

Фізична культура охоплює широкі коло понять, що передбачають знання про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Фізична культура школяра – це визначальний принцип його ставлення до свого здоров'я, до розвитку, збереження можливостей свого організму. На цих засадах будується повсякденне життя учнів.

Я люблю своїх вихованців, добре знаю кожного з них, можу підтримати в скрутну хвилину; вмю переконати навіть фізично слабку дитину, дати віру в її можливості. Виховую у дітей працелюбність, сприяю розширенню світогляду, допомагаю обрати майбутню професію. Своїх вихованців намагаюся переконати в тому, що заняття спортом – це перш за все наполеглива праця, яка не під силу ледачим, нестійким, пасивним. Звичайно, трьох уроків фізичної культури на тиждень замало, адже фізичними вправами необхідно займатися щодня. Якщо в когось немає сили волі посидіти півгодини над підручником, то йому й у спорті робити нічого. Юний спортсмен, закоханий у спорт, сідає і за підручники.

Зважаючи на конкретні завдання уроку, намагаюся організувати його так, щоб найкраще забезпечити постійну зайнятість і активність учнів, а отже – і високу результативність.

Ефективність фізичного виховання можна суттєво покращити, якщо залучити учнів до систематичних, щоденних занять фізичними вправами з використанням нестандартного обладнання, що збільшує пропускну можливість і дає змогу застосувати фронтальний метод навчання, тобто економити час.

Щоденні заняття фізичними вправами мають позитивно впливати на показники фізичного розвитку і фізичної підготовки дітей. Головна мета – привчити школярів до систематичних фізичних занять, виробити потребу займатися ними протягом життя.

Підготовка школярів до уроку починається ще на перерві. Де і як шикуватися, хто з учнів керує цим процесом, – посягнути на першому уроці, а далі домагатися дотримання визначеного порядку.

Методи організації учнів на уроці різноманітні. Наприклад, під час ознайомлення з новим матеріалом застосовується фронтальний метод, основною перевагою якого є максимальне залучення дітей до рухової діяльності і велика моторна щільність уроку. При повторенні рухової діяльності застосовую груповий спосіб, що допомагає краще бачити виконання учнями завдань, точне дозування навантаження і виправлення помилок. Часто застосовую індивідуальний метод занять: деякі учні, отримавши певне завдання, самостійно виконують його; це допомагає їм опанувати вмінням самостійно займатися фізичними вправами. Для розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, вправність, швидкість та інші застосовується тренування по колу. Обов'язковою умовою цього є диференційований підхід. Саме тому ретельно готують, щоб кожному учневі визначити максимальне індивідуальне дозування фізичного навантаження. Обов'язкова перевірка пульсу, інтенсивності фізичного навантаження.

## РУХЛИВІ ІГРИ на уроках фізичної культури

**Фізична культура є важливою складовою системи освіти та виховання учнів загальноосвітньої школи. Головним призначенням фізичного виховання дітей та молоді в Україні є формування всебічно розвинутої особистості. Фізичному вихованню належить пріоритетна роль у формуванні вмінь і навичок здорового способу життя, організації корисного і цікавого дозвілля та активного відпочинку, розвитку, відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання моральних і вольових якостей молоді.**

Водночас із традиційними формами я використовую уроки-подорожі, уроки-змагання, пропоную учням самостійну роботу із завданнями-картками, проводжу тематичні заходи.

Велику увагу на уроці приділяю іграм. Гра з давніх-давен була невід'ємною частиною життя кожної людини. Сучасний прогрес вносить у гру свої корективи, але не може вилучити її, а тим більше перекреслити, тому що неможливо знищити живу потребу у грі, як і не можна повернути назад гірську річку. Змінюються умови гри, вливаються у звичайний перебіг ігор нові сюжети, продиктовані часом. Однак незмінним є потяг дитини до гри, особливо рухливої, де можна перевірити і виявити свою спритність, швидкість та силу. Веселі рухливі ігри – це наше дитинство. Хто не пам'ятає незмінних схованок, ловців, квачів? Коли вони виникли? Хто вигадав ці ігри? На ці запитання є тільки одна відповідь: їх створив народ, як казки і пісні. Ігри мають багатовікову історію. Вони збереглися і дійшли до наших днів із глибокої давнини, передавалися від покоління до покоління, вбираючи в себе найкращі національні традиції. Для всіх ігор характерна любов людини до веселощів, завзятості. Батьківщина вперше постає перед дитиною в образах, звуках, фарбах та іграх. Рухливі ігри пробуджують і підтримують радість рухів. Вони є чудовим допоміжним матеріалом для вчителів фізкультури. Велика фізіологічна і психологічна цінність рухливих ігор, а також їхня різноманітність, підпорядковані головній меті – розвивати за їх допомогою певні здібності і навички школярів. Ігри створюють духовну єдність з народною творчістю, мають виховний характер, дають змогу вивчити у процесі гри характер кожного учасника.

Активна рухова діяльність та піднесені емоції підсилюють усі важливі фізіологічні процеси в організмі дитини, поліпшують роботу усіх органів і систем, позитивно впливають на психоемоційний стан дитини, допомагають їй розкритися як особистості. Під час рухливих ігор створюються найсприятливіші умови для фізичного, розумового, морального, естетичного та трудового виховання. Крім того, швидка та несподівана зміна ситуацій у грі змушує дітей шукати нові шляхи вирішення завдань, що сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативності та кмітливості.

Таким чином, зазначимо, що рухливі ігри – це один із важливих засобів зміцнення здоров'я та всебічного виховання дітей шкільного віку. Ігри – заходи не лише фізичного, а й морального виховання. У процесі гри діти не лише пізнають світ, а й вчаться самостійно діяти в різноманітних ситуаціях. Педагогічне значення ігор підсилює їхню емоційність.

Діти у грі відчувають радість, зацікавленість, волю до перемоги, а іноді й розпач. Усі ці почуття створюють у дітей емоційний настрій, що сприяє моральному розвитку особистості.

У педагогічній діяльності ігри поділяються на два види: спортивні і рухливі. Рухливі ігри простіші. Вони, відповідно, поділяються на колективні та індивідуальні. Кожна гра має сюжет. Іноді він складний і відбиває у специфічній формі реальну діяльність, а часом – простий або зовсім непомітний і виявляється лише в правилах гри.

Рухливі ігри – один із найважливіших засобів фізичного і морального виховання. Ігри підбираються з урахуванням пори року. Восени і навесні плануються ігри на повітрі, а взимку – у спортивній залі. При розподілі ігор слід враховувати виконання програми з різних видів спорту, тому що деякі з них можна використовувати для удосконалення вмінь і навичок з бігу, стрибків, метання, інших видів руху.

Народна педагогіка навчає батьків та вчителів піклуватися про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочувати її до рухливості. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», – говорить прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) призводить до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат. Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є ігри. Народні та рухливі ігри за змістом та формою прості і доступні для дітей різних вікових груп. Вони є універсальним засобом для фізичного виховання молоді, оскільки:

- мають оздоровче значення;
- сприяють гармонійному росту організму школяра;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють здоров'я.

При виборі гри вчитель має сформулювати навчально-виховне завдання, потім визначити місце гри на уроці, її основний руховий зміст, фізіологічне і емоційне навантаження, враховуючи при цьому склад дітей за віком, статтю, фізичною підготовкою. Для проведення гри необхідно підготувати місце, інвентар і продумати заходи щодо організації дітей. Підготовка місць гри проводиться перед уроком за участю дітей. Розмітка майданчика може бути постійною або тимчасовою. Для проведення ігор необхідно чимало різноманітного інвентарю, який можна зробити власноруч, залучаючи до цього дітей, батьків.

Щоб успішно провести гру, вчителю необхідно стисло, точно роз'яснити учням умови гри і одразу ж організувати їх. Важливим моментом організації ігор є при-

значення суддів і того, хто проводить розподіл дітей на групи. Того, хто водить, вибирають з найбільш активних і швидких, енергійних та ініціативних учнів, суддями і помічниками можна призначити учнів зі спеціальної медичної групи.

Розподіл на групи найкраще проводити за розрахунком. Це швидко, відносно правильно і безпристрасно. Інші способи розподілу менш вдалі, тому що можуть створитись сильніші або слабкіші групи чи команди. Окрім того, це потребує багато часу і викликає невдоволення дітей.

Регулювати навантаження можна, використовуючи такі прийоми:

- зміна тривалості гри і кількість повторень;
- збільшення або зменшення майданчика;
- спрощення або удосконалення правил гри;
- зменшення або збільшення кількості рухів;
- введення або вилучення перерв;
- організація «будинку» для відпочинку дітей під час гри або відмова від нього.

При проведенні ігор дуже велика роль вчителя. Від нього залежить не лише підготовка гри, але і весь її хід та результати. Він керує грою, стежить за її перебігом, а якщо потрібно, то і сам грає з учнями.

Важливо також організовано закінчити гру: підбити підсумки, оголосити результати, наголосити на позитивних і негативних моментах, дати поради щодо організації та проведення гри після уроків. Це сприяє вихованню у дітей вміння оцінити свої дії та дії товаришів, зрозуміти причини перемог і поразок.

Під час занять велику увагу приділяю дихальним вправам. Діти вчаться дихати ритмічно і глибоко, правильно поєднувати дихання з рухами, які виконують. У вправах, де потрібне напруження, рекомендую спокійне, довільне дихання. Для збільшення екскурсії грудної клітки учні надувають повітряні кульки, гумові іграшки, мильні бульбашки.

Важливе місце на уроці мають вправи корегуальної гімнастики, адже аналіз структури захворювань виявив, що у дітей середнього шкільного віку найчастіше спостерігається порушення опорно-рухового апарату, сколіоз, порушення постави та плоскостопість, захворювання органів дихання та органів зору.

Для покращення загальної координації рухів, окрім вправ на рівновагу, я використовую завдання на точність рухів і погодженість дій. З великим задоволенням діти займаються лікувальною ходьбою, яка сприяє підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної системи, зміцненню серцевих м'язів. Завдання вчителя – пояснити, що лікувальна ходьба

вирівнює хребет і регулює функціональний стан нервової системи.

Оптимізація спортивного виховання – одна з найактуальніших проблем сьогодення. Зміцнення здоров'я дітей, покращення їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, вироблення навичок систематичних, повсякденних занять фізичними вправами, внутрішнє сприйняття здорового способу життя – ось складові підготовки школярів до гармонії буття і захисту Батьківщини.

У тактовній формі, доступною мовою учням на уроках систематично розповідаю про вплив рухового режиму на стан здоров'я і розумову працездатність людини, про залежність розвитку рухових якостей від характеру виконання фізичних вправ і обсягу пропонованого навантаження. Під час уроку намагаюся підбадьорювати школярів, відзначити найменші успіхи та позитивне ставлення до поставлених завдань.

При правильній організації на занятті немає пасивних: кожен учень виконує певну роботу. Чергові та тимчасово звільнені учні готують приміщення та інвентар до занять, встановлюють планки, роблять необхідні розмітки, записують результати задач навчальних нормативів. Спеціально підготовлені учні (актив) стежать за правильним виконанням вправ, виправляють помилки, надають допомогу і необхідну підтримку.

На уроках я намагаюся розвивати творчу активність учнів. Часто використовую завдання, які стимулюють самостійність і їхню творчу ініціативу. Наприклад, пропоную вибрати спосіб подолання перешкод, скласти комплекс вправ для зарядки, урізноманітнити вже відомі рухливі ігри.

Усвідомлюючи, що висока результативність уроків неможлива без любові до предмета, роблю все від мене залежне, щоб учні по-справжньому полюбили фізичну культуру. Мої уроки емоційні, динамічні, насичені ігровими та змагальними моментами. Намагаюся так будувати урок, щоб школярі одразу бачили результати своєї праці, відчували свій поступ, зростання фізичних можливостей. На уроках панує атмосфера доброзичливості, а стосунки з вихованцями базуються на принципах педагогіки співробітництва.

Завжди пам'ятаю, що емоційність уроку перш за все залежить від настрою самого вчителя, його зовнішнього вигляду, інтересу до обраного фаху, тому й організуюю заняття цікаво та різноманітно. Кожний урок повинен мати новизну, відрізнятися від попереднього за змістом і формою проведення. Це результат моєї роботи над підвищенням професійної майстерності. Уважно вивчаю передовий педагогічний досвід кращих вчителів району, міста і творчих використовую його для вдосконалення своєї професійної майстерності, обізнана з новинками предмета, інноваційними методиками, плідно працюю як учитель-експериментатор, дотримуючись гасла: «Здоров'я дитини – здоров'я родини».

**Здоров'я родини – здоров'я країни».**

**Тетяна КОВАЛЬ,**  
вчитель фізичної культури  
вищої категорії, методист  
СЗШ № 91, Дніпропетровськ