

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ГЕЙМІФІКАЦІЯ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ДО
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент II курсу
14-211М групи

Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (фізична
культура)»

Розискул Вадим Васильович

Науковий керівник: канд. пед. наук,
доцентка **Городинська І.В.**

Рецензент: вчителька фізичної
культури Херсонської
спеціалізованої школи I-III ст. №24
Борзукова О.В.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Психолого-педагогічні аспекти організації самостійних занять з фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку	7
1.1 Структура та зміст ціннісного відношення молодших школярів до регулярних занять фізичною культурою.....	7
1.2. Психолого-педагогічні особливості дітей молодшого шкільного віку та їх урахування в процесі самостійної роботи з фізичного виховання.....	11
1.3. Особливості організація самостійних занять фізичними вправами з молодшими школярами.....	16
1.4. Гейміфікація в освітньому процесі.....	19
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. Організація дослідження та контингент	25
РОЗДІЛ 3. Аналіз результатів дослідження методики самостійних занять фізичними вправами у формуванні потреб у фізичному самовдосконаленні молодших школярів	28
3.1. Організація самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку.....	28
3.2. Перевірка ефективності методики організації самостійної фізичної діяльності учнів початкових класів у формуванні потреб регулярних занять фізичними вправами.....	35
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	52
Додаток А.....	53

Додаток Б.....	57
Додаток В.....	58
Додаток Г.....	61
Додаток Д.....	63

ВСТУП

Актуальність. Науково-технічна революція, стрімкий розвиток інформаційних технологій, масова діджиталізація здійснюють вплив не тільки на автоматизацію виробничих та побутових складових життя людини, але й на рівень її рухової активності. Означена проблематика торкнулася й дітей, що створює певну загрозу їх здоров'ю, належному фізичному розвитку та якості життя.

Аналіз праць дослідників [14,20,22,27] означеної проблематики засвідчив, що велика кількість дітей займаються фізичними вправами та іншими видами рухової активності лише на уроках фізичної культури три рази на тиждень, при чому частина дітей робить це лише з метою отримати позитивну оцінку. В даному контексті особливої уваги заслуговують діти молодшого шкільного віку, в яких на даному життєвому етапі формується культура здорового способу життя.

Для вирішення проблеми щодо зниженого рівня рухової активності дітей зусиль лише вчителя фізичної культури недостатньо. Саме тому особливої уваги заслуговує сімейне фізичне виховання, яке забезпечує допомогу в організації та підтримці самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку [4,18].

Дослідники підходів активізації навчання учнів (Ю.К. Бабанський, П.І. Підкасистий, В.О. Онищук та ін.) визначили, що одним із основних напрямів даного процесу є включення школярів у різні види самостійної діяльності. Пошуком новітніх засобів та підходів стимуляції самостійної діяльності молодших школярів та підвищення ефективності фізичного виховання присвячено багато праць дослідників: організаційно-методичне підґрунтя удосконалення фізичного виховання школярів різного віку наведено у працях Т.Ю. Круцевич, О.Д. Дубогай, Б.М. Шияна; фізичному вихованню в системі самостійних занять

школярів молодшого шкільного віку присвячено праці С.М. Козацької, Н.А. Симон, А.Г. Сухарева, Д.Р. Хайрулліна та інших.

Одним з інноваційних підходів є використання гейміфікації з освітньою метою. Даний підхід дозволяє перетворити освітній процес на гру, використовувати ігрове мислення молодших школярів для вирішення поставлених завдань [32].

Формування навичок самостійних занять різними видами рухової активності та, на цій основі, виховання постійної звички до цього сприяє не тільки покращенню рівня здоров'я дітей, але й становленню їх особистісних якостей: дисциплінованості, організованості, вимогливості, наполегливості та інше [36]. З огляду на вище зазначене, проблема пошуку нових підходів до організації самостійних занять фізичними вправами та формування стійкого інтересу учнів до занять фізичною культурою та спортом є актуальною.

Дослідження реалізовувалось в контексті дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення».

Об'єкт дослідження - фізичне виховання учнів початкових класів.

Предмет дослідження – організаційні форми самостійних занять фізичними вправами у формуванні інтересу до занять фізичною культурою молодших школярів.

Метою роботи є дослідження підходів до організації самостійної фізичної діяльності та формування інтересу молодших школярів до занять фізичною культурою засобами гейміфікації.

Відповідно до мети роботи, нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати психолого-педагогічні основи організації самостійних занять у процесі фізичного виховання молодших школярів

2. Охарактеризувати вікові особливості молодших школярів та їх урахування у формуванні потреб регулярних занять з фізичного виховання.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність методики організації самостійної фізичної діяльності учнів початкових класів з використанням методу гейміфікації.

Досягненню мети і розв'язанню поставлених завдань сприяло використання комплексу **методів дослідження:**

- *теоретичних:* методів порівняльного та системного аналізу;
- *емпіричних:* педагогічного експерименту, анкетування, спостереження;
- *методів математичної статистики* для статистичного групування даних.

Наукова новизна роботи полягає в перевірці ефективності використання гейміфікації в позаурочних формах фізичного виховання при формуванні інтересу школярів до занять фізичною культурою, які є базисом культури здорового способу життя особистості.

Практичне і теоретичне значення результатів: розроблено методику самостійних занять фізичними вправами за допомогою методу гейміфікації для учнів молодшого шкільного віку; визначено основні умови організації та проведення самостійних занять й формування інтересу до них; експериментально перевірено ефективність розробленої методики.

Апробація дослідження. Апробація дослідження відбувалась на V Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична активність і якість життя людини» (8-10 черв. 2021 р., м. Луцьк). За результатами досліджень надруковано одну статтю.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань. Основний обсяг роботи складає 46 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Структура та зміст ціннісного відношення молодших школярів до регулярних занять фізичною культурою

Потреби та цінності особистості обумовлюють її оригінальність та неповторність. Завдяки цим показникам, що доповнюються фізичними можливостями та природними задатками, люди відрізняються один від одного.

Особливості людей обумовлюють лише передумови потреб людей, а їх зміст формується під впливом соціально-культурного оточення.

Загалом, структуру потреби кожної людини можна представити у вигляді певної піраміди чи будівлі. Чим вище, тим складніші потреби (в творчості, самореалізації тощо), а фундамент складають саме первинні потреби особистості, які обумовлюють умови існування людини.

Потреби можуть розподілятися на матеріальні та ідеологічні (духовні), додатково вони можуть утворювати матеріально-духовну групу. Віднесення потреб та цінностей до певної групи є умовним, через те, що більшість з них взаємопов'язані.

Розглядаючи основні матеріальні потреби можна виокремити наступні: в їжі, одязі, житлі, діяльності та інше. До духовних потреб особистості можна віднести: теоретико-пізнавальні, етичні, естетичні, духовне спілкування та інше [16,24].

Кожна група потреб має свої особливості у підходах до їх формування. Це обумовлено відмінностями у сутностях потреб. Важливо зазначити, що зміни у духовних потребах в певних умовах можуть не відповідати наявному рівню задоволення матеріальних потреб.

Однією з важливих потреб, що впливає на якість життя людини, її здоров'я та психоемоційний стан є потреба у фізичному вдосконаленні (рис. 1.1.) [22, 34].

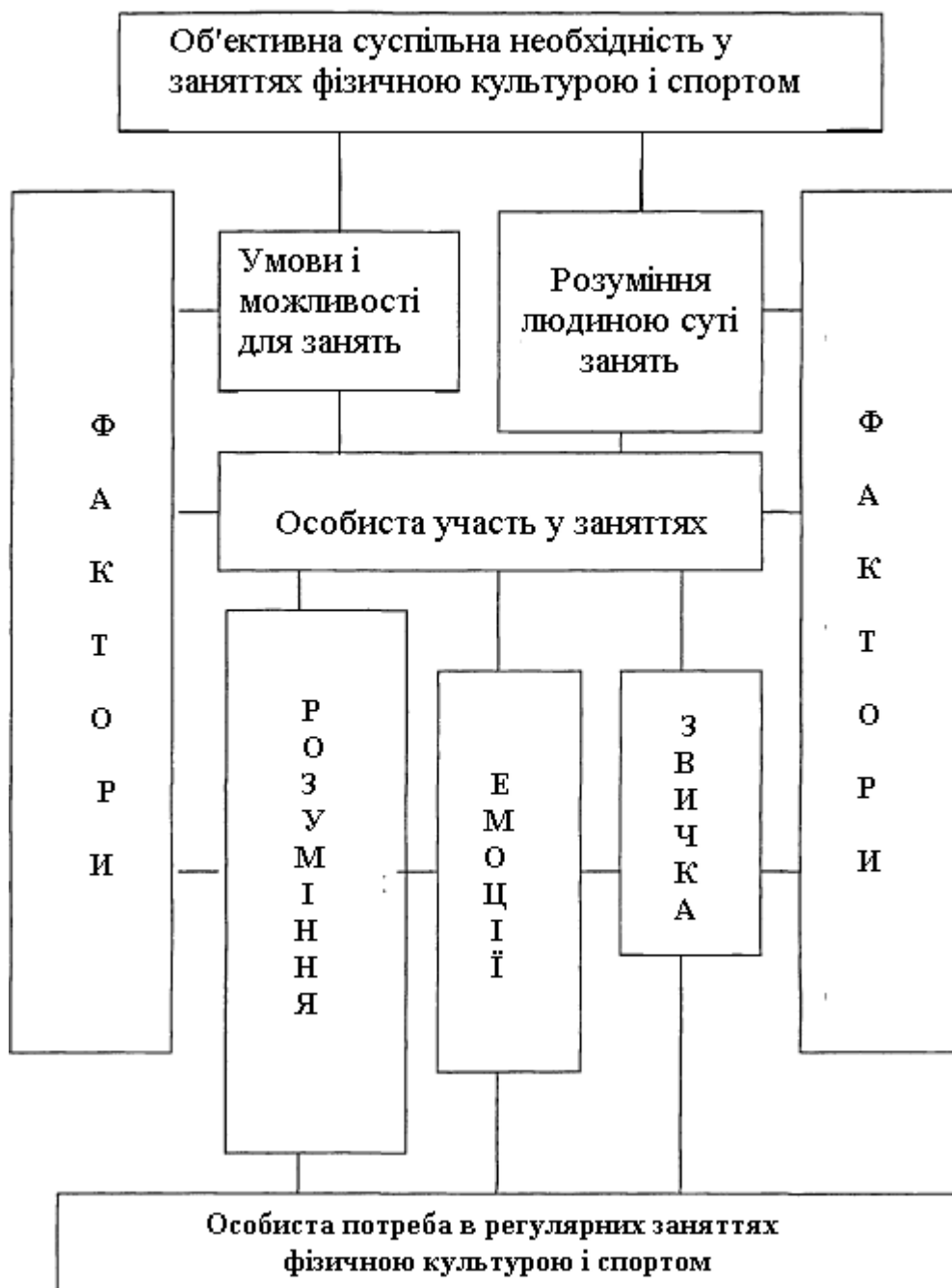


Рис 1.1. Механізм формування потреби в заняттях фізичною культурою і спортом

В цьому процесі важливого значення відіграють фактори підвищення престижності та важливості занять фізичною культурою та спортом, наявність інвентарю та належна матеріально-технічна база, оптимізація процесів залучення людей до практичних занять, забезпечення емоційності та цікавості, вдосконалення форм популяризації різних видів рухової активності.

Зазначимо, що взаємозв'язок між формуванням потреб та наявністю матеріально-технічних умов не є постійним й не завжди інтерес формуються вслід за змінами умов. Зміна потреб та інтересів людини потребує процесу мислення, проходження інформації через свідомість.

Дослідження свідчать, що в процесі формування потреб у заняттях фізичною культурою та спортом недооцінюється роль освітніх та інформаційних чинників. Це означає, що при формуванні стійкої звички до занять фізичними вправами замало підвищити матеріальний рівень людини, необхідно організувати певну цілеспрямовану діяльність зі зміни стереотипів, що склалися [21, 28].

Основними завданнями з формування потреби особистості у заняттях фізичними вправами є:

1. Формування свідомого відношення до здоров'я та фізичного самовдосконалення. Вирішення означеного завдання обумовлено необхідністю створення належного рівня усвідомленої потреби, що призводить до пошуку можливостей займатися.

2. Реалізація комплексного підходу: удосконалення умов та можливостей для занять, формування певного розуміння доцільності занять фізичними вправами, сприяння особистої участі у процесі, створення належного емоційного фону тощо.

3. Забезпечення диференціації дій для різних груп населення. Наприклад, подання інформації про фізичну культуру й спорт,

спрямовану на їх популяризацію, необхідно різнити відповідно до вікових особливостей, статі та інше.

4. Запрошення видатних діячів спорту, мистецтв та ін. в пропагандистську діяльність як прикладів для молодого покоління.

5. Здійснення аналізу інтересів та вподобань дітей та молоді, врахування їх при побудові фізкультурно-оздоровчої роботи.

6. Залучення людей до різноманітних заходів, активної діяльності, спілкування. Активна участь у різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах сприяє переживанню радості руху та задовольняє потреби людини у руховій діяльності. Емоційність сприяє формуванню потреби в їх повторенні, що призводить до стійкої звички [7,11,17].

Серед основних проблем, що заважають реалізації означених завдань виокремлюють наступні:

- не розуміння важливості занять фізичною культурою та її впливу на здоров'я та фізичний розвиток людини;

- низький рівень фізкультурної освіченості населення, незадовільна реалізація завдань фізичного виховання в закладах освіти;

- помилкові уявлення про підходи до формування потреби у фізичному вдосконаленні людей [8].

Важливою складовою формування у молодших школярів інтересу до самостійних занять різними видами рухової активності є наявність кваліфікованих фахівців галузі фізична культура, які постійно розширюють свої вміння та навички.

В основу формування інтересу та стійкої потреби учнів є особистісно-діяльнісний підхід.

Основну метою даного підходу є вдосконалення процесу формування інтересу учнів до занять різними видами рухової активності. Досягнення означеної мети можливе за умови вирішення наступних завдань:

- формування в учнів необхідних знань, вмінь та навичок для організації та проведення самостійних занять фізичними вправами;
- стимулювання активності школярів;
- підвищення значимості самостійних занять фізичними вправами;
- формування прагнення до саморозвитку та самовдосконалення [3, 19].

Важливе значення відіграє використання на уроках різноманітних активних організаційних форм як на уроках фізичної культури, так й в позаурочний час, різноманітність засобів та методів навчання, наявність яскравого інвентарю та обладнання [33].

1.2. Психолого-педагогічні особливості дітей молодшого шкільного віку та їх урахування в процесі самостійної роботи з фізичного виховання

В житті кожної дитини молодший шкільний вік є дуже важливим етапом в становленні її особистості. На даному етапі діти розкривають для себе багато нового, починають формувати свій світогляд, цінності, основу культури рухів. Саме цей вік є важливим й у формуванні культури здорового способу життя, особистісної фізичної культури.

У молодшому шкільному віці починається цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей, необхідних для життєдіяльності та участі у різних формах рухової активності. Особливо, молодший шкільний вік (6-10 років) є сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей дитини [37].

Через початок навчання в школі та регламентовану діяльність, рухова активність дітей значно знижується. Це є зрозумілою закономірністю освітнього процесу, саме тому перед закладом освіти постає важливе завдання щодо використання різноманітних форм рухової активності з метою її оптимізації. Важливість цього підтверджують

дослідження С. Лесгафта, Я. Корчака, Б. Спока та інших, які наголошували, що багато проблем зі здоров'ям та розвитком пов'язані саме з незадовільним фізичним вихованням у дитинстві.

В сучасних умовах масової діджиталізації й перевантаженості освітнього процесу набуває особливого значення формування у дітей стійкого інтересу до фізичної культури та вмінь й навичок самостійних занять фізичними вправами.

Враховуючи те, що в молодшому шкільному віці триває активне становлення особистісних якостей, то й мотиви прояву самостійності у всіх різні. В більшості випадків, діти молодшого шкільного віку проявляють самостійність з метою досягнення значимих цілей.

Дітям молодшого шкільного віку характерне наочно-образне мислення, вони не можуть довго зосереджуватись на якійсь одній справі, наявна недостатність логіки, пізнавальні інтереси розвинені недостатньо, але процес їх зростання достатньо інтенсивний. Саме тому освітній процес в початкових класах спрямований на розвиток мислення, вміння порівнювати, аналізувати, встановлювати зв'язки, робити висновки. Ці здібності сприяють успішності не тільки в освітньому процесі, але й в самостійній роботі [2, 29].

Підходи до організації самостійної роботи дітей вимагають врахування їх індивідуальних особливостей, як вікових так й психологічних.

З метою раціональної організації самостійної роботи дітей вчитель, перш за все, має:

1. Забезпечити повноту сприймання учнями отриманого завдання.
2. Перевірити наявність необхідного рухового досвіду дітей.
3. Забезпечити належну організацію певного освітнього простору [1].

При належній організації чуттєві уявлення дитини фіксують необхідні зв'язки та властивості.

Осмилення інформації у дитини відбувається через різні форми – наочно-дієві, образні, логічне мислення. Всі ці форми змішані з практичною діяльністю, спираються на образі предметів чи уявлення дитини. Логічне мислення сприяє перетворенню інформації в певні судження.

При наявності певних труднощів дитина починає активізувати дієве мислення, що є важливим базисом при засвоєнні знань. Загалом, перехід від осмилення до самої дії відбувається з певним напруженням, яке обумовлене складністю завдання та його новизною для учня. Тобто, нова, недостатньо засвоєна дія буде виконуватися учнем повільно із певними помилками. Це висуває необхідність визначення вихідного рівня підготовленості дитини до виконання поставлених завдань [31].

Потенціал ігрової діяльності в молодшому шкільному віці полягає у тому, що вмикається процес запам'ятовування матеріалу через інтерес та позитивні емоції. Загалом, пам'ять молодших школярів є мимовільною та пов'язана більш з наочними образами. На даному життєвому етапі учні лише починають підпорядковувати процеси пам'яті вимогам освітньої діяльності. Саме тому при належній організації відбувається розвиток пам'яті, а процесом запам'ятовування можна керувати.

Характеризуючи дітей молодшого шкільного віку з точки зору розвитку їх емоційної сфери, можна сказати, що їм притаманна імпульсивність, яка проявляється у діях в залежності від обставин та емоцій. Загалом, емоційна сфера життя дитини переважає над усіма іншими сферами, а їх характер можна визначити за зовнішніми ознаками (міміка, жести).

Ще однією віковою особливістю даного періоду є зародження самооцінки та наслідування. Відповідно до цих ознак, школярі розподіляються на дві групи:

- учні, що вірно оцінюють себе – схильні до самовдосконалення, чесні, самостійні, намагаються займатися самоосвітою самі або за допомогою дорослих.

- учні, що неадекватно оцінюють себе – мають занижену або завищену оцінку як себе, так й взірця наслідування [16, 31].

Серед інших особистісних якостей у дітей молодшого шкільного віку починає формуватися самостійність, яке проявляється у бажанні учнів виконувати поставлені завдання власними силами, подоланні труднощі, прояві ініціативності, творчості, аналізувати дії та відстоювати свої думки.

Рівень прояву активності учнів можна охарактеризувати за допомогою спостереження за тим, яким чином вони просуваються до мети, які засоби використовують. Важливо слідкувати за тим, щоб в процесі досягнення мети дитина не намагалася спростити мету або підмінити її. Дитина, що проявляє належний рівень самостійності завжди проявляє цілеспрямованість. Й, навпаки, учень із недостатнім розвитком активності задовольняється будь-яким результатом, користуються обхідними шляхами, порушують правила та інше [29].

В даному віці показники прояву творчих процесів є досить обмеженими, однак, природна активність молодших школярів сприяє тому, що дитина намагається проявити себе за допомогою вигадок. Важливого значення відіграє й причини особистісних проявів учнів. Вчитель має знати чи учням цікаве отримання результату своєї роботи, чи вони прагнуть лише до бажаної оцінки.

Самостійні учні проявляють певну вимогливість не тільки до себе, але й до навколишніх. Саме в цьому проявляються вміння здійснювати оцінку зробленого та аналізувати результат. Учні з низьким ступенем самостійності невинно завищують свої результати, покладаються на думки вчителя чи інших дорослих [31].

Самостійність учнів може проявлятися в різних видах діяльності й характеризується за показниками ініціативності та критичності. Стійкість вияву самостійності визначається за показниками вияву цих ознак не тільки в знайомій учням діяльності, але й в інших умовах та справах.

Ступінь вираженості самостійності учня молодших класів є приводом для високої оцінки його роботи. При нестійких проявах самостійності необхідно докладати зусиль щодо корекції цього показника.

Відповідно до проявів самостійності виокремлюють наступні групи:

1. Учні, в який проявляється найвищий ступень розвитку самостійності. Діти, що відносяться до цієї групи прагнуть до самоствердження, намагаються відстоювати власні рішення, просять допомоги лише у крайній необхідності. Це досить ініціативні діти, які доводять почату справу до кінця, докладаючи до цього максимум самостійних зусиль.

2. Діти, які є творчі, критичні, однак ці прояви менш стійкі ніж в дітей першої групи. Прояв основних показників залежить від рівня зацікавленості, настрою, умов організації діяльності, знань та вмінь дитини. При отриманні завдання ці учні проявляють певну активність, однак при виникненні перешкод можуть пасувати, що свідчить про недостатній рівень вольової активності. Можуть просити допомоги у дорослих, а потім видавати результат за власний. Ці учні мають гарний потенціал піднятися на вищий рівень.

3. Учні, які в різноманітних умовах проявляють сталу поведінку. Рівень самостійності – середній. Діти досить пасивні й не прагнуть до значних досягнень, мають низький рівень організованості й не покладають на себе надій. На дітей цієї групи досить важко здійснювати виховний вплив й для цього необхідно будувати певну систему взаємодії з дорослими.

4. Діти, в якій прояви самостійності та творчості відповідають низькому рівню. Учні даної групи не вміють працювати самостійно й постійно потребують допомоги дорослих. При вирішенні поставлених завдань використовують шаблонні рішення. Не впевнені у собі. Віддають перевагу завданням, де детально розписаний алгоритм виконання. В іншому випадку, учні розгублюються й потребують певного керівництва їх діяльністю. В багатьох випадках можуть залишити завдання не закінченим. Діти даної групи дуже залежать від оцінних суджень дорослих. З точки зору освітнього процесу, навчати їх досить складно та потребує особливих зусиль педагогів [24,25,31].

З метою визначення рівня розвитку самостійності учнів освітні завдання мають відповідати наступним вимогам:

- мати певну складність й викликати труднощі;
- створення умов для прояву самостійності учнів у прийнятті рішень щодо виконання завдання;
- належна самооцінка та оцінка результату.

Створення умов для прояву самостійності учнів передбачає:

- завдання мають відповідати наявному рівню розвитку учнів, їх знанням, вмінням та навичкам;
- при побудові завдань варто враховувати життєвий досвід учнів;
- завдання мають бути посильним та різноманітними;
- використання різних методів: аналізу, узагальнення та інше;
- формування вміння критично оцінювати результат діяльності;
- належний розподіл функцій між дорослими та дитиною [29,31].

Отже, враховуючи вище зазначене, можна сказати, що при формуванні самостійності учнів роль вчителя чи батьків має набувати форми співучасті та сприяння, а спілкування спрямоване на укріплення самостійної поведінки.

1.3. Особливості організація самостійних занять фізичними вправами з молодшими школярами

Результати багатьох досліджень рівня рухової активності дітей свідчать про те, що уроки фізичної культури в закладах освіти не спроможні в повному обсязі поповнити її дефіцит. Це призводить до погіршення здоров'я дітей, недостатнього рівня відновлення працездатності та інше. Саме тому особливого значення відіграє організація самостійних занять руховою активністю.

Самостійні заняття фізичними вправами сприяють формуванню рухового досвіду школярів, закріпленню необхідних вмінь та навичок, підвищенню рівня фізичної підготовленості, належному фізичному розвитку та ін.

Виходячи з вище означеного, можна виокремити чотири основних напрямки спрямування самостійних занять:

- формування знань щодо занять фізичною культурою та спортом, основ здорового способу життя;
- удосконалення рухових вмінь та навичок;
- розвиток належного рівня фізичної підготовленості;
- виховання морально-вольових якостей. Дисциплінованості [30].

Серед основних форм самостійних занять фізичною культурою виділяють:

- ранкову гімнастику;
- фізичні вправи протягом дня;
- домашні завдання з фізичної культури [38].

Основною найбільш доступною формою самостійних занять фізичним вправами є ранкова гімнастика.

Ранкова гімнастика відіграє важливе значення під час переходу організму від сну, вона сприяє підвищенню м'язового та нервового

тону. Враховуючи позитивний вплив ранкової гімнастики на організм її необхідно виконувати кожного дня.

Основним завданням ранкової гімнастики є оптимізація фізіологічних функцій організму, особливо серцево-судинної та кардіореспіраторної систем, підвищення загального тону організму [38].

За своєю сутністю, «ранкова гімнастика – це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять» [6].

Загальна тривалість ранкової гімнастики в середньому складає 10-15 хвилин, що є достатнім для впливу на функціональний стан організму через використання різноманітних вправ.

Основним принципом підбору вправ та побудови комплексу є забезпечення участі всіх м'язів в русі. Додатково кожен комплекс ранкової гімнастики має містити дихальні вправи та вправи на розтягування. В комплексах не використовуються статичні вправи, вправи з обтяженням та на витривалість [6, 37].

Визначимо основні етапи побудови складання комплексу ранкової гімнастики:

1. Визначення загальної тривалості комплексу відповідно до індивідуальних особливостей людини.

2. Визначення змісту й послідовності виконання вправ:

- початок комплексу: легка ходьба, біг на місці, потягування.

Важливо слідкувати за поставою учнів при виконанні вправ. Підготовча частина комплексу активізує діяльність кардіореспіраторної системи, підвищує обмін речовин та ін.

- основна частина комплексу: вправи на різні групи м'язів. Починаємо з м'язів шиї та рук, потім вправи для тулуба, завершуємо вправами для нижніх кінцівок. Виконання цих вправ сприяє зміцненню м'язів, покращенню рухливості у суглобах та хребта, покращує діяльність

внутрішніх органів. В цій частині можна доповнювати комплекс силовими вправами без додаткового обтяження або зі незначним обтяженням (гантелі, еспандери та ін.).

- вправи зі стретчингу на розвиток гнучкості з різних вихідних положень (сидячи, стоячи, лежачи). Спрямованість даних вправ обумовлює підвищення рухливості суглобів, еластичності зв'язок та м'язів.

- легкі стрибкові вправи, різноманітні махи, що сприяють підвищенню обміну речовин, зміцнюють м'язи.

- заключна частина комплексу містить вправи на розслаблення, відновлення дихання, що сприяє досягненню психоемоційної рівноваги [6,37].

При формуванні комплексів ранкової гімнастики необхідно пам'ятати, що навантаження має підвищуватися поступово, його максимум досягається у середині й знижується наприкінці [6].

Будь-які зміни навантаження мають відбуватися хвилеподібно. Вправи виконуються в повільному темпі, без різких зайвих рухів. Комплекс вправ має забезпечувати оптимальне фізичне навантаження для дітей молодшого шкільного віку, що здійснюється за рахунок кількості повторень та інтенсивності виконання вправ.

Загальний обсяг вправ у комплексі ранкової гімнастики в середньому складає 10-12, при цьому рекомендовано кожні 7-10 днів змінювати чи доповнювати комплекс, щоб вносити різноманітність й уникати звикання та одноманітності.

При виконанні ранкової гімнастики необхідно слідкувати за диханням дітей, які необхідно поєднувати з рухами.

Позитивний вплив на організм самостійних занять фізичними вправами досягається тільки за умови дотримання принципу системності. Постійне виконання вправ призводить до стійкої звички, що

перетворюється у динамічний стереотип. Й навпаки, тривалі перерви призводять до втрати досягнутого рівня [38].

1.4. Гейміфікація в освітньому процесі

Концепція нової української школи спрямована на формування в учнів необхідних життєвих компетентностей, що наповнює освітній процес нової української школи важливими функціями, які спрямовані на опанування необхідними знаннями та практичними навичками.

Однією з сучасних підходів до організації освітнього процесу в учнів молодшого шкільного віку закладах початкової освіти є гейміфікація, яка заснована на принципах ігрової діяльності.

Наукові дослідження підтверджують, що використання гейміфікації в освітньому процесі є важливою складовою у досягненні педагогічних цілей та сприяє всебічному особистісному розвитку школярів, формуванню в них необхідних знань, вмінь та навичок відповідно до завдань НУШ.

Отже, «гейміфікація – це технологія, коли не до ігрового процесу додаються ігрові елементи, переслідуючи певну мету» [32].

Виходячи з визначення, сутністю гейміфікації є використання ігрової динаміки для залучення дітей молодшого шкільного віку до вирішення поставлених завдань [9].

Тобто, гейміфікація в умовах нової української школи реалізується завдяки впровадженню ігрових технік та ігрової діяльності з освітньою метою.

Серед основних складових ігрової діяльності виокремлюють:

1. Дія – певні кроки дитини до діяльності.
2. Завдання – відчуття задоволення від виконання завдання та досягнення результату.
3. Ризик – шлях пошуку правильних рішень.

4. Невизначеність – очікування результату, створення ситуації успіху.

5. Емоційність – психоемоційний компонент ігрової діяльності обумовлює переживання емоцій: задоволення, розчарування, бентежність та ін. [15, 39]

Серед основних елементів гри виокремлюють:

- наявність певних ролей;
- наявність сюжетно-рольової основи;
- наявність певних правил та алгоритму дій [10].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити, що гейміфікації підлягають усі форми фізичного виховання: урок, перерви, домашні завдання та інше. Однак, не можна перетворювати на гру одразу все.

Структурними елементами гейміфікації є:

1. Зовнішні атрибути (певні нагороди), які складають компоненти гейміфікації.
2. Принципи взаємодії (змагання, зворотній зв'язок).
3. Динаміка гри (наявність прогрес, емоції).

Серед основних етапів гейміфікації виокремлюють:

1. Постановка проблеми.
2. Вихідне оцінювання наявного рівня.
3. Постановка мети та завдань.
4. Виконання завдань.
5. Аналіз результатів [9,12].

Серед позитивних сторін гейміфікації основною є вирішення потреб учасників процесу: в автономії, що забезпечується вибором дитини відносно участі у грі; в компетентності, що забезпечується в реалізації власного потенціалу; у визнанні – можливість поділитися результатами з іншими [23].

Задоволення означених потреб молодших школярів відбувається завдяки наступним діям:

- пропозиція винагороди (бали, значки та інше);
- стимулювання конкуренції;
- забезпечення різних видів взаємодії між учасниками (кожен сам за себе, команда проти команди, усі проти певної проблеми);
- оприлюднення результатів;
- наявність зворотного зв'язку [10].

Отже, гейміфікація має досить великий освітній потенціал та може спрямовувати в певне русло поведінку дитини (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Вплив ігрових елементів на моделі поведінки дитини

Механіка гри	Складові гри	Змагання	Співпраця	Приналежність до спільноти	Накопичення	Досягнення	Здивування	Прогрес	Розвідування
	Бали					+		+	
	Рівні	+			+	+		+	
	Цілі	+		+		+	+		+
	Відзнаки			+	+	+	+	+	+
	Рейтинги	+	+	+		+			
	Нові можливості					+	+		+
	Події	+	+	+				+	+
	Сповідання			+				+	
	Вікторина	+		+		+		+	
	Прогрес					+		+	

Дані наведені в таблиці 1.1. підтверджують думку про те, що методи гейміфікації, використовувані в освітньому процесі, сприяють залученню людських інстинктів: прагнення до досягнень, визнання, конкуренції, самовираження та самореалізації тощо, що сприяє досягненню результатів у вирішенні завдань освітнього процесу.

Висновки до розділу 1.

Молодший шкільний вік – період життя дитини, коли відбувається формування її особистісних якостей, в тому числі й самостійності.

Самостійність школярів проявляється на різних етапах виконання поставленого завдання у конкретизації мети, програмуванні власних дій, усвідомленні та подоланні труднощів, прояву творчості та ініціативності, самоаналізі та ін.

Сформованість самостійності відіграє важливу роль при організації будь-якої роботи, в тому числі й фізкультурно-оздоровчої.

В молодшому шкільному віці закладаються основи культури здорового способу життя, фізкультурні знання, засвоюються нові рухові дії. Все це обумовлює створення фундаменту здоров'я та належного розвитку фізичних якостей. Через те, що уроки фізичної культури не здатні в повному обсязі задовольнити необхідний рівень рухової активності дитини, важливого значення набуває використання різних форм самостійних занять фізичними вправами. До основних форм самостійних занять школярів відносять: ранкову гімнастику, фізичні вправи протягом дня, домашні завдання з фізичної культури.

Організація самостійних занять фізичними вправами передбачає формування знань щодо занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя, удосконалення рухових вмінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток морально-вольових якостей тощо.

У формуванні інтересу до самостійних занять фізичними вправами важливу роль відіграє наявність позитивного емоційного фону занять, підвищення їх престижності, наявний інвентар, поглиблення знань про роль фізичної культури у житті кожної людини.

Однією з основних видів діяльності дітей молодшого шкільного віку є гра, в процесі якої реалізується засвоєння певного життєвого

досвіду. За своєю сутністю ігрова діяльність передбачає наявність конкуренції, що сприяє підвищенню мотивації досягнення результату. В процесі реалізації поставлених завдань підвищується пізнавальний інтерес школярів, формуються необхідні вміння та навички, що обумовлює доцільність використання гейміфікації при роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОНТИНГЕНТ

Організація нашого дослідження проходила в декілька етапів:

I етап – пошуково-теоретичний (вересень – грудень 2020 р.) реалізовувався у вигляді аналізу науково-методичної літератури з теми дослідження, сформульовано науковий апарат, здійснювалась розробка методики самостійних занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку.

II етап – дослідницький (лютий-травень 2021 р.) було проведено наше дослідження щодо впровадження методики самостійних занять фізичними вправами. З метою визначення її ефективності на початку та наприкінці дослідження ми проводили дослідження змін інтересу учнів експериментальної (24 учня) та контрольної (25 учнів) груп ЗЗСО №32 до занять фізичною культурою та спортом.

III етап – завершальний (вересень-жовтень 2021 р.) здійснювалось оформлення результатів кваліфікаційної роботи згідно встановлених вимог, формулювались загальні висновки.

З метою ефективного вирішення поставлених завдань, ми використовували наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, спостереження, методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам узагальнити думки про підходи до розвитку самостійності молодших школярів, особливостей фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, особливостей гейміфікації та інше.

Педагогічне спостереження дозволяло визначити ступінь самостійності виконання вправ учнями, наскільки їм здійснювалась допомога від вчителів та батьків, швидкість розуміння завдання тощо.

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку розробленого підходу до самостійних занять фізичними вправами молодших школярів. Методика була спрямована на підвищення інтересу учнів до самостійних занять фізичними вправами й на цій основі формування в них стійкої звички.

Розроблений підхід до самостійних занять фізичними вправами базувався на обов'язковому комплексі виконання ранкової гімнастики. Самостійна робота молодших школярів планувалась щоденно. Детально зміст розробленого підходу викладений в параграфі 3.1.

Критеріями оцінки ефективності нашого дослідження було виокремлено:

- 1) ставлення до занять фізичними вправами,
- 2) постійність виконання ранкової гімнастики,
- 3) пропуски уроків з фізичної культури.

Інтерес учнів до занять фізичною культурою здійснювався за допомогою *анкетування* (додаток А). За результатами опитування визначались наступні рівні інтересу: високий (35-45 балів), середній (26-35 балів) та низький (25 балів та менше). Дане опитування дозволяло визначити роль та значення занять фізичною культурою.

Також в процесі нашого дослідження здійснювався аналіз мотивів (ігровий та пізнавальний) пізнавального інтересу. Дитині пропонувалось переглянути певні предмети (спортивний інвентар) у кількості до 10 шт. й прослухати історію про здоровий спосіб життя. Перед кінцем оповідання на цікавому місці вчитель зупинявся й пропонував зробити вибір: чи дізнатися кінець, чи пограти. В протоколі фіксувався результат вибору.

Наступна методика дослідження пізнавального інтересу полягала у роботі з картками, на яких були зображені сюжети з різними видами рухової активності та елементами здорового способу життя. Одна частина карток має бути відома дітям, а інша з новими сюжетами. Дитині

пропонується поставити будь-які питання стосовно нових картинок. Фіксується кількість поставлених за темою питань: 4 й більше питань – 10 балів; 3-4 питання – 8-9 балів; 2-3 питання – 4-7 балів; 1 питання – 2-3 бали; 0 питань – 0-1 бал.

Відповідно, 10 балів відповідаю дуже високому рівню, 8-9 – високий, 4-7 – середній, 2-3 – низький, 0-1 – дуже низький.

В нашому дослідження ми також використовували додаткове анкетування для вчителів та батьків (додаток Б). Анкетування передбачало отримання певної інформації про дітей від дорослих. Питання передбачають отримання інформації про поведінку учнів. Вчителі заповнювали анкети про весь клас. Результат визначається за сумою балів: 27-35 балів – високий рівень; 17-26 балів – помірна; менше, 17 балів – слабка.

Метод математичної статистики полягав у визначенні середніх показників та аналізі отриманих даних. Середня арифметична вираховується за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum v}{n}$$

де, \bar{X} - середнє арифметичне; $\sum v$ - сума одержаних у дослідженнях значень (варіантів); n - кількість варіантів [40, с. 134].

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ФОРМУВАННІ ПОТРЕБ У ФІЗИЧНОМУ САМОВДОСКОНАЛЕННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Організація самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку

Особливістю роботи з дітьми молодшого шкільного віку є необхідність у постійній підтримці інтересу до діяльності спрямованої на формування культури здорового способу життя, підтримку здоров'я, фізичний розвиток та інше.

Серед основних завдань фізичного виховання молодших школярів є розвиток фізичних якостей, особливо координації. Це обумовлює необхідність залучення дитини до систематичної рухової активності, занять фізичними вправами.

Особливістю самостійних занять фізичною культурою є відсутність контролю з боку вчителя, а іноді й інших дорослих. Цей факт ускладнює процес контролю за фізичним навантаженням, технікою виконання вправ їх обсягом. Саме тому, перш за все необхідно сформувати в учня вміння самостійно займатися фізичним вправами.

Важливого значення в організації самостійної роботи відіграє диференціація завдань відповідно до індивідуальних особливостей учнів. Перед початком самостійних занять необхідно ознайомити дітей з основними аспектами: метою, практичним значенням тощо.

При організації самостійних занять з учнями молодшого шкільного віку можливе використання індивідуальних завдань, які в подальшому можуть здійснювати вплив на оцінювання учнів, створення їх особистісних характеристик [5,13,26].

У програмі з фізичної культури для закладів освіти наголошується, що одним з основних завдань фізичного виховання учнів початкової школи є формування стійкого інтересу до занять різними видами рухової активності та необхідних вмінь та навичок самостійних занять фізичними вправами. Зазначимо, що в контексті цього, важливого значення набуває також формування основ техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять фізичною культурою та спортом.

Вирішення поставлених в кваліфікаційній роботі завдань потребувало розробки методики самостійних занять фізичними вправами з використанням елементів гейміфікації, що сприяло б формуванню інтересу учнів до занять фізичною культурою.

В основу нашої експериментальної методики нами були покладені методичні підходи з посібника «Olympic Fun» (авт. Кольцова О.С., Кострікова К.С.), які ми систематизували в наступні педагогічні положення:

1. Складання комплексів вправ з метою всебічного гармонійного впливу на організм дитини. При формуванні комплексів необхідно враховувати індивідуальні та вікові особливості дітей. Вправи мають бути спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей дитини.

2. Вплив на мотивацію дітей за допомогою ігор. Особливо це необхідно при роботі з дітьми молодшого шкільного віку, щоб проявити потенціал та творчі здібності дитини, формування її мотивації до самовдосконалення.

В контексті нашого дослідження ми нами був розроблений мотиваційний підхід «Дерево здоров'я».

Під час уроків фізичної культури на початку нашого дослідження нами було здійснено розповідь учням про основи здорового способу життя, його складові, важливість рухової активності у житті кожної людини. За основу розповіді було взято дерево, як символ людини. Кожен учень мав намалювати совбур з гілками свого дерева. Потім учні

отримали певні завдання у вигляді виконання ранкової гімнастики (результати допомагали фіксували батьки) та організації рухливих перерв чи фізкультурних пауз у групах подовженого дня. Фіксація відбувалась у певних листках анкетах, які були оформленні в робочих зошитах учнів. З кожні 60 хвилин рухової активності дитина отримувала листочок, яке могла наліпити на своє дерево. За особливі досягнення учні могли отримати додаткові атрибути у вигляді квіти, фруктів, пташок та інше. За допомогою цих наліпок кожна дитина могла оформити власне дерево здоров'я.

При організації самостійних занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку ми дотримувались наступних принципів:

- свідомості та активності, який сприяє створенню чіткої уяви про значення фізичних вправ у житті людини, що приводить до усвідомленого ставлення до самостійних занять фізичною культурою;

- наочності, який враховував вікові особливості дітей молодшого шкільного віку та їх схильність до образного мислення;

- доступності, який забезпечував підбір вправ відповідно до стану здоров'я та фізичних можливостей учнів, що сприяло оздоровчому ефекту від їх використання;

- оздоровчої спрямованості – реалізовувався через використання вправ для профілактики порушень постави, плоскостопості, гармонійного фізичного розвитку та інше;

- індивідуалізації реалізовувався через індивідуальний підхід, диференціацію фізичних навантажень та завдань відповідно до наявного рівня фізичної підготовленості; реалізація даного принципу передбачала врахування особистісного приросту результату з розвитку фізичних якостей дітей;

- систематичності реалізовувався через постійне щоденне виконання певних фізичних вправ та інших видів рухової активності, поступове збільшення обсягів навантаження;

- міцності – формування стійких знань, вмінь та навичок, використання їх у житті, систематичне повторення раніше вивченого теоретичного та практичного матеріалу [30,38].

В процесі складання методики самостійних занять фізичними вправами для молодших школярів ми дотримувались наступних правил:

- виконання вправ в певній послідовності;
- зміст комплексу складався не більше ніж з 10 вправ;
- з часом складність та навантаження у вправах збільшувались;
- забезпечення формування належного виховного простору, що сприяє створенню позитивного емоційного стану;
- використання гейміфікації з метою підвищення інтересу учнів до занять фізичними вправами;
- періодична зміна ігрових комплексів (кожні 4 тижні).

Одним з сучасних підходів обумовлених концепцією нової української школи є використання тематичних сюжетів у створенні комплексів вправ чи завдань.

Для виконання ранкової гімнастики ми використовували гру-рулетку, коли дитина за допомогою спінера чи олівця визначала саме той комплекс вправ, який вона буде виконувати. За основу ми взяли комплекси посібника «Olympic Fun» (авт. Кольцова О.С., Кострікова К.С.). Додатково в дані комплекси ми внесли елементи казок й надали їм тематичного спрямування. Зазначимо, що вправи відповідали вимогам програми з фізичної культури для молодших школярів.

Як вже зазначалось, самостійна робота школярів планувалась до виконання кожного дня. Тривалість виконання комплексу варіювалась від умов виконання та індивідуальних особливостей учнів.

З метою дотримання принципів доступності та систематичності ми умовно поділили комплекси на три рівні складності.

На першому рівні нами були виокремлені наступні теми комплексів: «Подорож у країну здоров'я», «Прогулянка рідним містом»,

«Пригоди у джунглях». Відмітку щодо виконання усіх комплексів школярі заносили у свої трекери з фіксацією рухової активності. Тематичне спрямування ми включали з метою формування теоретичних знань школярів й розвитку їх пізнавальної активності. Додаткова інформація з напряму комплексів дозволяла ознайомити дітей з новими фактами щодо здорового способу життя, правил поведінки та особливостей навколишнього середовища.

Серед основних вправ, що входили у зміст першого комплексу були наступні: спрямовані на розвиток координаційних здібностей учнів, сили тулуба та кінцівок, швидкісно-силові вправи. Середня кількість повторень складала 6-8 разів.

Серед прикладів вправ можна визначити: різноманітні оберти та перекиди, нахили, піднімання ніг лежачи на спині, піднімання рук та ніг лежачи на животі, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, вправи на розтягування, стрибкові вправи та інші. Звісно, дані вправи не обмежують змістовний компонент комплексів.

З метою дотримання правил техніки безпеки та профілактики травматизму вправи виконуються повільно. Під час виконання деяких вправ доцільно використовувати полегшені варіанти виконання через виокристання різних вихідних положень та додаткового обладнання.

Наприкінці кожного комплексу обов'язковим є застосування вправ на відновлення.

Використання ефекту випадковості під час обрання комплексу за допомогою рулетки, сюжету та трекеру, з подальшим отриманням листя для «дерева здоров'я» підвищує інтерес учнів до самостійних занять фізичним вправами.

Основу другого комплексу складала вправи спрямовані на розвиток силових та швидкісно-силових якостей школярів, а також їх гнучкості. Середнє дозування вправ становило 8 разів.

Силові вправи було рекомендовано використовувати спільно з дихальними. Порівнюючи вправи з першим комплексом, відбулось певне ускладнення у вигляді додаткових рухів чи обтяження. Після виконання силових вправ використовувалися вправи зі стретчингу, що сприяли розвитку гнучкості. Завершувався комплекс вправами на відновлення.

Третій комплекс самостійних вправ був спрямований на профілактику порушень постави та плоскостопості, розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, координації). Зазначимо, що даний комплекс мав більшу кількість вправ координаційного характеру. Підвищення складності підвищує зацікавленість школярів й їх мотивацію до подолання труднощів. Комплекс завершується вправами на відновлення.

На другому ступені складності ми проанували наступні комплекси: «Поїздка до Карпат», «Туристичні пригоди», «Сафарі». В даних комплексах збільшується навантаження за рахунок підвищення обсягів та інтенсивності вправ.

В комплекс увійшли вправи на всебічний розвиток фізичних якостей та профілактику порушень постави й плоскостопості, розвиток рівноваги (вестибулярної стійкості). В комплекси додатково включаються вправи, які потребують допомоги батьків: утримання предмету на стопах в положенні лежачі). Участь батьків в організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку підвищує емоційний фон, їх мотивацію та сприяє формуванню сімейних традицій фізичного виховання.

На третьому ступені складності ми пропонували комплекси за наступними назвами: «В пошуках дивовижних тварин», «Казкові пригоди», «Лісова прогулянка».

Комплекс вправ за необхідності може бути збільшений до 15 разів. Використовуються вправи з додатковим інвентарем м'ячі, стільці, скакалки, пластикові пляшки, рушники та ін. Основна спрямованість

вправ – розвиток сили, координації, швидко-силових якостей, гнучкості.

Використання додаткового інвентарю сприяє підвищенню складності та зацікавленості дітей у досягненні результату. На даному етапі збільшується інтенсивність вправ.

Серед вправ, які виконуються за допомогою батьків можна виокремити вправи для вестибулярної стійкості. Також до комплексів входять вправи високої інтенсивності. Завершуються комплекси вправами на відновлення.

Зазначимо, щов усіх комплесах вправи супроводжувались певними сюжетно-рольовими діями та образами. За виконання певного комплексу діти отримували листя для свого «дерева здоров'я». відповідно до ступеню складності колір листя різнився.

Під час організації самостійних занять різними видами рухової активності під час навчального дня (на перервах, фізкультурна пауза у групах подовженого дня тощо) за допомогою гейміфікації ми адаптували фізичні вправи в ігри: спортивний спінер, спортивний кубік, хрестики-нуліки, спортивна дженга. Приклади означених ігор наведені в додатках.

Принцип ігри в спортивний спінер полягав у тому, що під час гри діти крутили спінер й виконували вправи, які випадали. Принцип гри з кубіком був аналогічний. На кожному боці кубіка означена певна вправа, яка випадала для виконання. Під час гри в хрестики-нуліки, гравець мав виконати вправу яка означена на полі, яке він закриває. Грати можна як один на один, так й командами.

Під час гри в спортивну дженгу на кожному блоці були написані цифри, які відповідали сумі необхідної кількості повторень. В коробку дітьми писались фанти з назвами різних вправ. Учасники по черзі витягали фант з вправою з коробки та блок дженги, щоб визначити необхідну кількість повторень. Програвав той, хто не міг виконати вправу або в кого падала піраміда дженги.

Приклади означених ігор наведен у додатках. Використання ігрового та змагального підходів під час виконання фізичних вправ сприяло підвищенню інтересу до виконання фізичних вправ.

3.2. Перевірка ефективності методики організації самостійної фізичної діяльності учнів початкових класів у формуванні потреб регулярних занять фізичними вправами.

На попередньому етапі нашого дослідження нами було проведено анкетування батьків щодо їх бачення розвитку пізнавальних інтересів дітей. В опитування прийняли участь 46 батьків та 4 вчителі, які знають учнів.

Аналіз отриманих результатів дозволив визначити, що частина учнів молодшого шкільного віку мають помірну потребу нових вражень, а саме 18 дітей, що становить 36,7%. Останні 63,3% (31 учень) мають високий рівень пізнавальних досягнень. Діти з низьким рівнем були відсутні, що обумовлено їх психолого-педагогічними віковими особливостями. Більш наочно отримані результати представлені на рисунку 3.1.

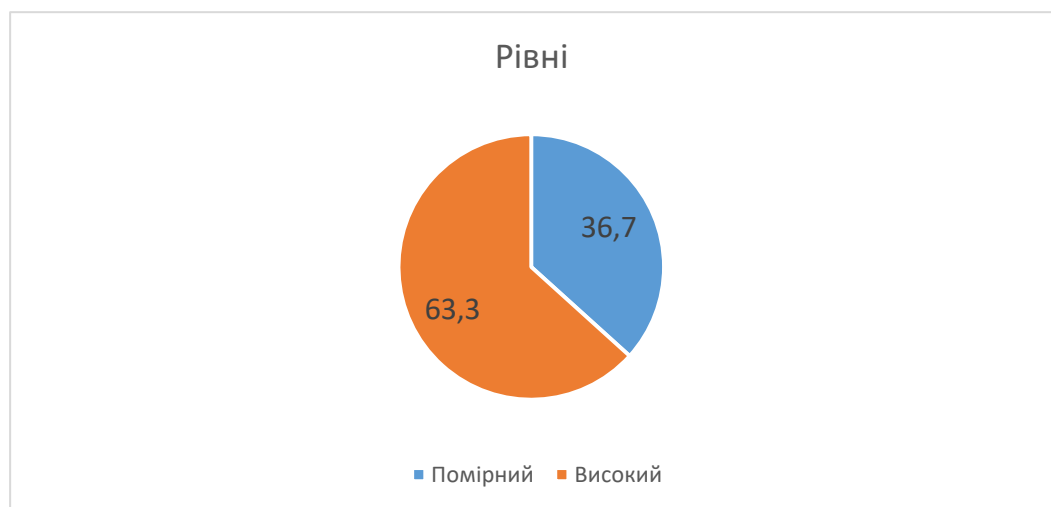


Рис. 3.1. Вихідний рівень розвитку пізнавальних інтересів учнів молодшого шкільного віку (у%)

Отримані результати розподілу за рівнями розвитку пізнавальних інтересів школярів дозволяють зробити висновок про те, що в дітей переважає ігрова мотивація, однак їх інтелектуальна активність лише починає розвиватися. Зазначимо, що ступінь сформованості інтересів школярів має бути дещо вищим. Вважаючи на те, що ігрова діяльність є найбільш мотивуючою в діяльності дитини, саме через неї ми побудували нашу методику. Важливого значення у формуванні інтересу дітей та їх активності відіграє взаємодія з дорослими та участь їх батьків у цьому процесі. Це обумовлено тим, що діти молодшого шкільного віку не мають великого бажання займатись розумовими видами діяльності й в цьому процесі чекають допомоги дорослих.

Проаналізуємо отримані результати учнів молодшого шкільного віку відповідно до показників пізнавальних інтересів (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Розподіл за рівнями пізнавального інтересу учнів молодшого шкільного віку

Рівні та показники	Показники		
	З'ясування сутності явищ	Встановлення причин та наслідків між явищами	Прогнозування подій
Розподіл учнів молодшого шкільного віку (n=49)	100%	53%	22%

Аналізуючи результати, наведені в таблиці 3.1., ми бачимо, що при проходженні тесту всі учні молодшого шкільного віку (100%) намагалися з'ясувати сутність явища. Другого рівня пізнавального інтересу, що характеризується встановленням причин та наслідків між явищами, досягли лише 53%. До третього рівня щодо «прогнозування подій»

відносяться 22% від загальної кількості учнів. Наочно отримані результати наведені на рисунку 3.2.



Рис. 3.2. Відсотковий розподіл за рівнями пізнавального інтересу учнів

Відповідно до цього ми можемо розподілити дітей по рівнях відповідно до вираженості певних критеріїв та характеристик різноманітних проявів особистісних якостей (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Розподіл учнів за рівнями сформованості пізнавального інтересу

Рівні та показники	Показники		
	Високий	Середній	Низький
Розподіл учнів молодшого шкільного віку (n=49)	18,3%	42,9%	38,8%

Учні, що відносяться до високого рівня (18,3%) характеризуються прагненням дізнатися нове, беруть участь у різних видах діяльності, в тому числі й розумової, позитивно реагує на навантаження.

Учні, який притаманний середній рівень (42,9%), прагнуть до нового, але в процесі можуть втратити інтерес, що потребує додаткового стимулювання.

Учні з низьким рівнем розвитку пізнавального інтересу (38,8%) постійно відволікаються, не мають достатнього терпіння для виконання завдання, інтереси мимовільного характеру.

З метою визначення вербальної активності нами був проведений тест з картками (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Розподіл за рівнями пізнавальної активності учнів молодшого шкільного віку

Показники	Рівні сформованості			
	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Результати учнів (n=49)	21%	57%	16%	6%

Високий та дуже високий рівні мають 16% (8 чол.) та 6% (3 чол.) відповідно. Наочно отримані результати наведені на рисунку 3.3.



Рис. 3.3. Відсотковий розподіл за рівнями пізнавальної активності учнів

Відповідно до отриманих вихідних даних ми визначили, що більшість учнів початкових класів мають середній рівень розвитку пізнавальної активності, а саме 57% (28 чол.) дітей отримали дані результати

Як свідчать дані таблиці 3.3. низький рівень пізнавальної активності мають 21% учнів (10 чол.), що є досить значним результатом й потребує особливої уваги від батьків та педагогів.

Отримані вихідні дані молодших школярів дозволили нам визначити стан проблеми. Виходячи з результатів, можна зробити висновки, що у більшості сучасних дітей молодшого шкільного віку пізнавальні інтереси та пізнавальна активність знаходяться в стадії становлення, про що свідчить переважний середній рівень розвитку.

Отримані вихідні дані дітей молодшого шкільного віку дозволили нам зробити висновки щодо наявного стану розвитку пізнавального інтересу учнів. Ці дані підтвердили доцільність обрання гейміфікації як підходу до виконання самостійних завдань.

З метою перевірки ефективності розробленого підходу, ми розподілили учнів на дві групи – контрольну та експериментальну. Учні експериментальної групи виконували домашні завдання в ігровій формі, контрольної – стандартні. З метою характеристики груп щодо їх однорідності, в таблиці 3.4. наведені рівні сформованості пізнавального інтересу окремо по групах.

В процесі нашого дослідження ми також провели опитування батьків щодо використання ігор. Згідно отриманих відповідей 68% батьків грають з дітьми в ігри по типу: пазли, лото та ін.; 27% наголосили, що грають в ігри, але не змогли точно пригадати назву; 5% на питання не відповіли.

Таблиця 3.4.

**Розподіл учнів за рівнями сформованості пізнавального
інтересу**

Рівні та показники	Показники		
	Високий	Середній	Низький
ЕГ (n=24)	20,9	41,6	37,5
КГ (n=25)	16	44	40

Отримані результати дозволяють зробити по наявний досвід використання різноманітних ігор у виховному процесі.

Враховуючи все вище означене, нами були визначенні основні педагогічні умови формування інтересу молодших школярів.

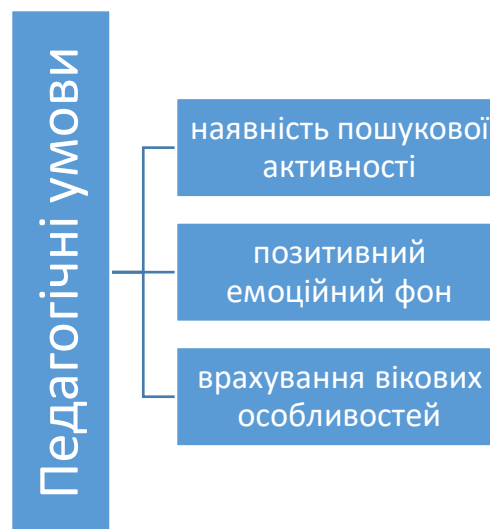


Рис 3.4. Педагогічні умови формування інтересу учнів

З метою реалізації поставлених завдань додатково нами проводились консультаційні зустрічі з вчителями фізичної культури та батьками учнів експериментальної групи. Донесення основного матеріалу відбувалось за допомогою соціальних мереж (Viber група) та Google Class. Основні завдання означеної взаємодії полягали в наступному:

1. Формуванні усвідомлення сутності та значення самостійних занять фізичною культурою, важливістю ігрової діяльності в житті кожної дитини.

2. Надання інструктажу щодо проведення спостереження.

3. Розширення методичних підходів щодо виховного впливу на учнів.

4. Формування основ сімейного фізичного виховання.

Основною метою формувального етапу дослідження було визначення ефективності запропонованої методики щодо формування інтересу саме до занять фізичною культурою. Задля вирішення поставленого завдання нами був проаналізований вихідні та підсумкові результати й визначений ступінь їх приросту.

Визначення ефективності формування пізнавальної активності відбувалось за результатами емпіричних методів та спостереження (табл. 3.5.)

Таблиця 3.5.

Розподіл учнів молодшого шкільного віку досліджуваних груп за мірою сформованості пізнавального інтересу

Рівні	Кількісний розподіл, %					
	ЕГ (n=24)			КГ (n=25)		
	I	II	Приріст	I	II	Приріст
Високий	20,9	75	+54,1	16	24	+8
Середній	41,6	16,7	-24,9	44	48	+4
Низький	37,5	8,3	-29,2	40	28	-12

Отримані результати свідчать, що в учнів експериментальної групи під впливом розробленої методики відбувся більш значний приріст рівня пізнавального інтересу, що проявляється у допитливості та активності у різних видах діяльності, як фізичної так й розумової.

Учні експериментальної групи більше задають питань щодо сутності справи, причинно-зумовленого змісту (в нашому випадку, щодо занять фізичною культурою та основ здорового способу життя).

Діти контрольної групи також дещо покращили свої результати, що пояснюється впливом навчально-виховного процесу, однак ці зміни значно менше виражені.

Результати щодо змін в досліджуваних показниках наочно представлені на рисунку 3.4.

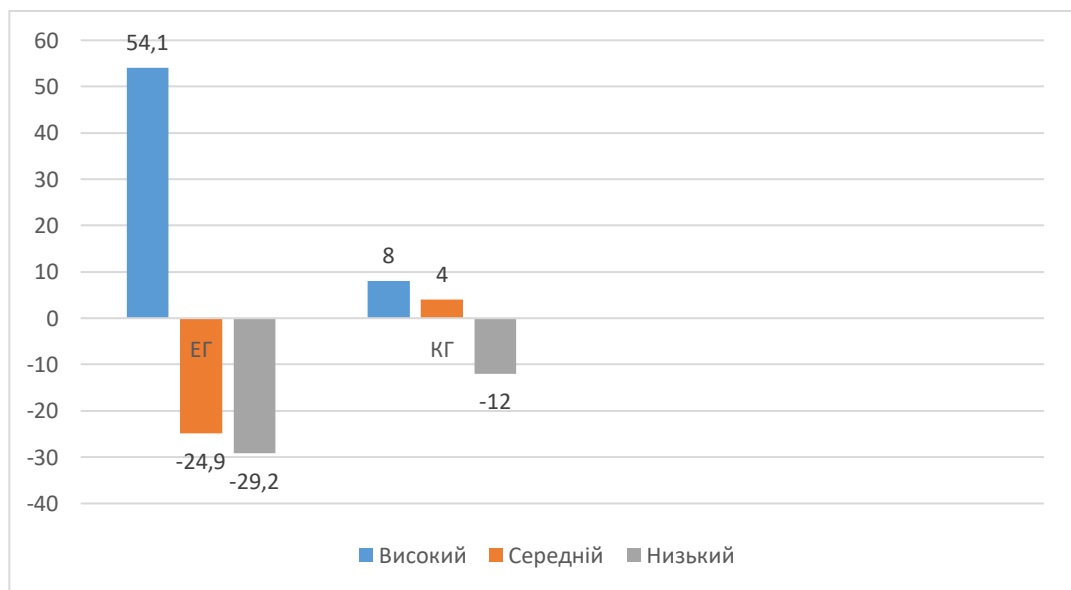


Рис. 3.4. Відсоткові зміни показників сформованості пізнавального інтересу учнів молодшого шкільного віку

Як ми бачимо з рисунку 3.4. приріст показників високого рівня ЕГ склав 54,1%, тоді як у КГ він становив лише 8%; показники середнього рівня ЕГ зменшилися на 24,9%, що пояснюється значним приростом високого рівня, в КГ за даним рівнем відбувся позитивний приріст 4%; низький рівень ЕГ зменшився на 29,2%, тоді як в КГ лише на 12%.

Отримані результати експериментальної групи свідчать про ефективність запропонованого підходу у формуванні пізнавальної активності учнів. В учнів контрольної групи за відсутності спеціально

організованого впливу також відбулись позитивні зміни, однак вони є менш суттєвими.

Суттєвим для нашого дослідження було перевірка впливу розробленої методики саме на формування інтересу до занять фізичною культурою. Задля цього нами був проведений аналіз змін показників за результатами анкетування (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6.

Розподіл учнів молодшого шкільного віку досліджуваних груп за мірою сформованості інтересу до занять фізичною культурою

Рівні	Кількісний розподіл, %					
	ЕГ (n=24)			КГ (n=25)		
	I	II	Приріст	I	II	Приріст
Високий	37,5	75	+37,5	32	40	+8
Середній	41,7	25	-16,7	52	48	-4
Низький	20,8	-	-20,8	16	8	-8

Аналізуючи результати щодо приросту інтересу учнів до занять фізичною культурою ми бачимо, що:

- в експериментальній групі показник високого рівня збільшився на 37,5%, тоді як в контрольній групі даний показник підвищився лише на 8%;

- відсотковий показник середнього рівня в експериментальній групі на 16,7%, в контрольній на 4%;

- показник низького рівня в експериментальній групі зменшився на 20,8% й став дорівнювати 0, що свідчить про відсутність в ЕГ учнів з низьким рівнем інтересу до занять фізичною культурою, тоді як в контрольній групі цей показник зменшився на 8%, але не досяг показника 0.

Графічно отримані результати змін показників щодо сформованості інтересу до занять фізичною культурою учнів молодшого шкільного віку наведені на рисунку 3.5.

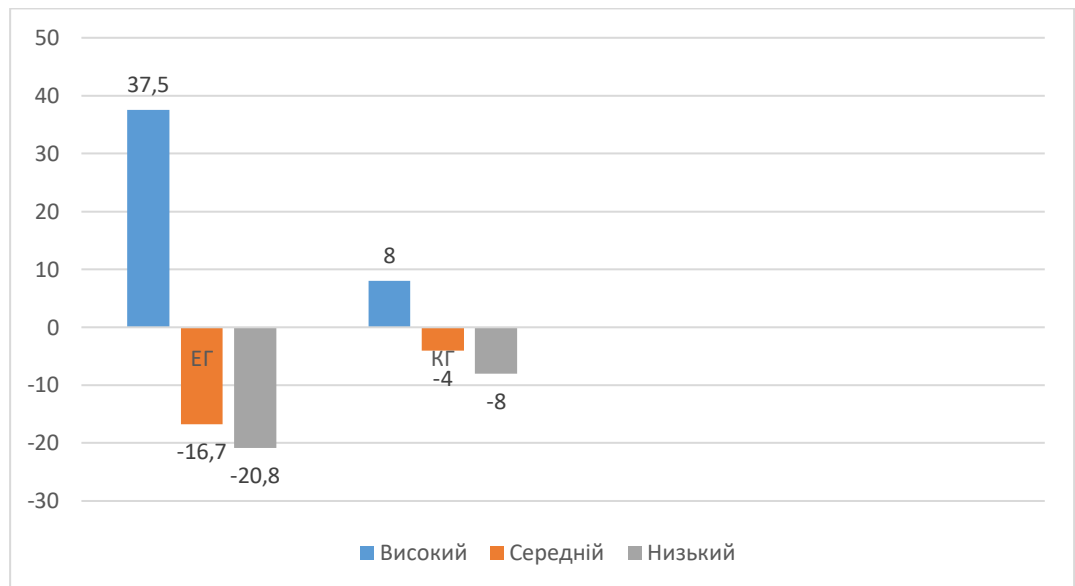


Рис. 3.4. Відсоткові зміни показників сформованості інтересу до занять фізичною культурою учнів молодшого шкільного віку

З метою визначення відношення дітей до виконання ранкової гімнастики, нами було проведено додаткове опитування. Результати опитування засвідчили позитивні зміни в означеному показнику (табл. 3.7.).

Таблиця 3.7.

**Виконання ранкової гімнастики учнями
досліджуваних груп (у%)**

Рівні	Кількісний розподіл, %					
	EG (n=24)			KG (n=25)		
	I	II	Приріст	I	II	Приріст
Виконують	8,3	54,2	45,9	4	8	+8
Іноді	41,7	45,8	-4,1	36	44	+8
Не виконують	50	-	-50	60	48	-12

Отже, після впровадження розробленої методики самостійних занять фізичними вправами змінилося відношення учнів до виконання ранкової гімнастики. Як ми бачимо, в ЕГ приріст показника постійного виконання ранкової гімнастики склав 45,9%, тоді як в КГ лише 8%; зміни в показниках «іноді» в ЕГ зменшились на 4,1%, в КГ приріст склав 8%; показник «не виконують» в ЕГ наприкінці дослідження став дорівнювати 0, що обумовлено зменшенням на 50%, тоді як в КГ показник зменшився на 12%.

Узагальнюючи отримані під час дослідження результати, можна зазначити, що під впливом розробленої методики змінилось ставлення дітей до занять різними видами рухової активності, що стало можливим при врахуванні педагогічних умов та взаємодії з батьками та вчителями. Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують ефективність розробленого підходу самостійних занять фізичними вправами з використанням гейміфікації та його вплив на рівень інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Висновки до розділу 3.

Розроблена методика самостійних занять фізичними вправами на основі методу гейміфікації здійснила позитивний вплив на рівень сформованості інтересу учнів. Використання ігрової складової в організації самостійних занять фізичними вправами створює позитивний емоційний фон та впливає на зацікавленість дітей.

Отже, методика самостійних занять фізичними вправами спрямована не тільки на розвиток рухових вмінь та навичок дітей, вона враховує також можливість формування пізнавального інтересу, творчих здібностей, міжособистісних відносин, що здійснює позитивний вплив на розвиток особистісних якостей дитини.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичних джерел дозволив визначити, що в умовах сучасного життя, коли знижується рухова активність через масову діджиталізацію та погіршення рівня здоров'я населення особливого значення набувають заняття фізичною культурою та спортом. Особливого значення в процесі зміцнення здоров'я дітей та молоді відіграють самостійні заняття фізичними вправами, в процесі яких відбувається розуміння доцільності фізичних вправ, формування стійкої звички до занять різними видами рухової активності. У формуванні інтересу до самостійних занять фізичними вправами важливу роль відіграє наявність позитивного емоційного фону, підвищення їх престижності, наявний інвентар, поглиблення знань про роль фізичної культури. До основних форм самостійних занять школярів відносять: ранкову гімнастику, фізичні вправи протягом дня, домашні завдання з фізичної культури.

2. Молодший шкільний вік є важливим та відповідальним періодом в житті кожної дитини. В даному віковому періоді формується культура здорового способу життя, основа культури рухів, засвоюються нові знання. Основним видом діяльності дітей молодшого шкільного віку є ігрова, яка сприяє засвоєнню життєвого досвіду. Ігрова діяльність сприяє підвищенню мотивації через наявність певної конкуренції, підвищенню пізнавального інтересу, формуванню вмінь та навичок, що обумовлює доцільність використання гейміфікації. Серед переваг гейміфікації основною є вирішення потреб учасників процесу: в автономії; в компетентності; у визнанні. Задоволення означених потреб відбувається завдяки наступним діям: пропозиція винагороди; стимулювання конкуренції; забезпечення різних видів взаємодії між учасниками; оприлюднення результатів; наявність зворотного зв'язку.

3. В процесі дослідження нами були визначенні основні педагогічні умови формування інтересу молодших школярів: наявність пошукової активності, позитивний емоційний фон, врахування вікових особливостей.

Під час складання методики самостійних занять фізичними вправами для молодших школярів ми дотримувались наступних правил: виконання вправ в певній послідовності; зміст комплексу складався не більше ніж з 10 вправ; з часом складність та навантаження у вправах збільшувались; забезпечення формування належного виховного простору; використання гейміфікації з метою підвищення інтересу учнів до занять фізичними вправами; періодична зміна ігрових комплексів.

В комплекси ранкової гімнастики ми внесли елементи казок й надали їм тематичного спрямування. Вправи комплексів відповідали вимогам програми з фізичної культури для молодших школярів. Для виконання ранкової гімнастики ми використовували гру-рулетку. Під час організації самостійних занять різними видами рухової активності за допомогою гейміфікації ми адаптували фізичні вправи в ігри: спортивний спінер, спортивний кубік, хрестики-нуліки, спортивна дженга.

4. Отримані результати свідчать, що в учнів ЕГ відбувся більш значний приріст високого рівня пізнавального інтересу - 54,1%, КГ - 8%; низький рівень ЕГ зменшився на 29,2%, тоді як в КГ на 12%. Приріст показників високого рівня інтересу учнів до занять фізичною культурою в ЕГ становив 37,5%, в КГ на 8%; показник низького рівня в ЕГ зменшився на 20,8%, в КГ на 8%. Після впровадження розробленої методики самостійних занять фізичними вправами змінилося відношення учнів до виконання ранкової гімнастики: в ЕГ приріст показника постійного виконання ранкової гімнастики склав 45,9%, тоді як в КГ лише 8%. Отже, розроблена методика самостійних занять фізичними вправами на основі методу гейміфікації здійснила позитивний вплив на рівень сформованості інтересу учнів молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаев А. К. Для самостоятельных занятий физическими упражнениями в школе. *Физическая культура в школе*. 2003. №12. С. 22-23.
2. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении / [Под ред. Г.И. Щукиной]. М. : Педагогика, 2004. - 224 с.
3. Бордюг Н. Вивчення позитивного ставлення учнів основної школи до уроків фізичної культури. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №4. С. 12-13.
4. Брижаний О. В., Прокопова Л. І. Формування мотивації фізкультурнооздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр.* Харків : ХПУ, 2001. № 5. С. 13–18.
5. Булатова М. М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. К. : Олімпійська література, 2008. С. 320–354.
6. Васильков Г. А. Утренняя гимнастика для детей школьного возраста. *Физическая культура в школе*. 2009. №8. С. 25-26.
7. Ведмеденко Б. Ф. Особенности педагогической технологии виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. *Фізична культура в школі*. 2004. №3. С. 22-23.
8. Винник В.Д. Особенности формирования интереса та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010. № 12. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295864.pdf>
9. Гейміфікація в освіті. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/2596-heimifikatsiia-v-osviti>.

10. Гейміфікація як засіб підвищення мотивації учнів до навчання URL: <https://www.classtime.com/blog/heimifikatsiya-zasib-pidvyshchennya-motyvatsiyi/>.
11. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №1. С. 17-19.
12. Дядікова О. Гра як інструмент: що таке гейміфікація? URL: <https://mistosite.org.ua/uk/articles/hra-iaak-instrument-shcho-take-heimifikatsiia>.
13. Есипов Б. П. Самостоятельная работа учащихся на уроках. М. : Просвещение, 2001. 240 с.
14. Закопайло С.А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58379/54279>
15. Захарова О., Грузд А. Підвищення якості послуг вищої освіти за допомогою гейміфікації. *Наукові праці національного технічного університету. Економічні науки*. 2017. Вип. 32. С. 113–122.
16. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2000. 448 с.
17. Калашников Г. А. Физкультурные мероприятия в режиме для школы. *Физическая культура в школе*. 2002. №5. С. 29-30.
18. Козацька С. М. Самостійні заняття фізичними вправами – шлях оволодіння валеологічними знаннями, навичками здоров'я школярів. *Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2000. №6. С. 36-39.
19. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення у молодших школярів. *Физическая культура в школе*, 1994. №4. С. 29-32.
20. Кольцова О.С. Педагогічні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. *Педагогічні науки: зб. наук. праць*. Херсон: ХДУ, 2014. Вип. 66. С. 175-179

21. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2009, №.2. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/download/1189/1166/>
22. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. *Олімпійський спорт, спорт для всіх, проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації*: тези доповідей IV Міжнародного наукового конгресу. К.: Олімпійська література, 2000. С. 385.
23. Макаревич О. Гейміфікація як невід'ємний чинник підвищення ефективності елементів дистанційного навчання. *Young Scientist*. 2015. №2 (17). С. 275–278.
24. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. М.: Просвещение, 1990. 226 с.
25. Мірошник І. Проблема формування творчої самостійної діяльності учнів у педагогічній науці. *Світло*. 2003. №1. С. 10-13.
26. Нифонтова Л. Н. О внеклассной спортивно-массовой работе в школе. *Физическая культура в школе*. 2009. №1. С. 42-43.
27. Олексієнко Я. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. URL: <http://www.pdaa.edu.ua/np/pdf2/5.pdf>
28. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури. *Початкова школа*. 2000. №6. С. 15-16.
29. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. К.: Генеза, 1999. 324 с.
30. Симон Н. А. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью у школьников младших классов. Омск, 2000. 96 с.
31. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. К. : Просвіта, 2001. С. 310-312.

32. Ткаченко О. Гейміфікація в освіті: формальний і неформальний простір. URL: <http://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/12/011-45.pdf>.
33. Трунденко П.М. Виховання інтересу до занять фізичною культурою: метод.рекоменд. URL: <https://vseosvita.ua/library/vihovanna-interesu-do-zanat-fizicnou-kulturou-115046.html>
34. Хоменко Н. М. Виховання інтересу до уроків фізкультури *Початкова школа*. 1992. №3-4. С. 29.
35. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
36. Шаулин В. Н. Подготовка младших школьников к самостоятельной деятельности. *Физическая культура в школе*. 1991. № 4-5. С. 16-17.
37. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 1996. 384 с.
38. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.
39. Шість кроків до гейміфікації навчання (із прикладами). URL: <https://ain.ua/2017/12/06/6-kroktiv-do-gejmifikaci%D1%97-navchannya>.
40. Salen K., Zimmerman E. Rules of Play: Game Design Fundamentals. Cambridge : MIT Press, 2003. 688 p.

ДОДАТКИ

Додаток А
Анкета для учнів

Дорогий друже!

Ми пропонуємо тобі відповісти на декілька питань які стосуються теми «Фізична культура». Вибрану відповідь відміть галочкою або хрестиком.

1. Як ти думаєш: яку людину можна назвати здоровою?

- що не хворіє;
- та що не курить;
- того, хто добре їсть.

2. Як ти вважаєш, уроки фізичної культури допомагають тобі в зміцненні здоров'я?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

3. На яке місце ти поставиш урок фізичної культури серед інших уроків (математика, російська мова, фізична культура, образотворче мистецтво, іноземна мова, навколишній світ, рідна мова, музика).

4. Для чого ти приходиш на урок фізичної культури? (вибери не більше двох відповідей)

- хочу бути сильним;
- хочу бути здоровим;
- хочу отримувати хороші оцінки;
- хочу, щоб похвалив вчитель;
- подобається просто побігати і пограти;
- навчитися новим іграм і вправам.

Продовження додатку А

5. На уроках фізичної культури часто доводиться виконувати складні вправи. Чи допомагаєш ти своїм однокласникам, у яких щось не виходить?

- так;
- ні;
- не завжди.

6. На уроках фізичної культури часто доводиться виконувати складні вправи. Якщо у тебе щось не виходить, чи просиш ти допомогу в однокласників?

- так;
- немає;
- іноді.

7. Чи повністю ти виконуєш завдання на уроках фізичної культури?

- ні;
- не завжди.

8. Що ти відчуваєш, якщо пропустив урок фізичної культури?

- переживаю;
- мені все одно;
- боюся розмови з вчителем.

9. Що ти робиш якщо у тебе не виходить завдання вчителя фізичної культури?

- роблю ще раз;
- нічого не роблю;
- переживаю.

Продовження додатку А

10. Якщо на уроці твоя команда програла, що ти відчуваєш?

- переживаю;
- мені все одно;
- переживаю, але не довго

11. Чи буває тобі нудно на уроках фізичної культури?

- так;
- ні;
- іноді.

Якщо «так», то чому?

12. Чи робиш ти ранкову зарядку?

- регулярно;
- не роблю;
- іноді.

13. Чи роблять ранкову зарядку твої батьки?

- так;
- ні;
- іноді.

14. Чи займаєшся ти в спортивній секції?

- так;
- ні;
- займався, але кинув.

15. Чи дивишся ти спортивні телепередачі?

- так;
- неі;
- іноді.

16. Чи читаєш ти книги про спорт, спортсменів?

- так;
- ні;
- рідко.

Продовження додатку А**Ключ до анкети**

№ питання	бали за 1 відповідь	бали з 2 відповідь	бали за 3 відповідь
1	3	0	1
2	3	0	1
3	1-2 місце 3 б	5-6 місце 0 б	3-4 місце 1 б
4	2,6 відповідь 3 б	4,5 відповідь 0 б	1,3 відповідь 1 б
5	3	0	1
6	3	0	1
7	3	0	1
8	3	0	1
9	3	0	1
10	3	0	1
11	3	0	1
12	3	0	1
13	3	0	1
14	3	0	1
15	3	0	1
16	3	0	1

Додаток Б

Анкета «Характеристики пізнавальної потреби школярів»

1. Чи часто дитина любить виконувати будь-яку розумову діяльність (від 30 до 60 хв.)
 Постійно – 5
 Інколи – 3
 Дуже рідк – 1
2. Чому надає перевагу дитина, коли їй пропонують відгадати загадку
 Відгадати самостійно – 5
 В залежності від ситуації – 3
 Дізнатися відповідь у інших – 1
3. Чи звертається до вас дитина з проханням щось їй почитати, чи завжди дослуховує твір до його завершення
 Постійно, дослуховує до кінці – 5
 Інколи, не завжди дослуховує до кінця – 3
 Майже ніколи – 1
4. Наскільки позитивно в емоційному плані дитина реагує на заняття, яке пов'язане із розумовим навантаженням
 Позитивно – 5
 В залежності від ситуації – 3
 Більш за все нейтрально – 1
5. Наскільки часто дитина ставить вам запитання
 Дуже часто – 5
 Інколи – 3
 Ніколи – 1
6. Чи завжди чекає відповідь на поставлене запитання
 Завжди - 5
 Не завжди - 3
 Ні - 1
7. Чи прослідковується зв'язок між питаннями, які ставить дитина
 Так – 5
 Інколи – 3
 Ні - 1

Анкета для вихователів, батьків

«Характеристики пізнавальної потреби старших дошкільників»

	Зміст поставлено запитання	Варіанти відповіді	бал
1.	Чи часто дитина любить виконувати будь-яку розумову діяльність (від 30 до 60 хв.)	Постійно	5
		Інколи	3
		Дуже рідко	1
2.	Чому надає перевагу дитина, коли їй пропонують відгадати загадку	Відгадати самостійно після тривалого обдумування	5
		В залежності від ситуації	3
		Дізнатися відповідь у інших	1
3	Чи звертається до вас дитина з проханням щось їй почитати, чи завжди дослуховує твір до його завершення	Постійно, дослуховує до кінця	5
		Інколи, не завжди дослуховує до кінця	3
		Майже ніколи	1
4.	Наскільки позитивно в емоційному плані дитина реагує на заняття, яке пов'язане із розумовим навантаженням	Позитивно	5
		В залежності від ситуації	3
		Більш за все нейтрально	1
5.	Наскільки часто дитина ставить вам запитання	Дуже часто	5
		Інколи	3
		Дуже рідко	1
6.	Чи завжди чекає відповідь на поставлене своє запитання	Завжди	5
		Не завжди	3
		ні	1
7.	Чи прослідковується зв'язок між запитаннями, які ставить дитина (з	Так, таке трапляється часто	5

Додаток В

Орієнтовний комплекс ранкової гімнастики для учнів початкових класів

Вихідне положення – В.п. – основна стійка. 1 – руки в сторони; 2 – з силою згинаючи руки до плечей, стати навшпиньки і потягнутись; 3 – опуститися на обидві ступні, руки в сторони; 4 – руки вниз. Повторити 6 – 8 разів.

В.п. – ноги нарізно, напівнахил вперед, руки на поясі. Колові рухи тулубом вправо, потім вліво. Зробити по 5 разів кожен бік.

В.п. – широка стійка, руки в сторони долонями догори. 1 – нахил вправо, плескання в долоні над головою; 2 – вихідне положення; 3 – 4 – те саме в інший бік. Повторити 5 – 6 разів.

В.п. – руки до плечей. Колові рухи вперед, а потім назад. По 8 разів уперед і назад.

В.п. – основна стійка. 1 – нахил уперед, руками доторкнутись до пальців ніг; 2 – повернутись у вихідне положення. Повторити 6 – 8 разів.

В.п. – основна стійка. 1 – 2 – присідання; 3 – 4 – вихідне положення. Повторити 5 – 6 разів.

В.п. – руки на поясі. Стрибки на двох ногах (10 – 12) стрибків. Після стрибків ходьба на місці.

В.п. – ноги нарізно. 1 – 2 – руки в сторони – руки вгору, глибокий вдих; 3 – 4 – вихідне положення, видих. Повторити 4 – 5 разів.

Орієнтовний комплекс ранкової гімнастики для учнів 2 класу.

В.п. – ноги нарізно, руки до плечей. 1 – 2 – руки вгору, пальці випрямити і розвести, стати навшпиньки і потягнутись; 3 – 4 – вихідне положення. Повторити 6 – 7 разів.

В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1 – поворот вправо, праву руку в сторону; 2 – вихідне положення; 3 – 4 те саме в інший бік. Повторити 6 – 8 разів.

В.п. – основна стійка. Колові рухи головою вліво, а потім вправо. Виконувати по 6 колових рухів у кожен бік.

В.п. – руки на поясі. 1 – випад вправо ногою вперед, руки на коліно правої ноги; 2 – вихідне положення; 3 – 4 – те саме лівою ногою. Повторити 8 – 10 разів.

В.п. – ноги нарізно. 1 – 2 – присісти, руки вперед долонями донизу; 3 – 4 – вихідне положення. Повторити 6 – 7 разів.

В.п. – ноги нарізно, ліва рука вперед, права – біля грудей, кисті в кулак. Енергійна зміна положення рук. Повторити 10 – 12 разів.

В.п. – основна стійка. 1 – праву руку вперед; 2 – ліву руку вперед; 3 – праву руку в сторону; 4 – ліву руку в сторону; 5 – праву руку вгору; 6 – ліву руку вгору; 7 – праву руку вниз. Повторити 2 – 3 рази.

Орієнтовний комплекс ранкової гімнастики гімнастики для учнів 3 - 4класу.

В.п. – основна стійка. 1 – крок лівою ногою вбік, з силою зігнути руки до плечей; 2 – розігнути руки, підняти їх вгору – долонями назовні, піднятися навшпиньки і потягнутися; 3 – опуститися на обидві ступні і зігнути руки до плечей; 4 – приставити ліву ногу, руки опустити вниз. 1 – 4 – ті самі рухи проробити з правою ногою. Повторити 7 разів.

В.п. – ноги нарізно, руки перед грудьми. 1 – поворот вліво, руки в сторони; 2 – вихідне положення; 3 – поворот вправо руки в сторони; 4 – вихідне положення. Повторити 8 – 10 разів.

В.п. – широка стійка, руки на поясі. 1 – 2 – 3 – ліву руку вгору і, згинаючи ліву ногу, три пружних нахили вправо; 4 – вихідне положення. 1 – 2 – 3 – те ж саме в інший бік. Повторити 6 – 8 разів.

В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Колові рухи тулубом уліво, а потім вправо. Виконати по 6 рухів у кожний бік.

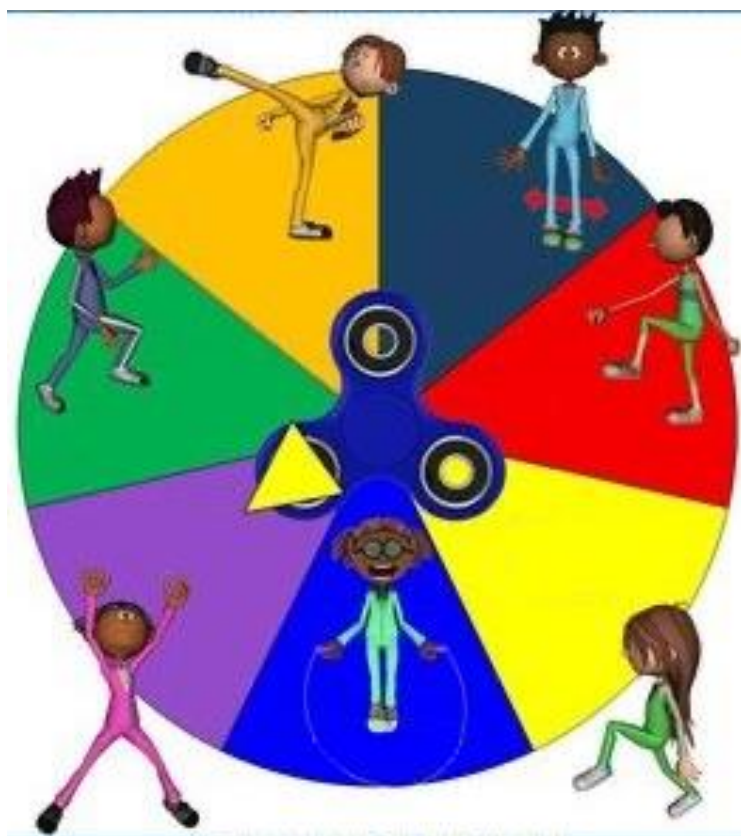
В. п. – ноги нарізно, руки вперед, долонями всередину. Одночасний різнонаправлений рух руками вгору і вниз(права рухається вгору, а ліва в

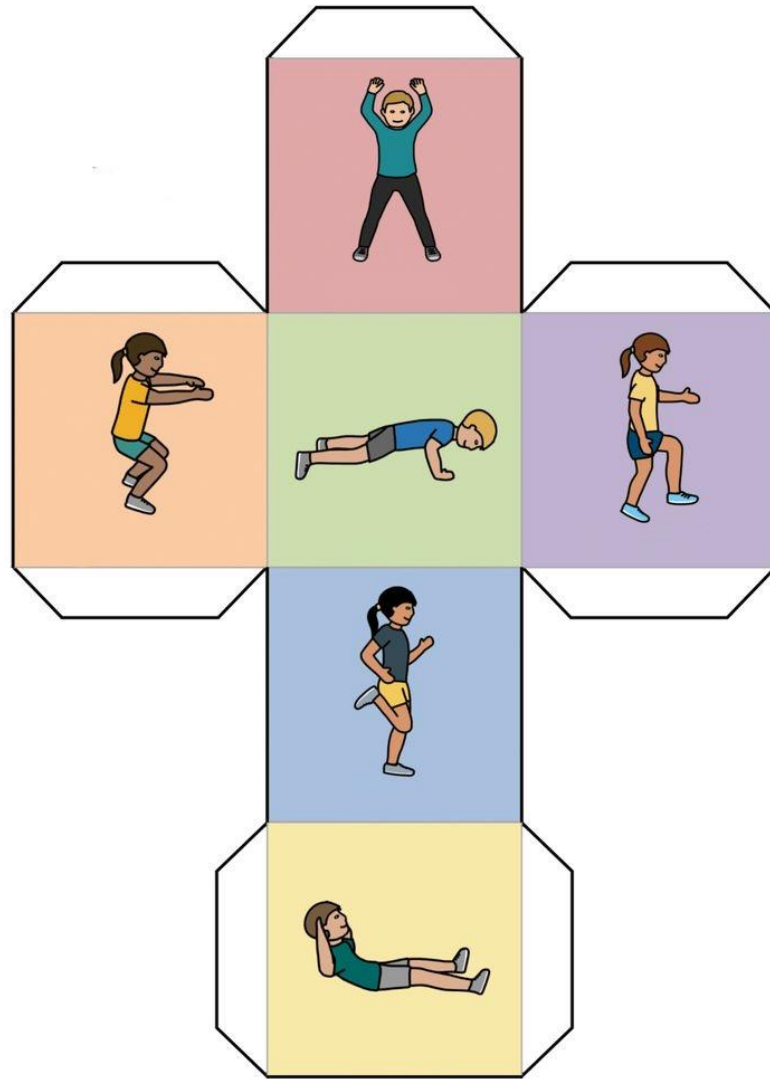
цей час – вниз і навпаки.). виконувати в швидкому темпі з великою амплітудою 12 – 15 разів.

В.п. – ноги нарізно. 1 – 2 – присісти, руки вгору; 3 – 4 – вихідне положення. Повторити 8 – 10 разів.

В.п. – руки на поясі. 1 – підстрибуючи, поставити ноги нарізно; 2 – підстрибуючи, поставити ноги разом. Виконати 15 – 20 стрибків. Після стрибків – ходьба на місці і глибоке дихання

Додаток Г
Приклади ігор





Додаток Д

Таблиця фіксації рухової активності молодших школярів

	Активність	Активність	Активність	Активність
Понеділок				
Вівторок				
Середа				
Четвер				
П'ятниця				
Субота				
Неділя				
Усього				