |

Як бачимо, термін «рекреація» в основному означав ті види діяльності, які давали можливість людині розслабитись після фізичних і розумових навантажень, тобто після роботи, і допомагали їй відновитись. Так у свій час, Ю.Є Рижкін писав: «гра та рекреація – це види діяльності, які характеризують активний відпочинок, дозвілля, що приносять задоволення і вносять різноманітність у виробничі повсякденні заняття» [69]. Отже, рекреація – це будь-які види рухової діяльності на дозвіллі, в яких беруть участь добровільно і які приносять людині задоволення [53]. Якщо реакція, на думку О. Андреєвої (2004), визначається тільки у сфері задоволення і насолоди, тоді важко пояснити чому вона є предметом суспільного інтересу [ 1 ] .

Розглянуті нами визначення, на жаль не включають форми проведення дозвілля або ігрової діяльності. Вони можуть носити як позитивний так і руйнівний й патологічний характер для самої людини чи суспільства в цілому. А тому, говорячи про рекреацію вважаємо за необхідне цілісно висвітлювати як засоби так і форми їх проведення. Адже, негативні чинники такі як азартні ігри або надмірне вживання алкогольних напоїв, використання наркотиків можуть обґрунтовуватися характеристиками проведення вільного часу, вільний вибору засобів та отримання задоволення від даного виду діяльності [52].

Тому, не випадково, значна частина вчених до даних характеристик додає ще одну соціально – цільову спрямованість [4;14;15;46]. Цілком погоджуємось з думкою А.С. Орлова, який зазначає, що рекреація повинна бути соціально прийнята, морально виправдана, а також збагачувати існування людини і суспільства в цілому [47]. В.І. Стафійчук (2008) у своїй праці «Рекреологія» схвалює думку Р. Клауса, який у своїй книзі «Рекреативна атлетика» вказує, що: «рекреація – це вид діяльності, яку вибирають добровільно з метою отримання задоволення або досягнення суспільних або особистих цілей [75]. Нею повинні займатися на дозвіллі, і вона має бути не пов’язана з основною роботою. На думку автора, ця організована діяльність, має вирішувати творчі або суспільно - значимі цілі, які стоять перед людиною, чи групою або суспільством в цілому.

Виходячи з вище сказаного, основними завданнями рекреації на наш погляд повинні бути наступні:

1. зміцнення здоров′я (фізичного відновлення, психічного – зняття стресу, соціального – нехтування шкідливими звичками);
2. самовираження особистості;
3. творчий підхід в організації дозвілля;
4. духовне, фізичне,соціальне і психічне збагачення особистості.

Враховуючи вище висвітлене напрошується наступна думка: рекреація характеризується не стільки тривалістю активного відпочинку людини, скільки своїм змістом, динамічним характером рекреаційних занять, що підтверджує дані досліджень Є. Н. Приступи (2010). За цих умов відновні процеси протікають швидше [52]. Отже, рекреація є не лише засобом компенсації виробничої та невиробничої втоми, але вона виступає тим засобом, що задовільняє природну потребу людини у спілкуванні з природою, викликає позитивні враження. Цим і пояснюється рекреаційний вибух, який спостерігається у наш час у всьому світі [10 ].

У контексті піднятої проблеми нас цікавили праці вчених, які дали можливість розкрити історичні передумови походження рекреації, де найбільш переконливі подаємо в таблиці 1.2.

*Таблиця 1.2.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Передумови зародження рекреації** | **Характерні особливості** |
| 1 | Релігійні організації | Прихильниками рекреаційного руху стали асоціації молодих християн. Церква забезпечувала молодіжні осередки шах матами, іграми у кеглі, м’ячами, туристичним спорядженням. У 1911 році утворено міжнародний союз католицьких організацій фізичної культури із центром у Римі. |
| 2 | Воїнізовані молодіжні організації | Сьогодні цю місію виконують бойскаутський рух, який пошириться світом, оскільки в його основу покладено:добровільність, товариськість ,взаємодопомога, взаємоповага, задоволення. У їх змісті використовуються рухливі ігри, що викликають фізичну радість, романтизм, любов до природи, створюються умови для самовираження і самовдосконалення. |
| 3 | Територіальні громадські і заводські організації. | Рекреаційна робота у цих організаціях проводилась на спеціально обладнаних майданчиках так і на місцевості з мандрівками у природу. Пізніше ця робота поширилась у робітничих гуртках. Гімнастичні вправи, рухливі ігри, прогулянки стали невід′ємною частиною дозвілля робітників , що сприяло підвищенню їх працездатності. |
| 4 | Позашкільні рекреаційні організації. | Активізувалась роль молодіжних осередків із світською підготовкою. Після 60-х років ХХ століття рекреаційний напрям фізичної культури різних країн зарубіжжя розвивається у рамках міжнародного руху «Спорт для всіх». |
| 5 | Утвердження різних теорій рекреаційного руху: **а**) теорія надлишкової енергії (Г.Спенсер,1898; Д.Колоцці,1909; Г.Плеханов,1926). | Ця теорія базується на рисах притаманних. Як тварина заряджена м′язовою енергією, яка повинна мати вихід, тобто активний відпочинок так і людина. |
| **б**) Теорія вибухової реакції. | Розглядає гру під час дозвілля як порятунок від стримування негативних емоцій. |
| **в**) Теорія біологічної необхідності відпочинку (Стенлі Холс) | С. Холс вважає, що гра є добрим середовищем, через яке діти пізнають поведінку, життєдіяльність дорослих. |
| **г**) Теорія попередньої підготовки дітей до дорослого життя (Карл Грос). | Ігрова діяльність у цій теорії розглядається як основа рекреації, тобто первинна підготовка дітей до дорослого життя. У змісті використовуються: ходьба, біг, стрибки, спеціальні ігрові імітаційні рухи. |
| **д**) Теорія релаксації (Едвард Норбек) | Це теорія відпочинку і розваг, що задовольняє потребу дітей , а тому під час її організації повинні враховуватись їх інтереси. |
| **е**) Теорія самовираження  (Є Покровський) | У цій теорії враховуються природні особливості людей, їх інтереси, що повинно забезпечити емоційне задоволення від відпочинку. |

Основні передумови рекреаційного руху

Отже, на основі вище висвітленого, можна зробити висновок про те, що рекреаційна діяльність дітей повинна забезпечити умови для відновлення фізичного, духовного й психічного потенціалу їх організму; задоволення від психофізичної активності на дозвіллі. Це буде взято до уваги у подальших наших дослідженнях.

**1.2 Педагогічні умови проведення рекреаційної діяльності дітей**

Аналіз матеріалів науково-методичних досліджень Г. И. Бердус, 2002; Э.Г. Булич, 2003; О.Андреєвої, 2004; О.П. Швець, 2011; В.В. Озарук, 2015; та ін. [34; 46; 50, 70; 81;] засвідчують, що педагогічні умови освітньо-виховного та оздоровчого процесу забезпечують: засоби, методи, принципи, функції, форми, що подано на рис.1.1.

Розглянемо більш детально можливості кожної із складових педагогічних умов, в яких повинна проходити рекреаційна діяльність дітей. Вивчення основних положень теорії і методики фізичного виховання висвітлених у працях В.Н. Видріна (1989), В. Бикова (2003); Т.Н. Круцевич (2002), Б.М. Шиян (2004), Приступа Є.Н. (2010) переконливо доводять, що основними засобами фізичній рекреації є фізичні вправи. У працях вище згаданих вчених фізичні вправи характеризуються довільними рухами, що застосовуються з метою фізичного удосконалення, а також зміцнення її здоров′я, організації активного дозвілля, тобто відпочинку [5; 8; 30; 53; 84 ].

Отже, фізична вправа виступає як свідома довільна рухова дія, що організована для розв’язання заздалегідь спланованих педагогічних завдань як фізичного виховання, так і фізичної рекреації й спортивного тренування.

*Рис.1.1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Засоби**  **-фізичні вправи**  **-рухливі ігри**  **-допоміжні засоби:**  **природні чинники**  (сонце, повітря вода);  **-гігієнічні фактори**  (режим дня,особиста та громадська гігієна, культура харчування) |  | **Форми**  **-організаційні;**  **- дидактично-виховні;**  **пропагандистські**  ( поширення рекреаційної діяльності у соціумі) |

|  |
| --- |
| **Педагогічні умови рекреаційної діяльності** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Принципи**  **-природовідповідності**  (врахування вікових особливостей);  **-диференціації** індивідуалізації( врахування стануздровя, інтересів);  **-соціалізації**  (створення умов для комунікації);  **-рухової активності** гуманізації й демократизації |  | **Методи**  **- вербальні**  -(розповідь, пояснення, команда,співбесіда)  **-наочні**(демонстрація, моделей, схеми, кіно і відео демонстрація, перегляд сюжетів , макетів);  **-метод опосередкованої наочності**  (демонстрація макетів, муляжів графіків, схем, світлин)  **-метод навчання**  Фізичних вправ  (безперервної вправи, стандартизованої, варіативної, інтервальної, ігрової, змагальної вправ |  | **Функції**  **-медико-біологічна**  (санаторно-курортне лікування, оздоровчий відпочинок);  - соціально-культурна  (пізнавально-рекреаційна діяльність);  **-регенераційна**  (відпочинок, відновлення сил);  **-розважальна**  (розваги,ігри, забави, що викликають позитивні емоції);  **-освітня**  (поглиблення знань, рухових умінь)  **-інтеграційна**  (знайомлення з новими людьми, інтеграція у соціумі) |

Рис.1.1.Компоненти педагогічних умов рекреаційної діяльності

Фізичні вправи характеризуються низкою специфічних функцій, а саме [52; 84]:

- задовольняють природну потребу людини в рухах;

- позитивно впливають на вдосконалення морфо - функціональних систем організму людини;

- забезпечують формування особистості у взаємозв’язку її фізичних й морально-вольових якостей;

- забезпечують поширення суспільно-історичного досвіду в галузі фізичної рекреації.

На думку значної частини вчених ефективність застосування фізичних вправ залежить від низки чинників [4; 6; 9; 14; 27 ]:

- від того, хто виконує фізичну вправу (вік, стать, стан здоров′я, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості, ступінь втомленості від виконання попередніх фізичних вправ);

- від того, при яких умовах виконується певна фізична вправа (вихідне положення, інтенсивність, загальна тривалість чи кількість повторень, тривалість і характер відпочинку між повтореннями та ін.);

- від мотивації та емоційного стану особистості (задоволення, позитивний вплив на організм, інтерес та ін.);

- від умов, в яких проводяться фізичні вправа: (температура повітря води, атмосферного тиску, вологості повітря, сила та напрям вітру, води, гігієнічні умови тощо).

Серед засобів фізичної рекреації поряд з фізичними вправами широко використовуються допоміжні природні та гігієнічні фактори [14; 31].

Слід зауважити, що на думку вчених, ефективність впливу занять фізичними вправами на організм людини залежатиме від навколишнього середовища та гігієнічних умов. [9;16]. Так, наприклад, виконання тієї самої фізичної вправи: оздоровча пробіжка тривалістю20 – 30 хв. у приміщенні має менш ефективний вплив на організм людини аніж у лісі, на березі озера чи річки, де, як відомо, значно чистіше і багатше на кисень повітря) [53] .

Матеріали досліджень Ю.С. Кузь (2011), засвідчують , що виконання фізичних вправу при різних температурних умовах навколишнього середовища, а також при різній інтенсивності сонячного опромінення, та атмосферного тиску сприяє загартуванню людського організму [31].

Разом з цим на думку дослідника врахування індивідуальних можливостей особистості її адаптаційних чинників температурних умов навколишнього середовища сприяє загартуванню й зміцненню здоров′я, підвищенню працездатності. Позитивний ефект загартування, який досягнуто на заняттях фізичними вправами, переноситься й на інші види діяльності людини (побутову, виробничу та військову). [28].

Вчені рекомендують: під час виконання фізичних вправ враховувати температуру навколишнього середовища [4; 13; 68].

Так, найекономнішою швидкість бігу, на їх думку, буде за температури повітря близько 20о,С.Вразі її підвищення на кожні 10оС енерговитрати на 1м шляху зростають 10 – 15 % [53].

Аналогічна реакція організму буде спостерігатися й при виконанні фізичних вправ для загального розвитку (гімнастичні вправи, рухливі ігри, туристичні мандрівки з подоланням природних перешкод). [ 10; 14].

Одночасно слід пам’ятати, що під час виконання фізичних вправ при помірній низькій температурі повітря, нижче за - 20 – 24оС виникає загроза переохолодження організму. Особливо небезпечно виконувати фізичні вправи в морозну і вітряну погоду при високій вологості повітря.

Значний вплив на результат занять фізичними вправами мають особиста гігієна місць для занять, що також є високим допоміжним засобом фізичної рекреації [7; 15;27]. У цьому випадку вчені рекомендують: використовувати легкий вітрозахисний одяг, який буде запобігати переохолодженню; уникати натільного спортивного одягу зі синтетичних тканин, так як він є не гігроскопічним і погано пропускає повітря, провокує потертості шкіри [23; 53].

Окрім вище висвітленого вчені зауважують , що на результати занять фізичними вправами суттєво впливає гігієнічний стан спортивних споруд, майданчиків та інвентарю й обладнання. [14; 28].

При цьому необхідно, під час рекреаційної діяльності враховувати, наприклад, кольорову гаму, яка має вплив на емоційний стан людини [23].

Так, зелений колір заспокоює, також позитивно впливає на органи зору; помаранчевий і жовтий – сприяють бадьорості, викликають відчуття тепла; червоний колір –збуджує; синій і фіолетовий пригнічують.[11; 31].

Розглядаючи особливості використання методів та методичних прийомів у процесі фізичної рекреації, значна частина вчених, яка проводила науково-методичні дослідження з цих проблем під методом розуміють організаційно-методичну форму вирішення педагогічного завдання[16; 37; 84].

На думку В.М. Видріна (1989), О. Андреєва (2004) у процесі проведення занять із фізичної рекреації сучасний педагог повинен володіти як теоретичними знаннями і навичками, так і засобами і методами вербального (словесного) та наочного впливу на своїх вихованців [ 8 ].

При цьому О.М. Жданова, Н.Н. Завидівська акцентували увагу на вимові педагога, тобто вона повинна бути чіткою, професійно грамотною, а також доступною, з емоційним забарвленням і відповідати віковим особливостям вербального сприйняття школярів [14; 15].

У роботі з дітьми молодшого шкільного віку, наголошувала О.Д. Дубогай, слово повинно бути образним. А це значить, що рухові дії мають відтворювати відомі дітям побутові рухи, поведінку тварин, птахів чи популярних героїв мультфільмів. Одночасно, не забувати про те, що мова педагога завжди повинна відрізнятись доброзичливістю [12; 34; 45].

Особливо важливим у проведенні рекреаційних занять з учнями початкових класів є використання різної наочності, оскільки діти цієї вікової групи образно сприймають і відтворюють явища природи, стосунки між людьми у навколишньому світі.

На сьогоднішній день у практиці фізичної культури учнів молодшого шкільного віку нагромаджений певний досвід з використанням різних наочних засобів [3; 11; 24; 27].

Так, під час вивчення техніки фізичних вправ широко використовується демонстрація наочних аналогів (моделі, схем, діаграм тощо), що відображають рухову дію загалом чи окремі її частини й елементи. До них відносяться окремі біомеханічні характеристики фізичних вправ, а також умови їх виконання [27]. В умовах сьогодення, в учнів початкових класів викликають інтерес до занять цікаві наглядні засоби, тобто використання під час їх проведення матеріалів кіно-та відео демонстрацій, перегляд спеціальних навчальних кіно чи відео сюжетів, модельних відеозаписів з виконання фізичних вправ, відеозаписів особистого виконання педагогом тієї чи іншої вправи. [12; 27; 37; 45; 73].

У контексті піднятої проблеми не можна залишити поза увагою використання методу опосередкованої наочності, тобто макетної демонстрації. Так, наприклад, за допомогою муляжу тіла людини педагог продемонструє просторові параметри техніки виконання фізично вправи , а на макеті ігрового майданчика демонструються техніко-тактичні дії гравців під час рухливої чи спортивної гри [81; 83].

Наші спостереження переконливо доводять, що широке використання різної наочності, тобто демонстрація графіків, схем, дозволяє уточнити попереднє уявлення про параметри рухової дії, а також якісніше виконувати рухові завдання.

На думку Ю.Ф. Курамшинова, В.В. Петровського,(2008) та інших під час навчання техніки фізичних вправ слід використовувати в основному два такі методи: а) метод виконання цілісної вправи (засвоєння вправи без поділу її на частини; і метод розчленованої вправи, суть якого полягає у її розучуванні по частинах та логічному поєднанні в єдине ціле [8; 22; 33].

У контексті піднятої проблеми не можуть залишитись поза увагою, методи розвитку фізичних якостей,які на думку вчених мають використовуватися з врахуванням функціональних можливостей організму дітей.[2; 3; 27;37] .

Прицьомуприслужаться різні фізичні вправиякі можуть використовуватися з опорою на різні навчальні методи. Особливе місце займає метод безперервної вправи. Він характеризується тривалим виконанням конкретного завдання без інтервалів відпочинку [53]. Серед засобів можуть використовуватися циклічні фізичні вправи з багаторазовим повторенням без пауз. Таким типовим прикладом – із безперервним виконанням комплексу фізичних вправ може служити аеробіка.

Поряд з *методом безперервної фізичної вправи* під час розвитку фізичних якостей на думку Є. Н. Приступи доцільно використовувати метод *безперервної стандартизованої вправи*. Характерною ознакою цього методу, вважає Б.М. Шиян, є незмінність величини тренувального впливу, тобто (швидкість пересування, величина зусиль, ритм, темп, амплітуда рухів тощо).[84]. Таким прикладом може бути пересування на лижах з тривалістю однієї години з інтенсивністю, що викликає 120 – 130 скорочень серця за хвилину. Характерною ознакою методу *безперервної варіативної вправи,* що використовується у вище згаданому випадку, може бути багаторазова зміна швидкості пересування на лижах, або величини зусиль, ритму, темпу чи амплітуди рухів.[53].

Що стосується *методу інтервальної вправи та особливість* цієї групи методів то у даному випадку має місце наявність різних робочих фаз й інтервалів відпочинку між ними у процесі їх виконання. При цьому заздалегідь планується тривалість робочих фаз і режим їх виконання, тривалість та характер відпочинку між ними.[84].

У нашому дослідженні важливу роль відводиться *методу ігрової вправи.* Його характерною ознакою є сюжетна організація рухової діяльності дітей. Під час виконання фізичних вправ за дослідженням І. Середи (2011) сюжет визначає змістовну канву поведінки і взаємодії учнів, тобто тих, хто виконує педагогічне завдання методом ігрової вправи [73]. У ньому передбачається самостійно-імпровізоване виконання завдань чи інших рухових дій і взаємодія гравців. Прикладом можуть служити такі рухливі ігри, як «Совонька», «Подоляночка», «День і ніч» та ін.

Разом з цим виконання завдання методом ігрової вправи слід розглядати як систему різноманітних рухових дій, що виконуються у межах прийнятих правил.[11;38]. Одночасно, використовуючи означений метод, не слід пов′язувати його лише зі застосуванням рухливих ігор чи елементів спортивних ігор. Тут прислужиться організація імітаційних вправ , які за своїм сюжетом розкривають поведінку явища природи тощо [38;45,51].

Ігрові сюжети також можуть відтворювати певні життєві явища, ситуації, взаємовідносини між людьми (Г.В. Презлята 2002). Вони можуть бути конкретно-образними, як, наприклад, в елементарних рухливих іграх для дітей образно відтворюються фрагменти з виробничої діяльності людей, їх побуту, полювання тощо, а також набувати особливої ігрової форми.[34;45;80].

Слід відзначити, що цьому ігровому методу притаманне емоційне виконання педагогічних завдань, що за нашими спостереженнями значно поліпшує як адаптацію організму дітей до тренувальних впливів, так і піднімає інтерес до рухової активності, до тренувальних занять.

На думку О.Д. Дубогай, захоплюючись сюжетом, учні молодшого шкільного віку можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання методом ігрової вправи, у порівнянні з методами чітко регламентованої вправи [12]. Однак педагогу потрібно знати , що надмірне збудження під час рухової активності в ігрових умовах може спричинити травми а також функціональне перенапруження організму дітей, які мають відхилення в діяльності, серцево-судинної системи, а також низький рівень фізичної підготовленості. Та не дивлячись на вище висвітлені застереження, щодо використання методів ігрової вправи, вони мають значні позитивні риси, а саме:

* забезпечують розвиток творчої ініціативи дітей під час використання ігрових рухових дій;
* супроводжуються високою емоційністю, що забезпечує привабливість та підвищує інтерес дітей до рухової активності;
* характеризуються різноманітністю характеру взаємовідносин між гравцями, розвивають комунікативні якості під час виконання ігрових вправ;
* створюють можливість для вузько спрямованого розвитку окремих функціональних систем та їх комплексного розвитку.

Поряд з вищеназваними методами на яких мають базуватися заняття фізичної рекреації з дітьми молодшого шкільного віку, важлива роль відводиться методу змагальної вправи**,**  характерною ознакою якого є зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованої боротьби за першість чи якомога вищий результат.[22; 27]. Цей метод за дослідженням Б.М. Шияна, має багато спільного з методом ігрової вправи.[84].

До позитивних рис означеного методу змагальної вправи Б.М. Шиян (2004) відносить:

* максимальний прояв як рухових так і морально-вольових якостей;
* максимальна активізація функціональних можливостей організму;
* висока адаптація до тренувальних впливів;
* стимуляція творчої активності, самостійності, ініціативності [84].

Розглядаючи основні форми та функції рекреації , що є передумовою організації педагогічних умов для цієї діяльності з дітьми початкових класів, осмислимо сутність вище згаданих понять.

Так, термін «форма», за дослідженням Є.Н. Приступи, застосовується в теорії рекреації у багатьох значеннях [53]. Поняття «форма» вчений розглядає, як різновид активності, що має на меті вдосконалення психофізичних функцій організму.

У цьому аспекті виступають такі форми рекреації: організаційні; дидактично – виховні; форми поширення (реалізації) рекреаційної активності в суспільстві.[83].

У науковій літературі, враховуючи принципи виокремлення критеріїв, описані різні варіанти й класифікації форм рекреації. За інтенсивністю навантажень рекреаційні заняття бувають релаксаційні, заняття середньої інтенсивності та високої інтенсивності [1;8;14;23;53].

Аналіз і ґрунтовне осмислення матеріалів науково-методичної літератури переконливо доводить, що на сьогоднішній день утвердились різноманітні форми рекреаційної діяльності, які класифікуються за такими ознаками:[53; 63; 81].

1. За наявністю або відсутністю активності людини (щоденні, психічної чи фізичної) рекреацію поділяють на активну і пасивну.
2. За характером діяльності людини: культурно-розважальна, фізична, творча(креативна), суспільно-громадська, хобістична, екстремальна.
3. За часом реалізації рекреаційної активності: щоденні, вікендові, та довготривалі.
4. За організацією занять рекреація є самодіяльна й організована.
5. За місцем проведення рекреаційні заняття можна поділити на дві великі групи: у приміщеннях (вдома, рекреаційних центрах, у спортивних залах, басейнах); на відкритому повітрі (у лісопаркових зонах, у полі, у воді, на снігу).
6. За кількістю учасників: індивідуальні та групові (можуть відбуватися як організовано так і спонтанно).
7. За інтенсивністю: рекреаційні заняття є релаксаційні, середньої інтенсивності і високої інтенсивності.

Важливим компонентом педагогічних умов рекреаційної діяльності є функції. Сучасні вчені поділяють на три умовні групи: *медико-біологічні, соціально-культурні, економічні.*[28; 47; 5 ].

Окрім основних вище названих функцій, які забезпечують педагогічні умови рекреаційної діяльності у практиці цього напрямку фізичної культури, використовуються допоміжні функції що подано на рис 1.2.

*Рисунок 1.2.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **локалізаційна** |  | **економічна** |  | **емансипаційна** |  | **корекційна** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **соціально-ідеологічна** |  | **Додаткові функції реабілітаційної діяльності** |  | **стимуляційна** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **компенсаційна** |  | **креаційна** |  | **катарестична** |  | **інтеграційна** |  | **адаптаційна** |

**Р**ис. 1.2. Додаткові функції рекреаційної діяльності

На думку науковців, подані на рисунку 1.2 функції створюють добре педагогічне середовище для особистісного відновлення самопочуття людини, утвердження її в соціумі, набуття впевненості утвердження особистісного «Я».

Отже, на основі вище висвітлених основних компонентів педагогічних умов для рекреаційної діяльності, можна з впевненістю стверджувати, що вони створюють сприятливе середовище у якому проходить поглиблення теоретичних знань, утвердження практичних умінь і навичок рекреаційного стилю життя особистості.

При цьому означені педагогічні умови характеризується наступними ознаками: самодіяльністю та активністю; розширенням соціальних контактів; забезпеченням доброго самопочуття дітей та звільнення від стресів; отримання задоволення від тривалої рухової активності та неформальних людських стосунків.

**1.3**. **Можливості використання рухливих ігор й забав у рекреаційній діяльності дітей.**

Роль гри в житті дитини важко недооцінити. З усього розмаїття засобів фізичного виховання за дослідженням сучасних вчених [11;15;20;36] іграм належить особливе місце.

Гра займає значну частину життя людини – від дитячих років до глибокої старості [12;70]. Така незрадлива любов до обраних ще в дитинстві ігор свідчить про їх незвичайний вплив на формування особистості, особливо на першому етапі життя [ 45;51].

Грунтовний аналіз історико-етнографічних матеріалів, досліджень сучасних вчених переконливо доводить, що здавна гра заповнює дозвілля,виховує та задовольняє потреби у спілкуванні й отриманні нової інформації, сприяє фізичному вдосконаленню людини [11;16;19;28;32].

Педагоги всіх часів зазначали, що гра добродійно і впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і розумових здібностей. [36;50;72]. За дослідженням С.Б. Мудрика відомі педагоги К.Д. Ушинський та А.С. Макаренко неодноразово відзначали важливу роль гри у всебічному розвитку дитини. Вони розглядали гру як основний вид фізичної і розумової діяльності [38]. «Школою підготовки дітей до життя» називав гру А.С. Макаренко. Він підкреслював, що гра має розвивати якості притаманні майбутньому працівнику і громадянину. Відомий фахівець з фізичного виховання Є.Н. Приступа вважав, що за допомогою гри дитина має готуватися до життя.

У сучасній педагогічній науці за дослідженням Г.В. Воробей, С.Б. Мудрика, А.П. Савченко гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності людини, де творчо безпосередньо або опосередковано відображаються явища навколишньої діяльності (імітація рухів тварин, праця та побут людей та ін.) [11; 38;70].

Аджедітям насамперед цікавий процес дій, миттєві зміни ситуацій. Гра спроможна створити ситуацію, де школярам обставин, визначати мету, налагоджувати взаємодію з товаришами, проявляти швидкісні, витривалі сні і силові якості а також кмітливість , спритність. Дослідження вчених, наші спостереження засвідчують, що лише нагадування про гру уже викликає у дітей позитивні емоції та приємне хвилювання [31;34;45]. На думку С.Б. Мудрика напруження боротьби, сплеском емоцій, духом чесного суперництва ці маленькі поєдинки мало чим поступаються масштабним змаганням дорослих [38].

Серед вчених поширена думка, що гра – структурна модель поведінки дитини, за допомогою якої вона пізнає довкілля і готується до активного його перетворення [31;50;77].

Отже, на основі вище сказаного напрошується думка, що для дітей ігри – безпосереднє життя, а дорослі за допомогою ігор формують їх характер. Це пояснюється тим, що у грі закладені невичерпні можливості для всебічного розвитку її, як фізичних так і рухових якостей, вивчення психологічних і корекційних характеристик.

Рухливих ігор на сьогодні дуже багато і вони різноманітні. Їх перевага полягає у тому, що дитина використовуючи їх може самостійно регулювати навантаження залежно від можливостей свого організму. Разом з цим рухливі ігри є зручними для використання. Так, відсутність у рухливих іграх чітко регламентованих правил, складної техніки і тактики не потребує спеціальної підготовки. Своїм змістом вони дають можливість використовувати будь-який майданчик, а тому приваблюють до себе дітей різного віку, здібностей і підготовки.

У контексті піднятої проблеми викликають інтерес дослідження В.Г. Воробей, Ф.С. Кузя, С.Б. Мудрика, В.В. Озарука, які засвідчують про те, що розвиток основних видів рухів учнів молодшого шкільного віку за допомогою рухливих ігор має велике значення та свої особливості [11;31;38;45]. На цьому етапі навчання, у зв’язку зі збільшенням діапазону рухових умінь та навичок забезпечується можливість для розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, гнучкості та ін.) створює умови для більш вдалого оволодіння як вправами загалом, так і окремими елементами техніки рухів[83].

Аналіз вимог діючих навчальних програм шкільного курсу «Фізична культура» для учнів 1-4 класів засвідчує про те, що основне завдання, яке стоїть перед вчителями початкових класів – забезпечити покращення всебічний розвиток молодших школярів, виховувати в них відчуття прекрасного, формувати високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінити красу і багатство рідної природи, привити любов до своєї Батьківщини. Батьківщина вперше постає перед дитиною в образах, звуках, фарбах, рухливих іграх. Веселі рухливі ігри - це наше дитинство, адже гра входить у життя дитини з раннього віку. Граючись, діти глибше пізнають життя, набувають різних навичок та вмінь [32]. І не дивно, що гра викликає такий інтерес і у непосидющих хлопчаків, і у сором’язливих дівчаток. Перевтілюючись у персонажі гри, вони стають сміливими і безстрашними, вольовими і кмітливими [35;38]. Під час гри розвивається сила дитини, твердішою стає рука, гнучкішим тіло, несхибним зір, утверджується винахідливість та ініціатива. Разом з цим під час гри формуються високі моральні якості школярів: доброта, чуйність, уміння поступитися своїми інтересами в ім′я колективу, переборювати труднощі, долати перешкоди [31;45,51].

Протягом віків в Україні формувалися самобутні рухливі ігри, забави, естафети. У них відображалися звичаї нашого народу, його побут та уява про світ [11]. На жаль, багато ігор розгублено і забуто. Тому завдання спеціалістів фізичного виховання зібрати цей скарб, розробити класифікацію цих ігор відповідно до віку та розвитку дітей, запропонувати педагогам, що працюють з дітьми молодшого шкільного віку, стислий і доступний зміст різноманітних рухливих ігор [11;38].

Під час організації та проведення рухливих ігор методисти вважають за необхідне враховувати направленість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів. Відомо, що керівна роль під час проведення рухливих ігор належить учителю, адже виховна, освітня, та оздоровча цінність гри в основному залежить від умілого керівництва нею. За допомогою одних і тих же ігор можна виховувати різні моральні і фізичні якості[45].

На виховних можливостях ігор і забав у формуванні тіла і духу акцентували увагу представники філософських і психолого-педагогічних шкіл. Теоретичні положення, розроблені в працях філософів (Жан-Жака Русс, Г. Сковороди), психологів (П. Виготського, Г. Костюка, Д. Ельконіна), педагогів минулого (І. Боберського, В. Верховинця, О. Осечинського, О. Суховерської, і І. Франка, К. Трильовського, К. Ушинського) і сучасників (О. Вацеби, Г. Воробей, С. Мудрика, А. Цьося та ін..) свідчать про визначний вплив народних ігор і забав на виховання «фізично здорової і духовно стійкої особистості дитинина всіх етапах її онтогенезу» [11; 12 ].

На особливу роль народного ігрового матеріалу у свій час указували видатні педагоги Прикарпаття І. Боберський, В. Верховинець, М. Стельмахович, О. Суховерська, П. Франко та ін. Зокрема І. Боберський (1921) писав, що «гра є найбільша хвилина, котрої потрібно дитині для всебічного виховання її молоденького тіла, розуму та індивідуальних здібностей» [11;20;28;38].

Відомий український етнограф і фольклорист В.Верховинець у збірці дитячих ігор і пісень «Весняночка» (1925) переконливо доводить, що народний ігровий матеріал покликаний забезпечити виховання фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого майбутнього члена суспільства. Надаючи особливої уваги рухливим музичним іграм під час виступу на ІІІ з′їзді працівників дошкільних закладів Полтавщини 1925 року, він наголошував, що «гра є наймиліша хвилина, котрої потрібно дитині для всебічного виховання її молоденького тіла, розуму та індивідуальних здібностей» [11;38]. Дослідник вважає, що через гру можна виховати в дитинів властивості характеру й поведінки, потрібні дорослі людині.

Положення про неабиякі розвивальні можливості народної гри як своєрідної рухово-музичної композиції підтверджують результати сучасних психолого-педагогічних досліджень. Зокрема, у дослідженнях Г.В. Воробей, В.В. Озарука встановлено позитивний зв′язок між емоційною насиченістю «фоном» гри [11;45], виконанням фізичних вправ у музично-пісенному супроводі та швидкістю й глибиною формування рухових навичок. В основі цієї особливості лежать нейрофізіологічні механізми образної й моторної пам′яті дитини[35].

Таким чином активізація рухливого ігрового матеріалу спроможна значно інтенсифікувати навчально - виховний процес, забезпечити належну мотиваційну основу [38]. Адже між рухом, словом, мімікою, жестом, пантомімікою, тобто системою зовнішньо-експресивних засобів і пізнавальною та емоційно-вольовою сферою особистості за дослідженнями А.Запорожця, Є. Вільчковського, Г. Кислюк, М. Чистякової, Л. Виговського та ін., пише Г.В. Воробей існує тісний взаємозв’язок [11]. Його широко використовують у системі психокорекційної роботи з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку (у комплексі психогімнстичних вправ), а також з метою духовного вдосконалення особистості дитини [5, 34].

Відтворюючи в іграх свої уявлення про навколишній світ, діти краще пізнають відображальні ними явища, глибше проникають в їх суть, осягають зв′язки між ними.[38]. Це на нашу думку сприяє перебудові і формуванню основних психічних процесів молодших школярів, їх відчуттів, сприймань, мислення та мови. Вибудовуючи уявні ситуації, перевтілюючись в образи живих істот, дитина створює цілий світ, у якому органічно поєднується реальне й фантастичне. Одночасно під час гри діти вступають у взаємини один з одним, що збагачує досвід. Спілкуючись, вони зустрічаються з багатоманітністю стосунків, освоюють правила, зв’язки взаємодії, які складаються в дитячому колективі.

Отже, на основі вище сказаного можна зробити висновок про те, що гра приносить дитині радість, сприяє: формуванню колективістських рис; згуртуванню в дружній колектив; розвиває увагу, спостережливість, кмітливість; легко засвоюють навчальний матеріал так як не помічають втоми; пізнають нове, набувають навичок орієнтуватись в ускладнених умовах; доповнюють власну уяву та розвивають фантазію.

Дослідження вчених, наші спостереження переконливо доводять, що навіть найпасивніші учасники включаються до гри з великим бажанням, докладають всіх зусиль, щоб виграти, не підвести товаришів команди [11;12;45]. В ігрових умовах розвивається зосередженість, дисциплінованість дітей, а навчальний процес стає цікавішим, ефективнішим.

**Висновки до першого розділу**

1. Ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури дає нам підставу розглядати сутність поняття «рекреація» як форму дозвілля людини, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності.

У нашому розумінні «рекреаційна діяльність» - це процес використання різних засобів фізичної культури (фізичні вправи, ігри й забави, гігієнічні і природні чинники) для активного відпочинку з метою запобігання й долання фізичної, психічної та інтелектуальної втоми.

2. На даний час у науково-методичній літературі немає єдиного підходу до систематизації форм рекреаційної діяльності. В основному вчені виділяють наступні рекреаційні форми: організаційні; дидактично-виховні; форми поширення рекреаційної активності у суспільстві.

При цьому кожна з вище названих форм класифікується за наступними ознаками:

* за наявністю або відсутністю активності особистості, де рекреацію поділяють на активну чи пасивну;
* за часом проведення рекреаційної діяльності визначають: щоденну рекреаційну діяльність, вікендову, середньо тривалу, довготривалу (відпустка);
* за характером діяльності людини: культурно-розважальну, фізичну, творчу, суспільно-громадську, екстремальну;
* за характером організації занять – самодіяльну (самостійні заняття) та організовану (під керівництвом інструктора, тренера);
* за місцем проведення занять – у приміщенні (удома, у спортивних залах, басейнах), у природних умовах (майданчики, парки, лісосмуги, береги річок, полі тощо);
* за кількістю учасників рекреаційна діяльність передбачає індивідуальні й групові форми занять;
* за інтенсивністю навантажень – заняття бувають релаксаційні середньої та високої інтенсивності.

3. До педагогічних умов проведення релаксаційної діяльності вчені відносять форми ( організаційні, дидактичні й пропагандиські – поширення досвіду рекреаційної активності у соціумі; принципи ( природовідповідності, соціалізації, культурологічні функції (медико-біологічні , соціально-культурні, економічні); методи (наочності, методи навчання техніки фізичних вправ).

При цьому вільний час заповнюється заняттями відповідно до інтересів і потреб особистості з врахуванням її психосоматичних особливостей, та можуть носити різний характер: освітній, інтеграційний, рекреаційний, культурологічний, компенсаційний, розвивально-виховний та ін.

4. У процесі проведення релаксаційних занять з учнями початкових класів значна частина сучасних вчених вважає, що їх змісті чільне місце мають займати рухливі ігри, ігрові вправи, ігрові сюжети. Вони створюють сприятливе середовище для прояву творчої ініціативи дітей, забезпечують високу емоційність занять; урізноманітнюють характер взаємовідносин між гравцями; розвивають комунікативні якості; оптимізують розвиток фізичних здібностей, розкривають руховий досвід дітей.

5. В ігрових умовах рекреаційних занять формується колективізм, згуртованість, розвивається спостережливість, кмітливість. Зосередженість, дисциплінованість, збагачується обізнаність учнів початкових класів з засобами фізичної культури.

6. Використання рухливих ігор у рекреаційній діяльності з учнями початкових класів потребує відповідного їхнього організаційно-методичного забезпечення на, що педагоги повинні звернути особливу увагу, так як від цього залежить ефективність проведення дозвілля у вільний час дітей.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИКА Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

Для реалізації визначених нами завдань та досягнення мети дослідження, в контексті піднятої теми, були використані такі методи дослідження:

* теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичних джерел;
* педагогічне спостереження;
* опитування у вигляді анкетування та бесід;
* методи математичної статистики.

**Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел**

Ґрунтовне вивчення, аналіз й узагальнення матеріалів науково-методичних досліджень вчених, що висвітлено у працях фізіологів, педагогів, психологів, дало можливість осмислити проблему проведення вільного часу дітьми молодшого шкільного віку та актуалізувати потребу організації рекреаційної діяльності. При цьому було уточнено зміст сутності понять «рекреація», «рекреаційна діяльність», «вільний час», «активний відпочинок». Отримано більш ґрунтовну інформацію про стан проблеми, що вивчається.

Окрім вище висвітленого на основі аналізу і узагальнення літературних джерел, було визначено: об’єкт, предмет, мету дослідження; підібрані адекватні методи та розроблено етапи дослідження.

**Педагогічні спостереження проводились:** а) серед суб’єктів навчально-виховного процесу закладів освіти Ямницької ОТГ (учителі початкових класів – 26, батьків – 57, учнів початкових класів – 33) з метою виявлення відношення до проведення ними вільного часу; вивчення організаційних форм, методів, змісту активного відпочинку учнів як у режимі навчального дня школи, так і в позаурочний час, а також підчас літніх канікул у режимі роботи літнього оздоровчого табору при церкві св. Миколая с. Ямниця.

**Опитування у вигляді анкетування та бесід** увище названих закладах проводилося з метою виявлення інтересу до рекреаційних занять як учнів початкових класів Ямницького, Павлівського ліцеїв, Сілецької, Тязівської, Майданської та Рибнінської гімназій так і їх дорослого оточення (учителі початкових класів, батьки).

З цією метою була розроблена анкета-опитувальник, яка складалася з 10 питань. Поряд з цим, впродовж всього досліджувального періоду проводились бесіди, які дозволили вчасно виявити стан проблеми та вчасно їх розв’язати, розробити методичні рекомендації, дидактичні моделі для рекреаційної діяльності у взаємозв’язку школа-сім′я.

**Анкета – питальник**

для виявлення відношення до рекреаційних занять учителів початкових класів та батьків, дітей молодшого шкільного віку.

1.Чи достатньо у вас вільного часу для відпочинку? «так», «ні», «важко відповісти» (підкресліть).

2. Як ви проводите вільний час? (підкресліть)

* молюся;
* дивлюсь телевізор;
* переглядаю новини у фейсбуці;
* використовую на сімейно - побутові справи ( приготування їжі, прання, закупівля продуктів. товарів сімейно-побутового вжитку, рукоділля, тощо);
* багато сплю;
* займаюся руховою активністю (піші прогулянки, зарядка, біг, заняття на тренажерах).

3.Для чого Вам потрібний вільний час? (підкресліть)

- для виконання сімейно – побутових завдань;

- для активного дозвілля;

- для спілкування;

- для відпочинку після фізичної та розумової праці.

- для сну.

4. Чи вважаєте Ви, що рекреаційні заняття здоров′я, сприяють, покращенню працездатності ? «так», «ні», важко відповісти (підкресліть).

5. Який, на Вашу думку, є більш ефективним відпочинок? «пасивний» - лежачи і сон; «активний» - проведення дозвілля з використанням рухової активності (підкресліть)?

6. Що заважає Вам проводити дозвілля, використовуючи засоби фізичної культури (опишіть)?

7. Що, на Вашу думку, дасть особиста участь у добре організованих дозвіллях, які проводяться з групою людей?

- розширить коло спілкування;

- зніме фізичну і розумову втому;

- підвищить працездатність;

- розширить руховий досвід;

- отримання додаткової інформації про організацію рекреаційних занять у вільний час;

- важко відповісти;

- даремно витрачений час.

8. Чи хотіли б Ви, щоб рекреаційні заняття проводились з учнями молодшого шкільного віку під час літніх канікул («так», «ні», «важко відповісти), (підкресліть)?

9. Ваше відношення до рекреаційних занять у оздоровчому таборі «Веселі канікули з Богом» з опорою на рухову активність дітей: «підтримую», «не підтримую», «утримуюсь» (підкресліть).

Для визначення змісту проведення вільного часу учнями молодшого шкільного віку у канікулярний період був розроблений опитувальник на основі методики Т. Ю. Круцевич (2010), який дав можливість виявити стан рухової активності дітей. З цією метою були розроблені індивідуальні реєстраційні карти рухової активності школярів і зведену карту, що подано на таблиці2.2.

*Таблиця 2.2*

Зведена карта реєстрації рухової активності дітей у добовому режимі (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Загальний зміст діяльності | Контингент | Критерії | Тривалість діяльності |
| 1 | Підйом, особиста гігієна, переодягання, піша ходьба, розмова по телефону, водні процедури |  | НР |  |
| 2 | Харчування, читання, малювання, рукоділля, перегляд телепередач, настільні чи комп’ютерні ігри. |  | СИР |  |
| 3 | Домашня робота ( прибирання, допомога батькам по господарству, спілкування з товаришами, молитва) |  | СР |  |
| 4 | Заняття фізичною культурою під час спеціально-організованих занять у літній період (зарядка, рухливі ігри, катання на велосипеді, самокаті, роликах, мандрівки з іграми на місцевості , заняття плаванням, тощо. |  | ВР |  |
| 5 | Сон, відпочинок лежачи |  | БР |  |

Примітка: НР – низький рівень; СИР – сидячий рівень; СР – середній рівень; ВР – високий рівень; БР – базовий рівень.

Поряд з цим, серед учнів проводилось опитування з метою виявлення їхнього інтересу до засобів фізичної культури. Бажання молодших школярів були використані під час розроблення рекреаційних занять у режимі оздоровчого табору «Веселі канікули з Богом». Питальник містив запитання та розгорнуті відповіді, де дітям пропонувалось розмістити їх за рейтингом:

**Питальник**

1.Яким засобом фізичної культури ти віддаєш перевагу?:

1. загальнорозвиваючим вправам: з імітаційним змістом, предметом, без предмета, з речетативно-пісенним супроводом (підкресліть);

1. заняттям бігом, стрибками, метанням;
2. рухомим іграм: з м’ячем, з бігом, з розв’язуванням задач; колективного характеру; ігри змагального характеру (підкресліть);
3. сюжетно-рольовим іграм, іграм на місцевості з елементами туризму;
4. заняття плаванням;
5. пішим мандрівкам;
6. ігри-етюди для тренування окремих груп м′язів;
7. ігри на розвиток уміння саморегуляції та усунення психоемоційного напруження;
8. танцювальні вправи.

**Методи математичної статистики**

Результати дослідження оброблялися методом математичної статистики, що передбачало кількісний і якісний аналіз показників за допомогою персонального комп’ютера.

**2.2. Організація дослідження**.

Наше дослідження проводилося впродовж 2020 – 2021р.р. у чотири етапи.

**Перший етап –** *аналітично-пошуковий* (вересень-грудень 2020р.) присвячувався теоретичному опрацюванню проблеми, вивченню аналізу й узагальненню науково-методичної літератури та нормативно-правових матеріалів; укладанню списку літературних джерел, на які здійснювалось посилання під час викладу основного змісту нашої роботи. На цьому етапі розроблено план-проспект подальшого дослідження: сформульовано мету , предмет, об’єкт, підібрано адекватні методи.

**На другому етапі** – *констатувальному* (січень-травень 2021р.) – проводились спостереження за дозвіллям учнів початкових класів під час навчального дня та опитування (анкетування, бесіди з учителями початкових класів, батьками, де вивчалось їх ставлення до рекреаційних занять дітей у канікулярний період часу,вивчення інтересу дітей до фізичних засобів, а також розроблення дидактичних моделей для їх використання під час рекреаційних занять у режимі літнього табору «Веселі канікули з Богом» при церкві св. Миколая с. Ямниця. Контингент, серед якого проводилось дослідження подано на рисунку 2.1.

*Рис. 2.1.*

|  |
| --- |
| Контингент дослідження  Ямницької ОТГ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учителі початкових класів  (26 чол. ) |  | Батьки учнів молодшого шкільного віку  ( 57 чол.) |  | Учні 3 – 4 класів  (33 учні) |

Рис. 2.1. Контингент досліджуваних Ямницького ліцею

**Третій етап –***узагальнюючий* ( серпень – травень 2021 р.) передбачав опис даних дослідження, укладання основного змісту, формулювання висновків, оформлення та підготовку роботи до захисту.

**РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

**3.1 Організація й методика використання рухливих ігор під час рекреаційної діяльності.**

Наші спостереження підтверджують думку вчених про те, що під час організації та проведенні рухливих ігор необхідно враховувати їх направленість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів [11,12,38]. Керівна роль при проведенні ігор належить вчителю, адже виховна, освітня та оздоровча цінність гри в основному залежить від керівництва нею [51]. Отже, за допомогою одних і тих же ігор при цілеспрямованому їх використанні можна виховувати різні моральні і фізичні якості.

Виходячи з вище сказаного, вплив гри на учнів має визначати змістом, методичними прийомами, за допомогою яких дитина оволодіває різними правилами й іграми та способом їх організації [11]. Це переконливо доводить, що вчитель, у даному випадку повинен бути організатором гри та вихователем дітей, а тому використовуючи гру, він зобов’язаний:

а) зміцнювати здоров′я дітей, сприяти їх правильному фізичному розвитку;

б) сприяти оволодінню життєво необхідними руховими навичками, вміннями та сприяти їх удосконаленню;

в) виховувати у дітей необхідні морально-вольові якості;

г) прививати учням організаторські навички та звичку систематично займатися іграми.

Під час використання рухливих ігор в рекреаційних цілях вчитель на нашу думку, повинен вчити дітей свідомо ставитися до своїх дій, аналізувати свої успіхи та невдачі. Одночасно він повинен прививати інструктив і навички, тобто привчати дітей грати самостійно; доручаючи їм роль капітанів, ведучих, залучати їх до розмітки майданчика, суддівства.

Вибір гри перш за все залежить від завдань, форми занять, місця проведення і природних умов. Це значить, що майданчик для проведення ігор, а також необхідний інвентар мають відповідати віковим особливостей молодших школярів.

Наші спостереження засвідчують, що організація учнів є важливим моментом для успішного використання ігрового рухливого матеріалу.

*Розподіл на команди*вчителі-практики в основному використовують декілька способів:

* *за розрахунком строю,* де гравці розраховуються по 2, по 3, залежно від числа необхідних команд. Важливо, щоб діти стояли за зростом, хлопчики і дівчатка були на різних флангах;
* *перешикування в русі* (фігурним маршируванням). За командою: «Ліворуч у колону по два – руш!» - гравці виконують команду і утворюють дві колони;
* *за розсудом вчителя*, якщо він добре обізнаний з можливостями організму учасників;
* *за вибором капітанів*, які по черзі вибирають гравців у свою команду. Цей спосіб дає можливість швидко укомплектувати команди, рівні за силами. Однак він має свої негативні сторони, а саме слабких гравців капітани до своїх команд беруть неохоче; щоб цього уникнути, необхідно відібрати в команди десь приблизно половину гравців, а другу – поділити за допомогою розрахунку.

У класі можуть бути утворені 2-3 постійні команди, які в будь-яких іграх виступають в одному і тому ж складі.

Для того, щоб гра проходила цікавіше та легше на нашу думку варто здійснювати суддівство, а також доцільно давати командам назви враховуючи бажання школярів.

Важливою організаційною умовою в умінні педагога правильно розмістити гравців, а і також здатність правильно вибрати місце гри і її правил для пояснення.

*Пояснення змісту і правил гри*проходить, коли учасники вишикувані і розподілені на команди. Цим правилом нехтувати неможна. Якщо гра проводиться в колі, то пояснення проводиться в тому ж коловому шикуванні.

При цьому педагог має стояти не в центрі, а в ряду з гравцями або трохи попереду них. Якщо шикування зроблено в декілька кіл, розміщених один біля одного, вчитель займає місце між ними, тобто за колом. При розміщені дітей у два кола, одне в середині другого, вчитель стає в зовнішньому колі поряд з дітьми.

Якщо гравці розподілені на дві команди і розміщені одна проти другої, як в іграх («День і ніч», «Спостерігач» і т. п.), педагог повертає команди обличчям одну до одної, а для пояснення правив гри займає місце на одному з флангів.

Якщо рухлива гра розпочинається з руху врозтіч, як в іграх («Карасі і щука», «Квач», «Квач парами» і т.п., доцільно шикувати дітей у шеренгу, а бо групами їх біля себе у на півколо, щоб всім було видно і чути вчителя.

При цьому, матеріали науково-методичної літератури наголошують, що при всіх способах шикування не слід розставляти учнів обличчям до сонця чи іншого джерела світла, так як це погіршує видимість, розсіює увагу [38;51].

Отже, на основі вище висвітленого напрошується думка про те що, будь-яку гру потрібно пояснювати приблизно за такою схемою:

а) назва гри (розкрити характеристику гри та її зміст);

б) роль гравців, ведучих та їх розміщення на майданчику;

в) хід гри;

г) мету гри, правила гри ( хто буде вважатися переможцем).

Кожна гра закінчується підведення підсумків (результати, допущені помилки, визначення переможців)

Необхідно пам’ятати, що у змісті використовуються фізичні вправи, які учні добре використовуються учнями. Пояснення гри супроводжується демонстрацією рухових дій, моментів. Під час проведення ігор з речитативом текст або слова, що її супроводжують.

*Визначення ведучих****.*** У багатьох рухливих іграх потрібні один або кілька ведучих, де їх ролі можуть бути найрізноманітнішими. Слід пам’ятати, що від якості виконання обов’язків ведучого залежить виховання в учнів позитивних емоцій, а також формування організаторських здібностей, активності. Наші спостереження підтверджують думку вчених про те, що до ролі ведучого бажано залучити найбільше дітей.

У практиці фізичної культури утвердилось кілька способів визначення ведучого:

а) за рекомендацією вчителя;

б) ведучого обирають учні за загальними симпатіями;

в) за результатами попередніх ігор (цей спосіб стимулює учнів добиватись кращих результатів);

г) за бажанням учнів, які пропонують себе на цю роль;

д) за допомогою лічилок (приклади лічилок).

Усі перелічені нами способи застосовуються залежно від умов занять, характеру гри та кількості гравців.

*Керівництво грою* ***–*** педагогічно найважчий і вирішальний компонент у її проведені. Спостерігаючи за діями команд і її окремих учасників, оцінюючи дії, вимагаючи неухильного дотримання правил гри, педагог фіксує і аналізує рухову діяльність дітей своєчасно пояснює помилки та спонукає до їх усунення. Учитель здійснює демонстрацію правильних індивідуальних, фізичних і колективних прийомів, регулює навантаження, стимулює необхідний рівень напруги змагань протягом усієї гри.

*Регулювання навантаження* ***–*** це важливий момент. Слід пам’ятати, що надмірна емоційність під час рухливої гри заважає учням контролювати свій стан. В разі появи перших симптомів надмірної втоми, учителю необхідно зменшити фізичне навантаження. Шляхом скорочення тривалості гри, зміни правил гри, введенням перерв, зміною кількості гравців, зменшенням ігрового майданчика, кількістю інвентаря тощо.

*Закінчувати гру*потрібно своєчасно. Її затягування може призвести до психічної і фізичної перевтоми школярів. Одночасно передчасне або раптове закінчення викликає в учнів незадоволення.

Ефективність гри залежить від вмілого її завершення, а тому закінчувати гру необхідно організовано. При цьому зупиняють гравців, підраховують результати й оголошують переможців. Далі за рекомендацією методистів проводиться розбір гри, оцінюються результати, вказується на порушення правил, помилки гравців, відзначаються кращі гравці, ведучі, акцентується увага на те, що було позитивним у грі.

**3.2. Погляди учителів початкових класів, батьків, дітей молодшого шкільного віку на проведення рекреаційної діяльності.**

Одним із завдань нашого дослідження було виявити ставлення учителів початкових класів, батьків, учнів шести шкіл Ямницької територіальної громади до рекреаційної діяльності, як під час навчального періоду так і в канікулярний час. Опитування серед педагогів проводилось на базі Ямницького ліцею під час засідання методичного об′єднання фахівців початкових класів (квітень 2021р.) та під час батьківських зборів у Ямницькому та Павлівському ліцеях; а також у Сілецькій, Тязівській, Майданській гімназіях (травень 2021р.) Результати опитування серед вище названих суб’єктів навчально-виховного процесу початкової школи подані у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

Погляди учителів початкових класів ,батьків учнів щодо рекреаційної діяльності з дітьми молодшого шкільного віку (%)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Показники** | **Учителі**  ***n-* 26** | | **батьки**  ***n*-57** | | **Учні**  ***n*-33** | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| 1 | **Чи достатньо у Вас вільного часу для відпочинку?** |  | |  | |  | |
|  | «так» | 5/19,3 | | 11/19,3 | | 17/51,5 | |
|  | «ні» | 18/69.2 | | 34/59,6 | | 10/30,3 | |
|  | «важко відповісти» | 3/11.5 | | 12/21,1 | | 6/18.2 | |
| **2** | **Як Ви проводите вільний час?** |  | |  | |  | |
|  | «молюся» | 10/38,5 | | 17/29,8 | | 5/15,2 | |
|  | «дивлюсь телевізор» | 7/26,9 | | 10/17,5 | | 6/18.3 | |
|  | «переглядаю новини, ігри у фейсбуці» | 12/46,2 | | 18/31.6 | | 17/51,5 | |
|  | «допомога батькам по господарству» | 18/16.9 | | 24/42,12 | | 6/18,3 | |
|  | «багато сплю» | 5/19,3 | | 7/12,3 | | 3/9.1 | |
|  | «займаюсь руховою активністю» | 4/15.4 | | 8/14.0 | | 14/42,4 | |
| **3** | **Для чого Вам потрібний вільний час?** | |  | |  | |  | |
|  | «допомога батькам» | | 11/42.3 | | 27/47.4 | | - | |
|  | «для спілкуванням» | | 2/77 | |  | | 4/12.1 | |
|  | «для відпочинку після розумової і фізичної праці» | | 8/30,7 | | 22/38,6 | | 28/84,9 | |
|  | «для сну» | | 5/19.3 | | 8/14,0 | | 1/3,0 | |
| 4 | **Чи вважаєте Ви , що рекреаційні заняття сприяють відновленню здоров′я, покращенню працездатності організму?** |  | |  | |  | |
|  | «так» | 7/26.9 | | 5/8,8 | | 11/33,3 | |
|  | «ні» | 10/38,5 | | 10/17.5 | | 5/15.2 | |
|  | «важко відповісти» | 9/34,6 | | 42/37,7 | | 17/51.5 | |
| **5** | **Який відпочинок на Вашу думку , є найбільш ефективним?** |  | |  | |  | |
|  | «сон» | 13/50,0 | | 24/42,1 | | 3/9,1 | |
|  | «активний» | 10/38.5 | | 17/29.8 | | 23/69,7 | |
|  | «пасивний» | 3/11.5 | | 10/17,5 | | 4/12,1 | |
|  | «важко відповісти» | - | | 6/10.6 | | 3/9,1 | |
| **6** | **Що на Вашу думку дасть особиста участь у колективних, організованих, рекреаційних заняттях?** |  | |  | |  | |
|  | «розширить коло спілкування» | 5/19.3 | | 10/17,5 | | 10/30,3 | |
|  | «зніме фізичну і розумову втому і підвищить працездатність» | 14/53,8 | | 17/29,8 | | 6/18,2 | |
|  | «розширить руховий досвід» | 10/38,5 | | 15/26,3 | | 12/36,4 | |
|  | «отримання інформації про оздоровчу цінність рекреаційних занять | 4/15,4 | | 9/15.8 | | 2/6,1 | |
|  | «важко відповісти» | - | | 8/14.0 | | 3/9,1 | |
| **7** | **Чи хотіли б Ви, щоб проводились організовано рекреаційні заняття з учнями молодшого шкільного віку під час літніх канікул** |  | |  | |  | |
|  | «так» | 20/76,9 | | 45/79,0 | | 30/90,9 | |
|  | «ні» | - | | 2/ 3,5 | | 1/ 3.0 | |
|  | «важко відповісти» | 6/23.1 | | 10/17.5 | | 2/6,1 | |
| **8** | **Чи достатньо у Вас знань щодо проведення рекреаційних занять з учнями початкових класів у літній період в домашніх умовах?** |  | |  | |  | |
|  | «так» | 4/15.4 | | 11/19.3 | | - | |
|  | «ні» | 15/57.7 | | 42/73,7 | | 27/81,8 | |
|  | «важко відповісти» | 7/26.9 | | 4/7.0 | | 6/18,2 | |

Значна частина опитаних дітей, а це 18,3%, - використовують вільний час на допомогу батькам у сімейно-побутових справах; 18,3% - переглядають телепередачі; 15.2% - моляться у вільний час; 9,1% - сказали, що люблять багато спати.

З метою виявлення стану усвідомлення дорослим оточенням школярів цінності вільного часу для відпочинку організму від фізичної і розумової праці нами було запропоновано питання «Для чого Вам потрібний вільний час?». Під час відповіді на ці питання було виявлено, що 42,3% учителів і 47,4% батьків віддали перевагу у використанні вільного часу для вирішення сімейно-побутових проблем. Натомість 84,9% учнів початкових класів вказали, що вільний час їм потрібний на відпочинок після розумової і фізичної праці, а також з ними погоджується 30,8% педагогів та 38,6% батьків. Решта відповідей опитуваних розподілились наступним чином: вважають, що вільний час потрібний для спілкування 7,7% учителів і 12,1% учнів; для сну - відповідно 19,3%; 14.0% для батьків і 3,05 школярі. Більш наглядно використання вільного часу подано на рис.3.1; 3.2; 3.3.

*рис. 3.1 рис. 3.2. рис. 3.3*

Так, з метою виявлення можливостей для відпочинку було поставлене питання «Чи достатньо у Вас вільного часу для відпочинку?». Відповідно до даних таблиці лише незначна частина як учителів так і батьків дали однакову позитивну відповідь, що становило 19,3% опитаних. Одночасно 69,2% педагогів і 59,6% батьків - признались, що у них недостатньо часу на відпочинок, а 11,5% фахівців початкових класів і 21% - представників батьків від відповіді відмовились, сказавши, що їм важко відповісти на це питання. Натомість дещо іншою була картина відповідей на це питання серед школярів: 51,5% -відповіли «так», що засвідчує про достатність часу на їх відпочинок; 30.3% - ствердно сказали «ні» і 18,2% - зупинились на позначці «важко відповісти».

Поряд з вище висвітленим під часу нашого досліджування опитуваним дано було питання «Як Ви проводите вільний час?». Результати відповідей не відповідають 100% показнику, так як усім суб′єктам дослідження дозволялось одночасно вибрати декілька показників. Та не дивлячись на це, слід зауважити , що лише незначна частина дорослого оточення молодших школярів , а це 15,4% учителів та 14,0% батьків сказали , що у вільний час займаються руховою активністю. Найбільшу частину вільного часу як в педагогів (69,2%) так і батьків (42,1%) витрачається на сімейно-побутові справи ( закупівля необхідних речей, продуктів, підготовка їжі для сім′ї, прибирання, тощо). На друге місце дорослі опитувані винесли перегляд новин у фейсбуці, відповідно 46,2% та 31,6%. Третє місце, у цій же відповідності, зайняла молитва – 38,5% і 29,8%.

Не тішать дані опитування і учнів молодшого шкільного віку, де 51,54% віддають перевагу інтернетним іграм, одночасно 42,4% вказали, що у вільний час займаються руховою активністю( ігри з друзями на свіжому повітрі).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пояснивши опитуваним сутність поняття «рекреація», його роль у житті людини їм було запропоновано дати відповідь на таке запитання: «Чи вважаєте Ви, що рекреаційні заняття сприяють відновленню здоров′я?». Відповідь усіх суб’єктів засвідчує про недостатню їхню обізнаність з можливостями проведення рекреаційної діяльності під час вільного часу , та його впливу на стан здоров′я та працездатність організму людини. Про це свідчать такі дані: 34,6% учителів початкових класів, 73,7% батьків та 51.5%учнів зупинились на показнику «важко відповісти». Ствердну відповідь «ні» дали 38,5% педагогів, 17,5% - батьків і 15.2% - учні. Одночасно відповіли «так», тобто вважають, що рекреаційні заняття мають позитивний оздоровчий вплив на людину лише 26,9% фахівців початкових (1-2) класів; 8,8% - батьків і дещо кращі результати – 33.3% - учнів початкових (3-4) класів, які сказали «так» оздоровчим можливостям рекреаційних занять.  При цьому, тішать результати відповідей дітей молодшого шкільного віку, де 69,7% переконані, що найефективнішим відпочинком є активний. Цього не можна сказати про учителів і батьків. Їхній показник у частині відповіді становить відповідно лише 38,5% і 29,8%. Натомість 50,% фахівці початкових класів вважають, що найбільш результативним для них є сон. Дещо нижчий є результат (42.1%) у батьків. Щодо даних вибору опитуваними пасивного відпочинку, то вони мало чим відрізняються: 11,5 – педагоги; 17.5 % - батьки; 12,1% - учні.  Сьогодні не можуть залишитися поза увагою дані таблиці 3.1. під № 6, які переконливо доводять про необхідність відповідної просвітницької роботи з означеної проблеми як серед дорослого оточення дітей початкових класів, так і безпосередньо серед школярів цієї вікової групи. Слід зазначити , що показники відповідей з цього питання, а саме «Що на вашу думку дасть особистісна участь у рекреаційних заняттях?» не збігається з показником 100% так як суб’єкти дослідження вибирали по декілька варіантів.  Результати опитування у цій частині дослідження засвідчують: 19,3% педагогів, 17,5% - батьків і 30,3% - дітей вважають, що рекреаційні заняття будуть сприяти розширення кола спілкування у товаристві. Відповідно 38,5%, 26,3% і 36,4% переконані , що рекреаційні заняття збагатять руховий досвід. При цьому , на думку 53,8% учителів початкових класів, 29,8% батьків і лише18,2% учнів сказали, що ці заняття підвищують розумову і фізичну працездатність. Разом з цим 15,4% педагогів, 15,8% батьків і 6,1% учнів вважають, що рекреаційні заняття сприятимуть створенню інформаційного середовища, що значно підвищить обізнаність опитаних з піднятого питання. Одночасно 11,5%педагогів і 14,0% батьків вважають , що рекреаційні заняття – це «даремно витрачений час».  Викликають інтерес дані дослідження на сьоме питання нашого опитувальника, не дивлячись на іноді суперечливі відповіді на попередні питання усі суб’єкти у переважній більшості заявили про доцільність проведення рекреаційної діяльності з учнями початкових класів у літній період, що більш наглядно подано на рис 3.4.  Рис. 3.4. Бажання учителів початкових класів, батьків, учнів щодо проведення організованих рекреаційних занять підчас літніх канікул.  Отже, на доцільність проведення організованих рекреаційних занять з учнями початкових класів у період літніх канікул вказали 76,9% фахівців початкових класів , 79,0% - батьків та найголовніше 90,9% учнів молодшого шкільного віку. При цьому 3,5% батьків і 3.0% учнів сказали «ні». Під час співбесіди з ними виявлено, що у сім′ї є свої плани на відпочинок дітей у канікулярний період. Одночасно 23,1% педагогів, 17.5% - батьків і 6,1% школярів зупинились на показнику «важко відповісти», через невизначеність періодів відпусків батьків та умов відпочинку дітей під час літнього періоду.  Під час нашого дослідження ми спостерігали значний інтерес дорослого оточення дітей до активних форм проведення вільного часу учнями початкових класів та самокритичність , щодо власної обізнаності із піднятого питання. Про це і свідчать дані відповіді на наступне питання.»Чи достатньо у Вас знань щодо організації і проведення рекреаційних занять з учнями початкових класів у літній період?». Відповідь опитаних мала таку картину: 57,7% педагогів, 73,7% – батьків і 81,8% дітей – сказали «ні», а відповідно 26,9%; 7,0%; і 18.2% заявили, що їм «важко відповісти». Схвальну відповідь дали лише 15.4% - учителі початкових класів; 19,3% – батьків. Серед учнів молодшого шкільного віку позитивної відповіді з позначкою «так» не виявлено.  Одночасно, під час співбесід було виявлено, що понад 92,3% педагогів; 97,3% - батьків та 98,7% учнів хотіли б поповнити власну обізнаність щодо організації і проведення рекреаційної діяльності у вільний час. При цьому усі опитані серед засобів, які на їх думку доцільно використовувати під час рекреаційних занять з учнями 1 – 4 класів у літній період на перше місце винесли рухливі ігри: 83,7% - учителів початкових класів; 90,3% - батьків; 99,4% - учнів, що буде взято до уваги під час подальшого дослідження та розроблення рекомендаційних дидактичних моделей.  **3.3 Вивчення обізнаності й інтересу дітей молодшого шкільного віку до рухливих ігор та можливості їх використання під час рекреаційних занять.**  Літній період школярів сучасних шкіл характеризується великою тривалістю вільного від навчання часу, який за нашими спостереженнями діти не знають чим його заповнити.  Цікаву модель проведення відпочинку учнів молодшого шкільного віку під час літніх канікул пропонує оздоровчий табір «Веселі канікули з Богом» при церкві Святого Миколая с. Ямниця.  Аналіз змісту плану роботи цього денного оздоровчого табору переконливо доводить – у ньому переплітаються молитовні і катехічні заняття із засобами активного відпочинку, які на нашу думку є малотривалими.Однак із проведених співбесід з школярами, виховниками випливає те, що активний відпочинок проходить стихійно, де не враховується ні інтерес дітей, ні біологічна потреба у руховій активності.  Беручи до уваги дослідження вчених (Т.Ю. Круцевич , І.В. Безверхня, 2010) про те, що під рекреацією розуміють лише ту діяльність, яка забезпечує відновлення працездатності людини, сприяє її бадьорості й отриманню задоволення від психофізіологічного комфорту відпочинкового середовища в якому вона перебуває. Тому виникла потреба вивчення інтересів до засобів фізичної культури, які вразі їх використання під час дозвілля - викликають позитивні емоції в дітей [45. 48, 50]. Разом з цим, не залишились поза нашою увагою матеріали сучасних вчених [75, 27,31] про недостатню рухову активність учнів сучасних шкіл, яка з кожним роком знижується, що призводить до значного погіршення їхнього здоров′я.  Таким чином, вище сказане, спонукало нас до рухової активності учнів початкових класів у вище названому оздоровчому таборі та виявлення їх інтересу до засобів фізичної культури, щоб внести відповідні корективи і забезпечити належний рекреаційний ефект.  Матеріали дослідження інтересу учнів початкових класів до засобів рухової активності, особливо до рухового ігрового матеріалу переконливо доводять, що опитані 33 учні молодшого шкільного віку (3 – 4 класи) віддають перевагу рекреаційним заняттям у змісті яких використовуються легкоатлетичні вправи : біг, стрибки, метання, долання перешкод. Про це заявили 81,8%. При цьому 1% школярів сказали «ні» та утримались від відповіді. Відповідно оправданою була відповідь дітей на питання «Яким руховим іграм віддаєте перевагу?», де 75,8% опитаних вибрали рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метання, бігу з м’ячем. Одночасно 81% - бажали б займатися іграми колективного характеру.  Стільки ж опитаних (81,8%) вказали на використання під час рекреаційних занять сюжетно-рольових ігор та ігор змагального характеру, а 57,6% дітей назвали ігри на місцевості і 51,5% - ігри-етюди тренування окремих груп м′язів. Разом з цим, не може залишитися поза нашою увагою інтерес 87,8% школярів до рухливих ігор, які сприяють розвитку саморегуляції під час психоемоційного напруження. Одночасно в 91,0% в дітей виявлені бажання займатися народними рухливими іграми зз сюжетним змістом.  Найнижчий інтерес школярі проявили до загально розвиваючих імітаційних вправ, що становить лише 5,2% опитаних та стільки ж (15,2%) до індивідуальних рухливих ігор.  Значна частина (48,5%) учнів молодшого шкільного віку виявили бажання до занять в яких використовуються танцювальні в’язанки. Побудовані на основі елементів народних, побутових та сучасних танців.  У зв’язку з тим, що учні початкових класів виявили високий інтерес до рухливих ігор, що подано у матеріалах таблиці 3.2 нас цікавив стан обізнаності дітей з руховим ігровим матеріалом. Дані, висвітлені у цій таблиці, переконливо доводять про низький рівень обізнаності опитаних з цим доступним засобом фізичної культури.  Лише 15,2% початківці знають більше 10 рухливих ігор і можуть їх використовувати самостійно у вільний час;21,2% - вказали на 6 – 10 ігор. Найбільше опитаних , а це 63.6% признались, що знають 3 – 5 ігор.  У контексті піднятої програми нас цікавила відповідь учнів початкових класів на питання «Скільки часу Ви приділяєте на заняття фізичною культурою у вільний літній період у добовому режимі?» Слід відзначити, що дані, які подані у таблиці 3.2 є досить тривожними. Вони підтверджують дослідженю О.Д. Дубогай (2005), В.Д. Озарука (2017) та ін. низький рівень рухової активності сучасних школярів.[70,80, 83, 86]. Про те, що приділяють заняттям фізичної культури у добовому режимі у вільний час лише 1 годину вказали 63,6% опитаних, 15,2% учнів вказали на 2-3 години і 21, 2% - назвали більше 3 годин.  Висвітлені вище дані спонукали нас до більш ґрунтовного вивчення стану рухової активності дітей у добовому режимі. Дослідження стану рухової активності молодших школярів у добовому режимі проводились на початку занять оздоровчого християнського табору при допомозі батьків. З цією метою були розроблені індивідуальні картки реєстрації рухової активності учнів початкових класі. За зразком Т.Ю. Круцевич (додаток А). Дані нашого дослідження висвітлені у зведеній картці реєстрації рухової активності школярів (*n-33*) у добовому режимі часу на початку (26.07-27.07. 2021) занять літнього табору (табл.. 3.2).  *Таблиця 3.2*  Рухова активність учнів початкових класів на початку оздоровчого табору   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№**  **з/п** | **Загальний зміст діяльності** | **Тривалість**  **діяльності** | **Критерії** | | 1 | Підйом, особиста гігієна, молитва,переодягання, піша ходьба до місця занять, розумова діяльність, розмови по телефону. | 5год. 50хв | НР | | 2 | Харчування, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні і комп′ютерні ігри. | 4год 25хв | СИР | | 3 | Домашня робота(прибирання , допомога батькам по господарству), спілкування .з товаришами | 4год 30хв | СР | | 4 | Заняття фізичною культурою: ранкова гімнастика, рухливі ігри, катання на велосипеді , самокаті, роликах, тощо, піші мандрівки. | 1год 20хв | ВР | | 5 | Сон, відпочинок лежачи. | 8год | БР | |  | Разом | 24год. |  |   Зведена карта реєстрації рухової активності школярів (*n* – 33) в добовому режимі часу на початку занять літнього табору.  Із даних таблиці випливає, що найбільше часу діти тратять на рухову активність. Яка відповідає низькому рівню ( 5 год. 50 хв), а також на сон (8 год.), що оцінюється як базовий рівень (Б.Р.).. Час добового режиму рухової активності (4год. 30хв) відповідає середньому рівню (С.Р.) та трохи менше,4год. 20хв. – визначається (СДР) діагностується як сидячий рівень і лише 1 год. 20 хв (В.Р.) – високий рівень.  Відповідно до даних викликає стурбованість мізерний час (1 год 20 хв), який відповідає високому рівню, тобто заняттям фізичною культурою. Ці дані а також дослідження сучасних вчених переконливо доводять про необхідність підвищення рухової активності як чинника покращення здоров′я дітей сучасних шкіл [3; 12; 15; 23; 35].  Виходячи з вище висвітленого, нами була зроблена добірка засобів фізичної культури, рухливого ігрового матеріалу, проведені бесіди для батьків, учнів , що сприяло корекції рухової активності під час рекреаційних занятьу християнському оздоровчому таборі з 20 по 30 липня 2021 року.  Така корекційна робота сприяла значному покращенню рухової активності дітей у добовому режимі часу, про що засвідчують дані дослідження висвітлені у таблиці 3.3.  *Таблиця* 3.3  Рухова активність учнів початкових класів на закінчення роботи оздоровчого табору   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№**  **з/п** | **Загальний зміст діяльності** | **Тривалість**  **діяльності** | **Критерії** | | 1 | Підйом, особиста гігієна, молитва,переодягання, піша ходьба до місця занять, розумова діяльність, розмови по телефону. | 3год. 20хв | НР | | 2 | Харчування, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні і комп′ютерні ігри. | 3год 10хв | СИР | | 3 | Домашня робота(прибирання, допомога батькам по господарству, спілкування з товаришами | 4год 20хв | СР | | 4 | Заняття фізичною культурою: ранкова гімнастика, рухливі ігри, катання на велосипеді , самокаті, роликах, тощо, піші мандрівки. | 5год 10хв | ВР | | 5 | Сон, відпочинок лежачи | 8год | БР | |  | **Разом** | 24год |  |   Зведена карта реєстрації рухової активності школярів (*n 32)* у добовому режимі часу в кінці занять літнього оздоровчого табору  Відповідно до вище сказаного нами спостерігалось значне збільшення часу, що відповідає високому рівню (ВР) на заняття фізичною культурою, тобто; з 1 год. 20 хв. до 5год. 10 хв. і у відсотковому вимірі становить 5,0% та 21,2%. При цьому, значно зменшилась тривалість часу, що відповідає таким рівням: (Н.Р) з 5 год. 50хв. до 3 год. 20хв; сидячому рівню (СИР) з 4год 20хв.до 3 год. 10 хв; середньому рівню (СР) з 4год. 30 хв. до 4год. 20 хв.  Рис. 3.5. Витрата часу на рухову активність дітей у добовому режимі на завершення рекреаційної роботи у літньому християнському таборі.  Наші спостереження, співбесіди проведені серед учнів початкових класів під час оздоровлення у таборі «Веселі канікули з Богом» засвідчують, що відбулося збільшення часу на рухову активність школярів за рахунок його скорочення на: розмови по телефону,комп’ютерні ігри, перегляд телепередач, пасивне сидіння і тиняння» по вулицях.  Із 63,6% школярів, які заявили, що на початку занять оздоровчого табору знають лише 3 – 5 ігор не було виявлено. Отже, як бачимо, значно покращилась проінформованість дітей їхній позитивно-емоційний стан під впливом використання рухливого ігрового матеріалу під час вільного часу, про що засвідчують наші опитування школярів.  **3.4. Рекомендовані дидактичні моделі для рекреаційних занять учнів молодшого шкільного віку.**  Під час розроблення рекомендаційних дидактичних моделей для організації рекреаційної діяльності з учнями початкових класів брались до уваги матеріали наших досліджень, зокрема: 76,9% учителів початкових класів, 79,0% - батьків та 90,9% учнів. Які сказали «так» проведенню організованих рекреаційних занять у літній період з дітьми молодшого шкільного віку. При цьому , серед рекреаційних засобів перевага усіх трьох категорій віддавалась рухливому ігровому матеріалу.  Беручи до уваги 81,8% школярів до ігор у зміст яких побудований на елементах легкої атлетики,, а також колективних ігор нами зроблено добірку ігор - естафет та колективних ігор із методичного посібника «Ігри в легкій атлетиці» І.Д. Накутного (1974). Одночасно враховувалось бажання значної частини учнів 81.8%. які бажались ознайомитись із сюжетно-рольовими іграми, що ми запозичили із збірника ігрового матеріалу С.Титаренка «Дитяча розвага» (1993).  Не залишився поза нашою увагою інтерес учнів молодшого шкільного віку (91,0% народних рухливих ігор (Г.В. Презлята (2009) 51,5% дітей до ігор, що сприяють розвитку фізичних якостей, бажаних 87,8% опитуваних до ігор-етюдів для розвитку саморегуляції та усунення психоемоційного напруження ( О.А.Артемова. Психогімнастика у початковій школі, 2010) а також57,6% дітей до ігор на місцевості ( І.А. Панчак, 1998).  Таким чином, враховуючи побажання й інтерес опитаних до змісту рекреаційних занять з дітьми у християнському літньому таборі церкви святого Миколая с. Ямниця нами зроблено добірку ігрового матеріалу, що подано у таблиці 3.4.    *Таблиця 3.4*  Добірка рухливих ігор для рекреаційних занять учнів початкових класів з врахуванням їх інтересів.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№**  **з/п** | **Змістове наповнення рухливого ігрового матеріалу** | **Назва рухливих ігор** | **Показники інтересу дітей (%)** | | 1 | Елементи легкої атлетики: біг,стрибки, метання. долання перешкод | Ігри колективного характеру: ігри-естафети; рухливі ігри «Стрибки по купинах»; «Підсічка», «Хто скоріше»; «День і ніч»; «Сірий кіт»; «Білі ведмеді»; «Хитра лисиця»; Білки та жолуді, горіхи | 81,8 | | 2 | Сюжетно – рольові ігри | «Квочка»; «Муляр», «Зайчик у кущах»; «Яструб і квочка»; «Сад і горобці»; «Вову і хорт» | 81,8 | | 3 | Народні рухливі ігри | «Оса»; «Дві квочки»; «Яструб»; «Зайчик у кущах»; «Лавина»; «Косарі»; «Фірман»; «Тягни бука» | 91,0 | | 4 | Ігри для розвитку фізичних якостей (тренування окремих груп м′язів) | «Карусель»; «Верхи на палиці»; «Садіння картоплі»; «Бій півнів»; «Вперед,назад»; «У царя»; «Хто кого перетягне»; «Дожени свою пару». | 51,5 | | 5 | Ігри-етюди для розвитку саморегуляції та усунення психоемоційного напруження | «Гра у слова»; «Ласкаві слова»; «Чотири стихії»; «Проліт птаха»; «Слухай команду»; «Врятуй пташеня»; «Слухай плески» | 87,8 | | 6 | Ігри на місцевості | «Знайди предмет»; «Визнач орієнтир»; «Вміння маскування»; «Орієнтування на слух»; «Перебіжчик» | 57,6 |   Наші спостереження переконливо доводять , що запропоновані ігри сприяли єднанню груп, усуненню тривожного стану, психоемоційної напруги. Поряд з цим рухливі ігри змагального характеру пробуджували активність кожної дитини, її самоутвердженню, привчали підпорядковуватися певним правилам які організовують, дисциплінують, об’єднують гравців. Ігрові завдання відволікали гравців від негативних думок, фантазій, сприяли розвитку їх фізичних якостей, пробуджували бадьорий, веселий настрій. Поряд з цим школярі ознайомились з великою скарбницею ігрового матеріалу , набули досвіду його використання щоденно у роботі.  **«Веселі старти»**  **( 3 – 4 класи)**  **1.Вихід команд**  **2.Привітання.**  **Ведучий:**  ***Що ж, перед грою, як годиться,***  ***Зарядка всім нам пригодиться!***  ***Швиденько в коло всі стаємо,***  ***Веселі рухи розпочнемо.***  *( обидві команди виконують кілька вправ ранкової зарядки під музику.*  *Журі оцінює якість виконання вправ обох команд)*   1. **Гра «Пійма».** *( всі учні двох команд стають в коло. Ведучий з мотузкою . до якого на кінці прикріплений тягарець, стає в середині кола. За сигналом ведучий прокручує мотузку під ногами гравців. Кого з гравців мотузка торкнулася вибуває з гри. Виграє команда , котра менше втратила гравців за певний проміжок часу (1-2хв.)* 2. **Естафета «Стартують звірята». (***проводиться аналогічно як естафета «Виклик номерів», тільки замість номерів учні мають назву звірят)*   **Ведучий:**  Усі ви знаєте, що найбільший скарб людини – це міцне здоров’я, яке не можна купити або обміняти, а ось втратити його легко. Це станеться, якщо: *( команди по черзі дають відповіді на питання)*  ***Щодня не робити…?(зарядку);***  ***Не виконувати фізичних…?( вправ);***  ***Не вестимеш здоровий і активний…?(спосіб життя);***  ***Не загартовуватимеш свій…?(організм);***  ***Не будеш дотримуватись правильного режиму…?(дня);***   1. **Гра «Повітряний міст». (***Команди шикуються в дві колони* ***.*** *на певній віддалі (1-1,5 м)від**своїх колон знаходяться ведучі з числа команд. В руках у них знаходиться м’яч. За сигналом ведучий кидає м’яч першому в колоні , який повертає м’яч ведучому а сам присідає, і так послідовно до всіх гравців в колоні. Виграє команда, яка першою закінчить передачу м’яча).* 2. **Математична естафета.** *( Естафета з вирішенням прикладів. Естафетою служить олівець або фломастер, який гравці передають після вирішення прикладу.*   *Прикладів стільки . скільки гравців в команді. Виграє команда , яка першою закінчить естафету і без помилок розв’яже всі приклади. Приклади можуть бути на додавання, віднімання. Множення, ділення в межах 10, 20.)*  **Ведучий:**  ***Що за диво? Все село білим пухом замело***  ***Дива зовсім тут нема – це в село прийшла…?( зима)***  ***Ніжна зірка сніжно-біла на рукав згори злетіла***  ***Поки ніс її сюди, стала краплею води…? (сніжинка****)*   1. **«Силачі».**(*вис на зігнутих руках, )*   Переможець визначається за найбільшим часом. (*Вис* *виконується* *прямим хватом*. *Забороняється торкатися* *бородою перекладини і виконувати махові рухи ногами і тулубом.)*   1. **Естафета «Маневри».***(кожний учасник повинен по черзі прокотити набивний м’яч вагою 1-2кг тенісною ракеткою обвівши на шляху фішки або кеглі. Перемагає команда, котра швидше і без помилок закінчить естафету)* 2. **Конкурс «Дотягнись».** *До товстої мотузки завдовжки 2м прив’язані міцні короткі палиці. Мотузка пряма лежить на підлозі. На відстані трьох кроків від кінців мотузки на підлозі знаходяться по одному прапорцю. Кожен учасник однією рукою бере палицю і за сигналом тягне у свій бік, намагаючись дістати свій прапорець. Перемагає той учасник, котрий першим схопить свій прапорець.*   **Ведучий:**  ***Двох срібних коней маю, кататися на них я полюбляю.***  ***На ноги надягаються вони, а називають їх всі люди…? (ковзани)***  ***Сіла купа дітвори і поїхала згори***  ***Люблять їх усі малята. Звуть візочок цей…? (санчата)***     1. **Скласти слово. (***Команди складають з окремих букв слово на швидкість)* 2. **Естафета з ракеткою і тенісним м’ячиком.** *( гравці розміщуються в колонах по одному. В перших гравців в руках тенісні ракетки. За сигналом гравці кладуть м’ячик на ракетку і швидко пересуваються до прапорців , оббігаючи його і повертаються назад передаючи ракетку з м’ячиком другому в колоні, який виконує те саме, що перший, а сам стає в кінці колони. Перемагає команда, котра першою закінчить естафету без помилок.)*   **12.«Втеча з полону». (***Полонені повинні із ногами,зав’язаними мотузкою, стрибати, подолавши дистанцію10-15 м. Перемагає команда, учасники якої найшвидше впораються із завданням).*   1. **«Козацький футбол»(***Кожний учасник гри зав’язує на нозі біля щиколотки мотузку з повітряною кулькою. За сигналом учасники гри починають бігати майданчиком, намагаючись роздавити кульку свого суперника. Перемагає команда, яка роздавить всі кульки суперника.*   **Ведучий:**  ***Бокс, хокей, бобслей, футбол, сноуборд і волейбол…***  ***Стадіон, басейни, корт – об’єднало слово…(спорт)***  ***Кулю шкіряну ганяють, лиш одну на полі мають!***  ***По ногах не б’ють – це фол! Називають гру …(футбол)***   1. **Перетягування канату.** *(дається три спроби на перетягування)*   **Вікторина. *(для болільників)***  1.**Який вигляд має емблема Олімпійських ігор і що вона означає**? (*П’ять переплетених кілець – символ дружби народів п’яти континентів земної кулі).*  ***2.* Скільки гравців у футбольній і гандбольній командах?*.*** *(у футбольній -11, у гандбольній - 7).*  ***3.*Що таке марафонський біг?*(*** *Біг на дистанцію 42км 195м.)*  **4. Хто є ініціатором відродження Олімпійських ігор сучасності?** *(Француз П’єр де Кубертен).*  **5. Якою речовиною посипали голову козака під час обряду посвячення в гетьмани? (***попелом)*  ***6.*У якій грі користуються найважчим *м’ячем***? (*у баскетболі)*  ***7.* В якому році і в якому місті відбудуться наступні літні Олімпійські ігри?**(*2021 р Токіо Японія*  ***8.* Як називалися козацькі прапори** *(хоругви*)  **Питання на кмітливість**  **1. Яку країну носять на голові**? *( Панаму*).  **2. Якого каміння у річці найбільше**? ( *Мокрого).*  **3. З чого починається день?** (*З букви «Д»).*  **4. Скільки потрібно однакових букв, щоб вийшов птах**? *( 40 «а»).*  5**. Що сходить без насіння**? ( *Сонце).*  **6. Що буває на початку і в кінці уроку**? *(дзвінок*).  **7. На яке дерево ворона сідає під час проливного дощу**? (*На мокре).*  **8. З якого посуду не їдять?** ( *З порожнього*)  **9. Чим закінчується день?** *( М’яким знаком).*  **10. Яке колесо машини не крутиться коли вона їде**? (*Запасне)*.  **11. Що іде не рухаючись з місця**? (*Час)*  **12. Які два займенники заважають їздити по дорозі?** *( Я, ми)*  Ігри на воді  **«Крізь тунель»**Глибина води – по груди. Діти стають у колону, поклавши руки на пояс один одному – вони зображають «поїзд». Двоє учасників стоять перед колоною і тримаються за руки – це «тунель». Руки в них опущені до поверхні води. Щоб проїхати крізь «тунель», гравці, які зображають «поїзд», повинні зануритись з головою у воду.  **«За м’ячем вплав**» Глибина води – по груди. Команди на березі шикуються у два ряди. Перші гравці тримають м’ячі. За сигналом вони кидають м’ячі у воду і самі стрибають за ними. Завдання – дістати м’яч суперника. Стиль, яким пливуть до м’яча, задається інструктором. Хто першим торкнеться м’яча, отримує очко. Діти виходять на берег і передають м’ячі наступним гравцям. Виграє команда, яка отримає більше очок.  **«Чапля і жабенята».** Глибина води – по пояс «чапля» - входить у коло і намагається заквачити «жабеня». . Гравці вибирають «чаплю» й діляться на дві команди.Одні стають у коло, Інші зображають «жабенят». «Жабенята» знаходяться в середині кола. «чапля» - за колом. За сигналом  Діти, які утворюють коло, опускають руки під воду, коли «чапля» хоче перескочити в середину всередину. Інші тримають руки на рівні води: «жабенята» можуть вийти з кола, лише пірнувши під їхніми руками. Заквачене «жабеня» міняється ролями з «чаплею", і гра продовжується. Через обумовлений час команди міняються місцями.  **«Слухай сигнал!»** Глибина води – по пояс. Учасники гри діляться на дві команди, стають у два ряди і за сигналом рухаються в довільному напрямку. За командою інструктора гравці повинні прийняти у певну позу («поплавок», «медуза»), після чого продовжують рухатися далі. Команда, гравець, якої неправильно виконує умови, отримує штрафне очко. Перемагає команда, яка отримає менше штрафних балів.  **«Торпеди»** Глибина води по пояс. Гравці шикуються у два ряди. Інтервал між ними – три метри. За сигналом інструктора крайній у ряду учасник відштовхується від дна і пливе під водою вперед доти, поки не торкнеться гравця, що стоїть попереду. Виграє команда , яка першою закінчить гру.  **«Водолази»** На глибині 0,8 – 1м ( для тих, хто не вміє плавати), на дні покласти десять добре помітних під водою предметів. Учасники по черзі пірнають на дно і дістають предмети. Виграє той, хто за один раз дістане найбільшу кількість предметів.  *Варіант:* гравець пірнає, доки не дістане з дна всі предмети.Виграє той, хто швидше дістане всі предмети. Велиек значення має відстань між зануреними предметами, тому інструктор, тому інструктор повинен врахувати рівень підготовки і вміння гравців. На перший раз краще розташувати предмети близько один від одного. При повторних іграх відстань між предметами можна збільшити. Гру треба проводити у чистій водоймі з рівним дном.  **«Футбол на воді»**Глибина води – по груди. Мінімальна кількість гравців – 4. Мета гри – ударами ніг викинути м’яч за межі зони суперника.  **«Морський бій».** Глибина води - по груди. Ділянка для плавання розділена линвою на дві частини. Учасники утворюють дві команди. Кожна команда отримує по два – три десятки надувних кульок. Учасники командза сигналом починають перекидати кульки зі своєї території на територію суперника. Перемагає та команда, на території якої після другого сигналу залишиться менше м’ячів.  «**Вогні Святого Ельма».** Команди шикуються у два ряди. Кожному учаснику потрібно проплисти означену відстань туди і назад, але замість естафетної палички гравці тримають у руках палаючу свічку. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету і збереже вогонь.  **«Летючий голландець»** Учасники цієї гри повинні проплисти серед «грифів» і «скель», тобто між буйками, поплавками і іншими подібними перешкодами. Переможе той,кому це вдасться зробити за найкоротший час.  **Морський змій»** «На мілині команди збираються в колону, кожен учасник кладе руки на плечі попередньому. Потім дві колони, тобто, два морських змія, біжать наввипередки. Фініш - біля берега. Увага! Змій не повинен розірватися на дві частини.  **«Чудо-юдо – риба-кит».** Команди шикують одна проти одної; між ними кидають великий надувний м’яч. Завдання учасників гри – руками «робить хвилю», щоб перешкодити «киту» потрапити на свою територію. З місця не сходити. «Кита» руками не чіпати.  гри на воді  **«Крізь тунель»**Глибина води – по груди. Діти стають у колону, поклавши руки на пояс один одному – вони зображають «поїзд». Двоє учасників стоять перед колоною і тримаються за руки – це «тунель». Руки в них опущені до поверхні води. Щоб проїхати крізь «тунель», гравці, які зображають «поїзд», повинні зануритись з головою у воду.  **«За м’ячем вплав**» Глибина води – по груди. Команди на березі шикуються у два ряди. Перші гравці тримають м’ячі. За сигналом вони кидають м’ячі у воду і самі стрибають за ними. Завдання – дістати м’яч суперника. Стиль, яким пливуть до м’яча, задається інструктором. Хто першим торкнеться м’яча, отримує очко. Діти виходять на берег і передають м’ячі наступним гравцям. Виграє команда, яка отримає більше очок.  **«Чапля і жабенята».** Глибина води – по пояс «чапля» - входить у коло і намагається заквачити «жабеня». . Гравці вибирають «чаплю» й діляться на дві команди.Одні стають у коло, Інші зображають «жабенят». «Жабенята» знаходяться в середині кола. «чапля» - за колом. За сигналом  Діти, які утворюють коло, опускають руки під воду, коли «чапля» хоче перескочити в середину всередину. Інші тримають руки на рівні води: «жабенята» можуть вийти з кола, лише пірнувши під їхніми руками. Заквачене «жабеня» міняється ролями з «чаплею", і гра продовжується. Через обумовлений час команди міняються місцями.  **«Слухай сигнал!»** Глибина води – по пояс. Учасники гри діляться на дві команди, стають у два ряди і за сигналом рухаються в довільному напрямку. За командою інструктора гравці повинні прийняти у певну позу («поплавок», «медуза»), після чого продовжують рухатися далі. Команда, гравець, якої неправильно виконує умови, отримує штрафне очко. Перемагає команда, яка отримає менше штрафних балів.  **«Торпеди»** Глибина води по пояс. Гравці шикуються у два ряди. Інтервал між ними – три метри. За сигналом інструктора крайній у ряду учасник відштовхується від дна і пливе під водою вперед доти, поки не торкнеться гравця, що стоїть попереду. Виграє команда , яка першою закінчить гру.  **«Водолази»** На глибині 0,8 – 1м ( для тих, хто не вміє плавати), на дні покласти десять добре помітних під водою предметів. Учасники по черзі пірнають на дно і дістають предмети. Виграє той, хто за один раз дістане найбільшу кількість предметів.  *Варіант:* гравець пірнає, доки не дістане з дна всі предмети.Виграє той, хто швидше дістане всі предмети. Велиек значення має відстань між зануреними предметами, тому інструктор, тому інструктор повинен врахувати рівень підготовки і вміння гравців. На перший раз краще розташувати предмети близько один від одного. При повторних іграх відстань між предметами можна збільшити. Гру треба проводити у чистій водоймі з рівним дном.  **«Футбол на воді»**Глибина води – по груди. Мінімальна кількість гравців – 4. Мета гри – ударами ніг викинути м’яч за межі зони суперника.  **«Морський бій».** Глибина води - по груди. Ділянка для плавання розділена линвою на дві частини. Учасники утворюють дві команди. Кожна команда отримує по два – три десятки надувних кульок. Учасники командза сигналом починають перекидати кульки зі своєї території на територію суперника. Перемагає та команда, на території якої після другого сигналу залишиться менше м’ячів.  «**Вогні Святого Ельма».** Команди шикуються у два ряди. Кожному учаснику потрібно проплисти означену відстань туди і назад, але замість естафетної палички гравці тримають у руках палаючу свічку. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету і збереже вогонь.  **«Летючий голландець»** Учасники цієї гри повинні проплисти серед «грифів» і «скель», тобто між буйками, поплавками і іншими подібними перешкодами. Переможе той,кому це вдасться зробити за найкоротший час.  **Морський змій»** «На мілині команди збираються в колону, кожен учасник кладе руки на плечі попередньому. Потім дві колони, тобто, два морських змія, біжать наввипередки. Фініш - біля берега. Увага! Змій не повинен розірватися на дві частини.  **«Чудо-юдо – риба-кит»** Команди шикують одна проти одної; між ними кидають великий надувний м’яч. Завдання учасників гри – руками «робить хвилю», щоб перешкодити «киту» потрапити на свою територію. З місця не сходити. «Кита» руками не чіпати.  **Висновки до третього розділу**  1. Наші дослідження підтверджують дані сучасних вчених про те, що використання рухливого ігрового матеріалу у процесі рекреаційної діяльності потребує належного організаційно-матеріального забезпечення. Його здійснює педагогічний працівник, на якого покладаються наступні обов’язки:   * Підібрати ігровий матеріал, вивчити зміст та правила гри; * Володіти й широко використовувати різні способи формування команд, розподіл за розрахунком у строю, перешиковування у русі, за призначенням вчителя, за вибором капітанів, за бажанням дітей. * Вміти пояснити і донести до усвідомлення дітьми правил гри, назву гри, роль гравців, хід гри, результати гри. * Визначити ведучих за рекомендацією педагогів, за симпатіями, за результатом попередніх ігор, за бажанням школярів, за допомогою лічилок. * Регулювати фізичне навантаження під час гри та підвести підсумки після її закінчення.   2. Опитування вчителів початкових класів, батьків, учнів, засвідчують, що доросле оточення дітей недооцінюють потребу активного відпочинку під час вільного від праці часу, де 42,3% педагогів, 47,4% батьків признались, що витрачають його на рішення сімейно-побутових проблем.  При цьому відповідно 69,2% педагогів та 59,6% родичів учнів молодшого шкільного віку признались, що у них недостатньо часу.для того, щоб відпочити. Дещо іншою була думка учнів 3-4 класів серед 84,9% яких сказали, що вільний час їм потрібний для ігор і відпочинку.  3. Під час визначення пріоритетів проведення вільного часу 69,2% педагогів і 42,1% батьків сказали, що витрачають його на сімейно-побутові проблеми, а на другому місці 46,2% перегляд новин в інтернеті.  Одночасно 51,5% учнів початкових класів надають перевагу комп’ютерним іграм і 42,4% - рухливим іграм, решта 6,1% від відповіді утримались.  4. У значної більшості батьків (73,7%), учителів початкових класів (34,6%) і школярів (51,5%) відсутні переконання в тому, що рекреаційні заняття позитивно впливають на здоров’я людини її працездатність. Під час дослідження було виявлено, що переважно більшість це 92,3% педагогів 97,3% батьків й 98,7% учнів бажають збагатити власну обізнаність про оздоровчі можливості та шляхи проведення рекреаційних занять. При цьому усі опитані відповідно 83,7% (педагоги), 90,3% (батьки), 99,4% (учні) бажають, щоб у їх змісті використовувались рухливі ігри.  5. Аналіз матеріалів дослідження рухливої активності учнів початкових класів у добовому режимі на початку занять в літньому оздоровчому таборі «Веселі канікули з Богом» в с. Ямниця засвідчують, що найбільше часу ( 5 год. 50 хв.) діти витрачають на рухову активність, яка відповідає низькому та базовому рівні (8 год сон) рівням. При цьому 4 год. 30 хв. добового режиму відповідає середньому рівню; 4 год 20 хв. сидячому рівню і лише 1 год 20 хв. відповідає високому рівню.  6. Проведена і запропонована для практичного використання в таборі добу рухливого ігрового матеріалу, проведені бесіди з батьками, учнями дали можливість провести корекцію рухливого режиму школярів у добовому режимі, що забезпечило зменшення часу з 5 год. 50 хв. до 3 год. 20 хв., що відповідають низькому рівню з 4 год 20 хв. до 3 год. 10 хв. – сидячому рівню. Збільшити термін занять школярів з 1 год. 20 хв. до 5 год. 10 хв., що відповідає високому рівню. При цьому значно зросла обізнаність школярів з рухливими іграми піднявся інтерес до занять фізичною культурою. | | | | |
|  |  |
|  | | | |  | | |  | |
|  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |