

// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2011. – Вип.4. – С.14-16.

2. Бахтеева Т.Д. Охорона психічного здоров'я дітей і підлітків в Україні: час порозуміння та об'єднання зусиль / Т.Д. Бахтеева //Здоров'я України. – 2008. – Вип.22-23. – С. 22-24.
3. Гант Е. Е. Особенности самооценки личности спортсменов в экстремальных ситуациях спортивной деятельности / Е.Е.Гант // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2012. – Ви.1. – С.137-143.
4. Захарова А.В. Как формировать самооценку школьника / А.В.Захарова, М.Э. Бодманова // Начальная школа. – 2002. – № 3. – С. 58-65.

## РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ – ЗАСІБ ЛІКВІДАЦІЇ ГІПОДИНАМІЇ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Тетяна Омельченко**

*Національний університет фізичного виховання і спорту  
України, м.Київ*

**Постановка проблеми.** Збереження фізичного і психічного здоров'я дітей – одне з найважливіших завдань нашої держави. Проте, поглиблений аналіз стану здоров'я дітей шкільного віку свідчить про значне поширення серед них відхилень у стані здоров'я та зниження показників психічного стану, що потребує перегляду організації диспансерного нагляду за дітьми, створення відповідних умов для впровадження в освітянських установах медико-педагогічних заходів профілактичного та оздоровчого характеру [3].

Сьогодні об'єм рухової активності українських дітей нижчий за мінімальний рівень. Дитячий дошкільний заклад та школа є активними «постачальниками» хронічно хворих дітей. Соціальні потрясіння, екологічні проблеми, особливості сучасного сімейного виховання глибоко впливають на стан здоров'я дітей, спричиняючи глибинні генетичні зміни в організм. Зараз ці проблеми стосуються 64–70 % дітей України. У зв'язку з цим виникає проблема профілактики гіподинамії та залучення до рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

У контексті нашого дослідження, особливе значення мають роботи, присвячені формуванню здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку, основною складовою якого є рухова активність (О.Д.Дубогай, Т.Є.Бойченко, А.Ф.Борисенко, А.Н.Мерлян, І.І.Петренко, С.О.Свириденко, Н.М.Хоменко).

**Мета дослідження:** обґрунтувати доцільність використання рекреаційних ігор для профілактики гіподинамії та оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення мети в роботі використовували такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, соціологічні методи (бесіди, опитування, анкетування), педагогічні методи, методи дослідження обсягу рухової активності, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження проводили на базі ліцею № 38 м. Києва. У дослідженні брали участь 29 учнів молодшої школи (3 клас), а також їх батьки. Зокрема, анкетування дітей проводилось за участю та допомогою батьків.

Аналізуючи анкети, що заповнювали батьки, ми встановили значне порушення дітьми режимних моментів. Найбільш серйозним порушенням є ігнорування фізичних вправ: тільки 26 % дітей займалися фізкультурою в домашніх умовах, до 40 % дітей понад 2 год. переглядає телепередачі та більш ніж 43 % – проводять до 3 год. за комп'ютером.

Підготовка домашніх завдань займає до двох годин у 53,2% молодших школярів, три години в 16,4 % дітей молодших класів, понад три години у 10,4 % молодших школярів. Ці дані свідчать про значний напружений робочий день учнів молодшої школи, великий об'єм домашніх завдань та нераціональне використання часу.

За спостереженнями батьків, у 36,9 % дітей молодших класів та у 47,5 % дітей старших класів виявлено знижену працездатність, поряд із цим батьки вказують на підвищену захворюваність дітей.

Аналіз результатів анкетування показав, що батьками до групи дітей, які часто хворіють, зараховано 41,5 % молодших школярів.

Аналіз особливостей організації та проведення вільного часу свідчить про низький рівень рухової активності. Більшість молодших школярів (64%) проводить свій вільний час вдома, в квартирі, переглядаючи мультфільми чи за комп'ютерними іграми, тоді як перевагу активному відпочинку надають лише 36% опитаних школярів.

Таким чином, з метою залучення молодших школярів до рухової активності, пропонуємо щодня після уроків в групі продовжено дня, а також на вихідних, разом із батьками організувати і проводити рекреаційні ігри з дітьми. Заняття рекреаційними іграми збільшують обсяг рухової активності, стимулюють розумовий розвиток школярів, регулюючи і поглиблюючи уявлення про довкілля, розвиваючи увагу, пам'ять, спостережливість. За їхньою допомогою можна виховувати моральні якості: сміливість, рішучість, чесність, почуття товариськості, розвивати фізичні якості [1, 2]. Систематичні заняття рухливими рекреаційними іграми позитивно впливають на показники стану здоров'я. Доцільно рекреаційні ігри базувати на фізичних вправах, що спрямовані на профілактику різних деформацій хребта, зміцнення м'язів, формування правильної постави. Заняття рекреаційними іграми розвивають еластичність м'язів, суглобів, координацію рухів, виховують витривалість та старанність. Щоб ігри стали справжнім організатором життя дітей, їх активної діяльності, їх інтересів і потреб, необхідно, щоб у практиці виховання використовувалося багато різноманітних ігор. Кожний окремих вид гри має численні варіанти. Діти дуже винахідливі. Вони ускладнюють і спрощують відомі ігри, вигадують нові правила й деталі. Ігри передаються від покоління до покоління. З одного боку, вони можуть забуватися через різні соціальні причини, з іншого – кількість ігор росте в міру цивілізації дозвілля, створення індустрії розваг.

За допомогою Фремінгемської методики, а саме методики хронометражу, що заснована на реєстрації діяльності дитини протягом доби, було досліджено ефективність використання рекреаційних ігор. Піврічне (щоденне в групі продовженого дня, а у вихідні дні – з батьками) використання рекреаційних ігор у режимі дня молодшого школяра позитивно впливає на обсяг рухової активності (рис. 1).

Зокрема, базовий рівень (БР) рухової активності дітей молодшого шкільного віку через шість місяців систематичних занять становить 22,4 %, сидячий рівень (СйР) рухової активності молодших школярів складає 21,9%, малий рівень (МР) рухової активності дітей молодшого шкільного віку становить 30,2%, середній рівень (СР) рухової активності молодших школярів складає 17,9%, високий рівень (ВР) рухової активності дітей молодшого шкільного віку – 10,4%.

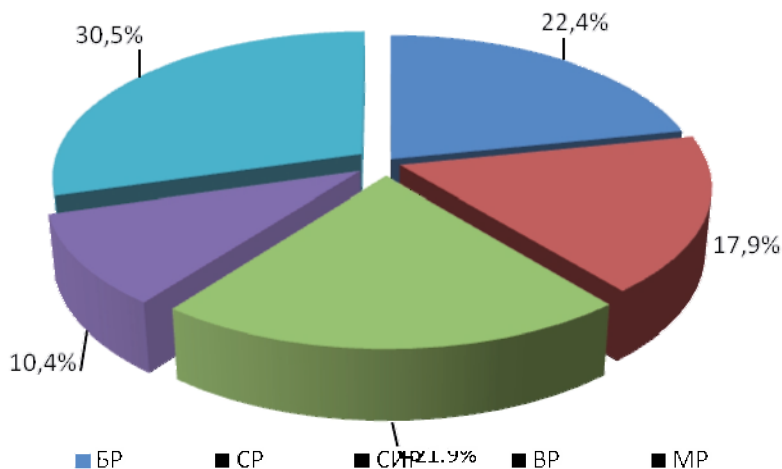


Рис 1. Розподіл рівнів рухової активності дітей молодшого шкільного віку за Фремінгемською методикою

**Висновки.** Раціональне використання рекреаційних ігор у режимі дня збільшує обсяг рухової активності, розширює функціональні можливості організму молодшого школяра, підвищує продуктивність розумової праці, зменшує втомлюваність, справляє позитивний вплив на оздоровлення організму.

#### *Література:*

1. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О.П. Аксьонова. – Тернопіль, 2005. – 20 с.
2. Жилок В.П. Українські народні рухливі ігри як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів / В.П. Жилок // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: матеріали III Всеукр. конф. – Львів: ЛДМУ, 1997. – С 3-8.
3. Полька Н.С. Гігієнічне забезпечення оптимальних умов життєдіяльності дітей – основа збереження їх здоров'я / Н.С. Полька // Сучасна загальноосвітня школа та репродуктивне здоров'я: матеріали до круглого столу. – К., 2003. – С. 22-23.