

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

Інститут фізичної культури

**РУХЛИВІ ІГРИ
ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ
ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ**

Методичні рекомендації

Суми
Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка
2013

УДК 376.1–056.26:793.7(075.8)

ББК 74.3я75

Р 91

Друкується згідно з рішенням редакційно-видавничої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка

Укладачі:

Прийменко Л.О. – ст. викладач Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка;

Гученко А.Б. – ст. викладач Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка;

Шматкова А.І. – ст. викладач Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка.

Рецензенти:

Лянной Ю.О. – професор, зав. кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, директор інституту фізичної культури Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка;

Міщенко О.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ТМС та ФВ ІФК Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка.

Р 91 Рухливі ігри для профілактики захворювань органів травлення :
методичні рекомендації [для студ. вищ. навч. закл.] / [уклад. :
Л. О. Прийменко, А. Б. Гученко, А. І. Шматкова]. – Суми : Вид-во
СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 32 с.

Методичні рекомендації містять теоретичне обґрунтування захворювань органів травлення та причин, що їх викликають; доцільність використання рухливих ігор у системі фізичної реабілітації. Наводяться приклади рухливих ігор середньої та малої інтенсивності.

Рекомендації призначені для студентів вищих навчальних закладів, які будуть працювати у загальноосвітніх навчальних закладах з дітьми; викладачів профільних кафедр, які готують фахівців з фізичної реабілітації для майбутньої роботи з різним контингентом населення; вихователів оздоровчих таборів; студентів спеціальних медичних груп для профілактики власних захворювань.

УДК 376.1–056.26:793.7(075.8)

ББК 74.3 Я 75

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. Загальна характеристика хвороб органів травлення та причин, що їх викликають.....	6
1.1. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при патології органів травлення.....	6
1.2. Значення фізичного виховання при функціональних порушеннях органів травлення.....	7
РОЗДІЛ II. Рухливі ігри при захворюваннях органів травлення	11
2.1. Ігрова діяльність як засіб виховання і розвитку дітей та школярів з ослабленим здоров'ям	11
2.2. Принципи організації та методики роботи спеціальних медичних груп з фізичного виховання.....	14
2.2.1. Рухливі ігри середньої інтенсивності.....	16
2.2.2. Рухливі ігри малої інтенсивності.....	23
ЛІТЕРАТУРА	28

ВСТУП

Рухливі ігри є одним із засобів фізичної реабілітації дітей. Рухова діяльність – це один із основних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем.

Особливістю організму дитини є постійний ріст органів. Отже, розвиваються інтенсивніше ті м'язи, до яких спрямований сильніший приплив крові, тобто до органів, що знаходяться в русі. Крім того, відомо, що м'язова система в ранньому віці має тісний зв'язок з головними регуляторними механізмами. Обмежений рух негативно позначається не тільки на хворому органі, але і на нервовій та ендокринній системах в цілому.

Малорухливий спосіб життя (дитина хворіє або щойно одужала, і їй потрібен спокій) впливає на порушення постави, послаблення функцій дихання, кровообігу тощо. Зниження природної рухової активності у дітей веде до зменшення потоку подразнень, які виникають під час руху і сприймаються нервовими закінченнями шкіри, м'язів, суглобів, у зорових і слухових аналізаторах, що йдуть до кори великих півкуль головного мозку. У результаті цього можуть розвинути розлади центральної нервової системи та внутрішніх органів: знижується емоційний тонус, послаблюється нервово-м'язовий апарат, слабкіше працюють серцево-судинна і дихальна системи. Послаблюється організм в цілому – це веде до більш частих захворювань.

Про роль руху у розвитку і здоров'ї людини знайшли відображення в галузі медицини – лікувально-профілактичній фізичній культурі. Психіка дитини влаштована так, що монотонні рухи швидко її втомлюють, а дитині має бути цікаво займатися рухами. Саме тому у методичних рекомендаціях представлено адаптовані рухові дії, змінені у вигляді ігри-вправи для оздоровлення організму та профілактики захворювань. У результаті використання лікувальних ігор пропонується також сприяння всебічному, гармонійному фізичному та розумовому розвитку, формуванню необхідних навичок, координації рухів, спритності і влучності.

Під час гри можуть виникати несподівані, смішні ситуації. Це завжди викликає щиру радість і в дітей, і у батьків. Невимушена весела атмосфера не дає дитині «піти» у хворобу, дозволяє батькам проявити до нього більше уваги та збільшує спільне спілкування з дітьми в атмосфері любові і турботи. Це є найпотужнішим терапевтичним фактором виховання дитини.

Гра розвиває розум, удосконалює сприймання, формує механізми координації і керівництва рухами, надає виключний досвід операцій із знаряддями праці та різними предметами; розвиває психічні якості тощо. Гра зберігає свою привабливу силу, задовольняє природну для кожної людини потребу у русі і творчій діяльності протягом всього життя.

Використання оздоровчих рухливих ігор, як ефективного методу в комплексній системі фізичної реабілітації дітей при захворюваннях органів травлення в процесі навчання, не підлягає сумніву. Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички і вміння, розвивають сміливість, волю, кмітливість, уміння спілкуватися, поважати суперника. Роль ігор у становленні й зміцненні шкільного організму виняткова.

У роботі підібрані рухливі ігри для профілактики захворювань органів травлення. Легкі ігри можна чергувати з більш складними, що дозволить урізноманітнити заняття. Слід врахувати, що оздоровчий ефект від ігор можливий лише при частих і тривалих заняттях (3-4 місяці по 2-3 рази на день).

Представлені методичні рекомендації будуть корисні для студентів вищих навчальних закладів, які будуть працювати у загальноосвітніх навчальних закладах з дітьми; викладачів профільних кафедр, які готують фахівців з фізичної реабілітації для майбутньої роботи з різним контингентом населення під час вивчення дисципліни «Ігри для хворих та осіб з фізичними вадами»; вихователів оздоровчих таборів; студентів спеціальних медичних груп для профілактики власних захворювань.

РОЗДІЛ І

Загальна характеристика захворювань органів травлення та причин, що їх викликають

1.1. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при патології органів травлення

До захворювань органів травлення відносяться хвороби з патологією шлунково-кишкового тракту, печінки, жовчного міхура, жовчних шляхів. Всі хвороби органів травлення діляться на дві групи: органічні та функціональні. Функціональні хвороби характеризуються послабленням або спотворенням секреторної функції залоз травлення; порушенням моторної функції; погіршенні процесу всмоктування. До органічних захворювань відносять запалення оболонок системи травлення (гастрит, виразка, коліт), печінки та жовчовивідних шляхів (цироз, гепатит, холецистит).

Основними причинами захворювань органів травлення є: порушення нервової регуляції травлення – нейрогенний фактор. (Відомо, що процеси травлення в організмі людини регулюються ЦНС. Порушення в діяльності вищих відділів ЦНС негативно впливає на секрецію та моторику шлунково-кишкового тракту); зловживання гострою та недоброякісною їжею; порушення режиму та раціональності харчування; наявність запалювання хронічної інфекції; хімічних речовин тощо.

Фізична культура для дітей з захворюваннями органів травлення є не лише засобом фізичного розвитку, фізичної підготовленості, виховання, але й фактором відновлення здоров'я. Під час фізичних рухів, внаслідок дії послідовних механізмів, відбувається деяке усунення порушень системи травлення:

– моторно-вісцеральні рефлекси. М'язові навантаження малої і середньої інтенсивності підвищують збудливість кори головного мозку, в тому числі травного центру, що, в свою чергу, активізує вегетативні функції, а саме: стимулює функції печінки та травного тракту;

– застосування фізичних вправ сприяє затуханню «патологічної домінанти» в ЦНС, так як запалювання і збудження виникають у рухових

та вегетативних центрах. По закону негативної індукції, вони спричиняють гальмування в нервових центрах патологічної домінанти та сприяють її згасанню;

– дозовані фізичні вправи сприяють нормалізації секреторної та моторної функцій шлунково-кишкового тракту;

– під впливом фізичних вправ покращуються трофічні процеси органів травлення – активізується кровопостачання органів черевної порожнини та зменшується кількість депонованої крові, яка сприяє затуханню запальних процесів і прискоренню процесів регенерації. Цей процес відбувається також внаслідок масажу діафрагмою стінок шлунку і кишечника;

– фізичні вправи допомагають нормалізувати положення органів черевної порожнини. Це відбувається внаслідок збільшення тону м'язів шлунку і кишечника та зміцнення м'язів живота.

1.2. Значення фізичного виховання при функціональних порушеннях органів травлення

До функціональних порушень травної системи відносять спланхоптоз та дискінезію жовчовивідних шляхів.

Спланхоптоз – характеризується опущенням органів черевної порожнини та порушенням функцій органів травлення (зниження тону і перистальтики шлунку і кишечника). Найбільш часто зустрічається опущення шлунку.

Причинами спланхоптозу є:

- а) вроджена нервово-м'язова астенія;
- б) слабкість м'язів живота;
- в) малорухомий спосіб життя;
- г) деякі порушення постави (кругла та плоска спина);
- д) значне схуднення.

Найчастіше спланхоптоз зустрічається у:

- а) фізично слабких людей;
- б) людей астенічної конституції;
- в) осіб високого зросту.

Фізична культура при цьому захворюванні є ведучим методом лікування і спрямована на зміцнення всіх м'язових груп, а особливо м'язів живота та тазового дна.

Особливо корисними є заняття плаванням. Необхідно приділити увагу корегуючим вправам для формування правильної постави. Всі вправи виконуються в середньому темпі без ривків та різких рухів: а) спочатку використовують вправи у положенні лежачи на спині на похилій площині, ноги припідняті; б) у вихідному положенні сидячи і стоячи; в) корегуючі вправи на виправлення постави.

Особливо є ефективними вправи з вираженими м'язовими зусиллями (гантелями 2-3 кг). Деякі вправи рекомендується виконувати з вихідного положення лежачи на животі. При цьому підбираються вправи, в яких в процесі виконання органи черевної порожнини рухаються до діафрагми, а не навпаки (піднімання ніг, тазу, стійка на лопатках).

Протипоказаннями є:

а) нахили вперед;

б) стрибки;

в) переходи з положення лежачи в положення сидячи і всі вправи, пов'язані зі струсом тіла.

Дискінезія жовчовивідних шляхів – характеризується порушенням функції скорочення жовчного міхура. Існує дві форми дискінезії жовчних шляхів – гіпокінетична та гіперкінетична. ЛФК показана при двох формах захворювання – як в період ремісії так і при мінімальних суб'єктивних проявах захворювання. Завданнями ЛФК є:

– покращення функціонування центральних та периферійних нервових механізмів регуляції функцій жовчного міхура;

– покращення кровообігу в черевній порожнині;

– покращення функціонування кишечника (боротьба з запорами);

– створення умов для відтоку жовчі (при гіпокінетичній формі).

При гіпокінетичній формі захворювання показані різноманітні вправи: лежачи на спині, на боку, стоячи, сидячи, на колінах, навпочіпки тощо. Для кращого опорожнення жовчного міхура виконують вправи лежачи на лівому боці; для м'язів живота – лежачи на спині; дихальні вправи – з уповільненням дихальних рухів під час вдиху і видиху. Нахили

та оберти тулубом, що збільшують внутрішньочеревний тиск і відтік жовчі, використовуються обережно, так як вони можуть викликати неприємні відчуття. Рекомендовані вправи на розслаблення. Необхідно правильно чергувати зусилля та розслаблення. Рекомендовано рухливі ігри середньої інтенсивності.

При гіпокінетичній формі використовуються вправи у різних вихідних положеннях (В.П.) з перевагою лежачи на спині – найбільш ефективного для м'язового розслаблення. Рекомендуються загально-розвиваючі вправи, що сприяють відтоку крові з печінки, в тому числі дихальні статичні і динамічні вправи на правому боці. Вправи для укріплення м'язів живота (для кращого функціонування кишечника) чергуються з вправами на розслаблення. Протипоказані статичні напруження, особливо для м'язів живота та елементи змагання.

До органічних захворювань органів травлення належать гастрит, виразка, коліт, ентерит тощо.

Гастрит – характеризується запаленням і дистрофічними змінами слизової оболонки шлунку з порушенням його функції. Розрізняють гастрити з секреторною недостатністю (гіпоацидний), з підвищеною та нормальною секрецією (гіперацидний та нормоцидний).

При хронічному гастриті рекомендуються фізичні вправи для ліквідації запального процесу покращення крово- та лімфообігу в органах черевної порожнини, це сприяє процесу регенерації в слизовій оболонці шлунку; (нормалізації секреторної та моторної функцій шлунку).

Використовуються вправи для всіх м'язових груп ходьба і біг у повільному темпі, ЗРВ з предметами та без них. Особливої уваги заслуговують вправи для укріплення м'язів тулуба, живота, діафрагми (діафрагмальне дихання). При гастритах з підвищеною секрецією обмежуються вправи для м'язів живота.

При гіпоацидному гастриті показана помірна дія фізичного навантаження на весь організм. Застосовують ЗРВ у повільному темпі, з обмеженої амплітудою і малою кількістю повторів; дихальні вправи; повільну ходьбу (30 хв.), вправи для м'язів живота.

Фізичні рухи впливають на травну систему за типом моторно-вісцеральних рефлексів. Нетривалі м'язові навантаження малої і середньої

інтенсивності підвищують збудливість головного мозку, у тому числі харчового центру, що, в свою чергу, активізує вегетативні функції, поліпшує травлення, стимулює функції печінки, тонізує мускулатуру жовчного міхура. М'язи черевного преса і діафрагми стимулюють органи черевної порожнини, активізують функцію травного тракту.

Під впливом фізичних вправ поліпшуються трофічні процеси органів травлення – активізується кровопостачання органів черевної порожнини і зменшується кількість депонованої крові, що сприяє згасанню запальних процесів і прискоренню процесів регенерації.

Під впливом фізичних вправ та рухливих ігор посилюється прилив крові до органів черевної порожнини, поліпшується в них кровообіг, швидше розсмоктується запалення. Скорочення м'язів черевного преса посилює моторику кишечника. При глибокому диханні рух діафрагми масажує печінку, шлунок і кишечник, що також позитивно впливає на моторну, секреторну і всмоктувальну функцію шлунково-кишкового тракту і на печінку.

Атонічні запори виникають у результаті послаблення моторної функції кишечника (при хронічних колітах, хронічному запаленні товстого кишечника). У цих випадках призначають вправи для черевного преса, загально-зміцнювальні і дихальні вправи та масаж живота. Рекомендуються прогулянки, веслування, плавання, рухливі ігри тощо.

РОЗДІЛ II

Рухливі ігри при захворюваннях органів травлення

2.1. Ігрова діяльність як засіб виховання і розвитку дітей та школярів з ослабленим здоров'ям

Рухливі ігри займають провідне місце як у фізичному вихованні дітей та школярів, так і в процесі фізичної реабілітації хворих, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати лікувальні і виховні завдання.

Перевага рухливих ігор перед дозованими вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. У грі використовуються природні рухи переважно в розважальній ненав'язливій формі.

Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовленості. Одні і ті ж рухливі ігри можуть проводитися в різноманітних умовах, з великим або меншим числом учасників, за різними правилами.

Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухова основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», – стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат.

Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань. Найважливіший результат гри – це радість і емоційний підйом. Оздоровче значення рухливих ігор полягає у наступному:

- сприяння гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;
- формування правильної постави;
- загартування організму;
- підвищення працездатності;
- зміцнювання здоров'я.

І. Бех стверджує: «Реформування національної освіти в Україні лежить на шляху подолання ізольованого викладання навчальних предметів і створення нових навчальних програм, де освітній процес буде орієнтований на розвивально-продуктивні міжпредметні зв'язки...».

Організація навчально-виховного процесу у сучасній школі повинна бути такою, щоб в учнів формувалася цілісність науково-практичних знань, пізнання світу відбувалося б у взаємозв'язках при вивченні всіх навчальних предметів. На цьому наголошували видатні педагоги Я. Коменський, І. Песталоцці, Д. Локк, К. Ушинський, Г. Ващенко, підтверджують сучасні науковці І. Бех, О. Комар, О. Савченко, Б. Шиян і відомі вчителі-практики І. Волкова, Й. Присяжнюк, Т. Прошкуратова тощо.

Однією із головних умов, які ставляться до сучасного уроку основ здоров'я і фізичної культури відповідно до програми для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) предмета «Основи здоров'я і фізична культура», є здійснення міжпредметних зв'язків.

Засобом для реалізації цих зв'язків є рухливі ігри та естафети. Саме проведення рухливих ігор та естафет у поєднанні з проблемними і творчими завданнями інших шкільних предметів (математики, музики,

природознавства, іноземної мови) – це шлях цілісного взаємозв'язку фізичної та інтелектуальної підготовки учнів до життя.

«Психологи і фізіологи, – стверджує професор О. Дубогай, — вже давно дійшли висновку, що індивідуальні розумові здібності (мислення, сприймання, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини. Нормальними умовами прояву та розвитку здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність з іншими дітьми, під час якої дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує все почуте в даний період».

Такі уроки основ здоров'я і фізичної культури стають цікавими, веселими і пізнавальними. До них належать уроки різних видів і типів, у тому числі уроки-ігри, уроки-змагання, уроки-конкурси, уроки-казки, уроки-концерти тощо, на яких успішно вирішуються оздоровчі, освітні, виховні та розвивальні завдання, комплексно здійснюється фізичне, моральне, інтелектуальне, трудове, естетичне, екологічне, валеологічне, правове та економічне виховання.

У цьому контексті уроки основ здоров'я і фізичної культури є основою (центром) реалізації міжпредметних зв'язків у школі.

Дослідження О. Міщенко, Б. Шияна доводять, що міжпредметні зв'язки є доброю основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь фізичного виховання.

Рухливі ігри можна групувати за такими ознаками:

- за формою організації занять (ігри на уроці, на перерві, на святах);
- за характером моторної щільності (ігри великої рухової, середньої та малої інтенсивності);
- із врахуванням сезону та місця проведення (ігри зимові, літні, у приміщенні, на подвір'ї, на майданчику).

Усі вищезазначені ознаки дають змогу обрати необхідні ігри для виконання поставлених завдань.

2. 2. Принципи організації та методики роботи спеціальних медичних груп з фізичного виховання

Три основні принципи лежать в основі занять фізичними вправами та використання засобів загартовування учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи.

Перший принцип полягає в оздоровчій, лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичного виховання. Будь-які заняття фізичними вправами в нашій країні у відповідності з програмною настановою фізкультурного руху держави мають оздоровчу спрямованість. Для дітей та школярів цей принцип є головуючим. Відбираючи засоби фізичного виховання, він проходить крізь всі етапи методики та організації занять. Важливість цього принципу пояснюється набагато більшим об'ємом оздоровчих завдань при роботі з контингентом учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи.

Другий принцип фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи полягає в диференційованому підході до використання засобів фізичної культури в залежності від характеру та наявності структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом.

Під час будь-яких занять фізичними вправами навантаження, яке використовується, необхідно диференціювати в залежності від віку, статі та фізичної підготовленості. Крім цього, фактором, який визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень, стає захворювання, що характеризує своєрідність організму. Ці особливості потребують для кожного учня окремих засобів та методів фізичного виховання.

Третій принцип, якого повинні дотримуватись вчителі у процесі фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи, полягає в професійно-прикладній спрямованості занять. Проводячи заняття з фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи, які раніше перенесли хворобу, вчитель повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення ушкоджених органів та систем, але допомогти учню в процесі занять фізичними вправами набути необхідні для доброго засвоєння професії рухові навички, за допомогою методів фізичного тренування відшліфувати їх, підготувати центральну нервову та інші функціональні

системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність у майбутньому.

Структура занять спеціальної медичної групи

На заняттях спеціальної медичної групи доцільного дотримуватись загальноприйнятої структури заняття з фізичного виховання. Але в їхній організації та методиці проведення є особливість: заняття складається не з трьох, а з чотирьох частин.

Ввідна частина (3-4 хв.) включає підрахунок ЧСС, дихальні вправи.

Підготовчу частину (10-15 хв.) відводять для загально-розвиваючих вправ, які виконуються спочатку у повільному, а потім у середньому темпі. Кожна вправа повторюється спочатку 4-5 разів. Застосовують загально-розвиваючі вправи для основних груп м'язів рук, ніг та тулуба, під час яких повинна працювати, принаймні, половина м'язової групи. При виконанні вправ особливу увагу слід звертати на глибоке та рівномірне дихання, не рекомендується виконувати вправи, що потребують великих м'язових зусиль, затримують дихання. Доцільно чергувати спеціальні дихальні вправи зі звичайними, в такій послідовності: перші два місяці – 1:2, наступні два місяці - 1:3 та на п'ятому – шостому місяцях – 1:4.

Спеціальні дихальні вправи, які застосуються після найбільш втомливих фізичних навантажень, дозволяють зменшити ступінь функціональної напруги, що переносить організм.

Основна частина (15-20 хв.) відводиться для навчання та тренування. В ній учні оволодівають новими фізичними вправами та руховими навичками. Здійснюють розвиток рухових якостей та забезпечують вирішення основних завдань фізичного виховання на кожному конкретному етапі занять. Фізіологічна крива заняття повинна мати найбільший підйом в другій половині основної частини. При навчанні конкретній руховій дії, коли принцип «розсіювання» не можливо застосувати, не порушуючи процес засвоєння вправи, доцільно застосовувати рухові переключення у вигляді короткочасних рухів, що виконуються м'язами, які не втомились.

Проводячи заняття по кожному з розділів необхідно на матеріалі, який засвоюється, забезпечити не тільки оволодіння елементарними

рухами цього виду спорту, але й формування різноманітних рухових якостей та здібностей.

Заключна частина (5 хвилин) включає вправи на розслаблення та дихальні вправи. Основне завдання заключної частини – сприяти відновленню відхилень функціонального стану організму школярів, викликаних фізичними навантаженнями основної частини. З цією метою рекомендовано включати в заключну частину заняття вправи для тих м'язових груп, які не приймали участь в рухах, використаних раніше.

З метою контролю за правильним розподілом навантаження під час заняття учнів на першому занятті навчають вимірювати ЧСС, яку за сигналом вчителя вони визначають протягом 10 секундного інтервалу часу. Такий підрахунок виконується 4 рази в кожному занятті: до заняття, в середині його – після найбільш важкої вправи основної частини, безпосередньо (в перші 10 секунд) після заняття та через 5 хвилин відновлювального періоду.

Підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою ми вбачаємо через застосування на уроках рухливих ігор середньої та малої інтенсивності.

2.2.1. Рухливі ігри середньої інтенсивності

1. Влучай у м'яч

Гравці утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах залу. Кожний гравець має по маленькому м'ячу. Посеред залу на табуретці лежить волейбольний м'яч. Учитель дає несподіваний сигнал, після чого всі одночасно кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись збити його в бік «противника». Коли м'яч буде збито, гравці збирають свої м'ячі і стають на свої місця, після чого гра за сигналом продовжується. Команда, яка більше разів зіб'є м'яч (в бік противника»), виграє.

2. Влучно в ціль

Місце для гри окреслюють середніми лицьовими і бічними лініями. За кожною з лицьових ліній ставлять в ряд п'ять городків, між якими залишається відстань у півкроку. Городки розміщують з лівого боку окреслених ліній. Середньою лінією місце гри розмежовується на дві однакові частини.

Гравців поділяють на дві команди, однакові за кількістю учасників. Кожна з команд розташовується на своїй частині поля, як їй зручніше, на відстані 10 – 12 м від городків.

Усі гравці одержують по маленькому м'ячику. За сигналом керівника гра починається.

Кожна команда намагається швидше збити м'ячами всі городки другої команди.

Та команда, якій вдається зробити це, перемагає.

Правила. 1. Для збирання м'ячів можна виходити з-за бічних ліній, але не можна переступати через середню лінію, яка обмежує ділянку гри.

2. Навмисне заступати і захищати свої городки не дозволяється.

3. Гравець, що підібрав м'яч у полі, повинен перейти з ним за бічну лінію.

В тому разі, коли команді довго не вдається збити всі городки другої, гра закінчується за наказом керівника. Перемога присуджується тій команді, яка збила більшу кількість городків.

3. Вовк у канаві

Посередині майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 80–100 см одна від одної – це «канава». По краях майданчика на відстані одного-двох кроків від межі креслять «дім кіз». Учитель призначає одного гравця «вовком», решта – «кози».

Всі кози розташовуються на одній стороні майданчика (дім). Вовк стає у канаву.

За сигналом учителя «Вовк у канаві» кози біжать на протилежну сторону майданчика, перестрибуючи через канаву, а вовк у цей час намагається їх піймати (доторкнутися). Спійманих він відводить (вправо і вліво) в кут канави. Потім на слові учителя «Вовк у канаві» кози перебігають на другу сторону, перестрибуючи через канаву.

Після трьох-чотирьох перебіжок (згідно з умовою) всі спіймані кози повертаються в свій дім і призначається (обирається) інший «вовк» (але не із спійманих кіз).

Триває гра 5 – 7 хв.

Правила. 1. Кози вибігають з дому за сигналом «Вовк у канаві».

2. Вовк може ловити кіз тільки в канаві.

3. Коза вважається спійманою, якщо вовк доторкнувся до неї в той момент, коли вона перестрибувала канаву або попала в канаву хоча б однією ногою.

4. В'юни

Учасники поділяються на команди по 6-8 гравців. Кожна команда шикується у колону по одному.

Хід гри: За сигналом направляючий у кожній команді повертається кругом, після чого другий гравець бере його за пояс і вони виконують поворот удвох, потім утрюх, чотирюх і т.д.

Як тільки останній у колоні виконає поворот, гра закінчується. Ця команда і буде переможцем.

5. Горобці – стрибунці

На підлозі креслять коло, у центрі якого «кіт» – ведучий. Інші гравці – «горобчики» – поза колом.

Хід гри: За сигналом керівника «горобчика» починають стрибати у середину кола та вистрибувати з нього, а «кіт» намагається спіймати кого-небудь з них у той час, коли «горобчик» знаходиться у середині кола. Той, кого спіймали, стає «котом», а кіт – «горобчиком» і гра повторюється. «Горобчики» стрибають на одній, двох ногах. Той, хто перебігає коло, вважається спійманим.

Інвентар: крейда.

6. День і ніч

Дві команди стають спиною одна до одної на середині майданчика на відстані 1,5 – 2 м. У кожної команди на краю майданчика є «дім» на відстані 10 – 15 м від середньої лінії. Одна команда зветься «День», друга – «Ніч».

Коли вчитель викликає одну з команд. Наприклад, «День», тоді ця команда біжить до свого «дому», а команда «Ніч» її наздоганяє. Підраховують кількість спійманих. Якщо вчитель сказав: «Ніч» – то, навпаки, команда «День» наздоганяє.

Спіймані гравці продовжують грати в своїй команді. Гра повторюється певну кількість разів. Виграє та команда, яка спіймає більше гравців іншої команди.

Вказівки до гри. Обидві команди треба викликати однакову кількість разів.

7. До своїх прапорців

Гравці поділяються на 3 – 4 команди. У кола, що накреслені на відстані 6 м від лицьової лінії, на рівній відстані один від одного, стають ведучі (за кількістю команд), тримаючи в руках різні за кольором прапорці. Гравці кожної, команди стають у коло навколо своїх ведучих. Гравці повинні запам'ятати колір прапорця, що його тримає ведучий. У 10 м від протилежної лицьової лінії паралельно їй на однаковій відстані один від одного кладуть м'ячі (за кількістю гравців).

Опис гри. За сигналом гравці підходять до м'ячів (не ближче 1 м) і повторюють одна за одною вправи, які виконує учитель. У цей час ведучі швидко міняються місцями (можна мінятись і прапорцями). Коли відбулася зміна ведучих, подається другий сигнал, за яким гравці беруть по м'ячу, що лежить навпроти і, визначивши, де знаходиться прапорець їхньої команди, швидко ведуть м'яч до них і стають у колону по одному за ведучими, які тримають у піднятій руці прапорець даної команди.

Перемагає команда, яка швидше вишикується за своїм прапорцем.

Правила гри. Гравцям забороняється дивитись у бік ведучих під час виконання вправ; навмисно заважати веденню м'яча гравцям інших команд. За кожне таке порушення команда штрафується очком.

8. До обруча

Усі гравці шикуються за лінією в дві колони з однієї сторони майданчика (залу). Попереду за 4 – 6 м від кожної колони покладено по обручу. За сигналом учителя направляючі кожної колони повзуть до обруча, стають на одне коліно, піднімають обруч із землі і міцно тримають його так, щоб діти могли пролізти крізь нього. За другим сигналом з колон починають повзти до обруча учні, що стоять другими, пролізають крізь нього і замінюють перших біля обруча. Перші біжать на кінець своєї колони, по дорозі доторкаються долонею до третіх у своїх колонах і т. д.

Переможцем вважається та колона, гравці якої швидше проповзуть крізь обруч.

Правила. 1. Черговий гравець починає повзти тільки після того, коли той, хто повернувся, доторкнеться до його долоні.

2. Гравець, який повернувся, доторкнувшись до долоні й ступного гравця, стає в кінець своєї колони.

9. Естафета з обручем

Для гри потрібні два дерев'яні або пластмасові обручі. Змагаються дві команди по 5 чоловік, вони шикуються шеренгами навпроти один перед одним. Відстань між гравцями в командах півтора – два кроки. Крайньому в кожній команді дають обруч.

Хід гри: За сигналом капітани пропускають обруч через себе, а потім передають сусідньому гравцю. Той виконує те ж саме, передає обруч третьому тощо. Останній повертає його таким же чином назад. Гра продовжується до тих пір, доки обруч не повернеться до капітана. Виграє команда, гравці якої виконали все швидше і не зробили помилок.

Варіанти:

– можна використовувати для гри декілька (3–5) обручів. За сигналом, піднявши обруч вгору, капітан передає його сусіду, який пропускає його через себе, піднімає і передає тому, хто стоїть поряд. Поступово капітан віддає всі обручі на другий кінець шеренги. Виграє команда, яка зробила це швидше.

– можна провести естафету. В 10–15м перед кожною шеренгою лежать обручі. Завдання кожного гравця добігти до обруча, підняти його, пропустити через себе і повернутися назад, доторкнувшись рукою до наступного. Виграє команда, яка виконала вправу швидше.

Інвентар: обручі.

10. Земля, вода, вогонь, повітря

Учасники гри стають у коло, у центрі – ведучий.

Хід гри: Кидаючи м'яч кому-небудь з гравців, він вигукує одне з 4-х слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий скаже «земля», то той, хто ловить м'яч, повинен швидко назвати яку-небудь свійську тварину, або дику тварину; «вода» – рибу; «повітря» – птаха. А якщо ведучий вигукне «вогонь» – усі учасники гри повинні, розмахуючи руками, швидко обернутися кругом. М'яча при цьому ніхто не ловить.

Ведучий сам піднімає м'яч із землі і гра триває. Неуважні виконують певну фізичну вправу (присідають, віджимаються від підлоги тощо), а потім знову приймають участь у грі.

11. Злови мавпочку

Гравці, які вдають мавпочок, розміщуються на одному боці майданчика, де є прилади для лазіння. На протилежному боці майданчика знаходяться ловці мавп (2 – 4 чол.).

Хід гри: Ловці домовляються між собою про те, які рухи вони будуть робити, а потім виходять на середину і показують їх. Мавпочки залазять на драбини і звідти спостерігають за рухами ловців. Виконавши рухи, ловці повертаються назад, а мавпочки злізають, наближаються до того місця, де були ловці, і повторюють рухи. За сигналом керівника: «Ловці!» - мавпочки біжать до своїх драбин. А ловці намагаються наздогнати їх до того, як мавпочки залізуть на драбини. Потім ті мавпочки, яких спіймали, допомагають ловцям квачити інших мавпочок.

Інвентар: гімнастичні драбини.

12. Крізь кільце

Хід гри: Гравці стоять в колонах або в шеренгах на гімнастичній лавці. В руках перших номерів по кільцю діаметром до 50см. За сигналом гравець пролазить крізь кільце, потім другий, третій тощо.

Інвентар: лавка, кільце.

13. М'яч по землі

Діти стають у коло, присідають, а ведучий у колі. Діти перекочують м'яч один одному, а ведучий намагається перехопити.

Якщо йому вдається це зробити, то ведучим стає той, хто останнім перекочував м'яч. М'яч не можна кидати, а тільки котити по землі.

14. М'яч середньому

Гравці утворюють три-чотири кола. В середині кожного кола стоїть ведучий; він по черзі кидає м'яч своїм гравцям, а гравці кидають м'яч назад ведучому. Одержавши м'яч від останнього свого гравця, ведучий піднімає його вгору. Команда, в якій м'яч менше падав на землю і яка раніше від інших закінчила перекидання м'яча, виграє.

15. М'яч у стінку

Команди стоять у колоні по одному за 5–8 м від стінки. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м'ячу. За сигналом вони кидають м'яч у стінку так, щоб він, перескочивши від неї, вдарився об підлогу. Другі номери ловлять м'яч, що відскочив від підлоги, кидають його в стінку і стають у кінець колони. Наступний гравець повторює завдання, і так до останнього. Перемагає команда, яка закінчить гру першою.

16. На прогулянку

Гравці розміщуються по всьому майданчику, стоячи у накреслених колах. Ведучий залишається поза колами. Він говорить: «На прогулянку!» – всі вибігають зі своїх кіл і рухаються по майданчику. За командою: «Дощ іде!» стараються зайняти кола, а кому їх не вистачило, той стає ведучим.

17. Подвійний баланс

Хід гри: Перед кожною командою стоїть гімнастична колода, а в руках у направляючих гімнастична палка. За сигналом перші номери, утримуючи палку на долоні або на пальцях, проходять швидким кроком по колоді. Після цього вони беруть палку в руки і біжать до лінії старту, передають її наступному гравцю і т.д.

Інвентар: колода, гімнастична палка.

18. Поїзд

Гравці поділяються на дві команди. Креслять лінію старту і фінішу. Діти стоять у колоні по одному, кладуть руки на плечі свого гравця, який стоїть попереду. Перший у колоні «тепловоз», а інші – «вагончики». За сигналом керівника поїзд починає їхати. Виграє команда, яка швидше перетне лінію фінішу.

19. Попадання м'ячем у ведучого

Гравці утворюють коло, ставши один від одного на відстані двох-трьох кроків. Вибирають ведучого, який стає всередині кола. Гравці, що стоять у колі, не виходячи за лінію, кидають невеликого м'яча у ведучого. Ведучий ухиляється від м'яча. Гравець, що влучив у ведучого, міняється з ним місцем.

20. По похилій дошці

Гравців поділяють на дві колони. Перед ними ставлять похило дві гімнастичні лави або дві дошки. За сигналом учителя перші учні з кожної колони підходять до гімнастичних лав і починають лізти по них знизу вгору. Лазіння довільне. Закінчивши свій шлях, вони опускаються на землю біжать до своїх колон і доторкаються до долоні другого гравця. Другий виходить до гімнастичної лави й робить усе так само, як і перший, і так доти, доки всі в колоні закінчать лазіння по гімнастичній лаві. Переможцем вважається колона, гравці якої швидше і правильно закінчать лазіння.

Правила. 1. Черговий гравець підходить до гімнастичної лави тільки після того, як гравець, що повернувся, доторкнувся до його долоні.

2. Той, хто доторкнувся до долоні наступного гравця, стає в кінець своєї колони.

3. Правильним лазінням вважається таке, при якому гравець жодного разу не оступився на дошці, а також якщо нога гравця не звисає під час лазіння.

21. Пролізання під планкою

Гравці стоять у колонах по одному. За сигналом вчителя вони біжать до позначки, пролізаючи під планкою, встановленою на висоті 0,5 м ногами вперед. Повертаючись, пролізають головою вперед. Планку встановлюють на відстані 5 – 6 м від лінії старту. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

2.2.2. Рухливі ігри малої інтенсивності

1. Баба-сліпуха

Гравці довільно розміщуються на майданчику. Кожне місце обмежують (квадратиком, колом). Міняти його не можна. Гру розпочинає «баба-сліпуха». Їй закривають очі, обводять довкола й залишають на середині грища. Після цього учасники просять «бабку» в гості. Тоді «сліпуха» шукає навпомацки дітей, які встають, приклякають, сідають тощо. Це все вони роблять з метою обману «сліпушки», проте мусять при цьому бодай рукою або ногою доторкнутися до неї.

Коли «сліпуха» торкнеться або спіймає когось, стане на його місце, то сама визволяється, а її роль виконує спійманий.

2. Відгадай по голосу

Діти, взявшись за руки, утворюють коло. В центрі кола поїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу вправо і співають:

Дружно діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни.

(Повертаються і йдуть у протилежний бік).

А як скажем: «Скок, скок, скок», –

Відгадай, чий голосок.

Слова «Скок, скок, скок» промовляє тільки один з гравців, заздалегідь призначений учителем. Коли діти промовлять усі слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто вимовив слова «Скок, скок, скок». Якщо він відгадав, то цей гравець змінює ведучого, і гра повторюється знову.

3. Вітер і флюгер

Вчитель спершу з'ясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід, а потім пропонує їм таку гру.

Вчитель – «вітер», учні – «флюгери». Коли вчитель говорить: «Вітер дме з півдня», «флюгери» повертаються на південь і витягують руки вперед (долоні разом). Коли вчитель каже: «Вітер дме зі сходу» – «флюгери» повертаються на схід. Якщо вчитель говорить: «Буря», «флюгери» обертаються на місці, «штиль» – усі завмирають. Гру проводять у швидкому темпі. Переможцем вважають того, хто зробить найменше помилок.

4. Заборонений рух

Керівник стає з гравцями у коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за виключенням раніше встановленого ним забороненого. Той, хто помиляється, виконує заборонений рух, отримує штрафне очко. Потім гра продовжується. По закінченню гри підраховують очки. Хто набрав найменше штрафних очок – той і переміг.

5. Знайди річ

Один з гравців виходить з кімнати, решта дітей залишається. У певному місці ховають дрібну річ (каштан, ключ, книжку тощо).

За сигналом учень, що вийшов, повертається до кімнати. Діти зустрічають його тихою піснею. Коли він наближається до захованої речі, пісня стає гучнішою і, навпаки коли він віддаляється від речі, пісня стихає. Гра закінчується, коли учень знайде заховану річ.

Пісню можна замінити сплесками у долоні.

6. Карлики і велетні

Група ділиться на дві команди: одна-карлики, друга – велетні.

Хід гри. По команді керівника діти зображують вказані персонажі. Зображуючи велетнів – піднімаються на носки, руки угору зовні, потягнутись; зображуючи карликів – присідають з прямою спиною руки в сторони або за голову, лікті назад. Після виконання дії ролі змінюються.

7. Клас, струнко!

Учитель стоїть обличчям до дітей, які вишикувалися в одну шеренгу. Він подає команди. Команда виконується тільки в тому разі, коли перед нею вчитель говорить слово «клас». Той, хто помиляється, робить крок уперед, але продовжує грати. Гра триває не більше трьох хвилин. Після її закінчення вчитель називає найбільш уважних. Згідно з правилами гри крок уперед роблять і ті гравці, які не виконали своєчасно правильної команди.

Засвоюються стройові команди, виробляються увага та швидкість реакції.

8. Моргання

Усі стають обличчям до середини кола, утвореного парами (один за одним). Віддаль між парами 2–3 кроки. Учень, який не має пари, ходить по середині і мимохідь несподівано «моргає» одному з гравців, який стоїть у внутрішньому колі. Той біжить до ведучого, але партнер, який стоїть позаду нього, намагається його затримати. Коли ж викликаний усе ж втече, то він стає ведучим. Гра продовжується до моменту зниження зацікавленості.

9. Падаюча палка

Хід гри: Гравці стають у коло (10-12 чол.). В центрі кола стоїть ведучий з гімнастичною палкою. Всі гравці розраховуються за порядком номерів. Ведучий ставить палку на підлогу, а зверху її трохи притримує. Потім він називає якийсь номер гравця і відпускає палку. Гравець, чий номер був названий, повинен схопити палку. Якщо вона впала, то гравець стає ведучим, а ведучий займає місце гравця і отримує його номер.

Інвентар: гімнастична палка.

10. Попади у мішень

Учні утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м'яч, всередині майданчика лежить великий м'яч.

Вчитель дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли м'яч буде зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується.

Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч суперника.

11. Прихований дзвіночок

Дану гру можна проводити і на вулиці, і в кімнаті. Визначивши того, хто водитиме, всі стають по колу або по прямій лінії. Тримаючи руки за спиною, гравці обережно, так, щоб дзвіночок не задзвенів, передають його один одному, а той, хто водить, старається визначити, у кого знаходиться дзвіночок та вихопити його. Якщо він стоїть далеко від дзвіночка, гравці можуть задзеленчати, щоб подразнити його. Водити починає той, у кого дзвіночок забрали.

12. Хто підходив?

Гравці стають півколом. Попереду спиною до решти стає ведучий. За вказівкою вчителя один з гравців підходить до ведучого, доторкається до його плеча і швидко стає на своє місце. Ведучий чітко рахує: «раз, два, три», обертається і хоче помітити, хто з гравців до нього підходив. Якщо ведучий вгадав, то вони міняються ролями; якщо не вгадав, то до нього підходить інший гравець, гра продовжується.

Варіант. Усі гравці стають у коло, в середині кола – ведучий. Ведучий заплющує очі або зав'язує хусткою. За вказівкою вчителя один з гравців, що стоїть у колі, підходить до ведучого, злегка доторкується до нього рукою, називаючи його ім'я. Ведучий по голосу або на дотик (одяг, волосся) повинен угадати, хто з гравців до нього підходив. Якщо вгадає, то вони міняються ролями. Якщо помилиться, то він продовжує бути ведучим. Якщо ведучий тричі помилився, то обирають на цю роль іншого гравця. Якщо гравців багато, то краще утворювати два-три кола, щоб ведучі швидше змінювалися.

Правило. Змінювати голос не можна.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоровье, 1987. – С. 34–40.
2. Бальсевич В. К. Фізична культура для всіх і для кожного / В. К. Бальсевич. – М. : Фізкультура і спорт, 1988. – С. 8–26.
3. Батурина Е. Г. Сборник игр к «программе воспитания в детском саду» / Е. Г. Батурина. – М. : Просвещение, 1974. – 120 с.
4. Боберський І. Рухові забави та ігри / І. Боберський; упоряд. Є. Н. Приступа; – Львів, 1992. – 64 с.
5. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю / Г. В. Воробей– К., 1997. – 16 с.
6. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухін, Р. С. Мозола. – К. : Здоров'я, 1989.
7. Денисенко Н.Ф. Педагогические условия активизации двигательного режима детей 5-6 лет в детских учреждениях / Н. Ф. Денисенко. – К., 1994. – 152 с.
8. Дитяча розвага: українські народні пісні, забави та ігри. – К. : Музична Україна, 1993. – 104 с.
9. Дубогай А. Д. Физкультура: мы и дети / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К. : Здоров'я, 1989.–140 с.
10. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у младших школьников: дисс... докт. пед. наук на соискание учёной степени : спец. 13.00.01 / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 350 с.
11. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Єфімова. – К. : Рад. школа, 1979.
12. Жевага С. Руховий режим школяра / С. Жевага // Рідна школа. – 1995. – № 6. – С. 57–58.
13. Міщенко О. В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис...канд. наук фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. / О. В. Міщенко. – Львів, 2002. – 24 с.

14. Народні ігри та забави: Методичні рекомендації / Уклад. Г. В. Воробей. – К. : ІСДО, 1995. – 176 с.
15. Олійник І. О. Рухливі ігри : навч. посіб. / Олійник І.О., Єрусалимець К. Г. – Кременець : КОГПІ, 2005. – 104 с.
16. Покровский Е. А. Значение детских игр в отношении воспитания и здоровья / Е. А. Покровский. – М., 1984. – 384 с.
17. Поташнюк Р. З. Закономірності змін стану здоров'я, працездатності та успішності навчання школярів залежно від рівня їх гігієнічного виховання, сформованого у сім'ї та школи / Р. З. Поташнюк // Здоров'я, фізична культура і спорт : науковий вісник ВДУ. – Луцьк, 1997. – № 6. – С.47–49.
18. Поташнюк Р. З. Соціал-екологічна сутність здоров'я / Р. З. Поташнюк. – Луцьк, 1995. – 92 с.
19. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави : методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слимаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 448 с.
20. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – С. 28–65.
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2003. – 272 с.
22. Язловецький В. С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / В. С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. – 154 с.

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

**РУХЛИВІ ІГРИ
ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ
ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ**

Методичні рекомендації

Укладачі: **Лариса Олександрівна Прийменко**
Анна Богданівна Гученко
Алла Іванівна Шматкова

Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск **А. А. Сбруєва**
Комп'ютерний набір та верстка **Ю. С. Нечипоренко**

Здано в набір 19.04.2013. Підписано до друку 23.05.2013
Формат 60x84/16. Гарн. Cambria. Друк. ризогр.
Папір друк. Умовн. друк. арк. 1,9. Обл.-вид. арк. 1,6.
Тираж 100 прим. Вид. № 39.

Видавництво СумДПУ імені А.С.Макаренка
40002 м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ імені А. С. Макаренка

