

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана, Бубліченко Владислав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
кафедра теорії і методики фізичного виховання
kseniaxyrtenko@gmail.com*

Анотація. У статті розкривається важливість молодшого шкільного віку у формуванні фізичної культури, здорового способу життя. Проаналізовано вплив сім'ї та школи у формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Ключові слова: фізична культура, школярі молодшого шкільного віку, сім'я, школа.

Summary. **Khurtenko O., Bublichenko V. Formation of Physical Culture in Younger School-Aged Children.** The article reveals the importance of primary school age in the formation of physical culture, a healthy lifestyle. The influence of family and school in the formation of a positive attitude towards physical culture is analyzed.

Keywords: physical culture, primary school students, family, school.

Постановка проблеми. Повноцінний фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, а також формування їхнього здоров'я не перший рік є однією з важливих проблем. Саме у дитячому віці закладається фундамент міцного здоров'я у майбутньому, формуються рухові навички [4].

Позитивна мотивація до фізичної культури формує у дитини розуміння важливості зміцнення власного здоров'я та ведення здорового способу життя; позитивно впливає на фізичний гармонійний розвиток [2].

Обговорення. У формуванні фізичної культури дітей цього віку слід відповідально поставитися як педагогічному складу, так і самим батькам, тому бажано об'єднати їх зусилля та взаємодію.

Уроки фізичної культури у школі бажано розділити на пізнавальні (теоретичні) та тренувальні (практичні). Знайомити учнів з вправами та їх спрямованістю, зі спортом на теоретичних уроках, пробувати та розучувати нові рухи, вправи, розвивати фізичну підготовку на практичних. На теоретичних також знайомити молодших школярів зі способами самостійних занять, правил їх організації та проведення. Таким чином, набуті знання на заняттях повинні закріплюватися у самостійних вправах.

У цей процес необхідне залучення батьків. Бажані їхні настанови, приклад. Вони так само повинні бути обізнані про фізіологію дитини, про її можливості та рекомендоване навантаження, комплекс вправ. Допомогати та разом проводити самостійні заняття фізичної культури. У даному випадку

рекомендується спільна робота педагогів і батьків. Це найефективніший спосіб правильного формування фізичної культури у молодшого школяра [3].

У цьому віці слід приділити увагу поліпшенню постави, профілактиці плоскостопості, розвитку координації, зміцненню загального фізичного здоров'я, мотивації до самостійних занять фізичною культурою, формування розуміння про правильний режим дня, здоровий спосіб життя, особисту гігієну, основні види спорту, виховання дисциплінованості та самоорганізованості.

Б.М. Кіндзер, О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко [1] стверджують, що слід враховувати також, що режим та рухова активність молодших школярів різко змінюється у зв'язку зі вступом до школи. Тому потрібно бути обережними у кількості вправ та їх навантаженнях, особливо з силовими вправами та вправами на витривалість. У цьому віці закладається мотивація до занять фізичними вправами, отже слід також виховувати і позитивне ставлення до занять з фізичної культури, інтерес до оволодіння фізичними вправами.

Оскільки більшість звичок закладається у дитячому та дитячо-юнацькому віці, важливо у ранні шкільні роки прищепити дитині позитивне ставлення до спорту та розуміння важливості ведення здорового способу життя. Виховання цих якостей більшою мірою лягає на батьків та навчальний заклад. Слід проводити спільну освітню та оздоровчу роботу, організовувати обов'язкові уроки фізичної культури. Виховання свідомого та відповідального підходу до власного здоров'я попередить захворюваність, зміцнить імунітет, психічне та фізичне здоров'я школярів.

Рекомендації. Потреба у високій руховій активності є природною для дітей молодшого шкільного віку. Тому у цьому віці має бути сформовано правильне ставлення до занять фізичною культурою та до здорового способу життя, а також усвідомлене ставлення до збереження свого здоров'я. Як батьки, так і педагоги повинні відповідально поставитися до цього питання.

Література

1. Кіндзер Б.М. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ» / Б.М. Кіндзер, О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 2 (146). С. 48-55
2. Кожухівський В. Формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2020. С. 83-87
3. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі родина школа: [дисертація]. 2001. 223 с
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 177 с.