***✍ Практичне заняття № 11.***

**Рухливі і національні ігри з оздоровчою спрямованістю**

1. *Розвиток творчості у підготовці майбутніх учителів фізичної культури при використанні рухливих і національних ігор у профілактиці порушень постави на уроках фізичної культури в школі*
2. *Рухливі і національні ігри на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров’я*

Зміцнення здоров’я і гармонійний розвиток учнів ‒ одне із завдань фізичного виховання. Хороший фізичний розвиток і повноцінне здоров’я можливі тільки при правильній поставі. Уміння і невміння тримати своє тіло впливає не тільки на зовнішній вигляд школяра, але й на стан його внутрішніх органів, здоров’я дитини загалом. Порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем організму, особливо позначається на функціях кістково-м’язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Дефект постави може стати причиною моральних переживань учня і відбитися на його успішності. Ось чому необхідно постійно стежити за поставою і незалежно від її стану займатися гімнастикою, яка формує правильну поставу.

Як відзначають фахівці з організації педагогічного процесу Агайарі-Азар і А.П. Матвєєв, можна виділити два критичні періоди для функціонального стану організму учнів 6-12 років: 1 період ‒ при адаптації до навчальних обов’язків у 1 класі з досягненням певного рівня адаптації у 2-3 класах; 2 період ‒ при переході від молодшого шкільного віку до середнього, що збігається з початком пубертатних перебудов в організмі і зумовлений зниженням функціональних можливостей фізіологічних систем.

На заняттях з фізичної культури в школі потрібний пошук нових форм, засобів, методів роботи з учнями. Для цього необхідно в кожне програмне заняття в школі поруч з загальнорозвиваючими вправами ввести вправи загальної корекції тренувального характеру. Застосування спеціальних вправ дає можливість зміцнювати м’язову систему організму, формувати навик правильної постави, підвищувати адаптаційні процеси.

Для формування навички правильної постави у школярів необхідно розділити їх на три етапи. На I етапі необхідно створити в дітей уявлення про правильну поставу, показати правильне положення тіла і пояснити значення. При цьому враховувати, що зорове сприйняття діє на дітей набагато сильніше ніж пояснення. Важливо правильно обрати місце для показу, щоб створити правильне уявлення про положення різних частин тіла.

Для дітей характерна велика неточність виконуваних рухів, тому в процесі уроку необхідно створити умови для відчутних відчуттів, що супроводжують м’язову роботу під час виконання вправ. Для вироблення правильної постави ефективні тактильні орієнтири, що мають місце при виконанні вправ біля гладкої, без плінтуса, стіни (торкаючись стіни потилицею, лопатками, сідницями і п’ятами), з утриманням на голові предмета (мішечка з піском).

На II етапі розучування рухової дії уточнюється правильність виконання деталей техніки розучуваного руху, виправляти наявні помилки і домагатися точного виконання рухової дії в цілому. У дітей умовні рефлекси виробляються швидко, але закріплюються не відразу, та навички дитини спочатку неміцні. Для утворення рухових навичок ці вправи слід частіше повторювати. У цьому зв’язку рекомендується як завдання додому щодня включати в ранкову зарядку вправи, спрямовані на формування навички правильної постави і розвиток координації рухів.

На III етапі реалізується кінцева мета навчання ‒ утворення міцного рухового навику, доведеного до певного ступеня досконалості. Рух можна вважати освоєним у тому випадку, якщо дитина правильно виконує його і у звичних умовах, і у незвичних.

Засобами вирішення завдань формування правильної постави є фізичні вправи, які прийнято називати «вправами на відчуття правильної постави». Вони можуть бути різноманітними, їхня внутрішня структура спрямована на таке виконання, при якому здійснювалося б активне «витягування» хребетного стовпа, що перешкоджає сплощенню міжхребцевих дисків. Такі вправи необхідно включати вчителю фізичної культури в кожен комплекс загальнорозвиваючих вправ на самому його початку, й учні виконують їх як без предметів, так і з предметами (гімнастична палиця, скакалка та ін.). Вони безпосередньо впливають на формування правильної постави.

Існує ряд вправ, які надають опосередкований вплив на профілактику порушень постави. До таких можна віднести різновиди ходьби (на носках, п’ятах та ін.) і бігу (з високим підніманням стегна, приставними кроками та ін.). Вони є розвиваючими та спеціально-підготовчими, і виконання їх має на увазі збереження правильної постави. Такі вправи в сукупності з вправами на відчуття правильної постави істотно впливають на вирішення проблеми патології опорно-рухового апарату школярів. При проведенні оздоровчої та коригувальної гімнастики слід застосовувати різні вихідні положення, а при виконанні вправ домагатися правильної установки таза, хребта, голови, плечового пояса і ніг. Треба пам’ятати, що м’язи на стороні випуклості деформації розтягнуті та ослаблені, а на стороні вигнутості – укорочені і напружені.

Придбання правильної постави – тривалий процес, тому дітям необхідно багаторазово пояснювати і показувати, що таке правильна постава. Крім того, на заняттях слід використовувати виховні і освітні завдання. Коригувальна гімнастика повинна бути тісно пов’язана з програмою з фізичної культури. Крім спеціальних вправ, обов’язково повинні включатися рухливі та національні ігри з елементами матеріалу, що вивчається на уроках фізичної культури (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри).

При формуванні правильної постави важливо вміти управляти ступенем напруги м’язів і відчувати положення частин тіла. Тільки вміючи оцінювати взаємне розташування частин тіла, можна навчитися приймати позу, відповідну правильній поставі, вправляючись у цьому, закріпити це положення як навик.

Найбільш виразне відчуття правильної постави виникає при торканні спиною стіни. Для її визначення необхідно стати спиною впритул до стіни. Якщо постава правильна – лопатки, сідниці і п’яти торкатимуться стіни. Якщо ж стіни торкаються тільки лопатки і п’яти, постава неправильна.

*Вправи на відчуття правильної постави.* Стати до стіни в основній стійці так, щоб потилиця, лопатки, сідничні м’язи і п’яти стосувалися її – утримати з напругою на 4-6 рахунків; зробити крок вперед, намагаючись зберегти те ж положення тіла, повернутися до стінки; присісти і встати або піднімати і згинати по черзі ноги, зберігаючи те ж положення голови, таза, спини; зробити крок вперед, повернутися на 360°, випрямитися, повернутися до стіни; підвестися на носки, утримуючись у цьому положенні 3-4 секунди. Повернутися у вихідне положення – повторити 10 разів.

Особливе місце на уроках фізичної культури в школі в початкових класах займають рухливі та національні ігри, забезпечуючи багатоплановий вплив на організм дитини і високу емоційну насиченість. Гра, виступаючи спочатку як дитяча забава, розвага, дозволяє ненав’язливо вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей. З’єднання в рухливій грі трьох компонентів – фізичної вправи, емоційного тренінгу та розумового навантаження – наближає дитину до природного життя, взаємин.

Рухлива гра ***«Тримайся завжди прямо»*** застосовується для закріплення навичок формування правильної постави у підготовчій частині уроку. Діти зберігаючи правильну поставу йдуть звичайним кроком, змінюючи темп (повільно, швидко), потім переходять на біг: за сигналом вчителя гравці займають свої місця в зарання позначеному місці. Один із граючих перевіряє у інших поставу і робить зауваження. Кому з гравців зробили зауваження, він іде в кінець колони. Гра продовжується поки не залишиться один із граючих якому жодного разу не зробили зауважень.

Після декількох занять діти зазвичай добре виконують вправи, але не завжди можуть зберегти правильну поставу в русі. Особливо важко їм запам’ятати правильне положення голови. А це дуже важливо. При опущеній голові розслабляються м’язи плечового пояса, в результаті плечі висуваються вперед, груди западають, хребет згинається. Привчити дитину правильно тримати голову допоможуть вправи з предметами, що розвивають статичну витривалість м’язів шиї.

Рухлива гра ***«Тихіше їдеш* – *далі будеш»*** застосовується на етапі рішення задачі закріплення навички правильної постави у заключній частині занять. Всі учасники розташовуються в одну шеренгу. Учитель дає різні команди, наприклад: «Крок вперед, наліво, два кроки вперед, присед, руки вперед, направо, два кроки вперед». Завдання граючих при виконанні команд – зберігати правильну поставу і прийти до фінішу першими. Але як тільки вчитель помітить помилку (опущена голова, нахилені вперед плечі, випинається живіт та ін.), він одразу ж дасть команду тому, хто припустився помилки, зробити крок назад. Отже, на фініші першим буде той, хто вміє зберігати правильну поставу.

Варіант 2. Побудова та ж. Ведучий повертається спиною до граючих і вимовляє повільно слова: «Тихіше їдеш – далі будеш. Стій!». Під час цього учасники пересуваються вперед вказаним їм способом. За командою «стій» ведучий повертається, всі повинні завмерти, зберігаючи правильну поставу. Хто не встиг цього зробити, або гравці, які прийняли неправильне положення, повертаються назад. Виграє той, хто краще за всіх зберігає правильну поставу і робить найменше помилок. Учитель допомагає ведучому визначати гравців, які прийняли неправильне положення.

Гру ***«Придумай і покажи»*** можна застосувати в підготовчій частині уроку для закріплення вміння використовувати вправи коригувальної спрямованості в самостійній роботі для формування правильної постави. Гравці двох команд шикуються в шеренги на різних сторонах залу обличчям до його середини і розраховуються по порядку. Учитель називає будь-який номер. Хто має цей номер, виходить на середину залу і показує три різні рухи. Потім викликається гравець з іншої команди. Він показує три нові рухи, не схожі на попередні. Якщо одна з вправ уже була, команді нараховується штрафне очко. Гра триває 5-6 хв. Підсумок підводиться за сумою штрафних очок. Учитель може запропонувати виконати рух з одним із предметів, які використовуються в художній гімнастиці.

Відновити вже порушену поставу на уроках фізичної культури важко і часто неможливо, але допомогти у формуванні правильної постави і профілактиці її порушень дітям «формуючого» віку можна. Для цього в *підготовчу частину уроку* включають різноманітні види ходьби і легкого бігу, спеціальні та дихальні вправи та ігри на увагу «Клас, струнко!», «Заборонений рух», «Слухай сигнал», «Тримайся завжди прямо» та ін.

*Вправи з вихідного положення стоячи спрямовані на формування правильної постави.*

«Вартовий» – основна стійка, ноги разом, руки опущені. Плечі розгорнути, лопатки зблизити, живіт підтягнути, голова прямо.

«Ракета» – стоячи на носках, руки на поясі, лікті в сторони, голова прямо.

«Ялинка» – стоячи на правій нозі, зігнуту ліву ногу поставити стопою на коліно правої ноги, руки – за голову, лікті в сторони.

«Дерево» – стоячи на правій нозі, зігнуту ліву поставити якомога вище на внутрішній стороні стегна. Плавно підняти руки вгору, долоні разом над головою.

«Неваляшка» – стоячи, руки зігнуті в ліктях за спиною, долоні скласти пальцями вгору (голова вертикально, лопатки зблизити).

«Рибка» – стоячи на правій нозі, зігнути в коліні ліву ногу, носок відтягнуть, голова прямо, руки назад за спину, пальці переплетені.

«Фігуристка» – стоячи, 1 – ліву ногу назад на носок, руки – за голову, лікті в сторони; 2-3 – тримати позу; 4 – в. п.; 5 – те ж, правою ногою.

«Силачі» – стоячи, 1 – руки вгору, дивитися на кисті рук; 2 – руки до плечей; 3-4 – тримати позу; 5 – в. п.

«Оплеск» – стоячи підняти руки в сторони долонями вгору, розгорнути руки долонями назад, звести їх за спиною, виконуючи хлопки.

«Лелека» – стоячи, ноги разом, руки опущені. Стоячи на лівій нозі, праву ногу підняти зігнуту вперед, потім зміна ніг. Руки в сторони або на поясі.

«Долоньки зустрілися» – стоячи, зчепити кисті за спиною – права рука зверху над лопатками, ліва внизу під лопатками; поміняти положення рук, утримуватися в цьому положенні 3-4 секунди. Цю вправу можна виконувати, перекладаючи з руки в руку невеликий м’яч або інші дрібні предмети.

«Обійми себе» – стоячи, 1 – руки в сторони, вдих; 2-3 – міцно обійняти себе за плечі, напружити м’язи рук, видих; 4 – руки вниз, розслаблено.

«Зайчик» – присед, коліна в сторони, спина пряма, дивитися вперед, руки до плечей, долоні вперед.

«Руки вгору» – стоячи, руки за спиною зібрані в замок. Підняти руки максимально вгору, при цьому корпус треба тримати прямо. Повільно виконується нахил вперед-вниз, при цьому руки «дивляться» вгору, утримуючись у цьому положенні 3-4 секунди. «Весляр» – стоячи, ноги на ширині плечей. Руки, зігнуті в ліктьових суглобах, кисті на надпліччі. Кисті стиснуті в кулак. Приведення і відведення ліктьових суглобів. Примітка: максимально відводити лікті назад. Вправи з вихідного положення сидячи. «Йог» – сидячи, ноги схресно. Прогнутися, звести лопатки, руки до плечей, долоні вперед. Утримувати напругу м’язів, потім повернутися у в. п.

«Берізка» – сидячи по-турецьки. Підняти руки вгору і зчепити в замок, долонями догори. Спина рівна. З силою витягати себе вгору.

«Кілечко» – стоячи на колінах, відхилитися  назад, руками дістати п’яти, прогнутися всім корпусом.

*Вправи з вихідного положення лежачи на животі.*

«Дуга» – лежачи на животі на гімнастичній лавці впоперек – підняти голову, груди і прямі ноги: утримати це положення на 3-4 секунди.

«Брас» – лежачи, виконати руками і ногами руху як при плаванні брасом.

«Бокс» – лежачи на животі, піднявши голову і плечі, руки в сторони. 1 – стискати і розтискати кисті рук; 2 – по черзі згинати й розгинати руки вперед, вгору (бокс). «Підтягування» – лежачи на животі, вхопившись руками за краї лави. Підтягування по довжині лави 4-6 разів. Ускладнення за рахунок кількості повторів і кута нахилу лавки.

*Вправи у вертикальній площині (стіни, гімнастичної стінки).*

1. В. п. – змішаний вис – стоячи спиною до стінки з широким хватом рук на рівні плечей, ноги торкаються підлоги – зігнути ноги в колінах, підтягнути до живота, утриматися у висі.

2. В. п. – руки хватом вище голови, та ж вправа.

3. В. п. – вис стоячи, руки на рівні голови: 1 – крок вперед, прогнутися, випрямити руки, 2 – в. п., 3-4 – крок вперед іншою ногою.

*Вправи в русі і з утриманням предмета на голові*. Для їх виконання потрібен невеликий мішечок вагою 200-300 грамів, наповнений сіллю або піском.

Ходьба з мішечком на голові зі збереженням правильної постави і з виконанням різних рухів – в полуприседі (сісти «по-турецьки»), з високим підніманням стегна (чергування 4-8 кроків); переступаючи через перешкоди (мотузку, гімнастичну лаву), ходьба на носках, руки в сторони (по гімнастичній лавці), 1-4 два приставні кроки на носках вправо, 5-8 – два приставні кроки на носках вліво. Без предметів: біг на носках дрібними кроками зі змахом рук по великій амплітуді, як махають крилами метелики; Активне витягування, спина пряма, руки над головою в замку. Ходьба на носках з прямою спиною, зупинка для перевірки правильної постави. 1-2 хвилини. Виконати 1 коло.

*Вправи на рівновагу* допомагають виробити вміння утримувати хребетний стовп у прямому положенні при будь-яких рухах.

Стати поперек гімнастичної палиці, ноги разом, руки в сторони, перенести вагу тіла вперед на шкарпетки, потім назад на п’яти.

Число повторень вправ для школярів 7-9 років спочатку не повинно перевищувати 6-8 разів, 9-11 років – 8-10 разів. Поступово навантаження збільшується за рахунок повторення кожної вправи по 20-30 разів. Вправи на утримання рахунку спочатку виконуються по 3-4 секунди, потім час збільшується до однієї хвилини. Велике значення для профілактики порушень постави має використання вихідних положень, що сприяють розвантаженню хребта, а також у висі, лазанні, упорів.

*В основну частину* включають ігри загальнорозвиваючої спрямованості з високою рухливістю, чергуючи їх з іграми малої і середньої інтенсивності для вдосконалення раніше вивчених видів рухів. Спеціальні вправи формуючої спрямованості перш ніж включати в гру вчитель фізичної культури на кожному уроці в підготовчій частині розучує по кілька таких вправ, а потім вставляє їх у гру при цьому не порушуючи її цілісності та змісту. Наведемо орієнтовні ігри, в які можна ввести вправи, які сприяють формуванню правильної постави. Мета: удосконалювання навичок правильної постави із різних вихідних положень, з виконанням різних рухів руками; зміцнення м’язів спини і черевного преса; удосконалювання координації рухів.

*«Совка».* За сигналом керівника «Ніч!» діти приймають заздалегідь визначене положення, наприклад: руки вгору-назовні, погляд спрямований вгору; сісти, схрестивши ноги, руки за голову, прогнути спину та ін. «Совка» відводить до свого гнізда тих дітей, які ворушаться або стоять у неправильному положенні.

*«Веселі хлопці».* Якщо гравець, тікаючи від ведучого, зупинився і прийняв положення правильної постави, плямувати його не можна. Можна використовувати вправи «Вартовий», «Ракета».

*«Стрибки по купинах».* Перестрибуючи із одного кола в інше, потягнутися вгору і зробити сплеск долонями над головою.

*«Карлики і велетні».* Зображаючи велетнів, стати на ноги, руки вгору-назовні, потягнутися; зображаючи карликів, сісти з прямою спиною, руки в сторони або за голову, лікті назад.

*«Фігури».* Ведучий встає в центрі майданчика. Гравці бігають, стрибають, танцюють. За сигналом вчителя: «Раз-два-три, фігура, замри!» - гравці зупиняються і приймають заздалегідь обумовлене положення, наприклад: «Вартовий»: о. п., лопатки зблизити.

Далі ведучий підходить до когось з гравців і торкається до нього «оживляючи» фігуру. Гравець починає рухатися, показує свою «виставу», тобто починає зображати будь-який предмет або тварину так, щоб ведучий дізнався що за фігуру зображує гравець. Якщо ведучий правильно відгадає, гравцю зараховується очко. Гру можна повторити з тим самим ведучим кілька разів. За результатом гри у кого набереться більше очок стає ведучим.

*«День і ніч».* До початку гри діти приймають одне із вказаних керівником положень (сидячи, руки вгору, погляд спрямований вгору; лежачи на спині або животі та ін.). *«Квачі».* Основне положення граючих – на носках, ноги напівзігнуті, п’яти і коліна з’єднані, спина пряма, руки до плечей, голова прямо. Того, хто прийняв таке положення, квачити неможна. Ведучий намагається наздогнати та осалити того, хто не встиг втекти від нього або не прийняв свого основного положення.

*«Квач маршем».* Гравці крокують у шерензі, зберігаючи правильну поставу.

*«Китайські квачі».* Діти тікають від того, хто ловить. При цьому треба присісти на носках, та добре прогнути спину. У цей момент лопатки зближені, руки зігнуті в ліктях, кисті з відставленим вказівним пальцем притиснутим до плечей. Голова поставлена прямо. Якщо гравець не виконує яку-небудь з перерахованих умов, його «плямують». Умови можна міняти.

*«М’яч капітанові».* Капітан і гравці перекидають один одному м’яч способом «із-за голови».

*«Влучай у ціль».* Великий м’яч покласти вище і кидати в нього маленьким м’ячем по черзі правою і лівою рукою.

*Естафети:* передача м’яча над головою; передача гімнастичної палиці над головою (палицю тримати горизонтально в обох руках); ходьба з вантажем на голові; ходьба по гімнастичній лаві, по накресленій лінії (руки до плечей або в сторони).

Під час гри дуже важливо стежити за тим, щоб діти приймали точно вказані положення. Якщо вправи не виконуватимуться правильно, бажаного ефекту не буде досягнуто.

*«Глечик»*– українська народна гра. Усі учасники гри, крім гравця, який спіймав м’яч піднімають руки, утворюючи над головою «коло-колесо». Також можна використовувати вправи «Неваляшка», «Оплеск» та інші.

*«Золоті ворота»* російська народна гра. У момент «закриття воріт» гравці піднімають руки и потягуються. Інші діти проходять через ворота заздалегідь обумовленим способом.

Можна проводити найрізноманітніші ігри з розділу рухливих і національних, модифікованих і спрямованих на вирішення спеціальних завдань корекції.

Елементи спортивних ігор є найбільш прийнятними видами спорту, які можна застосовувати в умовах ігрового уроку для профілактики порушень постави – це навчання найпростішим елементам спортивних ігор у волейбол, баскетбол, гандбол. При виконанні різних передач м’яча на місці і в русі, кидків по кільцю, передач через волейбольну сітку двома руками відбувається активне витягування хребта, що сприяє корекції хребта. Для цього можна також використовувати рухливі ігри, наприклад: «Волейбол з надувним м’ячем» (ця гра доступна всім віковим групам, оскільки «м’яч» – надувна куля-володіє уповільненим польотом); рухливі ігри з закиданням м’яча у кошик «Естафета з веденням і кидком м’яча в кошик», двосторонні ігри «піонербол», «піонербол з двома м’ячами» і різноманітні ігри з передачею і ловом м’яча «Наперегони з м’ячем», «Гонка м’ячів по колу», «М’яч у центр», «Не давай м’яч ведучому», «Передав – сідай», «Кидай – біжи», «Кенгуру», «Веверка» (чеська гра).

У цих ігрових елементах використовують як симетричні, так і асиметричні вправи, наприклад: виконання різних передач м’яча однією рукою. Ігрові вправи асиметричного типу повинні призначатися залежно від клінічного та рентгенологічного діагнозу лікаря. Учням, які принесли довідку від лікаря з діагнозом «прогресуючі форми сколіозу», виконувати на уроці фізичної культури асиметричні вправи і займатися в спортивних секціях (настільного та великого тенісу, бадмінтону, фехтування, веслування і т.п.) заборонено. Крім того, хворі діти в період прогресування захворювання можуть брати участь в іграх, які проводяться тільки в положенні лежачи, тобто при розвантаженні хребта, наприклад, гра «Кач – кач». Діти лежать на підлозі, ноги витягнуті. За сигналом ступні ніг в сторони (вправо, вліво) або вгору, вниз, згинають їх і розгинають, одночасно з рухом ступень ніг дитина відкриває рот, висовує язик, і за сигналом «вправо» ступні ніг нахиляються вправо, і одночасно дитина спрямовує вправо і язик і т.д. Відзначаються діти, які зробили цей рух більш координовано. Гра «Слухняний м’яч». Лежачи, витягнувшись на спині, затиснути м’яч між ногами. Повернутися на живіт, не впустивши м’яча.

В основній частині уроку можна використовувати ігрові вправи та ігри із застосуванням футболу. Їх спрямованість дуже широка – це і тренування координації, стійкості, рівноваги, навчання розслабленню і розтягуванню м’язів, зміцнення різних м’язових груп, збільшення гнучкості і рухливості хребта і суглобів.

При компонуванні змісту ігор або складанні комплексів вправ розглядають застосування наступних їх видів: погойдування на фітболі; вправи на фітболі і з фітболом (у парах); відбивання фітболу двома руками від підлоги на місці і в поєднанні з різними видами ходьби; ходьба навколо фітболу з підтримкою за м’яч і без; різні прокатування фітболу по підлозі, лаві, між орієнтирами «змійкою», навколо орієнтирів; різні види балансування на м’ячі і самого фітболу. Вибір вправ з фітболом необхідно проводити з урахуванням наявних деформацій у хребті та функціонального стану м’язової системи [5].

*Заключна частина* забезпечує зниження навантаження і може складатися з оздоровчих ігор або ігор малої рухливості, або ходьби з дихальними вправами. Ходьба зі здійсненням дихальних вправ із вимовою на видиху звуків «й», «і», «ю», «ох», «ос», «р», «п», «ф»; ходьба зі зміною швидкості дихання по сигналу. Ходьба звичайна з правильною постановкою стопи на підлогу і роботою рук, на носках, п’ятах, високо піднімаючи коліно, приставним кроком вперед і назад, перекатом з п’яти на носок з різним положенням рук. Ходьба по колу, з поворотом, змійкою, врозтіч, з предметами і без. Вправа в рівновазі з предметами на голові, спині, по гімнастичній лавці, вузькій рейці, мотузці, балансуючи на великому м’ячі, кружляння із закритими очима.

Найбільший інтерес у школярів молодших класів викликають ігри з елементами дихальної гімнастики, коли під час гри гравці роблять видих з максимальною силою (гра «Король вітрів») або вимовляють окремі звуки, наприклад, гра «Літачок». Граючі, енергійно видихаючи, вимовляють звуки: «стук-стук» – перевіряють колеса; «си-си» – накачують колеса; «джік-джік» – відкривають бак; «буль-буль» – наливають бензин; «джік-джік» – закривають бак; глибокий видих – протирають скло; «др-др» – заводять мотор; «у-у-у» – розправляють крила і летять.

Використання ігор вимагає дотримання таких методичних принципів:

1. Облік вікових особливостей дітей: чим старше діти, тим складніше стають ігри, поступово ускладнюються правила, значніше стає роль особистої ініціативи.

2. Дотримання фізіологічних закономірностей адаптації. Для підготовки організму дітей до навантажень великої і середньої інтенсивності проводяться фізичні вправи, на розминці, які включають ходьбу, біг і т.п. Після ігор навантаження знижується до рівня звичайного, шляхом включення ігор малої інтенсивності, або ходьби малої інтенсивності з поступовим уповільненням. Ігри можуть бути поділені на дві групи: ті, що мають цілеспрямований характер (на збереження постави, зміцнення м’язів спини), і рухливі або національні загальнорозвиваючі.

3. Необхідно суворо дотримуватися принципу поступового нарощування навантаження по мірі адаптації серцево-судинної системи та покращення тренованості організму, починаючи з простих і легких ігор.

4. Необхідно стимулювати рухову активність дітей уведенням в гру або естафету яскравих позитивних емоцій, наприклад, шляхом залучення образів казкових героїв, образів тварин, проводити ігри з обручами, скакалками, м’ячами, палицями, використовувати і спеціальне обладнання (гімнастичні стінки і лавки).

5. Підбирати ігри відповідно до корекційних, виховних та освітніх завдань. Учитель повинен не тільки уявляти характер рухової діяльності та фізичне навантаження для кожного з гравців, але й переважну роботу м’язів, положення тіла під час гри, рухові навички. Необхідно вводити в гру тільки заздалегідь вивчену вправу для формування правильної постави.

6. Чітке пояснення правил гри і розподіл ролей. Це необхідно для свідомих і впевнених дій учасників гри. Учитель контролює дотримання дітьми правил і може заохочувати тиx, хто краще за інших впорався із завданням і дотримувався всіх правил гри.

У підборі ігор (ігровий метод) та елементів змагання (змагальний метод) необхідно враховувати індивідуальні особливості фізичного розвитку та здоров’я дітей. Гру необхідно підбирати так, щоб діти застосовували набуті на уроці вміння та навички в мінливій обстановці ігри. Це допомагає закріпленню основних вправ і вдосконаленню вивчених рухів. Неодмінною умовою перемоги в грі, змаганні повинна бути хороша постава всіх членів команди або її більшості. Дуже важливе значення в проведенні ігор на уроках має відповідний спортивний інвентар. Правильний підбір ігор та елементів змагання піднімає інтерес дітей до уроку. Під час кожної гри бажано пояснювати учням її значення для зміцнення здоров’я, для оволодіння навчальним матеріалом з фізичної культури.

Дуже важливо постійно працювати над помилками учнів. Спочатку необхідно усунути загальні для більшості учнів помилки, а потім спостерігати то за одним, то за іншим учнем і усунути індивідуальні помилки. При цьому можна використовувати метод педагогічного спостереження. Для фіксації спостереження за учнями можна використовувати схему:

Таблиця 1 – Зразкова схема спостережень за грою, групою, окремим гравцем

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст спостережень | Результати спостережень (написати, підкреслити) |
| Назва гри | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (групова, командна) |
| Основне педагогічне завдання гри |  |
| Склад групи | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (кількість, вік, стать) |
| Прізвище, ім’я гравця, узятого під спостереження |  |
| Пульс перед початком гри | \_\_\_\_\_\_ (у спостережуваного учасника) |
| До якої групи входить | (основну, підготовчу, спеціальну) |
| Є порушення постави або ні | (які)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Уміння використовувати в певних ситуаціях вивчені вправи на формування правильної постави | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (які помилки ) |
| Яку роль виконував у грі | Лідер (капітан, ведучий, рядовий учасник) |
| Які якості виявив | (ініціатива, дисциплінованість, наполегливість, чесність, боягузтво) |
| Ставлення до перемоги в грі, до поразки | (радість, помітна прикрість, байдужність, сперечався) |
| Пульс після закінчення гри | \_\_\_\_\_\_ (у спостережуваного учасника) |
| Ставлення групи (спостережуваного) до проведеної гри | (не сподобалося, задоволений грою, запропонував зіграти повторно) |

Для кращого закріплення вправ необхідно задавати як домашнє завдання з включенням в ранкову гімнастику. Виконання домашнього завдання контролювати на уроці фізичної культури по правильності виконання, за певних зрушень у кількісних показниках кожної дитини. При виконанні вправ на формування правильної постави і при проведенні гри вчитель повинен відзначати дітей, які зробили ці вправи чітко, красиво, з великою увагою.

У результаті теоретичного аналізу та обґрунтування даних спеціальної літератури [4, 5, 9] ми дійшли висновку, що при складанні програм з фізичного виховання школярів учителю фізичної культури на початкових етапах виконання програмного матеріалу необхідно враховувати певні протипоказання щодо виконання окремих видів вправ і використання їх у рухливих і національних іграх: 1) з метою зміцнення здоров’я та вирішення виховних завдань доцільно застосовувати у великому обсязі групові ігри та естафети, різноманітні по руховому та емоційному змісту, виключаючи вправи, які негативно впливають на викривлений хребет: швидкий біг, стрибки, підскоки, різкі нахили і обертання тулуба; 2) на уроках легкої атлетики – припустимий тільки повільний біг з м’якою постановкою стоп, зі збереженням правильної постави в чергуванні з ходьбою і дихальними вправами. Метання необхідно виконувати правою і лівою руками без розвороту корпуса, а тільки за рахунок відведення руки назад. Метання на дальність не застосовувати; 3) на уроках гімнастики не виконувати акробатичні вправи, перекиди і вправи на гнучкість, які збільшують рухливість хребта, а також вправи на снарядах; 4) на уроках спортивних ігор – при навчанні веденню м’яча (в баскетболі) чергувати ведення м’яча правою і лівою руками. Усі вправи з м’ячем (прийом, передачу, подачу, кидок), виконувати тільки двома руками. При грі в піонербол виконувати подачу з центру поля. При грі в бадмінтон і настільний теніс грати по черзі обома руками або додатково вводити вправи для неігрової руки.

Роботу з профілактики порушень постави з використанням ігрового методу необхідно проводити в таких напрямках: 1) на підвищення рівня знань з даного питання; 2) на формування навички правильної постави в дітей на кожному уроці фізичної культури; 3) на зміцнення певних груп м’язів. Для цього необхідно включати в традиційні розділи навчальної програми матеріал з профілактики порушень постави та організовувати і контролювати виконання школярами домашніх завдань по зміцненню м’язової системи та формуванню навички правильної постави.

1. *Рухливі і національні ігри на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров’я*

Згідно з Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи всі учні проходять обов'язковий щорічний медичний огляд, за результатами якого їх розділяють на три медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну.

**🕮**До *основної* медичної групи належать діти без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але з достатньою фізичною підготовленістю. Учні основної групи займаються за програмами з фізичної культури в повному обсязі, можуть бути членами спортивних секцій, фізкультурних гуртків, брати участь у змаганнях.

*Підготовчу* медичну групу складають учні, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я та недостатньо фізично підготовлені. Вони навчаються разом із дітьми основної групи за загальною програмою з фізкультури. Для дітей підготовчої групи застосовують певні обмеження навантажень і більш поступове засвоєння нових рухових умінь і навичок, особливо пов'язаних з високими фізичними навантаженнями. У зв'язку з цим школярі підготовчої групи потребують додаткових занять для підвищення рівня фізичної підготовленості. З цією метою їх варто залучати до секцій загальної фізичної підготовки.

До *спеціальної* медичної групи (СМГ) належать діти зі значними відхиленнями у стані здоров'я, яким протипоказані значні фізичні навантаження. Ці відхилення можуть бути постійного або тимчасового характеру (наприклад, після перенесеного захворювання). З учнями спеціальної групи проводять заняття за спеціальною програмою. Цим дітям необхідні заняття лікувальною фізкультурою.

З учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, наказом директора школи комплектуються групи для занять фізичною культурою. Склад групи має становити 15 осіб. Якщо до створеної групи входить менше ніж 10 осіб, її можна доповнювати учнями інших класів, суворо диференціюючи фізичне навантаження (наприклад, до групи 1-го класу можна включати учнів 2-го класу і т.д.). Як вважають М.С.Дубовіс, С.Ф.Цвек, Ф.Ф.Бондарєв, спираючись на існуючий практичний досвід, заняття для учнів, які страждають різними захворюваннями, можливо і доцільно проводити спільно. Таких дітей можна об’єднувати в одну групу, оскільки пристосування організму (зокрема, органів кровообігу і дихання) в багатьох відношеннях є однаковим.

Окремі автори вважають, що для більш диференційованого підходу до призначення рухових режимів, дітей СМГ рекомендується розділяти на дві групи «А» і «Б», залежно від ступеня і характеру захворювання.

До підгрупи «А» відносять учнів, які мають відхилення у стані здоров’я зворотного характеру, ослаблених у зв’язку з різними захворюваннями та після перенесених захворювань. Їм призначають щадно-тренувальний режим.

До групи «Б» відносять школярів з органічними, не зворотними змінами органів і систем (ураження серця, судинної та сечовидільної систем, дихальна недостатність, захворювання печінки, гемофілія, високий ступінь рефракції зору, сколіози з патологічною етіологією, паралічі, після струсу мозку). Їм призначають щадний режим.

Необхідно зауважити, що в деяких школах існує практика спільних занять школярів, що мають відхилення у стані здоров’я з учнями основної і підготовчої груп. Зокрема В.П.Богословський вважає серйозним недоліком відокремленість дітей з відхиленнями у стані здоров’я на заняттях фізичною культурою від ренти учнів свого класу, що негативно позначається на їхньому психологічному стані, а об’єднання дітей в групи з різними за характером захворюваннями та часто - без урахування вікового принципу робить заняття малоефективними. Він пропонує вчителю фізичної культури лише приділяти підвищену увагу до таких учнів шляхом обмеження завдань, виключення недоступних вправ, збільшення часу для відпочинку тощо.

Для учнів спеціальної медичної групи проводять уроки фізичної культури в позаурочний час двічі на тиждень по 45 хвилин за окремою програмою. Крім того, вони обов'язково відвідують загальні для всіх уроки фізичної культури, беруть участь у підготовчій і заключній частинах уроку, а під час проведення основної частини виконують вправи, засвоєні під час занять у спеціальній медичній групі, або допомагають учителю.

У спеціальній медичній групі можуть навчатися учні з дуже слабким здоров'ям, а також ті, хто раніше не виконував фізичних вправ. Ці діти потребують особливої уваги та індивідуального підходу на кожному уроці.

Дітей спеціальної медичної групи насамперед необхідно навчити різним типам дихання: грудному, змішаному (повному). У роботі зі школярами, які мають захворювання органів дихання, використовують дихальні вправи з видихом через рот, із вимовою голосних і приголосних звуків.

Учні з порушенням обміну речовин повинні виконувати вправи в помірному темпі, але протягом тривалого часу, довільно виконувати вправи з гантелями, набивними м'ячами тощо.

Дітям із захворюваннями нервової системи треба створювати на уроках спокійну обстановку, стимулювати впевненість у своїх силах, не зловживати елементами змагань, що призводять до перенапруження нервової системи.

Для учнів із хронічними захворюваннями органів травлення, жовчного міхура, печінки необхідно обмежувати кількість стрибків, натомість широко використовувати вправи з вихідних положень лежачи на спині і сидячи. Учням, які мають вади зору, не слід виконувати вправи, пов'язані зі струсом тіла.

Індивідуального підходу потребують діти підготовчої медичної групи, які перенесли захворювання, а також діти з порушенням постави або незначними відхиленнями від правильної постави. Для цієї категорії дітей необхідно добирати спеціальні фізичні вправи й рухливі ігри, обмежувати тривалість проведення кожної вправи та кількість повторень.

В умовах школи проводяться рухливі ігри у групах загальної фізичної підготовки з учнями спеціальної медичної групи. До спеціальної програми занять із даним контингентом учнів рухливі ігри включаються поряд з гімнастичними вправами, елементами спортивних ігор, легкою атлетикою.

Завданням учителя у використанні рухливих ігор на заняттях з ослабленими дітьми є сприяння поліпшенню їхнього здоров'я і по можливості усунення відставання рухових функцій.

При проведенні рухливих ігор потрібна більша обережність у дозуваннях, індивідуалізація навантажень. Тривалість ігор з бігом і стрибками, а також дистанції в естафетах із бігом скорочуються.

Ослаблені діти швидко збуджуються, мають підвищену дратівливість, дуже повільно все сприймають і швидко забувають, у них нестійка увага і знижена працездатність.

Позитивні емоції є важливим чинником оздоровлення. Вченими доведено, що сміх є потужним терапевтичним фактором. В американських і швецьких клініках відкриті кабінети сміхотерапії, де успішно лікують хронічні захворювання. Рухливі ігри, що супроводжуються комічними або веселими ситуаціями, викликають щирий сміх у дітей і, значить, є незамінними у лікуванні дітей. За ступенем навантаження на організм дітей ігри розподіляються на групи: на місці, малорухливі, рухливі, спортивні.

В ослаблених дітей у зв'язку із частими або тривалими пропусками уроків через хворобу недостатньо розвинені навички основних рухів. Їм притаманні пасивність, невпевненість у своїх силах, підвищена нервозність. Усе це призводить до швидкого стомлення.

У дітей ослаблених або хворих спостерігається, як правило, більш-менш виражена слабкість м'язів, зниження функції органів дихання, а також серцево-судинної й нервової систем. Учитель повинен добре знати своїх вихованців, їхні функціональні можливості й діагнози. Необхідно враховувати і рекомендації лікарів: що можна, а що не можна виконувати таким учнем.

На уроках фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи слід скорочувати кількість повторень, звільняти дітей від тривалого бігу, а загальнорозвиваючі вправи проводити з полегшених вихідних положень. В основній частині уроку учням треба давати індивідуальні завдання, проводити урок у повільному темпі. Найбільш складні вправи чергувати з дихальними, біг замінювати ходьбою в різному темпі, рухливі ігри проводити без швидкого пересування.

При організації ігор з такими дітьми, слід полегшувати участь в естафетах, скорочувати дистанцію або кількість перешкод, виділивши їх у самостійну групу, давати більш легкі м'ячі, не призначати ведучих у групових іграх. Якщо спостерігаються зовнішні ознаки стомлення, можна на деякий час вивести учня із гри або зняти по одній-дві людини з команд при проведенні естафети або іншої командної гри. Не слід захоплюватися іграми (звичайно з елементами силової боротьби), які пов'язані із тривалою затримкою дихання, напруженням, що може спричинити запаморочення або потемніння в очах, а також втрату орієнтації у просторі. Особливо шкідливі такі ігри дітям, що мають захворювання серцево-судинної системи (частіше пороки серця), вегето-судинну дистонію й прогресуючу короткозорість зі зміною очного дна.

Вирішальне значення слід віддавати методам навчання, які повинні використовуватися з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Уроки можна проводити спільно з усім класом, але учнів підготовчої групи потрібно виділяти й давати їм більш легкі завдання. Загальні зі школярами з основної групи вправи учні спеціальної медичної групи повинні виконувати з меншим дозуванням. На уроках їм пропонуються індивідуальні завдання.

Вивчення літератури дозволило виділити групу рухливих і національних ігор різнопланового характеру, що рекомендуються для занять у спеціальній медичній групі. Їх використання спрямовано на виявлення ступеня розвитку і вдосконалювання певних фізичних якостей.

До них належать: «Слухай сигнал», «Заборонений рух», «Узяти булаву», «Клас, струнко!», «Снайперська ходьба», «Хвилинка», «Фігури», «Гонка м'ячів по колонах», «Передав-сідай», «Естафета з веденням м'яча», «Естафета з передачею м'яча», «Падаюча палиця або м'яч», «Гонка м'ячів по колу», «Зустрічна естафета», «М'яч у центр», «Не давай м'яча ведучому», «Захист укріплень», «Третій зайвий», «Виклик», «Заєць без лігвища», «Порожнє місце», «Птахи і клітка», «Колесо», «Рухлива ціль», «Виклик номерів», «День і ніч», «Шуліка і квочка», «Настання», «Зміна місць», «Вудка», «Перетягування в парах», «Тягни в коло», «Поїзди».

Народні українські ігри: «Кіт і миша», «У груші», «Шевчик», «Горобець», «Зайчик», «Зайко», «Кружок», «Сірий кіт», «Вовк і лисичка», «Мак», «Крук», «Ворона», «Лисичка», «Літала сорока по зеленім гаю», «Пускайте нас», «Біля горохового ящика», «Петрушка», «У короля», «Подоляночка», «У коваля».

Критерії відбору зазначених вище ігор такі: 1) Ігри мають бути різноманітними і нескладними щодо структури рухів. 2) Основними вправами в іграх повинні бути види звичайних рухів, як-от: біг, стрибки, метання, подолання перешкод, вправи на увагу. 3) Руховий компонент ігор має бути зведений до розвитку основних фізичних якостей.

З-поміж відібраних ігор є й такі, які не пов'язані з великим фізичним навантаженням. Вони сприяють увазі, розвитку окоміру, пам'яті, орієнтування (наприклад: «Хвилинка», «Снайперська ходьба», «Подоляночка», «Літала сорока по зеленім гаю», «Мак», «Вовк і лисичка», «Кружок», «Зайко», «Зайчик», «Горобець», «Шевчик», «У груші»).

Є ігри, направлені на розвиток певних якостей, наприклад, швидкості та спритності, а також ігри, що мають коригуючу спрямованість, які пов'язані з виробленням правильної постави. Ці ігри привчають дітей чітко виконувати завдання з гімнастичною палицею і м'ячем (наприклад: «Передав-сідай», «Зустрічна естафета», «Естафета з передачею м'яча», «У короля», «Кіт і миша», «Біля горохового ящика», «Лисичка», «Крук», «Сірий кіт»).

До ігор, що сприяють розвитку сили і витривалості з посильним фізичним навантаженням, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем належать: («Поїзди», «Шуліка і квочка», «Перетягування в парах», «Тягни в коло», «Петрушка», «Пускайте нас», «Ворона»).

Щоб контролювати правильність розподілу навантаження у процесі заняття, учні повинні вміти самостійно вимірювати частоту пульсу, яку за сигналом викладача вони визначають протягом 10 секунд. Такий підрахунок діти виконують тричі: до заняття, у середині  основної частини після підвищеного навантаження, після заняття.

Педагогічний контроль здійснюється вчителем на кожному уроці. На уроках можна використовувати короткочасні навантаження, що викликають відчуття  приємної втоми. Пульс у переважної більшості хлопців після уроку повинен повернутися до вихідних даних протягом 10-15 хвилин. Якщо в учнів виникає незадовільний стан після заняття, обумовлений невідповідністю режиму фізичного напруження стану їхнього здоров'я, ступеню тренованості, необхідно знизити фізичні навантаження, дати дітям перепочинок. Невеликий ступінь стомлення на заняттях фізичними вправами з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я, цілком допустимий.

Ступінь складності ігор, що включаються до заняття, має бути таким, щоб діти, доклавши зусилля, могли виконати поставлене перед ними завдання. Тому діти з дуже слабким станом здоров'я (після хвороби або тривалого звільнення від занять) не беруть участі в окремих іграх. Їх залучають до суддівства, хронометражу ігор, педагогічних спостережень. Такий методичний прийом дозволяє знижувати навантаження найбільш слабким дітям.

При проведенні ігрового уроку з дітьми, які належать до спеціальної медичної групи, викладач повинен керуватися такими основними вимогами:

1. Шикування на занятті не за зростом, а за ступенем фізичної підготовленості: на правому фланзі більш підготовлені діти, на лівому – менше.
2. При проведенні естафет більш підготовлені школярі стоять на початку колони, починають і закінчують естафети, при необхідності зробивши два повторення, менш підготовлені – одне.
3. При проведенні ігор слабо підготовлені учні замінюються через кожні 2 хвилини.
4. Віддівати перевагу колективним іграм, розрахованим на активні рухові дії одночасно учнів усього класу.
5. Чергувати у ході занять ігри дуже рухливі та малорухливі.
6. При розподілі ролей в іграх враховувати стать дітей, а також характер відхилень у стані здоров'я і фізичної підготовленості.
7. У першій чверті рекомендується 5-7 хвилин основної частини уроку приділяти виконанню індивідуальних завдань, які складаються з вправ, які рекомендуються лікарем залежно від діагнозу захворювання.
8. Тримати під постійним контролем дітей, що мають значні відхилення в серцево-судинній і дихальній системах, здійснювати спостереження за їх руховою активністю, зовнішніми ознаками стомлення.
9. Систематично здійснювати поточний і періодичний лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль.

Продовженням навчальної роботи на уроці є домашні завдання, які допоможуть підвищити обсяг рухової активності учнів, поліпшити їхню фізичну підготовленість, зміцнити здоров'я, впровадити фізкультуру в побут.

**Література:**

1. Гальченко Л.В. Розвиток творчості у підготовці майбутніх учителів фізичної культури при використанні рухливих і національних ігор у профілактиці порушень постави на уроках фізичної культури в школі / Л.В. Гальченко // Вісник Запорізького нац. ун-ту. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – № 2. – С. 24-32. – (Серія: Фізичне виховання та спорт).
2. Гальченко Л.В. Деякі аспекти організації та проведення рухливих і національних ігор майбутніми вчителями фізичної культури на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров’я / Л.В. Гальченко // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. - № 1(5). – С.10-19.