**Лекція 10**

**Гра та її педагогічний потенціал**

Гра – це свідома діяльність людини, спрямована на досягнення поставленої умовної мети. В ігровій діяльності формуються якості особистості, які визначають успішність трудової діяльності людини. Це пояснюється тим, що у грі відтворюються реальні життєві ситуації, формується здатність до здійснення спільної діяльності для досягнення загальної мети.

Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо. Гра включає в себе всі види природних рухів (ходьбу,біг, стрибки, метання, лазіння), вправи з предметами і тому є важливим засобом фізичного оздоровлення людей різного віку та соціального стану.

У процесі ігор удосконалюється здатність до ініціативних дій, формуються навички взаємодії, свідомої дисципліни, виховується вміння підпорядковувати свої власні інтереси колективним, почуття взаємодопомоги, поваги до партнерів і суперників, відповідальності перед товаришами.

Ігри – заняття суб’єктивно значимі, приємні, активні та добровільні. Ігрові дії, маючи аналоги в реальній дійсності, відтворюються цілком своєрідно. Виникають ігри спонтанно або створюються штучно Вони є ефективним засобом розвитку певних функцій організму, особистісних якостей, рухових навичок, а також зняття напруження.

Гра – це така діяльність, в якій відтворюються соціальні відносини між людьми поза умовами безпосередньої утилітарної діяльності.

Ігрова діяльність характеризується розважальністю, видовищністю, емоційністю.

**Рухливими іграми** називаються ігри, де використовуються природні рухи і досягнення мети не вимагає високих фізичних і психічних напружень. **Дидактична гра** – це навчальна гра, яка містить систему впливів, спрямовану на формування у дитини потреби в знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом, а також на формування більш досконалих пізнавальних навичок та вмінь – сенсорних, інтелектуальних.

Д.Б. Ельконін дав чітке визначення поняттю **сюжетно-рольової гри**. Це вид діяльності, в процесі якої діти в умовних ситуаціях відтворюють ту чи іншу сферу діяльності і спілкування дорослих з метою засвоєння важливих соціальних ролей та вироблення навичок формального і неформального спілкування.

До вивчення й тлумачення феномена гри зверталися представники різних наукових шкіл і напрямків. Усі вони здійснили внесок в аналіз цього феномена, погоджуючись або відкидаючи умовиводи своїх попередників. У науці склалася думка, що гра є науковим поняттям і має універсальні характеристики.

Ще Платон відзначив, що треба жити граючи, щоб граючи прожити відповідно до властивостей своєї природи.

При визначенні значення гри Л.С. Виготський помітив, що вона є найціннішим знаряддям виховання, що вона не являє собою дещо випадкове, вона незмінно виникає на всіх стадіях культурного життя в різних народів і є непереборною й природною особливістю людської природи.

Проблемі походження дитячої гри значну увагу приділив Д.Н. Узнадзе . У його полі зору перебували питання теорії гри. При грі дитини предмет має цінність доти, поки не завершаться здійснювані з ним рухи. Разом з тим, автор указує, що гра являє собою цілу систему рухів, але не слугує задоволенню певної потреби. У всякій грі для одержання задоволення дитина повторює один і той самий рух, оскільки тим самим пускає в хід відповідну функцію. При цьому коло гри з віком повинне звужуватися, а коло серйозної діяльності - розширюватися. Він наводить такі дані: чим старша дитина, тим менше вона грає, і чим до більш «низького» у соціально-економічному відношенні кола вона належить, тим вужче коло випадків її гри.

Творець теорії періодизації дитячого розвитку й ігор Д.Б. Ельконін формує людську гру - таку діяльність, у якій відтворюються соціальні відносини між людьми поза умовами безпосередньо утилітарної діяльності. Він вказує на центральний момент, що поєднує всі інші сторони, які бере на себе дитина.

Разом з тим, автор зазначає, що між роллю й характером відповідних дій дитини є тісний функціональний взаємозв'язок і суперечлива єдність. Чим більш узагальнені й скорочені ігрові дії, тим глибше відбиті в грі зміст, завдання й система відносин відтворюваної діяльності дорослих; чим конкретніші й розгорнутіші ігрові дії, тим більше виступає її конкретно-предметний зміст.

Б.Г. Ананьєв, досліджуючи проблеми відчуттів, почуттєвого пізнання, внутрішнього мовлення, вікової й диференціальної психології, дійшов висновку, що людська діяльність ділиться на три основні форми: гру, учення й працю. Гра й навчання - результат взаємозв'язку спілкування й пізнання, а разом з тим, важливі засоби подальшої еволюції кожної із цих форм, що відповідають фундаментальним процесам суспільного розвитку.

Гра являє ту основну форму діяльності дитини - дошкільника, що активно формує її риси характеру. Увійшовши в гру й раз за разом удосконалюючись у ній, відповідні дії закріплюються, дитина усе досконаліше опановує ними, гра стає для неї своєрідною школою життя.

Засновник теорії діяльності О.М. Леонтьєв визначив психологічні основи дошкільної гри. Констатувальним моментом у грі є відтворення дії. У сюжетних або «рольових» іграх граюча дитина приймає на себе ту або іншу людську соціальну функцію, що вона і здійснює у своїх діях. Єдність ігрової ролі й ігрового правила виражає собою ту єдність соціального змісту дошкільної гри, що зберігається протягом усієї цієї стадії.

Серед ігор із правилами й фіксованим завданням варто зазначити ігри з подвійним завданням, які мають велике психологічне значення. Ці ігри становлять великий психологічний інтерес, тому що в них розвиваються надзвичайно важливі риси особистості дитини.

С.Л. Рубінштейн здійснив значний внесок у дослідження розвитку пам'яті, сприйняття, мовлення, мислення в дитячій грі. За його визначенням гра - це осмислена діяльність, тобто сукупність осмислених дій, об'єднаних єдністю мотиву. При цьому він відзначає, що гра людини - породження діяльності, за допомогою якої людина перетворює дійсність і змінює світ. Суть людської гри в здатності, відображаючи, перетворювати дійсність. У грі вперше формується й проявляється потреба дитини впливати на світ - у цьому основне, центральне й найзагальніше значення гри.

А.В. Запорожець здійснив істотний внесок у загальну експериментальну, педагогічну, вікову й дитячу психологію. Йому вдалося розкрити особливості розвитку різних видів діяльності та їхню роль у психічному розвитку дитини. Він відзначає, що існують органічні передумови гри у вигляді різноманітних орієнтовно-дослідницьких реакцій, які виявляються в ігрових маніпуляціях з предметами у дітей раннього віку. Разом з тим, для того, щоб опанувати спосіб сюжетно-рольової гри, дитині необхідно опанувати деякі основи ігрового відтворення дійсності, навчитися користуватися іграшками, набути вміння грати відомі сюжети й підкорятися правилам гри.

Дослідження А.В. Запорожця, що вивчав ігри дітей раннього віку в дитсадках, переконливо свідчать про те, що на певному віковому щаблі розвитку дитину необхідно вчити гратися, й що без відповідних виховних впливів гра не виникає або затримується в розвитку.

За даними Л.С. Виготського , П.Я. Гальперіна, О.М. Леонтьєва , А.Р. Лурія , у грі створюються найбільш сприятливі умови для засвоєння нових знань та вмінь для розвитку в дошкільників психічних процесів. У грі своєрідними шляхами здійснюється поетапне формування психічних процесів, формування, що йде від зовнішніх матеріальних дій до дій у розумі, у плані уявлень.

А.В. Запорожець дійшов висновку, що сюжетний зміст гри не завжди забезпечує повноцінний моральний розвиток дитини.

У цьому плані можна погодитися з дослідженням А.П. Усової. Вона показала, що крім взаємин, які розігруються дітьми відповідно до прийнятого сюжету й узятої на себе ролі, у грі виникають інші відносини - дійсні, реальні. Тут автор надавала значення «педагогіці дитячого колективу», де вплив вихователя опосередковується дитячим товариством, через яке здійснюється вплив на окрему дитину.

Е.Г. Еріксон у своїх дослідженнях скрупульозно проаналізував гру, роботу й розвиток. На його думку, гра - це суміжний феномен відносно цілої низки занять людини. Автор порівнює значення гри для дорослого й дитини. Він наводить значення, які більшою мірою розкривають суть ігрової діяльності: силу впливу, час, долю й причинність, соціальну дійсність, органічні потяги.

У плані подальшого вивчення розвитку соціальної гри С. Міллер показує, що з віком соціальна гра розвивається в такій послідовності: одинична гра, паралельна, асоціативна й спільна гра. У грі варто навчати поступкам і суперництву в іграх. Дитина легше навчиться ділитися, якщо в неї є сильне бажання гратися з іншими. Вона набуває звичок ділитися, завдяки різноманітним стимулам і соціальному тиску.

Дослідження суперництва в дітей від 2-х до 7-ми років показало, що з віком підвищується кількість змагальних дій і висловлень, починаючи майже від повної їх відсутності. Суперництво 5-6 річних дітей відбувається найбільш відкрито.

М. Монтесорі розробила методи розвитку органів чуття в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку, а також метод наукової педагогіки, застосовуваний до дитячого виховання в будинках дитини. Автору вдалося розкрити особливості вільної гімнастики. Вона поділялася на два види: обов'язкову гімнастику й вільні ігри. Цю гімнастику можна супроводжувати співом, що є дихальною вправою, яка сприяє вдосконаленню дикції.

К.Д. Ушинський радив починати навчання трохи пізніше й відводити для цього спочатку якнайменше часу; але з першого ж разу відокремити його й зробити серйозним обов'язком для дитини. Далі він продовжує, що можна навчити дитину читати й писати граючи, але він вважав це шкідливим, тому що чим далі ви будете оберігати дитину від серйозних занять, тим складніше для неї буде потім перехід до них. Зробити серйозне заняття для дитини цікавим - ось завдання початкового навчання.

С.Л. Рубінштейн розкрив соціально-життєве значення дитячих ігор. Він відзначав, що діти в грі не тільки вчаться жити - свідомо вони так далеко не заглядають, - але потужною притягальною силою в грі є для них радість активності. Він спробував вирішити проблему класифікації ігор, та відзначив дані, у напрямку яких іде вивчення. Гра, на думку автора, припускає, як і всяка розумна діяльність, відомі розумові, вольові й фізичні ресурси в юної людини, а всі ці чинники проходять через поступове зростання.

П.Ф. Каптєров пропонує розповідати дітям казки, історії і всілякі події, доступні їхньому віку й відповідні педагогічним цілям. Він також визначив педагогічні цінності різних груп ігор і вважає, що первинними є рухливі ігри.

С.І. Гессен, розробляючи проблеми дитячої гри, дійшов висновку, що гра повинна бути організована так, щоб у ній передбачався майбутній урок. Залишаючись грою, вона повинна бути пронизана уроком, що являє собою більш високий ступінь діяльності. Гра повинна бути спрямована до уроку.

В.М. Сорока-Росинський відзначив, що гра для дитини - природна потреба зростаючого організму. Без гри дитина не може нормально рости й розвиватися. Гра для хлопців не забава, а природне перетворення їхніх духовних і фізичних сил у дії, у речі. Це потреба їхнього організму. Енергія дитини вимагає виходу, і вона грає, сама без вказівки й допомоги дорослих, сама або разом з однолітками.

А.С. Макаренко здійснив у педагогічній практиці досвід масового перевиховання дітей - правопорушників. У цьому плані він особливо велике значення відводив грі. Він указував, що гра має важливе значення в житті дитини, таке, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Автор розширив уявлення про гру й визначив це поняття.

Домінантною характеристикою гри вважаємо психічний стан суб'єкта гри, який ми позначаємо як ігровий стан. Ігровий стан являє собою складний комплекс переживань, яких зазнає всякий граючий. Різні типи гри й різні стадії надають цьому стану свої особливі емоційні відтінки, висувають свої складові його домінанти.

С.А. Шмаков - збирач та організатор дитячих ігор і забав - відзначає, що в товаристві людей діє вічний педагогічний закон дзеркальності. У дітях відображаємося ми: вони всмоктують, вбирають у себе нас, хочемо ми цього, чи не хочемо. При цьому він підкреслює, що найважливішим джерелом духовного збагачення, чинником психічного розвитку, найважливішим засобом фізичного змужніння хлопців
у дитинстві є гра.

На думку Ю.П. Азарова, гра розковує, дає простір і вихід найкращим силам і властивостям дитини, демократизує всю систему засобів, все спілкування, гра здатна найважчу роботу зробити легкою й захоплюючою. Едуард Клапаред стверджує, що всі вправи мають на меті розвивати загальні процеси щиросердечного життя, а так само спеціальні функції. До ігор першої категорії належать такі ігри, що відносяться до зовнішніх органів почуттів (ігри сенсорні), до рухових функцій (ігри моторні), і до щиросердечних функцій (ігри психічні), які поділяються на ігри інтелектуальні й афективні.

С.Т. Шацький відзначає, що гра дитини - це життєва лабораторія. Вона торкається різноманітних вражень, які виливаються в її певних рухах. Однак гру не можна ізолювати від інших занять.

Активні прояви дитини в початковій стадії її розвитку, на думку Ф. Паульсена, втілюються в її грі. Вона тренує сили дитини для подальшої її життєвої роботи. Гра тренує й розвиває всі фізичні й духовні сили. Вона тренує окремі члени, надає їм силу й спритність, витончує здатність сприйняття, робить їх більш точними й певними, - і в цьому полягає природне призначення гри. Гра розвиває суспільні здатності й соціальні чесноти. Вона змушує підкорятися загальному для всіх правилу, тут видається можливість навчитися наказувати, підкорятися й об’єднуватися всім у єдине ціле.

Таким чином, гра, що органічно вписується в спосіб життя юної людини, що є її життєвою потребою, сполучена із загальним її фізичним і моральним станом.

Крім того, рухливі ігри є одним з ефективних засобів корекції і компенсації порушених функцій, а також продуктивною формою їх інтеграції в соціальні структури.

Відповідно до припущень Л.С. Виготського саме в сюжетно-рольовій грі діти вчаться співробітництву та засвоюють інші соціальні навички, а також розвивають здатність обдумувати свою поведінку та управляти нею. Цей вид гри пропонує безліч можливостей для колективного обговорення, рефлексивного мислення та спільного вирішення проблем.

У спілкуванні з однолітками дитина набуває досвіду, який слугує основою самопізнання та самооцінки. В іграх з однолітками у дітей формується “почуття ініціативи“, вони примірюють різні ролі, освоюють соціальні нормативи як систему правил поведінки. Механізмом соціалізації починає виступати ідентифікація.

Питання змісту, організації і проведення рольових ігор достатньо повно розкрите в роботах П.Я. Гальперіна, А.Н. Леонтьєва, І.С. Моргуліса, І.М. Соловйова. На необхідність ігор, ігрової активності та індивідуальних дозованих фізичних навантажень у корекції психомоторики вказував Б.В. Сермєєв.

Аналізуючи всі дані, можна зробити висновок, що дитячі ігри – заняття суб’єктивно значимі, приємні, самостійні, активні та добровільні. Крім того, маючи аналоги в реальній дійсності, вони відрізняються своєю неутилітарністю, не буквальністю відтворення. І останнє, виникаючи спонтанно або створені штучно, вони сприяють розвитку якихось функцій організму, або якостей особистості, закріпленню досягнень або зняттю напруження.

Таким чином, дитячі ігри як стан, який супроводжує ті заняття, дії, форми спілкування дітей, які не носять обов’язкового характеру, надають відчуття радості, задоволення від досягнення ігрового результату. При цьому будемо мати на увазі, що досягнення – це завжди процес, який потребує вольових та інших духовних або фізичних зусиль.

**Особливості проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку**

Організація та проведення рухливих ігор мають відбуватися з урахуванням анатомо-фізіологічних характеристик осіб, які займаються.

Дітям дошкільного віку властиві такі фізіологічні особливості, як-от: загальна статична нестійкість тіла і обмежені динамічні можливості, оскільки значна частина м’язової сили витрачається на підтримання власного рівноваги; слабкість кістково-м’язового і зв’язкового апаратів; значний розвиток верхньої частини тіла й мускулатури плечового поясу, а також м’язів-згиначів; значна рухова активність при недостатній узгодженості рухів; переважання рухів, у яких беруть участь великі групи м’язів і недостатній розвиток дрібних рухів кистей; потреба в частій зміні положення тіла; підвищена стомлюваність при тривалому збереженні однієї і тієї ж пози і виконанні однотипних рухів.

Стосовно дихальної систем необхідно враховувати той факт, що структура легеневої тканини до 7 років ще не досягає повного розвитку; носові ходи, трахея і бронхи порівняно вузькі, що певною мірою ускладнює надходження повітря в легені; ребра незначно нахилені, діафрагма розташована високо, тому амплітуда дихальних рухів невелика. Діти дихають більш поверхнево і значно частіше, ніж дорослі: у дітей віком 3-4 років частота дихання – 30 разів за хвилину, 5-6 років – 25 разів за хвилину; у дорослих – 16-18 разів за хвилину. Неглибоке дихання у дітей призводить до недостатньої вентиляції легенів і застою повітря, тоді як ростучий організм потребує підвищеної доставки кисню до тканин. Саме тому особливо важливі фізичні вправи на свіжому повітрі, які активізують процеси газообміну. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у дітей віком 3-4 років становить 400-500 см3, 5-6 років – 800-900 см3.

Діяльність серцево-судинної системи в дошкільнят добре пристосована до вимог ростучого організму, і підвищена потреба тканин в постачанні кров’ю задовольняється легко. Адже судини у дітей ширші, ніж у дорослих, і кров по них тече більш вільно. Кількість крові в дитини порівняно більша, ніж у дорослого, але шлях, який вона повинна проходити по судинах, коротший, а швидкість кровообігу більша. Так, наприклад, якщо пульс у дорослого дорівнює 70-74 уд/хв, то у дошкільнят – в середньому 90-100 уд/хв. Нервова регуляція серця недосконала, тому воно швидко збуджується, ритмічність його скорочень легко порушується, і серцевий м’яз при фізичному навантаженні досить швидко стомлюється. Однак при зміні діяльності серце дитини швидко заспокоюється і відновлює свої сили. Ось чому під час занять з дітьми фізичні вправи потрібно урізноманітнювати: чергувати рухливі ігри з менш рухливими і вводити часті, але короткотривалі інтервали відпочинку.

Нервова система дітей дошкільному віку розвинена краще, ніж у дітей віком до 3 років. Саме в цей період закінчується дозрівання нервових клітин головного мозку, який за зовнішнім виглядом і вагою наближається до мозку дорослого. Однак, враховуючи легку збудливість нервової системи, дітям слід уникати тривалих непосильних навантажень, надмірного стомлення, тим більше що процеси збудження у них переважають над процесами гальмування. Діти цього віку дуже сприйнятливі, але сліди отриманих вражень закріплюються у них не відразу, і нестійкі навички легко втрачаються.

Кісткова тканина містить більше води і тільки 13 % мінеральних солей. Кістки еластичні, м’які, гнучкі, можуть легко змінювати свою форму. Суглоби дуже рухливі, зв’язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші та слабші, ніж у дорослих. Дуже важливо не допустити у дітей цього віку викривлення хребта. Потрібно ретельно стежити за тим, щоб діти уникали неправильних положень тіла, не носили важких предметів в одній руці тощо.

М’язова система у дітей розвинена слабо і становить лише 20 – 22 % від загальної маси тіла (у дорослого – 45 %). Особливо слабкі м’язи кінцівок. Вони повільно скорочуються. У м’язах дітей міститься багато води і мало білкових речовин і жирів. Нерівномірно розвиваються окремі м’язи. Так, м’язи-згиначі розвинені більше, ніж м’язи-розгиначі, що може стати причиною неправильної постави.

**Особливості проведення рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку**

Діти молодшого шкільного віку вирізняються особливою рухливістю та постійною потребою в русі. Однак при виборі ігор потрібно пам’ятати, що їх організм не готовий до тривалого напруження. Щоправда, сили не тільки швидко виснажуються, а й швидко відновлюються.

Скелет молодшого школяра ще продовжує формуватися. Значний прошарок хрящової тканини зумовлює велику гнучкість кісток, особливо хребта. Мускулатура відносна слабка (зокрема м’язи спини та черевного пресу). Міцність опорного апарату так само невелика. Через це великого значення набувають рухливі ігри з різноманітними рухами без тривалих м’язових напружень.

Серцево-судина система дітей молодшого шкільного віку характеризується великою працездатністю: судини досить широкі, а стінки судин еластичні, що забезпечує сприятливі умови для роботи серцевого м’яза. Але функції нервової системи, що регулює роботу серця, ще недостатньо розвинені (м'язові волокна серця легко збуджуються).

Функція уваги ще недостатньо розвинена. Молодші школярі часто бувають розсіяними, легко переключаються з одного предмета на інший. Тому ігри для них мають бути не занадто тривалими; велика рухливість повинна чергуватися з короткочасними інтервалами відпочинку.

**Методика організації та проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку**

Для того щоб рухлива гра пройшла організовано, цікаво і мала позитивний виховний та оздоровчий вплив, потрібно не тільки правильно обрати гру, а й ретельно продумати методику її проведення.

Перед тим як обрати гру, необхідно визначити конкретне педагогічне завдання, розв’язанню якого вона сприятиме; врахувати вікові особливості дітей, їхні інтереси і рівень фізичної підготовки. Також мають бути враховані такі чинники: місце рухливої гри в режимі дня, зовнішні умови (сезонність, стан погоди, температуру повітря), площа майданчика та його обладнання тощо. Рухлива гра повинна бути доступною і зрозумілою. Добираючи та проводячи ігри, треба дотримуватись основного принципу – від простого до складного, тобто необхідно поступово переходити від найпростіших ігор з нескладними завданнями і доступними рухами до більш складних.

Діти дошкільного віку зазвичай відрізняються підвищеною збудливістю і нестійкістю емоційних станів: вони дуже рухливі, але швидко стомлюються від одноманітних рухів, не можуть тривалий час ходити або бігати без перепочинку. Тому надмірно активних дітей необхідно стримувати, не дозволяючи їм висіти на руках, стрибати з великої висоти та пропонуючи більш спокійні ігри.

Рухливі ігри для дітей дошкільного віку молодшої групи характеризуються простотою сюжету, обмеженою кількістю ролей, складаються з одного-двох рухів. Правила в таких іграх дуже прості й містять підказки. Найчастіше це творчі, сюжетно-рольові, некомандні ігри. У середній і старшій групах правила ускладнюються, кількість їх збільшується.

На роль ведучого гри дітей призначають, обирають за власним бажанням або ж за допомогою лічилки. Пояснюючи правила, дітям доцільно відразу пропонувати зайняти вихідне положення, з якого вони розпочинатимуть гру. Правила гри потрібно пояснювати конкретно й зрозуміло, зосереджуючи увагу лише на головному. У ході гри пояснення доповнюються деякими деталями. Кожна гра починається за умовним сигналом або командою. Зупиняють гру тільки в тому випадку, коли більшість дітей припускається грубих помилок і є потреба в додатковому уточненні правил.

Відповідальним моментом грамотного керування рухливою грою є дозування фізичного навантаження. Для його регулювання застосовують такі прийоми: зменшення або збільшення часу гри; зменшення або збільшення кількості повторень гри; зменшення або збільшення розмірів майданчика та дистанції; зменшення або збільшення кількості та складності ігрових правил і перешкод; введення інтервалів для відпочинку або усунення помилок.

**Методика організації та проведення рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку**

Для дітей молодшого шкільного віку (6-9 років) ще недоступні ігри зі складними рухами та складною взаємодією між гравцями. Оптимальними для них є ігри імітаційного та сюжетного характеру. Сюжети рухливих ігор, правила, образні ігрові дії допомагають учням початкових класів одержати правильне уявлення про явища природи, взаємини людей у побуті, праці, суспільному житті. Треба задовольняти інтерес молодших школярів до ігор із сучасною тематикою (наприклад, до ігор із космічними сюжетами, з умовно-образним відтворенням епізодів зі спортивного життя нашої країни тощо).

Колективні дії для дітей цієї вікової категорії видаються складними, тому їм більше до вподоби ігри з перебіжками, ухилянням від ведучих, стрибками, ловінням і передачами м’яча.

**Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення рухливих ігор**

До місць проведення занять фізичними вправами й іграми висуваються особливі гігієнічні вимоги. Насамперед це повинні бути сухі ділянки із ґрунтом, верхній шар якого чистий, без органічних сполук.

Закриті спортивні споруди мають бути забезпечені природним світлом не тільки влітку, але й узимку. У вестибюлі – гардероб, роздягальня й душова, приміщення для масажу та кабінет лікаря. Підлога у спортивному залі повинна бути теплою, щільною, пружною. Цим вимогам найбільше задовольняє підлога палубного типу з дерев’яних брусків. Для стін і стелі використовують достатньо повітропроникні матеріали. До 4,5-5,5 м заввишки стіни покривають олійною фарбою, а вище, включно зі стелею, – клейовою світлого кольору. Середня температура у спортивному залі має становити 15-16 °С, відносна вологість – 30-60%. Найкраща система опалення – центральне водяне. Середній коефіцієнт природного освітлення має дорівнювати не менше ніж 1,5 %, світловий коефіцієнт – 1,4-1,5, штучне освітлення – 100 лк.

Під час занять фізичними вправами й іграми необхідно дотримуватися певних гігієнічних правил, як-от:

1) По можливості займатися на свіжому повітрі; до початку занять добре провітрити приміщення або залишити вікна (кватирки) відкритими.

2) Приступати до фізичних вправ та ігор не раніше ніж через 0,5 год після прийому їжі та закінчувати не пізніше як за 0,5 год до їди.

3) Не допускати перевтомлення дітей: тривалість занять фізичними вправами та іграми обмежувати (20-50 хв – для дітей; 40-60 хв – для підлітків). Вправи та ігри, які потребують великого фізичного напруження, необхідно чергувати з більш легкими, роблячи при цьому короткочасні (1-3 хв) інтервали для відпочинку.

4) Не допускати перегрівання дітей. Узимку стежити за тим, щоб вони не залишалися протягом тривалого часу в нерухомому положенні на морозі (між іграми та вправами рекомендується відпочинок протягом 1-1,5 хв).

5) Стежити за тим, щоб діти не пили холодної води під час ігор і вправ або відразу після їх виконання.

6) Улітку при температурі 25 °С не варто включати в заняття ігри з напруженими фізичними вправами.

7) Відразу після фізичних вправ та ігор необхідно рекомендувати дітям ходьбу протягом 1-2 хв з метою зниження фізіологічного навантаження та приведення організму у відносно спокійний стан. Після цього корисно обтерти тіло водою або прийняти душ.

8) Особливу увагу слід приділяти підбору різноманітних загальнорозвивальних вправ, заняттям гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними й рухливими іграми, що сприяють удосконаленню функцій нервової системи та поліпшують координацію рухів, їх точність і економічність.

**Питання для самопідготовки:**

1. Історія виникнення ігор.
2. Особливості застосування рухливих і національних ігор у реабілітаційному процесі.