

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Педагогічний факультет
Кафедра початкової освіти та освітніх інновацій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему:

«ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ»

Виконала: здобувачка вищої освіти,
спеціальності 013 Початкова освіта,
Групи ПО-21м
Людера Каріна Русланівна

Науковий керівник: доктор педагогічних наук,
професор Замрозович-Шадріна С. Р.

Рецензент: кандидат педагогічних наук, доцент
Недільський С. А.

АНОТАЦІЯ

Людера Каріна Русланівна. Оптимізація рухової активності учнів початкових класів засобами ритмічної гімнастики.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 013 Початкова освіта, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, 2025.

У кваліфікаційній роботі на основі аналізу наукових джерел і педагогічного досвіду висвітлено теоретичні та методичні засади використання ритмічної гімнастики як засобу оптимізації рухової активності молодших школярів. Розкрито сутність понять «оптимізація рухової активності», «ритмічна гімнастика», визначено їх роль у формуванні фізичного, емоційного та соціального розвитку дитини.

У ході дослідження проведено педагогічний експеримент, спрямований на оцінку впливу систематичних занять ритмічною гімнастикою на рівень фізичної підготовленості та рухової активності учнів початкових класів. Подано методику організації занять, описано ефективні вправи й моделі ритмічної гімнастики, відібрані з науково-методичної літератури та апробовані в освітньому процесі.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні та впровадженні комплексу вправ ритмічної гімнастики, що може бути використаний учителями початкових класів, учителями фізичної культури та педагогами закладів позашкільної освіти для підвищення рухової активності молодших школярів.

Результати дослідження апробовані в освітньому процесі

Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Ключові слова: рухова активність, оптимізація, ритмічна гімнастика, фізичне виховання, початкова школа, фізична підготовка.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	10
1.1 Вимоги до фізичного виховання учнів початкових класів.....	10
1.2 Сутність поняття «оптимізація», її види.....	19
1.3 Особливості та переваги ритмічної гімнастики як засобу оптимізації рухової активності.....	26
1.4 Роль ритмічної гімнастики, її види.....	33
Висновки до 1 розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	38
2.1 Методика навчання ритмічної гімнастики.....	38
2.2 Організація та методика експерименту.....	47
2.3 Оцінка впливу ритмічної гімнастики на загальний рівень фізичної підготовленості учнів.....	55
2.4 Рекомендаційні дидактичні моделі ритмічної гімнастики для учнів 1-4 класів.....	68
Висновки до 2 розділу.....	76
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізичний розвиток дітей є одним з ключових складових їхнього здоров'я та загального благополуччя. Сучасна освітня реальність ставить перед педагогічними працівниками не лише забезпечення належного рівня фізичної підготовки учнів, але й створює умови для розвитку їхніх рухових навичок та гармонійного росту. Особливо важливою є роль початкової школи, де закладаються основи здорового способу життя та правильного фізичного розвитку.

Одним із ефективних засобів активізації рухової діяльності учнів є ритмічна гімнастика. Це вид фізичної активності, який завдяки елементам музики та руху, сприяє не тільки розвитку моторики, але й психічного здоров'я дітей. Ритмічна гімнастика здатна створювати сприятливі умови для формування основних рухових навичок, покращення координації та рівноваги, а також зміцнення здоров'я учнів. Проте, в умовах сучасної освітньої практики, часто виникає потреба в системному підході до інтеграції ритмічної гімнастики в навчальний процес, зокрема в початковій школі. Це включає не тільки розуміння педагогічних можливостей цього виду фізичної активності, але й розробку методик, які дозволяють максимально ефективно використовувати ритмічні вправи для оптимізації рухової активності дітей.

Актуальність дослідження оптимізації рухової активності учнів початкових класів за допомогою ритмічної гімнастики зумовлена низкою соціально-педагогічних та медичних умов, що характеризують сучасний стан фізичного розвитку дітей.

У сучасному світі спостерігається значна проблема зниження рівня фізичної активності у дітей, зокрема у школярів молодшого віку. Причинами цього є малорухливий спосіб життя, тривале перебування за комп'ютерами та смартфонами, а також недостатньо ефективні методи залучення дітей до фізичних вправ у навчальному процесі. Відсутність належної рухової активності може призвести до розвитку різноманітних захворювань, зокрема порушень стану, ожиріння та захворювань серцево-судинної системи, що є серйозною

загрозою для здоров'я дітей. Важливою проблемою є також недосконалість методик фізичного виховання, які не завжди враховують сучасні педагогічні вимоги та інтереси учнів.

Також, ритмічна гімнастика, як специфічний вид фізичної активності, володіє великим потенціалом для вирішення цієї проблеми. Її інтеграція в навчальний процес дає можливість поєднувати фізичні навантаження з емоційною та творчою складовою, що є необхідним аспектом для молодших школярів. Ритмічна гімнастика сприяє розвитку координації рухів, гнучкості, силових якостей, а також покращує психоемоційний стан дітей, стимулюючи їхню активність і залучення до процесу навчання.

Проте, незважаючи на очевидні переваги ритмічної гімнастики, вона не завжди використовується на повну силу в навчальних програмах початкової школи. Це пов'язано з відсутністю чітких методичних рекомендацій та науково обґрунтованих підходів до її впровадження в освітній процес. Враховуючи це, дослідження питання оптимізації рухової активності через ритмічну гімнастику є надзвичайно важливим для підвищення ефективності фізичного виховання учнів початкових класів та забезпечення їх всебічного розвитку.

Таким чином, актуальність цього дослідження полягає у необхідності розробки та впровадження нових методичних підходів до використання ритмічної гімнастики в початковій школі, що дозволяє оптимізувати рухову активність учнів та сприяти їх фізичному та психоемоційному розвитку.

Оптимізація рухової активності учнів початкових класів за допомогою ритмічної гімнастики обґрунтована на міжнародних і національних нормативно-правових актах, які регулюють питання фізичного виховання, здоров'язбережувальної діяльності та організації освітнього процесу.

На міжнародному рівні проблему фізичного виховання дітей висвітлюють такі документи, як Конвенція ООН про права дитини (1989), яка закріплює право дітей на всебічний розвиток, у тому числі фізичний, а також Всесвітня декларація про фізичне виховання та спорт (ЮНЕСКО, 1978), що визначає зовнішню фізичну активність як невід'ємну складову гармонійного розвитку особистості.

Крім того, Глобальний план дій ВООЗ щодо фізичної активності на 2018–2030 роки передбачає заходи, спрямовані на підвищення рівня фізичної активності дітей.

Українське законодавство включає цілу низку документів, що визначають засади фізичного виховання у школах. Так, Конституція України (1996) закріплює право громадян на охорону здоров'я, заняття фізичною культурою та спортом. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1994) сформульовані основні напрями державної політики у цій сфері, а Закон України «Про освіту» (2017) підкреслює важливість формування у дітей рухової активності та дотримання здорового способу життя. Крім того, Закон «Про повну загальну середню освіту» (2020) спрямований на всебічний розвиток особистості, що включає фізичний аспект.

Важливими документами у сфері організації навчального процесу є Державний стандарт початкової освіти (2018), який передбачає формування в учнів навичок здорового способу життя та фізичної активності, а також Типова освітня програма для 1–4 класів (НУШ), яка містить вимоги щодо включення фізичних вправ у навчальний процес. Водночас Концепція Нової української школи (2016) наголошує на необхідності інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес та розвитку фізичної активності у дітей [38].

Окрему увагу приділено санітарним нормам, зокрема Державним санітарним нормам та правилам щодо організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти (ДСанПіН 5.5.2.008-01), які регламентують вимоги до фізичного виховання, організації рухової активності та профілактики гіподинамії серед школярів.

Таким чином, нормативно-правова база досліджень гарантує забезпечення правових основ для розробки та впровадження методик оптимізації рухової активності учнів початкових класів засобами ритмічної гімнастики в освітньому процесі.

Проблема рухової активності учнів початкових класів та засоби її оптимізації є предметом дослідження вчених у галузях педагогіки, фізичного

виховання, психології та медицини. Багато науковців наголошують на важливості фізичної активності як факторі збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування їхньої мотивації до здорового способу життя та розвитку рухових навичок.

Теоретичні основи фізичного виховання молодших школярів розглядаються в роботах таких вітчизняних та зарубіжних дослідників, як С. Дубогай, О. Круцевич, які вказують на необхідний комплексний підхід до розвитку фізичних якостей дітей через різну рухову активність.

Вплив ритмічної гімнастики на фізичний та психоемоційний розвиток дітей є темою досліджень багатьох вчених. Наприклад, О. Овчарук та Л. Лях наголошують на тому, що ритмічні вправи позитивно впливають на координацію рухів, гнучкість та рівновагу. Роль рухової активності в навчальному процесі також висвітлена в роботах таких дослідників, як Н. Денисенко, Т. Юрко та А. Соловей. Вони акцентують увагу на необхідності інтеграції фізичних вправ у навчальний процес, що сприяє не лише фізичному, а й когнітивному розвитку дітей.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, питання оптимізації рухової активності учнів початкових класів засобами ритмічної гімнастики залишаються недостатньо розробленими. Потрібне подальше дослідження методичного забезпечення використання ритмічної гімнастики в освітньому процесі, а також розробка ефективних програм, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток дітей.

Таким чином, аналіз наукової літератури показує, що існує нагальна потреба в розробці практичних рекомендацій щодо використання ритмічної гімнастики для підвищення рухової активності учнів початкової школи, що і становить предмет даного дослідження.

Об'єкт дослідження – рухова активність учнів початкових класів.

Предмет дослідження – система ритмічних занять як засіб підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості учнів початкових класів.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність розробленої системи ритмічних занять у підвищенні рівня рухової активності та фізичної підготовленості учнів початкових класів.

Завдання дослідження:

- проаналізувати вимоги до фізичного виховання учнів початкових класів;
- висвітлити поняття «оптимізація» та її види;
- обґрунтувати особливості та переваги ритмічної гімнастики як засобу оптимізації рухової активності;
- охарактеризувати методику навчання ритмічної гімнастики;
- оцінити вплив ритмічної гімнастики на загальний рівень фізичної підготовленості учнів.

Для розв'язання дослідницьких завдань використано такі **методи дослідження**:

1) теоретичні – аналіз, систематизація та узагальнення наукових ідей для уточнення сутності та структури рухової активності учнів, визначення рівнів, критеріїв та показників досліджуваного феномену;

2) емпіричні – метод спостереження, метод тестування.

Експериментальна база.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичному впровадженні ритмічної гімнастики як ефективного засобу оптимізації рухової активності учнів початкових класів. У межах дослідження удосконалено методичні підходи до їх використання в освітньому процесі, з урахуванням інтеграції з іншими предметами та здоров'язберезувальними технологіями, а також отримано нові дані щодо впливу ритмічної гімнастики на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток дітей.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні моделей ритмічної гімнастики для оптимізації рухової активності учнів початкових класів. Запропоновані комплексні ритмічні вправи можуть використовуватися в освітньому процесі під час уроків фізичної культури, руху, позакласних спортивно-оздоровчих заходів, що сприяють покращенню

фізичного розвитку, координації рухів, психоемоційного стану та загального здоров'я дітей. Результати дослідження можуть бути використані педагогами, вихователями, методистами, розробниками навчальних програм, а також у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури та початкової освіти.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження оприлюднені у публікації у фаховому журналі «Молодий вчений», де представлено основні положення магістерської роботи. Крім того, окремі аспекти дослідження було висвітлено під час участі у Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції, за матеріалами якої надруковано тези доповіді.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

1.1 Вимоги до фізичного виховання учнів початкових класів

Фізичне виховання молодших школярів є важливим освітнім процесом, що забезпечує гармонійний розвиток дитини, формує стійкі навички здорового способу життя, сприяє зміцненню фізичного та психоемоційного здоров'я. Вимоги до фізичного виховання учнів початкових класів регламентуються державними освітніми стандартами, нормативно-правовими документами, санітарно-гігієнічними нормами, а також сучасними науковими підходами до організації рухової активності дітей.

Зміст навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання упродовж останніх років значною мірою визначається Державним стандартом базової та повної загальної середньої освіти, затвердженим Постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року [11]. Цей документ встановлює вимоги до освітнього рівня учнів і випускників основної та старшої школи, визначає гарантії держави щодо їх досягнення в навчальному процесі. У межах стандарту було розроблено Базовий навчальний план, який містив загальну характеристику інваріантної та варіативної складової освіти, а також визначав державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів. Особливу увагу було приділено українознавчій спрямованості навчання, що забезпечувалася розробкою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», впровадженням Базового навчального плану, створенням навчальних програм з фізичної культури, а також підручників і навчально-методичних посібників українською мовою.

Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти акцентує увагу на теоретичному, практичному і творчому аспекті навчального процесу. У вимогах до рівня загальноосвітньої підготовки учнів наголошується на зростаючому значенні вміння здобувати інформацію з різних джерел,

аналізувати, доповнювати та критично оцінювати її, а також застосовувати різноманітні методи пізнавальної та творчої діяльності. Для забезпечення цілісності навчального процесу між рівнями освіти зберігається послідовність змісту та вимоги щодо його засвоєння учнями різних вікових категорій. Стандарт формулює державні вимоги до рівня знань учнів у межах окремих освітніх галузей, які послідовно розвивають та поглиблюють зміст відповідних навчальних напрямів, передбачених Державним стандартом початкової освіти. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» реалізується через навчальні предмети «ЯДС» і «Фізична культура», для яких створено відповідні навчальні програми, підручники та методичні посібники, затверджені Міністерством освіти і науки України [11].

Зміст напряму «Фізичне здоров'я людини» дає можливість учням ознайомитися з особливостями розвитку власного організму, основами здорового способу життя та значенням фізичної культури для самовдосконалення. Він акцентує увагу на користі систематичних фізичних занять, відновленні та зміцненні здоров'я, а також на важливості активного та безпечного відпочинку. Окремо приділяється увага формуванню навичок надання першої долікарської допомоги. Змістові напрями «Соціальне здоров'я людини» та «Духовне здоров'я людини» спрямовані на соціальну адаптацію, професійне самовизначення учнів, розвиток духовних цінностей, усвідомлення важливості здорового способу життя та підготовку до майбутньої професійної діяльності й військової служби.

Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» побудована за принципом наступності між початковою, основною та старшою школою. У початкових класах навчання зосереджено на формуванні знань і навичок здорового способу життя, розвитку рухових умінь, фізичних якостей і природних здібностей. Учні вчаться самостійно виконувати фізичні вправи, раціонально організовувати відпочинок та усвідомлювати значення рухової активності для здоров'я.

Головною метою предмету «Фізична культура» є збереження та зміцнення здоров'я учнів, розвиток їх фізичних, соціальних, психічних і духовних якостей,

а також формування природних рухових навичок. Це сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та адаптації до динамічного навколишнього середовища. Досягнення цієї мети відбувається завдяки врахуванню вікових та анатомо-фізіологічних особливостей розвитку молодших школярів, усвідомленню значення фізичних вправ для здоров'я, розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, а також формуванню здорового способу життя. Крім того, акцент робиться на корисному та активному відпочинку, дотриманні особистої гігієни, загартуванні, профілактиці захворювань і травм, а також дотриманні правил безпеки під час фізичних занять [38].

У процесі вивчення предмета «Фізична культура» в 1–4 класах реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі. Навчальні завдання включають оволодіння рухливими та народними іграми, основами спортивних ігор, технікою виконання загальнорозвиваючих, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних і танцювальних вправ, а також отримання базових знань про здоровий спосіб життя, особливості гігієни та техніку безпеки. Розвивальні та оздоровчі аспекти спрямовані на формування фізичних якостей, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної активності та знань про вплив фізичних вправ на організм. Це сприяє загальному зміцненню здоров'я та профілактиці зниження втоми [11].

Система фізичної підготовки учнів початкових класів спрямована на реалізацію трьох ключових завдань: оздоровлення, виховання та навчання. Головною її перевагою є зміцнення здоров'я шляхом застосування фізичних вправ, які відрізняються за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю. Оздоровчий ефект фізичної підготовки досягається завдяки поєднанню педагогічних підходів із віковими можливостями дітей та врахуванню сенситивних періодів їхнього розвитку.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою загального виховання, тому воно має характер усіх рис освітнього процесу, спрямованого на досягнення конкретних цілей. Основним завданням фізичного виховання є формування здорової, інтелектуально розвивальної, соціально активної, морально стійкої та

фізично підготовленої особистості, здатної до успішної професійної діяльності в майбутньому.

Концепція Нової Української Школи обґрунтовується на врахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини та розвитку педагогіки партнерства, що передбачає тісну співпрацю між учителем, учнем і батьками. Усі учасники освітнього процесу виступають рівноправними партнерами, що дає можливість педагогам розробляти авторські програми, методики, стратегії та засоби навчання [11].

Таким чином, одним із ключових завдань школи є врахування індивідуальних особливостей учнів, збереження їхнього здоров'я, впровадження педагогіки партнерства та створення комфортного психологічного середовища для навчання й розвитку.

Фізичне виховання молодших школярів є важливою складовою їх загального розвитку та спрямоване на зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей. У початковій школі цей процес відбувається в ігровій формі, що відповідає віковим особливостям дітей і підвищує їхню мотивацію до заняття.

Г. Безверхня зазначає, що фізичне виховання в початковій школі реалізується через уроки фізичної культури, рухливі ігри, спортивні змагання, ранкову гімнастику та самостійну активність дітей. Важливим є врахування індивідуальних можливостей учнів, забезпечення психологічного комфорту та використання інтерактивних методів навчання [2].

Л. Волков вважає, що фізичне виховання молодших школярів має комплексний характер і спрямоване на всебічний розвиток дитини. Основні завдання цього процесу можна поділити на оздоровчі, освітні, розвивальні та виховні [7].

Оздоровчі завдання фізичного виховання молодших школярів включають сприяння зміцненню здоров'я шляхом нормалізації фізичного розвитку та підвищення опірності організму до захворювання. Важливим аспектом є формування правильної постави, що сприяє запобіганню викривленню хребта та

іншим проблемам з опорно-руховим апаратом. Також важливим є розвиток витривалості та фізичної працездатності, що сприяє збільшенню рухової активності, позитивно впливаючи на загальний стан організму. Ще одним завданням є загартовування організму, що включає адаптацію до змін навколишнього середовища та підвищення стресостійкості. Крім того, додатковим завданням є запобігання перевтомі, що полягає у вмінні правильно поєднувати фізичну активність і відпочинок для досягнення оптимального фізичного стану.

Н. Ільїна зазначає, що освітні завдання фізичного виховання молодших школярів передбачають оволодіння основами фізичної культури, що включають заняття з різних видів рухової активності, спортивні ігри та вправи. Важливим є засвоєння знань про здоровий спосіб життя, формування усвідомлення важливості фізичної активності, дотримання гігієни та правильного харчування. Ще одним завданням є опанування навичок безпечної поведінки, навчання правилам техніки безпеки під час занять фізичними вправами та в повсякденному житті. Розвиток координації рухів та моторики є важливою складовою, що забезпечує оволодіння правильними руховими навичками. Крім того, значну увагу приділяється формуванню вміння організовувати самостійну фізичну активність, що заохочує учнів до заняття спортом поза школою [19].

Розвивальні завдання фізичного виховання молодших школярів спрямовані на формування основних фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, витривалість, швидкість і спритність. Важливим завданням є розвиток рухових здібностей, що забезпечують оволодіння дітьми базовими рухами, такими як біг, стрибки, метання, лазіння та підтримання рівноваги. Покращення координації рухів є ще одним аспектом, що забезпечує оволодіння складними руховими елементами та їх точне виконання. Одночасно з цим відбувається підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, що дозволяє розширити їх можливості для виконання різноманітних фізичних вправ. Розвиток просторового орієнтування є ще одним завданням, яке покращить здатність дітей орієнтуватися в просторі під час виконання рухових дій.

Т. Круцевич вважає, що виховні завдання фізичного виховання молодших школярів спрямовані на формування дисципліни та організованості, де діти навчаються за правилами під час занять та беруть на себе відповідальність за власні дії. Важливою частиною є розвиток морально-вольових якостей, таких як наполегливість, самоконтроль та взаємодопомога. Також важливо прищеплювати культуру здорового способу життя, формуючи у дітей потребу в щоденній руховій активності. Стимулювання прагнення досягти результатів є ключовим для виховання мотивації до спортивних досягнень та активного задоволення. Крім того, в дітей розвиваються комунікативні навички, вони навчаються працювати в команді та взаємодіяти з однолітками під час спортивних ігор і змагань [24].

Фізичне виховання молодших школярів є не лише засобом зміцнення здоров'я, а й інструментом всебічного розвитку дитини. Реалізація оздоровчих, освітніх, розвивальних та виховних завдань спрямована на формування гармонійної особистості, готової до активного способу життя.

Л. Бобришева зазначає, що основні вимоги до фізичного виховання молодших школярів можна поділити на кілька категорій, які сприяють їх загальному становленню та забезпечують належний рівень фізичного, психологічного і соціального розвитку [3], (Рис. 1.1).



Рис. 1.1 Вимоги до фізичного виховання учнів початкових класів

Врахування вікових особливостей та індивідуальних можливостей кожної дитини є основою ефективного фізичного виховання. Це дозволяє адаптувати програми фізичних вправ відповідно до рівня фізичної підготовленості школярів, створюючи умови для поступового розвитку та досягнення високих результатів. Крім того, надання варіативних завдань для розвитку різних фізичних якостей забезпечує максимальне врахування індивідуальних потреб учнів.

Заняття фізичним вихованням мають бути регулярними та безперервними протягом усього навчального року. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє більшому розвитку рухових навичок, покращенню фізичної підготовленості та здоров'ю дітей. Постійне виконання фізичних навантажень допомагає досягти сталих результатів і формує позитивну звичку до активного способу життя.

Важливо чітко поєднувати фізичні вправи з активним відпочинком, іграми, танцями та іншими руховими завданнями, щоб підтримувати інтерес і мотивацію дітей до занять. Використання різноманітних видів діяльності, таких як спортивні ігри, гімнастика, танці, плавання та туристичні походи, сприяє загальному розвитку фізичних якостей і формує різні аспекти фізичної культури.

В. Лях вважає, що завдання повинні бути доступними для дітей з різним рівнем фізичної підготовленості, щоб кожен учень міг успішно виконати їх та досягти прогресу. Створення таких умов, які дозволяють кожній дитині досягти позитивних результатів без перевантаження, є важливим для забезпечення здорового та гармонійного розвитку [31, с. 162].

Всі фізичні вправи повинні бути спрямовані на зміцнення здоров'я дітей та профілактику захворювань. Це включає обов'язкове дотримання правил техніки безпеки під час фізичних занять, щоб запобігти травмам. Важливо також поступово підвищувати фізичні навантаження, враховуючи адаптаційні можливості дітей, щоб уникнути перевантаження та забезпечити оптимальні умови для їх розвитку.

Не менш важливим є створення позитивної мотивації до фізичних вправ, що стимулює дітей досягати кращих результатів. Заохочення та розвиток

інтересу до спорту сприяють підвищенню активності учнів. Також важливо підтримувати активну участь дітей у змаганнях, олімпіадах та спортивних іграх, що сприяє формуванню в них здорової конкуренції та прагнення до самовдосконалення.

Формування психологічно комфортного середовища, де діти почуваються впевнено та безпечно під час занять фізичними вправами, є основною умовою ефективного виховання. Важливо виховувати у дітей відчуття успіху, самоповаги та здорової конкуренції, щоб стимулювати їх до подальших досягнень і сприяти розвитку позитивного ставлення до фізичної активності.

На думку Н. Морозової, фізична культура повинна сприяти розвитку не тільки фізичних, але й соціальних, моральних та емоційних якостей учнів. Це забезпечує комплексний підхід до виховання. Під час заняття важливо формувати культуру здоров'я, навички самоконтролю та гігієни, а також виховувати ставлення до фізичної активності як невід'ємної частини здорового способу життя [36, с. 44].

Забезпечення всіх цих вимог дозволяє створити ефективне середовище для фізичного розвитку молодших школярів, що позитивно впливає на їх загальне благополуччя та готовність до активного життя в майбутньому.

Сучасні підходи до фізичного виховання учнів початкових класів обґрунтовуються на кількох ключових принципах, серед яких особистісно-орієнтоване навчання, збереження здоров'я та формування мотивації до фізичної активності (Рис. 1.2). Кожен з цих принципів має на меті забезпечення всебічного розвитку дитини, підвищення її фізичної готовності, а також створення сприятливих умов для активного і здорового способу життя.

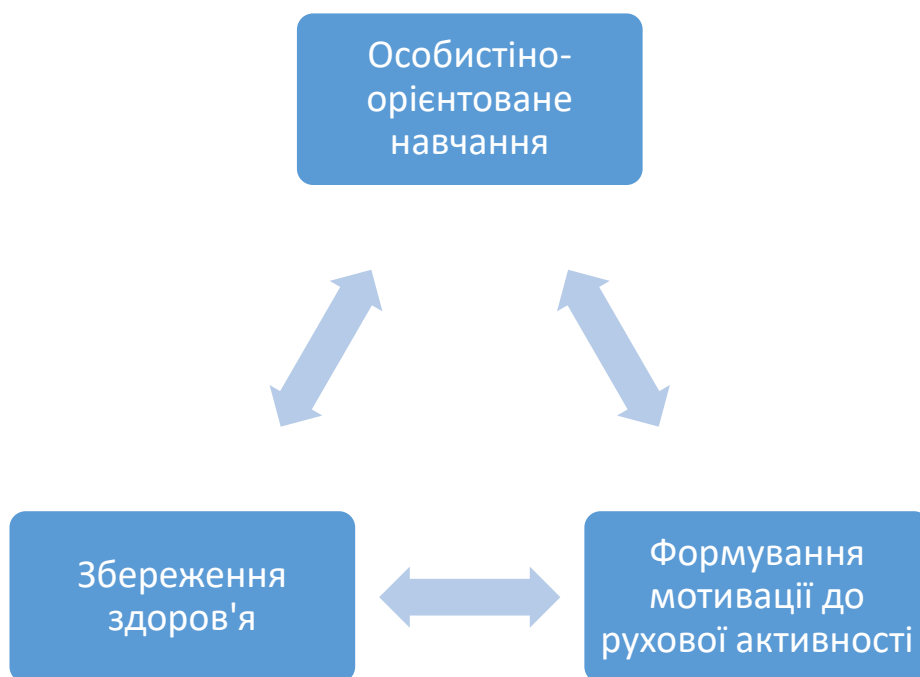


Рис. 1.2 Принципи фізичного виховання учнів початкових класів

В. Скугаревський вважає, що особистісно-орієнтоване навчання передбачає врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, що дає можливість пристосувати фізичне виховання до її потреб та можливостей. Завдяки цьому діти отримують завдання, які враховують їхню фізичну підготовленість та інтереси, що сприяє розвитку їхніх здібностей у комфортних умовах [53].

Збереження здоров'я є головною засадою фізичного виховання в молодшому шкільному віці. Це досягається через регулярні фізичні вправи, що сприяють зміцненню організму, розвитку витривалості, покращенню координації та запобіганню різноманітним захворюванням. Важливим аспектом є також профілактика фізичних порушень, таких як викривлення хребта.

Формування мотивації до рухової активності є важливою складовою сучасного підходу у фізичному вихованні. Створення заохочувальних умов для фізичних вправ через використання ігор та інших активностей розвиває у дітей стійке бажання займатися фізичною культурою не тільки в рамках школи, але й у позашкільний час. Важливо формувати у дітей позитивне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

Крім того, фізична активність повинна бути інтегрована у повсякденне життя дітей, поєднуючись з іншими видами діяльності, такими як навчання, комунікація та соціалізація, що також сприяє розвитку моральних і соціальних якостей. Такий комплексний підхід сприяє досягненню гармонійного розвитку дітей та формуванню у них здорових звичок на майбутнє.

Фізичне виховання учнів початкових класів є ключовим компонентом їхнього всебічного розвитку. Вимоги до фізичного виховання дітей цього віку спрямовані на підтримку здоров'я, формування основних фізичних якостей, а також на створення мотивації до рухової активності. Ритмічна гімнастика як засіб фізичного виховання відповідає цим вимогам, сприяє розвитку координаційних здібностей, моторики, гнучкості, витривалості та емоційного стану дитини, роблячи процес фізичного виховання більш цікавим та ефективним.

1.2 Сутність поняття «оптимізація», її види

Оптимізація фізичного виховання учнів початкових класів є необхідним процесом, спрямованим на створення умов для максимального розвитку фізичних якостей учнів з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей. Вона передбачає налаштування фізичних навантажень, правильну взаємодію та відпочинок, а також забезпечення психологічного комфорту для дітей.

В. Міщенко зазначає, що оптимізація — це процес удосконалення та налаштування різноманітних елементів системи для досягнення максимальної ефективності та результативності в досягненні поставленої мети. У контексті фізичного виховання дітей, оптимізація включає в себе адаптацію фізичних навантажень та вправ до індивідуальних можливостей дітей, створення сприятливих умов для їхнього розвитку та збереження здоров'я. Зокрема, важливою частиною оптимізації фізичного виховання є забезпечення рівноваги між фізичними навантаженнями, відпочинком, емоційним комфортом та мотивацією до активної діяльності [35, с. 99].

Оптимізація рухової активності є важливим елементом у фізичному вихованні дітей, оскільки вона дозволяє досягти гармонійного розвитку основних фізичних якостей без негативного впливу на здоров'я. Це процес, який забезпечує правильне поєднання різних видів фізичної активності та контроль за рівнем навантаження, що дозволяє уникати перевтоми і досягати високих результатів у розвитку сили, витривалості, швидкості та гнучкості.

Сила – розвиток сили у дітей забезпечується системою вправ, яка сприяє зміцненню м'язів та покращенню їх функціонування. Це можуть бути як вправи на тренажерах, так і прості рухи з власною вагою тіла (наприклад, присідання, віджимання, підтягування). Для оптимізації рухової активності важливо варіювати інтенсивність навантаження, щоб уникнути перенавантаження на один м'яз чи групу м'язів.

Витривалість – розвиток витривалості у дітей досягається через різні види кардіонавантажень, такі як біг, плавання, велоспорт тощо. Важливо поступово збільшувати інтенсивність навантажень, щоб не перевантажувати організм, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи та загальної фізичної підготовленості.

Швидкість – розвиток швидкості досягається вправами, що стимулюють швидку реакцію та координацію рухів. Це можуть бути короткі вправи, спрямовані на швидкість та точність рухів. Важливо враховувати вікові особливості та адаптувати навантаження до індивідуальних можливостей учнів, щоб уникнути перевтоми або травм.

Гнучкість – розвиток гнучкості забезпечується вправами на розтягування, які зберігають і збільшують обсяг рухів у суглобах. Це сприяє запобіганню травм, покращенню координації та підтриманню правильної постави. Вправи слід виконувати в помірному темпі, поступово збільшуючи навантаження.

Раціональне співвідношення різних видів фізичної активності має бути таким, щоб усі основні фізичні якості розвивалися збалансовано. Наприклад, у програмі фізичного виховання має бути достатньо часу для кардіонавантаження (для розвитку витривалості), силових вправ (для розвитку м'язів) і вправ на

гнучкість (для запобігання травмам і покращення рухливості). Важливо також поєднувати статичні та динамічні вправи, щоб підтримувати загальний фізичний стан учнів.

Існують різні види оптимізації фізичних навантажень, серед яких, можна виокремити такі: оптимізацію інтенсивності, оптимізацію часу відновлення та оптимізацію часу відпочинку [35, с. 9].

Н. Сидоренко вважає, що оптимізація інтенсивності навантаження є ключовим аспектом фізичного виховання, оскільки передбачає правильне визначення рівня фізичного впливу для максимального розвитку якостей дітей та водночас запобігає перевантаженню й зниженню ефективності тренувального процесу [51, с. 68].

Оптимізація інтенсивності навантаження має враховувати індивідуальні можливості кожної дитини, її фізичний стан, рівень підготовленості та здатність до відновлення, які можуть значно відрізнятися. У зв'язку з цим важливо проводити регулярне оцінювання фізичної підготовленості дітей, враховуючи їх фізіологічні особливості, рівень розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості) та здоров'я. Це дозволяє підібрати оптимальні вправи, їх кількість та інтенсивність для кожної дитини.

Інтенсивність фізичної активності повинна змінюватися залежно від віку. Для учнів початкових класів необхідно дотримуватися певних рекомендацій щодо навантаження, щоб забезпечити їх правильний фізичний розвиток без шкоди для них. У цьому віці фізичні навантаження повинні бути помірними, без надмірних зусиль, які можуть призвести до травми або перевтоми. Зі збільшенням віку інтенсивність навантаження може поступово зростати, враховуючи фізичний розвиток та потреби дитини.

Оптимізація інтенсивності також включає визначення часу та тривалості фізичних навантажень. Для молодших школярів важливо почати з помірних та коротших за тривалістю занять, поступово збільшуючи час активності по мірі підвищення їхньої фізичної підготовленості. Надмірно довгі заняття можуть

призвести до перевтоми, що впливає на ефективність тренувань та на загальний стан здоров'я дітей.

Поступове підвищення інтенсивності фізичних вправ є важливим для забезпечення адаптації організму до навантажень. Якщо навантаження буде надмірним або різко збільшиться, це може призвести до негативних наслідків, таких як стрес, травми або психологічне перенавантаження. З іншого боку, регулярне та поступове підвищення інтенсивності вправ дозволяє дітям адаптуватися до більш високих навантажень без шкоди для здоров'я. Важливо передбачати інтервали для відновлення, щоб організм встигав відновитися після попередніх фізичних зусиль.

О. Савченко вважає, для того, щоб уникнути перенавантаження та забезпечити безпечне підвищення інтенсивності навантаження, необхідно регулярно контролювати фізичні реакції дитини під час заняття. Це включає спостереження за пульсом, диханням, рівнем втоми та загальним самопочуттям. Якщо дитина відчуває дискомфорт, необхідно знизити інтенсивність або зробити перерву для відновлення [49, с. 25].

Для забезпечення оптимальної інтенсивності навантаження важливо використовувати різноманітні фізичні вправи, які включають як статичні, так і динамічні елементи. Комбінація силових вправ, кардіонавантажень, вправ на гнучкість та координацію сприяє не тільки розвитку різних фізичних якостей, але й підтримує мотивацію до фізичної активності та забезпечує рівномірне навантаження всіх груп м'язів.

Важливо створити систему зворотного зв'язку з дітьми, щоб постійно коригувати інтенсивність навантаження відповідно до їхніх відчуттів та результатів. Це дозволяє вчасно реагувати на можливості перевтоми, зниження мотивації чи ефективності тренувань, а також підбирати нові варіанти вправ для оптимізації навантажень у процесі фізичного виховання.

Оптимізація інтенсивності навантаження є надзвичайно важливою для досягнення максимальних результатів у фізичному розвитку дітей, одночасно підтримуючи їхнє здоров'я та психологічний комфорт. Правильний підхід до

визначення рівня навантаження, урахування індивідуальних можливостей та вікових особливостей, дозволяє забезпечити не тільки ефективний розвиток фізичних якостей, а й уникнути травм та перевтоми.

Оптимізація часу відновлення є важливою складовою ефективного фізичного виховання. У фазі відновлення відбуваються адаптація організму до навантаження, відновлення енергетичних ресурсів та зміцнення фізичних якостей. Без належного відпочинку перевантаження може призвести до зниження працездатності, травм та втрати мотивації до фізичної активності.

Фізичні навантаження викликають значні зміни в організмі, особливо активізуються процеси метаболізму, відбувається зниження напруги м'язових волокон і витрачається велика кількість енергії. Для ефективного розвитку фізичних якостей необхідно забезпечити належний баланс між активністю та відпочинком. Оптимізація часу відновлення з використанням різних методів сприяє швидкому відновленню енергетичних ресурсів та підтримці загального фізичного стану. Виділяють три основні види відновлення: пасивне, активне та фізіотерапевтичне.

На думку М. Сидоренко, пасивне відновлення включає сон, який є найефективнішим способом відновлення організму. Для дітей молодшого віку необхідно забезпечити не менше 9-10 годин сну, оскільки саме в цей час активно відновлюються м'язові тканини та нервова система. Спокійний відпочинок, такий як перегляд цікавих програм, читання або спілкування без інтенсивних розумових навантажень, зменшує рівень стресу та підвищує емоційний стан. Також одним із методів розслаблення є дихальні вправи та медитація, які зменшують напруження у м'язах і нормалізують серцевий ритм [51, с. 68].

Активне відновлення включає легку розминку або динамічні вправи низької інтенсивності, які покращують циркуляцію крові та сприяють більш ефективному метаболізму продуктів обміну. Прогулянки на свіжому повітрі насичують організм киснем, що сприяє швидкому відновленню після фізичних навантажень. Також корисними є вправи на розтяжку та розвиток гнучкості, які допомагають зняти м'язову напругу та запобігти появі крепатури.

Фізіотерапевтичні методи спрямовані на пришвидшення процесу відновлення за рахунок впливу зовнішніх факторів. Масаж покращує кровообіг, сприяє розслабленню м'язів і зменшенню втоми. Водні процедури, такі як контрастний душ або теплі ванни, активізують обмінні процеси та сприяють релаксації. У професійному спорті можуть використовуватися спеціальні фізіопроцедури, наприклад, магнітотерапія або кріотерапія, які допомагають спортсменам швидше відновити фізичну форму після інтенсивних навантажень.

Для ефективного розвитку фізичних якостей і запобігання перевтомі необхідно правильно розподіляти час між періодами активності та відпочинку. Відновлення після фізичних навантажень відіграє важливу роль у підтримці здоров'я, адже дозволяє організму адаптуватися до навантаження, відновлювати енергетичні ресурси та запобігати перенавантаженню.

В. Міщенко зазначає, що оптимізація часу відпочинку враховує три основні аспекти: перерви між вправами в межах одного заняття, відпочинок між фізичною активністю протягом дня, а також дні відпочинку між тренуваннями [35, с. 101].

Для дітей оптимальним варіантом є виконання активних вправ із короткими періодами відпочинку тривалістю 30-40 секунд. Це дозволяє зберегти високий рівень ефективності занять, запобігти перевтомі та підтримувати мотивацію. Надмірні перерви можуть знизити ефективність тренування, тоді як занадто короткий час відпочинку призводить до швидкого зростання втоми.

Під час поєднання різних видів фізичної активності протягом дня (уроки фізкультури, спортивні секції, гуртки) дитині необхідно мати достатній проміжок часу для відпочинку між заняттями. Оптимальною є перерва не менше 3-4 годин, що дозволяє частково відновити енергетичні запаси та підготуватися до наступного фізичного навантаження. Нехтування цим правилом може призвести до фізичної перевтоми та зниження ефективності заняття.

О. Савченко зазначає, що для гармонійного фізичного розвитку варто проводити 3-4 тренувальних заняття на тиждень, залишаючи 1-2 дні для повного відновлення. Це особливо важливо для дітей, які займаються спортом на

професійному рівні, адже надмірне перевантаження без належного відпочинку може призвести до порушень фізичного та психоемоційного розвитку. У дні відпочинку доцільно включати легкі активності, такі як прогулянки на свіжому повітрі або вправи на розтяжку, щоб підтримувати рухову активність без перевантаження [49, с. 28].

Одним із ключових аспектів відновлення є правильне харчування та споживання достатньої кількості рідини. Це сприяє відновленню енергетичних ресурсів, нормалізації роботи м'язів та покращенню загального самопочуття.

Під час фізичних навантажень організм втрачає значну кількість рідини через потовиділення. Її недостатня кількість може призвести до зневоднення, що негативно впливає на працездатність, концентрацію уваги та загальний стан. Дітям необхідно вживати звичайну воду або несолодкі напої перед, під час і після тренування. Газовані, енергетичні напої або соки з великим вмістом цукру не є оптимальним варіантом, оскільки вони можуть викликати стрибки рівня цукру в крові та порушувати водний баланс.

Після фізичних навантажень необхідно вживати білки для відновлення м'язових тканин і вуглеводи для поповнення енергетичних запасів. Оптимальними продуктами є: молочні продукти (йогурт, сир), горіхи та сухофрукти, фрукти (банани, яблука, цитрусові), каші (вівсяна, гречана, рисова), нежирне м'ясо (курка, індичка, риба). Вживання цих продуктів швидше відновить сили та посприяє загальному зміцненню організму. Овочі та фрукти відіграють важливу роль у підтримці балансу мікроелементів. Наприклад, калій і магній допомагають уникнути м'язових спазмів, кальцій сприяє зміцненню кісток, а залізо підвищує рівень кисню в крові. Вживання сезонних фруктів і овочів сприяє загальному зміцненню імунітету та прискоренню відновлення організму.

Після тренувань чи фізичних занять важливо приділяти увагу психологічному розвантаженню, що сприяє підтримці мотивації та позитивного настрою. Після активної діяльності корисно займатися улюбленими спокійними справами: читанням, малюванням, переглядом цікавих програм або

спілкуванням із друзями. Це знижує рівень стресу та емоційного напруження. Музика або релаксаційні практики також можуть сприяти покращенню настрою. У дітей дуже важливо формувати позитивне ставлення до фізичної активності. Необхідно уникати надмірного акценту на спортивних результатах і не змушувати дітей досягати високих показників будь-якою ціною. Краще підтримувати їх інтерес до рухової активності через гру, заохочення та створення комфортного середовища. Це допоможе сформувати стійку мотивацію до заняття спортом і сприяти здоровому розвитку.

1.3 Особливості та переваги ритмічної гімнастики як засобу оптимізації рухової активності

Ритмічна гімнастика є ефективним інструментом оптимізації рухової активності, крім того вона сприяє розвитку важливих фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, координація, витривалість та рівновага. Особливість цього виду гімнастики полягає в його комплексному підході до фізичного розвитку: він складається з елементів танцю, гімнастики та музики, що дозволяє ефективно тренувати не тільки м'язи, але й розвивати емоційну виразність та артистизм.

Однією з головних переваг ритмічної гімнастики є її доступність та універсальність — заняття можуть бути адаптовані до будь-якого віку та рівня фізичної підготовленості. Вона не потребує спеціального інвентарю, що робить її зручною для виконання як у спортивних залах, так і вдома. Ритмічна гімнастика дозволяє зберегти високий рівень мотивації учнів, оскільки вона забезпечує фізичні вправи з музичними та танцювальними елементами.

Цей вид активності також позитивно впливає на психологічне самопочуття, знижуючи рівень стресу, покращуючи настрій та загальне самопочуття. Тренування, які включають ритмічні вправи, сприяють розвитку не тільки фізичних якостей, але й загальної координації, рухливості та пластичності тіла, що покращує поставу і сприяє зниженню ризику травми.

О. Тищенко зазначає, що ритмічна гімнастика включає в себе вправи, які допомагають розвивати широкий спектр фізичних якостей: силу, гнучкість,

координацію, баланс, витривалість. Вона складається з елементів класичних гімнастичних вправ і танцю, що дозволяє працювати не тільки над фізичними показниками, а й покращувати пластичність тіла, виразність рухів. Це важливо, адже окрім правильної координації рухів і синхронізації з музикою, у людини відбувається не лише розвиток фізичних здібностей, а й розвиток слуху та почуттів, що має значення як для танцювальної діяльності, так і для повсякденного життя [57, с. 75].



Рис. 1.3 Особливості ритмічної гімнастики як засобу оптимізації рухової активності

Однією з основних особливостей ритмічної гімнастики є гармонійне поєднання фізичних і емоційних аспектів. Вона не тільки покращує розвиток фізичних якостей, але й активно впливає на емоційний стан людини. Виконання рухів під музику сприяє розвитку виразності почуттів, дозволяючи людям через танець та рухи висловлювати свої емоції. Це також є потужним інструментом для зняття стресу та напруження, оскільки ритмічна гімнастика позитивно впливає на психоемоційний фон, покращує настрій, дарує впевненість і радість від руху. Важливо, що таке гармонійне поєднання не тільки сприяє фізичному розвитку, але й створює емоційну рівновагу, яка має безпосередній вплив на якість життя.

С. Харченко вважає, що ритмічна гімнастика відзначається своєю універсальністю, що дозволяє її використовувати для людей будь-якого віку та рівня фізичної підготовки. Її вправи можуть бути адаптовані під індивідуальні потреби і можливості кожної людини. Це робить ритмічну гімнастику доступною як для дітей, так і для підлітків, дорослих і навіть людей похилого віку. Важливо, що цей вид гімнастики не обов'язково потребує спеціального інвентарю. Завдяки цьому її можна виконувати в будь-яких умовах, як вдома, так і на природі, що робить заняття зручним і легко впроваджуваним в повсякденне життя [59].

Крім фізичних переваг, ритмічна гімнастика має і значний вплив на психоемоційний стан людини. Під час заняття активно стимулюється вироблення ендорфінів — гормонів радості, що сприяє позитивному емоційному стану. Це робить ритмічну гімнастику потужним інструментом для покращення психічного здоров'я, підвищення життєвого тону та відновлення емоційної рівноваги.

Ритмічна гімнастика має численні переваги, серед яких особливо виділяється покращення фізичних якостей. Регулярне виконання вправ значно підвищує основні фізичні показники, такі як сила, гнучкість, витривалість, координація, баланс і пластичність тіла. Завдяки комплексу різноманітних рухів м'язи залишаються зміцненими, витривалими і гнучкими, що, у свою чергу, знижує ризик травм і підвищує загальну працездатність у повсякденному житті.



Рис. 1.4 Переваги ритмічної гімнастики як засобу оптимізації рухової активності

Крім того, ритмічна гімнастика покращує правильність постави, що є важливим для тих, хто веде малорухливий спосіб життя або має певні порушення в поставі. Вправи, що зосереджуються на розвитку м'язів спини, плечового пояса та живота, допомагають виправити поставу та зміцнити опорно-руховий апарат. Це також може бути корисним для людей, які страждають від хвороб у спині або інших захворювань опорно-рухової системи, оскільки ритмічна гімнастика активно працює над покращенням функцій цих важливих груп м'язів.

В. Коваленко зазначає, що ігровий підхід у ритмічній гімнастиці для початкової школи є одним з основних методів залучення дітей до активної фізичної діяльності. Це дозволяє робити заняття більш цікавими і захоплюючими для дітей, оскільки вони не просто виконують фізичні вправи, а й беруть участь у різних ігрових ситуаціях. Ігровий елемент допомагає дітям розвивати свою уяву, творчі здібності та креативність. Ігри, поєднані з рухами під музику, створюють позитивну атмосферу, де діти вчаться рухатися не тільки точно, а й вільно, виражаючи свої емоції і фантазії через рухи. Це сприяє мотивації до регулярних занять і забезпечує не лише фізичний, але й емоційний розвиток [20, с. 112].

Залучення музики до заняття ритмічною гімнастикою також є важливим аспектом цієї діяльності. Музика створює ритм, на який діти орієнтуються, виконуючи різні вправи. Це дозволяє розвивати в них здатність синхронізувати рухи з ритмом, що є необхідним для розвитку координації та моторики. Музика також сприяє формуванню музичного слуху та покращує здатність дітей відчувати і розуміти ритм, що має велике значення для їхнього загального розвитку. Крім того, рухи під музику допомагають дітям виражати свої емоції, що є важливим аспектом емоційного розвитку в початковій школі. Вони вчаться бути більш вираженими у своїх рухах, що сприяє розвитку їхніх творчих здібностей і сприяє покращенню емоційного стану.

На думку О. Гончарової, формування правильного ставлення до рухової активності є одним із головних аспектів ритмічної гімнастики для дітей початкової школи. Заняття сприяють тому, щоб діти почали сприймати фізичну активність як невід'ємну частину свого повсякденного життя. Вони вчаться отримувати задоволення від руху, розуміють важливість фізичної активності для здоров'я та благополуччя. Задоволення від рухів, виражених через танець і під музику, формує у дітей позитивну мотивацію до заняття спортом, що є необхідним для подальшого розвитку здорового способу життя. Таке ставлення стає основою для регулярної фізичної активності і надає ймовірність появи активного способу життя в майбутньому [10, с. 61].

Соціальний аспект гімнастики має величезне значення для ритмічного розвитку дітей у початковій школі. Під час заняття діти взаємодіють один з одним, що допомагає їм вчитися працювати в групах, підтримувати та взаємодіяти з однолітками. Вони вчаться поважати думки та почуття інших, слідувати правилам спільної роботи та виконувати командні завдання. Така взаємодія розвиває комунікативні навички. Уміння працювати разом та підтримувати інших покращує формування гармонійних стосунків серед дітей, що створює здорову соціальну атмосферу в класі.

Ритмічна гімнастика має також важливі психологічні переваги. Завдяки використанню такої гімнастики можна знижувати рівень стресу, вона покращує

психоемоційний стан, знижує рівень тривожності та депресії. Вправи під музику створюють атмосферу задоволення і гармонії, що позитивно впливає на психіку і сприяє зняттю нервової напруги, особливо після важкого дня. Це дозволяє людині відновити внутрішній баланс і відчувати себе більш спокійною та збалансованою.

Також ритмічна гімнастика сприяє розвитку музичних і танцювальних здібностей. Виконання рухів під ритм музики покращує музичний слух, відчуття ритму та часу. Крім того, це розвиває артистичність та виразність рухів, що не тільки покращує танцювальні навички, але й позитивно впливає на загальну культурну компетентність людини. Ритмічна гімнастика є дуже гнучкою і може бути адаптована під індивідуальні потреби учасників. Це дозволяє врахувати фізичний стан, вік, рівень підготовленості та навіть особливості вподобання.

Г. Богданова зазначає, що заняття ритмічною гімнастикою допомагають підтримувати загальний фізичний тонус, стимулюючи кровообіг, покращуючи роботу серцево-судинної системи, що є успіхом для загального здоров'я. Вони також сприяють зниженню рівня зайвої ваги, що, своєю чергою, зменшує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння, гіпертонія та інші [5, с. 77].

Ритмічна гімнастика як метод оптимізації рухової активності є надзвичайно корисною для розвитку фізичних, емоційних та когнітивних здібностей дітей. Її переваги полягають не лише в покращенні фізичного здоров'я та підтриманні оптимального рівня рухової активності, а й у позитивному впливі на психологічний стан, підвищенні мотивації до фізичної активності та покращенні загального самопочуття. Ритмічна гімнастика є універсальним і доступним засобом для людей різного віку і фізичної підготовки, що робить її ефективним інструментом для гармонійного розвитку людини.

Проведення ритмічної гімнастики в початковій школі має свої особливості, зокрема через особливості віку та фізичні можливості дітей. Це заняття є важливим елементом розвитку фізичних, емоційних та соціальних навичок у молодших школярів.

Перед початком уроку необхідно створити комфортну атмосферу для дітей, враховуючи їх вік та інтереси. Уроки можна адаптувати до рівня фізичної підготовленості учнів, роблячи їх цікавими та доступними для кожного. Використання різноманітних музичних композицій дозволить створити відповідний настрій і допомогти більш ефективному виконанню вправ.

У початковій школі важливо, щоб заняття з ритмічної гімнастики були динамічними і включали ігрові елементи. Діти можуть вправлятися з елементами танцю під музику, що робить заняття веселими і захоплюючими. Ігри, що включають фізичні вправи (наприклад, міні-змагання, естафети, перегони з певними завданнями), сприяють розвитку координації, гнучкості, а також комунікативних і соціальних навичок.

В. Кучеренко вважає, що для молодших школярів важливо, щоб заняття включали вправи, які розвивають координацію рухів, баланс та гнучкість. Музика допоможе створити емоційний настрій і сприяти розвитку слухового сприйняття та ритмічної чутливості. Виконання рухів під музику дає можливість дітям синхронізувати свої дії з ритмом і створює цікаву атмосферу для навчання. Музичний супровід також позитивно впливає на нервовий стан дітей, сприяючи їх розслабленню і зняттю стресу [25, с. 35].

Ритмічна гімнастика дозволяє дітям проявляти свою творчість. Завдяки танцювальним елементам діти можуть самі вигадувати рухи або разом з учителем створювати композиції, що розвиває їх креативність і спонукає до самовираження. Це також розвиватиме виразність рухів, артистизм і впевненість у собі.

Завершення заняття важливе для стабілізації емоційного стану дітей. Це може бути релаксація під спокійну музику, виконання вправ на розслаблення або коротка гра, яка дозволяє дітям відпочити після фізичних навантажень. Після заняття важливо обговорити з дітьми, що їм сподобалося, підкреслити важливість фізичної активності для здоров'я та розвитку.

Отже, ритмічна гімнастика є ефективним методом оптимізації рухової активності, поєднуючи фізичні вправи, емоційну виразність та творчість. Вона

сприяє розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, координація та витривалість, а також покращує психоемоційний стан за допомогою музики та танцю. Цей вид є універсальним, адже підходить для різних вікових груп та рівнів фізичної підготовленості, а також сприяє розвитку соціальної діяльності, формуванню здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної активності.

1.4 Роль ритмічної гімнастики, її види

Одним із важливих компонентів оптимізації фізичної активності є ритмічна гімнастика, яка відіграє важливу роль у фізичному розвитку учнів початкових класів. Ритмічна гімнастика — це система фізичних вправ, що поєднує елементи танцю, гімнастики, музики та роботу з предметами, сприяючи розвитку гнучкості, координації, рівноваги, а також виразності рухів.

Термін «ритмічна гімнастика» був уперше запропонований швейцарським композитором і професором Женевської консерваторії Яком Далькрозом (1865–1950). Він розробив систему ритмічних вправ, спрямованих на розвиток слуху та відчуття ритму у музикантів [48, с. 56].

О. Руденко зазначає, що ритмічна гімнастика, або ритміка, є методом музично-ритмічного виховання, який покращує координацію між нервовою та м'язовою діяльністю людини, розвиває почуття ритму, увагу та пам'ять. Це сприяє автоматизації навіть найскладніших рухів. Витоки цього виду рухової активності сягають античних часів, коли особливу увагу приділяли вправам для покращення постави, ходи, фізичної сили та витривалості воїнів. Це підтверджують старогрецькі вази, на яких зображені німф у танці [48, с. 56].

Основні завдання ритміки:

- формування сприйняття характеру музики;
- розвиток музичних проявів та творчої активності;
- удосконалення музично-ритмічної пам'яті та відчуття ритму;
- усвідомлене засвоєння ритмічної структури музики.

Ю. Журавльова вважає, що ритмічна гімнастика має безліч переваг, зокрема [14, с. 134]:

- Зміцнення здоров'я — регулярне заняття ритмічною гімнастикою сприяє поліпшенню загальної фізичної підготовленості, розвитку витривалості, гнучкості, сили м'язів.

- Розвиток координації та рухових навичок — за допомогою синхронізації рухів під музику діти вчать краще відчувати свої рухи та управляти ними, що сприяє розвитку моторики та координації.

- Психологічний розвиток — заняття ритмічною гімнастикою допомагають дітям розвивати впевненість у своїх силах, підвищують емоційний тонус, знижують рівень стресу, сприяють кращому самопочуттю.

Ритмічна гімнастика включає різні підходи та методи виконання вправ, які спрямовані на розвиток координації, почуття ритму, гнучкості та фізичної підготовки. Розглянемо основні види ритмічної гімнастики.

Ритмічна гімнастика з предметами - вид ритмічної гімнастики, що передбачає використання різноманітних предметів, які допомагають урізноманітнити заняття, роблять їх більш захопливими та сприяють ефективному фізичному розвитку. Використання предметів допомагає в розвитку координації, моторики, спритності, балансу та точності рухів.

На думку О. Кучеренко, основні предмети, що застосовуються у ритмічній гімнастиці [25, с. 35]:

- М'ячі – сприяють розвитку координації, моторики рук, вмінню керувати предметом у просторі, а також покращують спритність. Вправи з м'ячем допомагають формувати навички влучності та точності рухів.

- Обручі – сприяють розвитку гнучкості, зміцненню м'язів спини та живота, а також удосконаленню координації рухів. Крім того, вправи з обручем допомагають у покращенні балансу та розвивають відчуття простору.

- Стрічки – допомагають розвинути пластичність рук, ритмічне відчуття та координацію. Виконання плавних і точних рухів зі стрічками сприяє розвитку артистичності та граційності.

– Скакалки – ефективний інструмент для розвитку витривалості, швидкості, балансу та ритмічності рухів. Стрибки на скакалці зміцнюють серцево-судинну систему, покращують загальну фізичну підготовку.

Заняття з предметами роблять ритмічну гімнастику більш динамічною та цікавою, сприяють розвитку точності, чіткості рухів і позитивно впливають на загальний фізичний розвиток.

Н. Смирнова вважає, що танцювальна ритмічна гімнастика поєднує елементи хореографії, сучасного танцю та гімнастичних вправ. Вона сприяє розвитку фізичних якостей, гнучкості, координації, а також допомагає формувати артистизм, виразність рухів і пластику тіла. Виконання рухів під музику розвиває музичний слух і здатність синхронізувати рухи з ритмом мелодії. Вправи на пластику сприяють гармонійності та плавності рухів, дозволяючи передавати емоції через танець. Поєднання ритмічних вправ із танцювальними комбінаціями допомагає покращити поставу, гнучкість і загальну координацію. Такий вид гімнастики не тільки підвищує фізичну підготовку, а й дарує дітям задоволення від руху, сприяє творчому самовираженню та вдосконаленню відчуття ритму [54, с. 51].

Основні елементи танцювальної ритміки:

– Рухи під музику – сприяють розвитку музичного слуху, координації рухів з ритмом мелодії.

– Вправи на пластику – допомагають покращити виразність рухів, навчитися передавати емоції через танець.

– Поєднання ритмічних вправ із танцювальними комбінаціями – формують гарну поставу, гнучкість і почуття ритму.

Ритмічна гімнастика без предметів зосереджується на природних рухах тіла і виконується без використання додаткового інвентарю. Вона сприяє зміцненню м'язів спини та плечового поясу, що допомагає у формуванні правильної постави. Важливе місце займає розвиток гнучкості. Вправи на розтяжку та амплітуду рухів допомагають покращити пластичність тіла та запобігти травмам. Також велика увага приділяється розвитку рівноваги та

координації. Спеціальні вправи сприяють покращенню контролю над тілом та стабільності під час рухів. Ритмічні та силові вправи поєднують динамічні і статичні елементи, що ефективно зміцнюють основні групи м'язів і покращують фізичні якості загалом.

Отже, завдяки своїй універсальності ритмічна гімнастика сприяє всебічному розвитку дітей забезпечуючи не лише фізичне, але й емоційне благополуччя. Вона є ефективним засобом оптимізації фізичного виховання та формування здорового способу життя.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі обґрунтовано теоретично важливі аспекти використання ритмічної гімнастики для оптимізації рухової активності учнів початкових класів. Визначено вимоги до фізичного виховання учнів початкових класів, зокрема важливість розвитку основних фізичних якостей та здорового способу життя. Розглянуто поняття оптимізації та її різновиди, при цьому акцентовано увагу на ритмічній гімнастиці як ефективному інструменті для покращення фізичного та емоційного розвитку учнів.

Охарактеризовано особливості та переваги ритмічної гімнастики, зокрема її здатність поєднувати фізичні вправи з емоційним вираженням через музику та танець, що надає їй значний потенціал для оптимізації рухової активності дітей. Вона покращує не тільки фізичні якості, такі як гнучкість, сила та координація, але й формує позитивне ставлення до рухової активності, а також сприяє розвитку соціальних навичок та формуванню позитивного емоційного фону.

Таким чином, ритмічна гімнастика виступає ефективним засобом не тільки для розвитку фізичних якостей учнів початкової школи, але й для формування їхнього здорового способу життя, емоційної стійкості та соціальної адаптації.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

2.1 Методика навчання ритмічної гімнастики

Ритмічна гімнастика є однією з найрезультативніших форм фізичного виховання молодших школярів, адже поєднує рухи під музичний супровід з елементами танцю та ігрової діяльності. Такі заняття сприяють розвитку координації, витривалості, сили та спритності, допомагають формувати правильну поставу й позитивно впливають на емоційний стан дітей. Крім того, вони підвищують інтерес школярів до занять фізичною культурою та мотивують їх до активного способу життя.

Методика навчання ритмічної гімнастики передбачає системний підхід до підбору вправ, їх послідовність, структуру занять, способи демонстрації та пояснення рухів, урахування вікових особливостей та фізичної підготовленості дітей. Особливе місце займає музичний супровід, який підсилює емоційний вплив занять, створює позитивну атмосферу та допомагає ритмічно виконувати вправи.

Актуальність дослідження методики ритмічної гімнастики зумовлена потребою оновлення змісту фізичного виховання в початковій школі відповідно до сучасних вимог Нової української школи, яка передбачає інтеграцію різних видів рухової активності для всебічного розвитку дитини.

В. Кучеренко вважає, що методика навчання ритмічної гімнастики в початковій школі базується на таких принципах: доступність, наочність, систематичність, урахування індивідуальних можливостей дітей, поступове ускладнення рухових завдань [25, с. 35].

Заняття ритмічною гімнастикою, як правило, мають чітко визначену структуру, що складається з трьох основних частин. Перша частина — вступна (підготовча), триває приблизно 5–7 хвилин і має на меті організувати початок заняття та налаштувати дітей на активну роботу. У цей час учитель організовує

учнів, створює позитивний настрій, мотивує їх до виконання рухових завдань. Далі проводяться прості розігрівальні вправи для підготовки організму до фізичного навантаження — це можуть бути ходьба, легкий біг під музичний супровід, а також дихальні вправи, що сприяють активізації дихальної та серцево-судинної системи. Така підготовка допомагає плавно увійти у більш інтенсивну рухову діяльність і забезпечує безпеку під час основної частини заняття.

Основна частина заняття ритмічною гімнастикою, яка триває близько 20–25 хвилин, є найбільш змістовною та насиченою. У цей період учні засвоюють нові рухи або комплекси вправ, поступово опановують техніку їх правильного виконання. Особлива увага приділяється поєднанню окремих елементів у зв'язні, цілісні комбінації, що допомагає формувати плавність і узгодженість рухів. Водночас відпрацьовується координація, ритмічність, точність та амплітуда виконання рухових дій. Для підтримки інтересу та мотивації дітей у цій частині заняття часто використовують ігрові моменти, сюжетні вправи, які сприяють розвитку фантазії, творчості та позитивного емоційного ставлення до ритмічної гімнастики.

На думку Г. Богданової, заключна частина заняття ритмічною гімнастикою, що зазвичай триває 5–7 хвилин, спрямована на поступове зниження фізичного навантаження та відновлення організму після активної рухової діяльності. На цьому етапі виконуються спеціальні вправи для нормалізації дихання, що дозволяє поступово стабілізувати роботу серцево-судинної та дихальної системи. Також проводиться спокійна ходьба під музичний супровід, яка сприяє розслабленню м'язів і плавному переходу до стану спокою. Важливим компонентом заключної частини є коротке обговорення заняття, під час якого учитель проводить рефлексію разом з учнями: з'ясовує їхні враження, настрої, що вдалося чи викликало труднощі [4, с. 87].

Першим етапом навчання ритмічної гімнастики є ознайомлення з рухом, який має важливе значення для формування правильних уявлень про виконання вправ. На цьому етапі вчитель демонструє рухи особисто або за допомогою

відеоматеріалів, щоб учні мали чітке й наочне уявлення про техніку їх виконання. Під час демонстрації педагог детально пояснює, на що слід звернути увагу — положення рук і ніг, поставу, напрямок руху, координацію. Також важливим компонентом є прослуховування музичного супроводу, який допомагає дітям відчувати ритм і темп, налаштуватися на рухову активність у потрібному емоційному тонусі.

Другим етапом навчання ритмічної гімнастики є відпрацювання рухів по частинах, що дозволяє учням поступово опанувати техніку виконання кожного елемента. Спочатку вправи виконуються без музичного супроводу, аби діти могли зосередитися на правильності положення тіла, координації та точності рухів. Темп на цьому етапі обирається повільний, щоб забезпечити можливість багаторазового повторення і закріплення рухових навичок. Учитель постійно спостерігає за виконанням вправ, звертає увагу на типові помилки і допомагає їх своєчасно коригувати, використовуючи словесні вказівки або повторний показ. Така методика сприяє формуванню міцної рухової пам'яті й впевненості учнів у власних силах.

Г. Богданова зазначає, що третім етапом навчання ритмічної гімнастики є з'єднання елементів у комбінації, що дозволяє учням сформувати цілісний руховий комплекс. На цьому етапі окремі відпрацьовані рухи виконуються вже під музичний супровід, щоб діти вчилися поєднувати техніку виконання з ритмом і темпом мелодії. Поступово формується ритмічна структура вправ, коли учні узгоджують свої рухи відповідно до музики та виділених акцентів. Велике значення має відпрацювання простих зв'язків між рухами, що забезпечує плавний і логічний перехід від одного елемента до іншого [4, с. 87].

Четвертим важливим етапом методики навчання ритмічної гімнастики є повторення та закріплення, що спрямоване на закріплення сформованих рухових умінь і їх удосконалення. На цьому етапі учні виконують уже повністю сформований комплекс рухів у потрібному ритмі та темпі, намагаючись відтворювати його без допомоги вчителя. Крім того, педагог пропонує творчі завдання для розвитку самостійності та варіативності: змінити положення рук,

збільшити або зменшити амплітуду рухів, додати власні елементи чи змінити траєкторію виконання. Це допомагає дітям не лише засвоювати рухи, але й творчо їх переосмислювати, проявляти фантазію та індивідуальність.

У процесі навчання ритмічної гімнастики значну роль відіграють словесні методи, які допомагають учням краще зрозуміти завдання і правильно виконувати вправи. До таких методів належать пояснення рухів та їхніх особливостей, детальний інструктаж щодо техніки безпеки й послідовності виконання, а також супровідні коментарі під час вправ, які спрямовують увагу дітей на ключові моменти. Вчитель звертає увагу учнів на положення тіла, координацію, ритм, акцентуючи увагу на важливі деталі для запобігання помилкам. Водночас використовуються мотиваційні заохочення — схвалення, підтримка, похвала, які стимулюють інтерес дітей, підвищують їхню впевненість і бажання долучатися до рухової діяльності. Словесні методи є основою ефективної взаємодії педагога з учнями, адже сприяють розвитку уваги, мислення та свідомого ставлення до занять.

Л. Коваленко вважає, що у навчанні ритмічної гімнастики особливе значення мають наочні методи, які допомагають учням краще засвоїти рухи та техніку виконання вправ. Основним засобом наочного навчання є демонстрація вправ безпосередньо вчителем. Показ рухів дає можливість учням спостерігати за правильною технікою, ритмом і послідовністю виконання, що полегшує розуміння і відтворення вправ [21, с. 103].

Крім цього, широко використовуються різноманітні наочні матеріали — плакати з ілюстраціями та схемами рухів, які наочно відображають основні положення тіла, послідовність вправ, правильне розташування рук і ніг. Такі візуальні підказки допомагають учням краще запам'ятати техніку і усвідомити, які саме рухи необхідно виконувати.

Сучасним і ефективним засобом наочного навчання є використання відеоматеріалів, які демонструють приклади виконання ритмічних вправ професійними спортсменами чи педагогами. Відео дозволяє переглядати вправи

багаторазово, з різних ракурсів, що сприяє глибшому розумінню рухових елементів і підвищує мотивацію до занять.

У процесі навчання ритмічної гімнастики важливу роль відіграють практичні методи, які сприяють закріпленню рухових навичок і розвитку координації. Одним із ключових прийомів є багаторазове повторення вправ, що допомагає учням поступово оволодіти технікою та впевнено виконувати рухи. Регулярне повторення сприяє формуванню рухової пам'яті та знижує кількість помилок.

Виконання вправ під рахунок дозволяє синхронізувати рухи, розвивати відчуття ритму і точність у виконанні. Цей метод допомагає учням краще орієнтуватися у темпі та послідовності рухів.

Ще одним ефективним прийомом є виконання вправ під музичний супровід, що робить заняття більш привабливими й емоційно насиченими. Музика стимулює бажання рухатися, допомагає відчутти ритм і гармонійно поєднувати рухи з мелодією.

Також використовуються вправи з ритмічними інструментами, наприклад, барабанами, маракасами чи дзвіночками, які сприяють розвитку слухового сприйняття, ритмічності та уваги. Виконання рухів у поєднанні з музичними звуками підсилює мотивацію учнів і робить навчальний процес більш різноманітним та цікавим.

Р. Ільїн вважає, що в навчальному процесі з ритмічної гімнастики широко застосовуються ігрові прийоми, які значно підвищують зацікавленість дітей, роблять заняття більш жвавими та емоційно насиченими. До таких прийомів належать сюжетні рухові ігри, які дозволяють учням втілювати різні образи, виконувати рухи відповідно до сюжету чи ролі. Це розвиває уяву, творчість, а також допомагає краще освоїти рухові навички в ігровій формі [18, с. 56].

Ще одним ефективним прийомом є рухові загадки, коли діти за допомогою рухів намагаються відгадати загаданий об'єкт або явище. Це стимулює увагу, мислення, спостережливість і навички співпраці в групі.

Також популярними є танцювальні естафети — командні змагання, які поєднують ритмічні рухи з елементами швидкості та координації. Естафети сприяють розвитку спритності, швидкості реакції, командного духу та підтримують активність учнів протягом усього заняття.

Загалом ігрові прийоми роблять навчання ритмічній гімнастиці більш захоплюючим, допомагають розвивати не лише фізичні, а й психологічні та соціальні навички, стимулюють позитивне ставлення до занять і формують бажання регулярно займатися руховою активністю.

В навчанні ритмічної гімнастики значне місце посідають інтерактивні прийоми, які сприяють активній взаємодії учнів між собою та розвиткові критичного мислення і саморефлексії. Одним із основних методів є робота в парах або групах, що дозволяє дітям спільно виконувати рухові завдання, обговорювати техніку, допомагати одне одному та обмінюватися досвідом.

На думку О. Кучеренко, важливою складовою інтерактивного навчання є взаємооцінювання, коли учні аналізують виконання вправ своїми однокласниками, вказують на сильні сторони та делікатно коригують помилки. Це розвиває здатність критично оцінювати рухи, формує вміння конструктивно висловлювати думки та приймати зворотний зв'язок [26, с. 18].

Не менш важливою є самооцінка, яка допомагає учням усвідомити власні досягнення, помилки та визначити напрямки для подальшого вдосконалення. Регулярна практика самооцінювання сприяє підвищенню відповідальності за результати навчання, формує внутрішню мотивацію та підтримує розвиток рефлексивних навичок.

У ритмічній гімнастиці для молодших школярів використовується різноманітний і багатогранний комплекс вправ, спрямований на всебічний розвиток рухових навичок, координації, ритму та пластичності. До основного змісту таких занять належать загальнорозвивальні вправи під музичний супровід, які включають прості рухи для розвитку гнучкості, сили, витривалості та загальної моторики. Музика допомагає підтримувати інтерес дітей і розвивати відчуття ритму.

Велику увагу приділяють вправам для формування правильної постави та розвитку рівноваги, адже ці якості є базовими для успішного опанування складніших рухів і запобігають травматизму. Такі вправи допомагають зміцнити м'язи спини, живота та ніг, формують гармонійну поставу.

Значною складовою є освоєння танцювальних кроків — традиційних ритмічних рухів, як-от гоп, полька, марш, які сприяють розвитку координації, пластики і підвищують музичну грамотність дітей. Ці кроки використовуються як базові елементи для створення більш складних рухових комбінацій.

Для підтримки інтересу і розвитку рухової активності широко застосовуються рухливі ігри з музичним супроводом, які об'єднують елементи гімнастики і гри, сприяючи розвитку спритності, уваги та соціальних навичок.

Окрему групу становлять вправи з предметами — робота зі стрічками, м'ячами, скакалками та іншими спортивними снарядами. Вони дозволяють урізноманітнити заняття, розвивати координацію рук і ніг, точність рухів, а також стимулюють творчий підхід до виконання вправ.

М. Захарченко вважає, що у ритмічній гімнастиці музичний супровід відіграє важливу роль, адже він задає темп, ритм і настрій занять, впливаючи на ефективність виконання вправ та емоційний стан дітей. До музичного супроводу висувають низку вимог, які забезпечують комфорт і результативність навчального процесу [15, с. 45].

По-перше, темп музики має бути помірним і мати чітко виражений ритм. Помірний темп дозволяє учням спокійно освоювати рухи, не поспішаючи, що особливо важливо для молодших школярів, які лише формують координаційні навички. Чітко виражений ритм допомагає дітям орієнтуватися у такті, розвивати відчуття ритму та узгоджувати рухи з музикою.

По-друге, мелодія повинна бути простою, мелодійною та емоційно привабливою. Проста структура музичного твору сприяє легшому сприйняттю та запам'ятовуванню ритмічних зразків, а мелодійність і емоційність стимулюють інтерес і позитивне ставлення до занять. Така музика підтримує увагу дітей і допомагає створити комфортну атмосферу для рухової активності.

По-третє, обсяг музичних композицій не повинен бути надто великим — оптимально 2–3 хвилини. Коротка тривалість відповідає віковим особливостям учнів початкової школи, дозволяє їм зосередитися на виконанні рухів без втоми і розсіювання уваги. Це також дає змогу легко варіювати вправи, швидко переходити від одного комплексу до іншого.

Також важливо забезпечувати різноманітність музичного супроводу, змінюючи характер музики — від швидкої до повільної. Така зміна сприяє розвитку ритмічного слуху, допомагає дітям адаптувати рухи до різних темпів і настроїв, а також підтримує інтерес до занять. Зміна музики стимулює увагу і сприйняття, розвиває здатність швидко реагувати на ритмічні сигнали.

В. Ковальчук вважає, що дотримання цих вимог до музичного супроводу створює оптимальні умови для ефективного навчання ритмічній гімнастиці, сприяє розвитку ритмічності, координації та емоційної сфери молодших школярів [22, с. 122].

Робота з молодшими школярами під час занять ритмічною гімнастикою має свої особливості, які враховують вікові психологічні та фізичні характеристики дітей, щоб забезпечити ефективність навчання і позитивний емоційний досвід.

По-перше, важливо давати короткі інструкції та чіткі команди, які легко сприймаються і зрозумілі для дітей цього віку. Занадто довгі або складні пояснення можуть призводити до втрати уваги або неправильного виконання вправ, тому педагогу слід користуватися простими і конкретними фразами.

По-друге, велике значення має підтримка позитивної мотивації учнів. Учні початкових класів потребують заохочення і відчуття успіху, тому вчитель повинен стимулювати їх до активної участі, викликати інтерес до рухової діяльності і підтримувати позитивний настрій протягом усього заняття.

Також важливо застосовувати похвалу та доброзичливе ставлення до кожної дитини. Позитивний зворотний зв'язок допомагає підвищити самооцінку, впевненість у власних силах і бажання вдосконалюватися.

Ще одним важливим аспектом є адаптація темпу заняття до фізичних можливостей дітей. Молодші школярі можуть швидко втомлюватися, тому темп вправ має бути помірним, з урахуванням рівня підготовки та індивідуальних особливостей учнів. Це дозволяє уникнути перевантажень і забезпечує поступовий розвиток рухових умінь.

Педагог також має дотримуватися принципу «від простого до складного», поступово ускладнюючи вправи і комбінації, щоб діти могли впевнено засвоювати матеріал, не відчуваячи при цьому розчарування чи перевантаження.

Для розвитку емоційності та творчого підходу широко застосовують образи в русі, наприклад рухи, що імітують польоти метеликів, стрибки зайчиків або інші природні явища. Це допомагає дітям краще відчути характер рухів, розвиває уяву і робить заняття більш цікавими та захоплюючими.

О. Іванова зазначає, що методика навчання ритмічної гімнастики для молодших школярів базується на комплексному підході, який поєднує поступове засвоєння рухових навичок із розвитком координації, ритмічності та емоційної сфери дітей. Структура занять включає підготовчу, основну та заключну частини, що дозволяє ефективно організувати процес навчання та забезпечити поступове збільшення навантаження. Використання різноманітних методів і прийомів — словесних, наочних, практичних, ігрових та інтерактивних — сприяє залученню учнів, підтримці їх мотивації та розвитку творчого потенціалу [17, с. 45].

Особливу увагу приділено адаптації матеріалу відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей, що дозволяє дотримуватися принципу «від простого до складного» та підтримувати позитивний емоційний клімат на заняттях. Значну роль відіграє правильно підібраний музичний супровід із помірним темпом і мелодійністю, який допомагає формувати ритмічний слух та покращує якість виконання вправ.

Врахування психологічних особливостей молодших школярів, зокрема використання коротких інструкцій, позитивної мотивації, похвали та образного

мислення, забезпечує ефективне засвоєння матеріалу і формує бажання систематично займатися ритмічною гімнастикою.

Таким чином, розроблена методика забезпечує цілісний розвиток фізичних, психічних та творчих здібностей дітей, сприяє формуванню навичок здорового способу життя і створює міцну основу для подальшого розвитку в галузі рухової культури.

2.2 Організація та методика експерименту

Дослідження проводилося на базі

з учнями 4 класу. Метою експериментальної роботи стало оптимізувати рухову активність молодших школярів засобами ритмічної гімнастики, підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості та сформувати стійку мотивацію до занять фізичними вправами.

Основними завданнями дослідження були:

- проаналізувати стан рухової активності учнів початкових класів;
- розробити та апробувати систему занять ритмічною гімнастикою для оптимізації рухової активності;
- оцінити ефективність впроваджених педагогічних заходів на підставі порівняння результатів до та після експерименту.

Дослідження включало три етапи.

Констатувальний етап дослідження передбачав комплексну діагностику рухової активності учнів 4 класу. На цьому етапі ми зосередилися на визначенні їхнього початкового рівня фізичної підготовленості, з'ясуванні інтересів дітей до різних видів рухової діяльності та вивченні їхніх потреб у підвищенні рухової активності.

Вивчення здійснювалося за допомогою педагогічного спостереження, анкетування школярів, а також за допомогою контрольних фізичних тестів, спрямованих на оцінку витривалості, швидкості, координації, гнучкості та сили. Спостереження дозволило виявити характерну рухову активність дітей на уроках фізичної культури, під час перерв, ігор чи дозвілля. Анкетування допомогло

зібрати інформацію про уподобання школярів у виборі фізичних вправ, їхню мотивацію до занять спортом, а також про наявність чи відсутність досвіду участі у спортивних гуртках.

Формувальний етап дослідження передбачав безпосереднє впровадження запропонованої системи ритмічної гімнастики для учнів 4 класу. На цьому етапі було реалізовано комплекс занять, розроблених з урахуванням вікових, фізіологічних і психофізичних особливостей молодших школярів, їхнього рівня фізичної підготовленості та інтересів, визначених на попередньому етапі.

Заняття поєднували елементи ритмічної гімнастики різної інтенсивності та спрямованості, що супроводжувалися музикою і включали танцювальні рухи, а також вправи для розвитку координації, сили, гнучкості й витривалості. Педагогічні методи, застосовані під час занять, були орієнтовані на формування позитивної мотивації до рухової активності, розвиток емоційного задоволення від фізичних вправ, а також сприяли згуртованості колективу й соціалізації дітей.

Заняття проводилися систематично, з поступовим ускладненням рухових завдань, щоб стимулювати прогрес фізичних показників і не допускати перенавантаження. Педагог уважно спостерігав за станом дітей, вносив необхідні корективи в темп, зміст і структуру вправ залежно від індивідуальних можливостей школярів.

Формувальний етап дав змогу апробувати ефективність запропонованої системи ритмічної гімнастики, перевірити її вплив на фізичний розвиток, координаційні здібності, рухову активність та загальний емоційний стан учнів.

Контрольний етап дослідження був спрямований на перевірку результативності та ефективності впровадженої системи ритмічної гімнастики. На цьому етапі здійснювалася повторна діагностика рівня фізичної активності учнів 4 класу, їхньої загальної рухової підготовленості, а також ставлення до виконання фізичних вправ.

Повторне тестування та спостереження дало змогу порівняти отримані показники з результатами констатувального етапу, визначити динаміку розвитку фізичних якостей дітей, зміни в їхній координації, витривалості, швидкості та

силовій підготовці. Окрему увагу приділяли вивченню мотивації учнів до занять фізичними вправами та їхньої готовності активно долучатися до рухової діяльності.

Аналіз результатів контрольного етапу дозволив зробити висновки про доцільність використання запропонованої системи ритмічної гімнастики у навчальному процесі, підтвердив її позитивний вплив на підвищення фізичної активності молодших школярів і формування у них стійкого інтересу до здорового способу життя.

Методика експериментального дослідження базувалася на поєднанні педагогічного спостереження, тестування фізичних показників та впровадженні комплексної програми ритмічної гімнастики, що дало можливість всебічно оцінити її вплив на оптимізацію рухової активності учнів 4 класу.

З метою об'єктивної оцінки сформованості рухової активності школярів 4 класу у межах проведеного експериментального дослідження було визначено такі критерії:

1. Когнітивний критерій. Охоплює знання дітей про користь рухової активності, усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, а також розуміння правил безпечного та правильного виконання ритмічних вправ. До цього критерію належить обізнаність учнів щодо основних елементів ритмічної гімнастики, їхньої послідовності та техніки.

2. Емоційно-ціннісний критерій. Передбачає позитивне емоційне ставлення школярів до занять фізичними вправами, інтерес і готовність брати участь у руховій діяльності, прагнення вдосконалювати власні рухові навички. Важливою складовою цього критерію є впевненість дітей у власних силах і задоволення від рухової активності.

3. Поведінковий критерій. Оцінює регулярність і активність участі учнів у різних формах фізкультурно-оздоровчих заходів, старанність і дисциплінованість під час виконання вправ, дотримання правил безпеки. Водночас враховується готовність співпрацювати з однолітками та дотримуватися колективних норм поведінки.

4. Фізичний критерій. Включає рівень розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, координація рухів, гнучкість. Також сюди належать показники фізичної працездатності, здатність виконувати комплекс рухових вправ із заданою тривалістю та інтенсивністю без надмірного стомлення.

У межах магістерського дослідження було визначено три рівні сформованості фізичної активності, відповідно до чітко окреслених критеріїв: когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінкового та фізичного.

1. Високий рівень сформованості фізичної активності. Учні демонструють глибокі знання про користь рухової діяльності, усвідомлюють та дотримуються правил та техніки виконання вправ ритмічної гімнастики, впевнено застосовують їх на практиці. Характеризуються стійким інтересом до занять фізичними вправами, відчують задоволення від участі у рухових активностях, виявляють позитивні емоції та високу мотивацію. У поведінці спостерігається ініціативність, самостійність, відповідальність, дотримання правил безпеки та здатність до співпраці з однолітками. Фізичний розвиток відповідає віковим нормам і навіть перевищує їх за окремими показниками — діти володіють достатньою силою, витривалістю, координацією рухів та гнучкістю, впевнено виконують комплекси ритмічних вправ без значної втоми.

2. Середній рівень сформованості фізичної активності. Учні мають загальні уявлення про значення фізичної активності для здоров'я, володіють базовими знаннями щодо техніки і правил виконання вправ, однак припускаються окремих помилок. Їхнє ставлення до рухової діяльності загалом позитивне, проте може коливатись залежно від зовнішньої мотивації. У поведінці спостерігається достатня активність та дисциплінованість, хоча іноді бракує впевненості та ініціативи, особливо у складніших завданнях. Фізичні показники відповідають середньому рівню: учні виконують вправи з помірним навантаженням, потребують відпочинку, періодичних підказок від педагога та корекції техніки і темпу.

3. Низький рівень сформованості фізичної активності. Учні володіють обмеженими знаннями про користь рухової активності, недостатньо розуміють правила і техніку ритмічних вправ. Їхнє ставлення до занять може бути байдужим або нестійким, часто відзначається низька мотивація і уникнення фізичних навантажень через страх невдачі чи невпевненість. У поведінці спостерігаються труднощі з дотриманням правил, часті відволікання, пасивність, відсутність ініціативи. Фізичні якості (сила, витривалість, координація, гнучкість) розвинені недостатньо, виконання навіть нескладних вправ викликає труднощі і швидке стомлення.

Для визначення рівня фізичної підготовки учнів 4 класу ми запропонували тестування (Додаток А) та здійснили спостереження. Проаналізуємо результати детальніше.

Частина 1. Когнітивний критерій (знання та розуміння)

1. Що таке фізична активність? Більшість учнів обрали правильну відповідь про рухи під час занять спортом чи грою, однак значна частина плутала поняття фізичної активності з відпочинком або лише іграми на перерві. Це показало, що діти загалом мають елементарне уявлення про фізичну активність, але воно недостатньо чітке та потребує уточнення. Такий результат свідчив про середній рівень когнітивного критерію, оскільки учні знали основи, але їхні знання були фрагментарними.

2. Для чого потрібні вправи ритмічної гімнастики? Більшість школярів зазначали, що для сили й здоров'я, проте близько третини вважали, що це просто спосіб не сидіти на місці або весело провести час. Це підтверджувало, що розуміння користі ритмічних вправ сформоване, але ще не закріплене на високому рівні — переважав середній рівень.

3. Які правила безпеки потрібно пам'ятати під час занять фізкультурою? Учні здебільшого вказували на необхідність слухати вчителя і робити розминку, проте дехто відповідав, що можна бігати як заманеться або не звертати уваги на інших. Це засвідчувало наявність загальних знань про правила безпеки, проте не стійких — середній рівень когнітивного критерію.

4. Що потрібно зробити перед виконанням вправ? Більшість школярів правильно вказали про розминку, однак були і ті, хто обирав «посидіти і відпочити» чи «одразу виконувати вправи». Це свідчило, що розуміння структури занять у дітей загалом сформоване, але нестабільне.

Частина 2. Емоційно-ціннісний критерій (ставлення, мотивація)

5. Чи подобається тобі займатися ритмічною гімнастикою? Більшість школярів відповіли «так, дуже», проте чимало дітей обрали відповідь «іноді». Це демонструвало зацікавленість, але не стійку мотивацію, що можна оцінити як середній рівень емоційно-ціннісного ставлення.

6. Що ти відчуваєш після активних рухових вправ? Учні переважно відчували радість і бадьорість, але чимало з них говорили про втому або небажання займатися. Це свідчило про загалом позитивне, але не стабільне ставлення.

7. Чи хочеш ти займатися фізичною активністю поза школою? Частина дітей відповіла «так», проте багато учнів зазначали «не завжди». Це підтверджувало, що мотивація є, але потребує зміцнення — середній рівень емоційно-ціннісного компонента.

Частина 3. Поведінковий критерій (звички, організація діяльності)

8. Як ти поводишся під час уроків фізкультури або ритмічних занять? Учні відповідали, що намагаються слухати вчителя та виконувати всі вправи, але значна частина зізналася, що іноді відволікається. Це підтверджувало середній рівень сформованості поведінкових звичок.

9. Чи допомагаєш ти товаришам під час виконання вправ? Багато дітей казали, що допомагають, проте не всі це роблять систематично — переважав середній рівень, оскільки навички взаємодопомоги ще не стали звичними для всіх.

10. Як ти ставишся до спільної роботи в групі? Переважна частина учнів повідомила, що їм подобається групова робота, але були й ті, хто зазначав, що іноді це вдається важко. Це також дозволило зробити висновок про середній рівень соціальних навичок.

Частина 4. Фізичний критерій (самооцінка фізичної підготовленості)

11. Як ти оцінюєш свої сили у фізкультурі? Більшість дітей зазначала, що справляються, але багато учнів відповідали, що їм іноді важко. Це підтвердило середній рівень фізичної підготовленості.

12. Чи можеш ти робити вправи кілька хвилин підряд без зупинки? Частина учнів відповіла «так», але значна кількість вагалася або обирала «іноді можу». Це свідчило про середній рівень.

13. Чи легко тобі запам'ятовувати послідовність рухів у ритмічних вправах? Багато дітей вказали, що потрібно повторювати кілька разів. Це говорить про середній рівень сформованості моторної пам'яті й потребу тренувань.

У процесі педагогічного спостереження, яке проводилося під час уроків фізичної культури, рухливих ігор на перервах та під час позашкільних заходів, було зафіксовано низку важливих характеристик щодо рівня фізичної активності дітей.

По-перше, значна частина учнів демонструвала інтерес до рухової діяльності, брала участь у запропонованих вправах та іграх із помірним ентузіазмом. Водночас спостерігалася нерівномірність включеності школярів у фізичну активність: приблизно третина дітей проявляли ініціативу лише за активного стимулювання педагога. Це свідчить про наявність середнього рівня рухової активності, коли діти розуміють важливість фізичних вправ, але не завжди проявляють власну ініціативу або витривалість.

По-друге, педагоги відзначали, що деякі учні швидко втомлювались, потребували додаткових заохочень і пауз для відпочинку, іноді уникали участі у фізичних завданнях. Це вказує на низьку витривалість та недостатньо сформовану мотивацію до регулярної рухової активності. Водночас близько чверті учнів активно виконували всі завдання, демонстрували гарну координацію рухів і високу самоорганізацію під час занять, що дозволяє говорити про високий рівень фізичної активності в цієї групи.

По-третє, було відмічено різну здатність школярів до співпраці у групових рухових завданнях. Діти переважно добре взаємодіяли між собою, однак не завжди проявляли ініціативу в допомозі товаришам або у вирішенні конфліктних ситуацій під час ігор. Це також підтверджує переважання середнього рівня за поведінковим критерієм рухової активності.

По-четверте, результати спостереження дозволяють зробити висновок, що школярі мали базові знання про правила техніки виконання вправ, але практичне дотримання цих правил інколи потребувало нагадувань і контролю з боку педагога. Такі прояви також характеризують середній рівень сформованості організації діяльності.

Загалом результати педагогічного спостереження підтверджують дані анкетування і засвідчують, що на констатувальному етапі більшість учнів демонстрували середній рівень фізичної активності, який відображав помірну участь у рухових вправах, недостатню впевненість у власних силах та потребу в підтримці й додатковій мотивації з боку педагога.

Розглянемо результати у вигляді діаграми у відсотковому співвідношенні (Рис. 2.1).



Рис. 2.1 Результати констатувального етапу дослідження

На констатувальному етапі дослідження було визначено початковий рівень фізичної активності учнів 4 класу. За результатами тестування, 21% дітей мали високий рівень фізичної активності, 62% — середній рівень, та 17% — низький рівень. Це свідчить про те, що переважна більшість школярів перебуває на середньому рівні рухової активності, з базовими знаннями та мотивацією до занять, але потребує подальшої підтримки і розвитку.

Педагогічне спостереження підтвердило ці показники, виявивши, що більшість дітей активно залучені до рухових занять, але з помірною інтенсивністю та нерідко потребують допомоги та мотивації з боку вчителя. Водночас у деяких учнів спостерігалася недостатня активність, що виражалася у швидкій втомі чи неохочому ставленні до фізичних вправ.

Поєднання даних тестування і спостереження надало комплексне уявлення про стан рухової активності дітей, що дозволило виявити як сильні сторони, так і напрямки для вдосконалення. Отримані результати стали підґрунтям для розробки і впровадження ефективної системи ритмічної гімнастики, спрямованої на покращення фізичної підготовки та формування стійкого інтересу до активного способу життя серед молодших школярів.

2.3 Оцінка впливу ритмічної гімнастики на загальний рівень фізичної підготовленості учнів

Для реалізації системи ритмічної гімнастики було проведено комплекс занять, що включали різноманітні форми та методи роботи, адаптовані до віку і рівня фізичної підготовки учнів. Основною метою було активізувати рухову діяльність, підвищити фізичну витривалість і сформувати позитивне ставлення до фізичних вправ.

Колективні заняття проводилися з усім класом одночасно у спортивному залі, що створювало комфортні умови для активної рухової діяльності. Вчитель ретельно планував і організовував послідовне виконання вправ, підбираючи відповідний музичний супровід, який допомагав підтримувати ритм та темп занять. Такий музичний фон сприяв розвитку у дітей відчуття ритму, покращував

координацію рухів і допомагав узгоджувати дії з однокласниками. Колективний формат занять створював атмосферу єдності та взаємної підтримки, формуючи в учнів командний дух і вміння працювати разом. Під час спільних вправ діти навчалися уважності до партнерів, співпраці та взаємодії, що позитивно впливало не лише на фізичний розвиток, а й на розвиток соціальних навичок. Важливою складовою було те, що всі учні одночасно брали участь у занятті, що сприяло згуртованості класного колективу і підвищувало мотивацію до рухової активності. План колективного заняття можна переглянути в Додатку Б.

Під час занять з ритмічної гімнастики ми використовували спеціально підібрані музичні композиції з чітким ритмом і виразною динамікою, які стимулювали дітей виконувати рухи у злагодженому ритмі. Учні виконували танцювальні кроки, стрибки, махи руками, повороти та прості комбінації рухів під музичний супровід. Це сприяло розвитку їхньої координації, гнучкості та спритності. Це також допомагало підтримувати інтерес дітей до фізичної активності, формувати відчуття ритму та покращувати концентрацію уваги і навички командної роботи.

Розглянемо декілька прикладів вправ, які ми виконували з дітьми під час занять з ритмічної гімнастики:

1. **Танцювальні кроки:** діти рухалися по колу, виконуючи прості кроки в такт музиці — крок вперед, назад, вбік, з поворотом на 90 градусів.
2. **Стрибки на місці:** під музичний ритм діти стрибали на двох ногах, а потім на одній, чергуючи ноги.
3. **Махи руками:** вправи для розвитку координації — махи руками вгору, вниз, в сторони, у поєднанні з поворотами тулуба.
4. **Повороти:** повороти на 180 градусів і повні оберти у ритмі музики.
5. **Комбінації:** поєднання кроків, стрибків і махів у невеликі послідовності, які діти виконували повторно, вдосконалюючи точність і плавність рухів.

Під час організації занять з ритмічної гімнастики ми активно впроваджували ігрові елементи та сюжетно-рольові вправи, які значно підвищували інтерес дітей до рухової активності. Це передбачало створення

уявних ситуацій і сценаріїв, що перетворювали звичайні фізичні вправи на захопливу гру. Наприклад, діти “подорожували” до чарівної країни, де їм потрібно було долати перешкоди, перестрибувати через уявні річки чи пробиратися між скелями, імітуючи відповідні рухи.

Також використовувалися “казкові” вправи, під час яких учні перетворювалися у героїв казок чи різних тварин — вони рухалися як стрибуни-зайці, літали як метелики, повільно крокували як ведмеді, виконуючи рухи у заданому ритмі. Рольові елементи дозволяли не лише розвивати координацію, гнучкість і силу, а й сприяли розвитку уяви, фантазії, комунікативних навичок. Крім того, сюжетно-рольові вправи допомагали учням долати сором’язливість, відчувати себе впевненіше серед однолітків і легше включатися в колективну діяльність. Приклади ігор та вправ можна переглянути в Додатку В.

У межах впровадження системи ритмічної гімнастики значна увага приділялася роботі в парах і малих групах. Ця форма організації занять дозволяла створити сприятливі умови для розвитку комунікативних навичок, формування відповідальності за власні дії та взаємної підтримки. Учні працювали у двійках або невеликих групах по 3–4 особи, виконуючи різноманітні ритмічні вправи, естафети чи прості танцювальні комбінації.

Під час такої роботи діти мали можливість не лише повторювати рухи, але й взаємно контролювати правильність їх виконання, коригувати помилки одне одного, пропонувати допомогу товаришам, що сприяло розвитку навичок співробітництва. Крім того, груповий формат активізував позитивну мотивацію, оскільки школярі охочіше залучалися до діяльності, коли бачили підтримку та зацікавленість однолітків.

У процесі таких занять використовувалися як прості вправи (наприклад, синхронні стрибки або кроки під музику), так і ігрові елементи — змагання між групами, вправи «дзеркало» (коли один показує рухи, а другий повторює) чи сюжетні ролі. Усе це допомагало дітям формувати не лише рухові навички, а й уміння працювати разом, домовлятися та будувати доброзичливі стосунки у колективі.

У межах формувального етапу роботи з ритмічної гімнастики ми впроваджували вправи, спрямовані на розвиток рівноваги, координації рухів та гнучкості. Такі вправи були надзвичайно важливими для гармонійного фізичного розвитку молодших школярів, адже саме в цьому віці активно формується здатність утримувати стійке положення тіла, виконувати скоординовані рухи та підтримувати оптимальний м'язовий тонус.

Учні виконували завдання на ходіння по лінії або по лавці, балансування на одній нозі із закритими очима чи зі зміною положення рук, а також різноманітні вправи на розтягування основних м'язових груп (нахили, повороти тулуба, випади тощо). Такі елементи ми включали до занять після більш інтенсивних ритмічних вправ або між ними, використовуючи їх як активну паузу для відновлення дихання та зняття надмірної напруги.

Окрім безпосереднього фізичного ефекту, ці вправи сприяли розвитку концентрації уваги, пропріоцепції (відчуття положення тіла в просторі), а також формували у дітей впевненість у власних силах і позитивну самооцінку. Вправи з балансування або координаційні комбінації виконувалися з урахуванням можливостей кожної дитини, що відповідало принципам індивідуального підходу та сприяло залученню всіх учнів до активної участі у заняттях. Приклад вправ можна переглянути в Додатку Д.

Після завершення активної частини занять ритмічною гімнастикою ми обов'язково проводили комплекс дихальних і релаксаційних вправ, спрямованих на відновлення організму школярів. Такі вправи допомагали уповільнити серцевий ритм, нормалізувати дихання, зняти надмірне м'язове напруження та заспокоїти нервову систему. Діти виконували прості вправи на глибоке дихання: повільно вдихали носом і видихали ротом, стежачи за рівномірністю та спокоєм свого дихального ритму. До цього ми додавали легкі вправи на розслаблення, наприклад, уявне «струшування» напруги з рук і ніг, обертальні рухи плечима, повільні нахили голови.

Особливу увагу приділяли тому, щоб діти усвідомлювали, як розслаблюється їхнє тіло, навчаючись уважності до власних відчуттів. Такі

вправи проводилися у спокійному темпі, часто під тиху музику або зі словами педагога, який коментував кожен рух і допомагав дітям сконцентруватися. Завдяки цим прийомам школярі вчилися слухати власне тіло, краще керувати своїм емоційним станом і відновлювати сили після навантажень, що позитивно впливало на їхню мотивацію і бажання брати участь у наступних заняттях. Приклади вправ можна переглянути в Додатку Е.

Індивідуальний підхід та корекція були важливим елементом організації занять ритмічною гімнастикою у 4 класі. Під час проведення занять учитель постійно спостерігав за кожним учнем, аналізував його фізичний стан, рівень підготовленості, мотивацію, а також враховував можливі обмеження чи особливості здоров'я. На основі цих спостережень педагог вчасно вносив корективи у зміст і темп вправ: для тих дітей, кому важко виконувати окремі рухи, пропонувалися полегшені або частково спрощені варіанти завдань; для більш підготовлених учнів навпаки — вправи ускладнювалися, щоб підтримати їхній інтерес і розвиток.

Також учитель активно заохочував дітей висловлювати власні відчуття щодо складності вправ чи самопочуття під час занять, щоб оперативно реагувати на їхні потреби. Це дозволило створити максимально безпечне й комфортне середовище, у якому кожна дитина мала можливість проявити свої сили, підвищити рухову активність і сформувати стійкий інтерес до фізичних вправ незалежно від початкового рівня підготовленості.

Хід занять був ретельно продуманим і структурованим для досягнення максимальної ефективності. Кожне заняття традиційно розпочиналося з розминки, яка включала спеціально підібрані вправи для поступового розігріву м'язів, активізації кровообігу та підготовки серцево-судинної системи до подальших фізичних навантажень. Вправи на розминку виконувалися у повільному і середньому темпі, з урахуванням можливостей дітей, і супроводжувалися ритмічною музикою, що допомагало зберігати інтерес і залученість учнів.

Розминка зазвичай складалася з комплексів рухів для різних груп м'язів: махів руками, кроків на місці, нахилів тулуба, обертальних рухів плечима та головою. Також у розминку включалися нескладні координаційні вправи для активації уваги та розвитку ритмічного відчуття.

Таке послідовне введення у фізичну активність забезпечувало безпечний перехід до основної частини заняття, запобігало травмам, а також налаштовувало дітей на організовану і впевнену роботу під час виконання ритмічних вправ.

Основна частина заняття була найдинамічнішою і найемоційнішою, оскільки саме тут діти виконували різноманітні ритмічні та танцювальні вправи під музичний супровід. Цей етап мав на меті розвивати витривалість, координацію рухів, гнучкість і ритмічне відчуття. У комплексі використовувалися вправи, що поєднували танцювальні кроки, стрибки, махи руками, присідання та повороти, які допомагали тренувати різні групи м'язів і підтримувати високий рівень фізичної активності.

Особливу увагу приділяли вправам на координацію та баланс, наприклад, пересування з переступанням через уявні перешкоди або балансування на одній нозі, що сприяло розвитку пропріоцептивних навичок та впевненості у власному тілі. Також включалися інтерактивні рухливі ігри й сюжетно-рольові вправи, де діти уявляли себе персонажами казок чи тваринами, рухалися за сценарієм, виконували колективні чи парні завдання.

Таке різноманіття рухової активності в основній частині забезпечувало високий інтерес дітей до занять, підтримувало мотивацію і допомагало сформувати позитивне ставлення до фізичних вправ як невід'ємної частини здорового способу життя.

Завершальна частина заняття мала надзвичайно важливе значення для поступового переходу організму зі стану активного навантаження до спокійного режиму. Після інтенсивних рухів діти виконували комплекс дихальних вправ, які допомагали стабілізувати ритм дихання, відновити серцево-судинну діяльність і поступово знизити рівень фізичного напруження. Ці вправи зазвичай

виконувалися у повільному темпі, з акцентом на глибокий вдих і плавний видих, що також позитивно впливало на емоційний стан учнів і сприяло релаксації.

Після дихальних вправ обов'язково проводилася легка розтяжка м'язів, що працювали найбільш активно під час основної частини заняття. Розтягування виконувалося без різких рухів, у спокійному темпі, щоб уникнути травм і водночас підтримати гнучкість опорно-рухового апарату.

Такі завершальні вправи формували у дітей культуру дбайливого ставлення до власного тіла, вчили прислухатися до свого самопочуття, дозволяли налаштуватися на подальші навчальні справи та створювали відчуття приємного задоволення від виконаної фізичної роботи.

План заняття з врахуванням всіх вищезгаданих видів вправ та ігор був наступним:

Вступна частина (5–7 хв)

1. *Організаційний момент:* шиккування, привітання, коротка мотиваційна бесіда

- *Розминка:*

- ходьба на місці під музику (1 хв)
- легка пробіжка по колу (2 хв)
- вправи для розігріву суглобів (оберти головою, плечима, руками, стегнами, колінами) (2 хв)
- легкі стрибки на місці (1–2 хв)

♪ *Музичний супровід:* легкі енергійні треки (наприклад, «Happy» Pharrell Williams, «Can't Stop The Feeling» Justin Timberlake)

2. Основна частина (20–25 хв)

- *Ритмічні вправи під музику:*

- прості танцювальні кроки (марш, крок із притупом, крок у бік)
- махи руками в такт
- стрибки з оплесками
- повороти навколо себе

♪ *Музика:* композиції з чітким ритмом (BPM ~120–130)

- *Вправи на координацію та баланс:*

- ходіння по умовній «лінії»
- балансування на одній нозі
- вправи з чергуванням рухів правою/лівою рукою

- *Ігрові та сюжетно-рольові елементи:*

- «Мандрівка лісом» (рухи як ведмедик, як зайчик, як пташка)
- «Повтори за лідером» (імітація рухів учителя або однокласників)
- рухливі ігри в парах: «дзеркало» (один показує рухи — інший повторює)

- *Вправи у групах:*

- синхронне виконання зв'язок рухів у 3–4 учнів
- підтримка одне одного під час балансування

3. Заключна частина (5–7 хв)

- *Дихальні вправи:*

- повільний вдих носом, видих ротом
- «квітка»: уявляємо, що нюхаємо квітку — вдихаємо, потім видихаємо спокійно
- «свічка»: повільний вдих, плавний видих, наче задуваємо свічку

- *Легка розтяжка:*

- нахили вперед, убік
- потягування рук угору
- кругові рухи плечима
- присідання з витягуванням рук вперед

♪ *Музика:* спокійні мелодії для релаксації (наприклад, акустичний інструментал)

- *Підсумок:* коротке обговорення, запитання до дітей про їхні враження, похвала

Отже, запропонована система ритмічної гімнастики поєднувала різні форми роботи: колективні заняття, індивідуальний підхід, ігри, танцювальні рухи, що забезпечило комплексний розвиток рухових навичок і формування інтересу до фізичної активності серед учнів 4 класу.

Узагальнюючи результати впровадження розробленої системи ритмічної гімнастики для учнів 4 класу, можна зробити висновок про її ефективність та доцільність у практиці початкової школи. Організація занять із тривалістю 35–40 хвилин 2–3 рази на тиждень дала змогу забезпечити регулярну рухову активність, яка відповідала фізіологічним можливостям молодших школярів. Оптимальним виявився розподіл інтенсивності: від помірної під час розминки та координаційних вправ — до середньої у процесі виконання основних рухових завдань, що дозволило поступово підвищувати витривалість дітей без перевантаження.

Важливим чинником ефективності було дотримання принципу індивідуалізації: учитель постійно спостерігав за дітьми, пропонуючи їм як полегшені, так і більш складні рухові варіанти відповідно до їхніх можливостей, що сприяло залученню всіх учнів до занять і формувало позитивну мотивацію.

Особливу роль відіграв музичний супровід — правильно підібрана музика із відповідним темпом і ритмом створювала емоційний настрій, підтримувала інтерес дітей і сприяла злагодженому виконанню вправ.

Розглянемо результати контрольного етапу детальніше.

Суть контрольного етапу дослідження полягала у підсумковій перевірці результативності розробленої та впровадженої системи ритмічної гімнастики. Після завершення формувального етапу, де учні 4 класу протягом певного періоду працювали за цією системою, було необхідно оцінити, наскільки ефективно вона вплинула на рівень їхньої фізичної активності, рухових навичок і ставлення до занять.

Мета контрольного етапу — здійснити повторну діагностику рівня фізичної активності школярів та визначити зміни, що відбулися в їхній руховій підготовленості, мотивації до занять та сформованості стійких позитивних звичок.

На цьому етапі застосовувалися ті самі методи діагностики, що й на констатувальному (тестування, спостереження), що дало змогу порівняти результати та зробити висновки про динаміку розвитку фізичної активності дітей

і ефективність педагогічних впливів. Контрольний зріз дозволив обґрунтувати доцільність використання ритмічної гімнастики як важливого засобу оптимізації рухової активності молодших школярів.

За результатами контрольного тестування, у якому брали участь учні 4 класу, переважна більшість школярів продемонструвала високий рівень сформованості знань, мотивації, поведінкових навичок і фізичної підготовленості, що свідчить про позитивний вплив системи ритмічної гімнастики на розвиток їхньої фізичної активності. Далі детально проаналізуємо відповіді за кожним із критеріїв.

Частина 1. Когнітивний критерій (знання та розуміння)

1. Що таке фізична активність?

Переважна більшість учнів обрала варіант **а) Рухи під час занять спортом чи гри**, що свідчить про розуміння сутності фізичної активності як цілеспрямованої діяльності, спрямованої на розвиток тіла і здоров'я. Такий вибір демонструє базові знання про фізичну активність, відмінні від пасивних чи неорганізованих форм руху.

2. Для чого потрібні вправи ритмічної гімнастики?

Більшість відповіла **а) Щоб стати сильнішим, гнучкішим і здоровішим**, що відображає усвідомлення користі фізичних вправ для зміцнення здоров'я, розвитку сили та витривалості. Цей результат показує, що учні розуміють цільовий сенс занять, а не просто сприймають їх як розвагу.

3. Які правила безпеки потрібно пам'ятати під час занять фізкультурою?

Учні переважно обирали **а) Слухати вчителя, робити розминку, не штовхатися**, що свідчить про засвоєння базових норм безпечної поведінки, що є важливим для запобігання травмам.

4. Що потрібно зробити перед виконанням вправ?

Відповідь **а) Зробити розминку** була найпопулярнішою, що свідчить про розуміння необхідності підготовки тіла до фізичних навантажень, що знижує ризик травм і підвищує ефективність вправ.

Частина 2. Емоційно-ціннісний критерій (ставлення, мотивація)

5. Чи подобається тобі займатися ритмічною гімнастикою?

Переважає більшість учнів вибрала **а) Так, дуже**, що свідчить про позитивне ставлення до занять і високий рівень мотивації, сформований у ході експериментального впровадження.

6. Що ти відчуваєш після активних рухових вправ?

Відповідь **а) Бадьорість і радість** домінувала, що свідчить про позитивний емоційний відгук на фізичну активність та задоволення від процесу занять.

7. Чи хочеш ти займатися фізичною активністю поза школою?

Більшість обрала **а) Так**, що відображає формування стійкого інтересу до руху та здорового способу життя.

Частина 3. Поведінковий критерій (звички, організація діяльності)

8. Як ти поводишся під час уроків фізкультури або ритмічних занять?

Найчастіше відповідали **а) Слухаю вчителя, намагаюся виконувати всі вправи**, що свідчить про дисциплінованість і активну участь у заняттях.

9. Чи допомагаєш ти товаришам під час виконання вправ?

Переважає кількість вибрала **а) Так, пояснюю і підтримую**, що демонструє розвиток соціальної взаємодії, взаємопідтримки і командної роботи.

10. Як ти ставишся до спільної роботи в групі?

Відповідь **а) Подобається працювати в групі** була домінуючою, що свідчить про позитивне ставлення до колективної діяльності та формування навичок співпраці.

Частина 4. Фізичний критерій (самооцінка власної фізичної підготовленості)

11. Як ти оцінюєш свої сили у фізкультурі?

Більшість відповіла **а) Завжди справляюся**, що говорить про високу самооцінку власної фізичної готовності та впевненість у своїх можливостях.

12. **Чи можеш ти робити вправи кілька хвилин підряд без зупинки?**

Відповідь **а) Так, можу** переважала, що свідчить про сформовану витривалість і фізичну підготовку.

13. **Чи легко тобі запам'ятовувати послідовність рухів у ритмічних вправах?**

Учні найчастіше обирали **а) Так, легко**, що показує хороший рівень координації, концентрації та засвоєння рухових навичок.

Переважна більшість учнів обрала саме ті варіанти відповідей, що відповідають високому рівню сформованості фізичної активності за всіма чотирма критеріями: когнітивним, емоційно-ціннісним, поведінковим і фізичним. Це свідчить про успішність розробленої та впровадженої системи ритмічної гімнастики, яка сприяла не лише покращенню фізичного стану учнів, а й формуванню позитивного ставлення до рухової активності та навичок співпраці. Показники самооцінки і мотивації підтверджують стійкий інтерес до занять і готовність підтримувати активний спосіб життя поза школою.

Розглянемо результати у вигляді діаграми у відсотковому співвідношенні (Рис. 2.2).

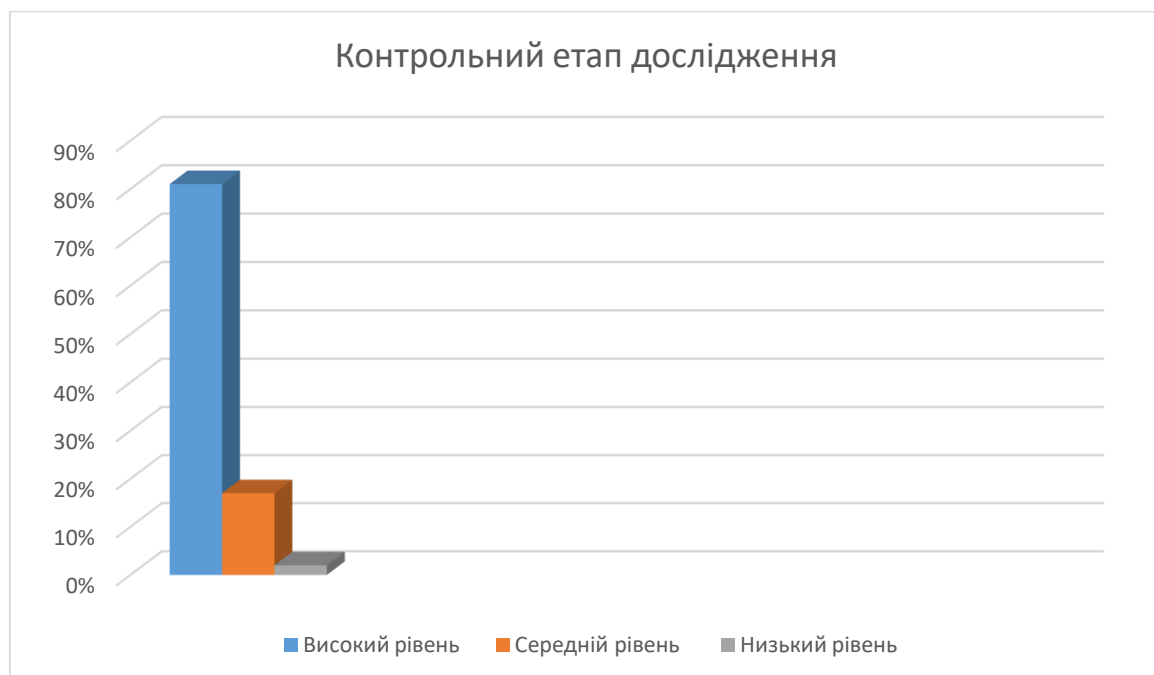


Рис. 2.2 Результати контрольного етапу дослідження

За результатами контрольного етапу дослідження було встановлено суттєве покращення рівня фізичної активності серед учнів 4 класу. Частка учнів із високим рівнем фізичної активності зросла до 81%, що свідчить про значне підвищення знань, мотивації, поведінкових навичок та фізичної підготовленості. Учні стали більш усвідомлено ставитися до важливості руху, активно залучатися до фізичних занять і демонструвати впевненість у своїх можливостях.

Водночас кількість учнів із середнім рівнем знизилася до 17%, що можна розцінювати як позитивну тенденцію, адже значна частина цієї групи перейшла до категорії з високими показниками. Кількість учнів із низьким рівнем фізичної активності склала лише 2%, що є мінімальним показником і свідчить про ефективність запропонованої системи роботи.

Розглянемо результати дослідження в порівняльній діаграмі (Рис. 2.3).

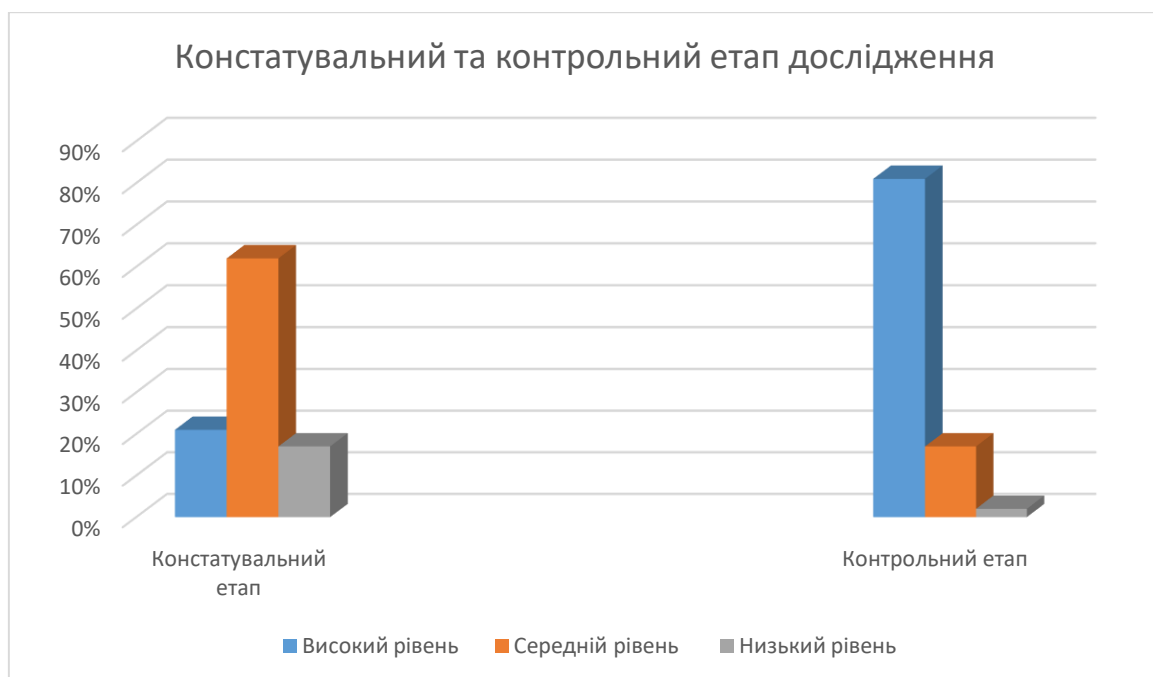


Рис. 2.3 Порівняння результатів констатувального та контрольного етапу

Порівняльний аналіз результатів анкетування до і після впровадження системи ритмічної гімнастики показав суттєві позитивні зміни у рівні фізичної активності учнів 4 класу. Кількість школярів із високим рівнем фізичної активності зросла з 21% на початковому етапі до 81% після проведеного експерименту, що свідчить про значне підвищення їхньої мотивації, фізичної підготовленості та розуміння важливості рухової активності.

Водночас відсоток учнів із середнім рівнем фізичної активності знизився з 62% до 17%, що свідчить про перехід значної частини дітей із середнього рівня до високого. Цей факт підтверджує ефективність застосованої методики та системи занять.

Кількість учнів із низьким рівнем фізичної активності зменшилася з 17% до 2%, що є яскравим доказом позитивного впливу системи ритмічної гімнастики на загальний стан рухової активності учнів.

Запропонована система роботи, що включала колективні заняття з ритмічними вправами під музичний супровід, інтерактивні ігрові елементи, роботу в малих групах, а також індивідуальний підхід і корекцію, сприяла формуванню у дітей не лише фізичних навичок, а й позитивного ставлення до активного способу життя. Різноманітність форм і методів занять підтримувала інтерес і залученість учнів, що, у свою чергу, стимулювало зростання їх рухової активності.

Таким чином, розроблена система ритмічної гімнастики, яка враховувала вікові та психофізичні особливості учнів, використання музичного супроводу, ігрових і сюжетно-рольових елементів, індивідуалізацію навантажень, підтвердила свою ефективність у підвищенні фізичної активності молодших школярів і формуванні у них стійкого інтересу до здорового способу життя.

2.4 Рекомендаційні дидактичні моделі ритмічної гімнастики для учнів 1-4 класів

З метою оптимізації рухової активності молодших школярів важливим етапом дослідження стало розроблення та підбір моделей ритмічної гімнастики, які б відповідали віковим, психофізіологічним особливостям дітей і сприяли формуванню стійкої мотивації до активного способу життя. В основі цього підходу лежить аналіз сучасних літературних джерел — методичних посібників, наукових праць, авторських програм та практичних розробок, у яких розкриваються принципи організації ритмічних вправ, музичного супроводу, структури занять та особливостей їх проведення у початковій школі.

Систематизація цих матеріалів дозволила визначити найбільш ефективні моделі ритмічної гімнастики, які поєднують колективну та індивідуальну діяльність, музичний супровід, ігрові форми та сюжетні елементи. Такий комплексний підхід забезпечує не лише розвиток фізичних якостей (гнучкості, координації, витривалості), але й формування позитивного емоційного ставлення до занять, розвиток комунікативних умінь та соціальної взаємодії серед учнів.

У цьому розділі розглянемо методологічні засади відбору моделей ритмічної гімнастики, їх адаптації до потреб дітей 4 класу та практичним рекомендаціям щодо впровадження у навчальний процес Нової української школи.

В умовах реалізації концепції Нової української школи питання ефективної організації фізичної активності молодших школярів набуває особливої актуальності. Ритмічна гімнастика, як один із сучасних засобів рухової діяльності, має значний потенціал для розвитку фізичних якостей, підтримки емоційного здоров'я та формування позитивної мотивації до занять спортом.

З огляду на це, було здійснено ретельний відбір та аналіз моделей ритмічної гімнастики, описаних у сучасних науково-методичних джерелах. Опрацьовано праці провідних учених і практиків з фізичного виховання молодших школярів, методичні рекомендації МОН України, програми та посібники для педагогів, що регламентують зміст і організацію рухової активності учнів початкових класів.

При створенні та адаптації моделей ритмічної гімнастики були ретельно враховані ключові критерії, що дозволили максимально ефективно організувати фізичну активність молодших школярів. Насамперед, значну увагу приділено віковим та психофізіологічним особливостям учнів 4-го класу. Ця вікова категорія характеризується високою руховою активністю, природною потребою у достатньому обсязі рухів, а також схильністю до ігрової діяльності, яка сприяє кращому сприйняттю та засвоєнню навчального матеріалу. Діти цього віку демонструють високу емоційну чутливість і потребують позитивних

підкріплень, дружньої атмосфери та доброзичливого спілкування під час занять. Саме тому до структури занять були включені елементи співпраці, сюжетних ігор та колективних вправ, що створювали емоційно комфортне середовище і водночас сприяли соціалізації.

Другим важливим критерієм виступив принцип варіативності. Він передбачав використання різноманітних рухових вправ, які чергувалися за змістом і характером виконання: танцювальні кроки, стрибки, елементи координаційних і балансувальних рухів. Така різноманітність забезпечувала збереження стійкого інтересу дітей протягом усього заняття та запобігала монотонності. При цьому поступове ускладнення вправ дозволяло формувати не лише загальну рухову культуру, а й поступово розвивати фізичні якості учнів, орієнтуючись на їхні індивідуальні можливості.

У процесі розроблення моделей ритмічної гімнастики особливе значення мало впровадження музичного супроводу, який не лише створював приємний емоційний фон для дітей, а й виконував важливу педагогічну функцію. Завдяки чітко підбраному ритму та темпу музики учні краще синхронізували свої рухи, розвивали відчуття ритму, що позитивно впливало на координацію та узгодженість дій у групі. Музичний супровід підвищував мотивацію дітей, додавав заняттям енергії, дозволяв зберігати інтерес протягом усього уроку та формував позитивне ставлення до фізичної активності.

Ще одним важливим компонентом стало використання ігрових та сюжетно-рольових елементів у структурі занять. Це давало змогу перетворити ритмічні вправи на захопливий і змістовний процес, що стимулював розвиток уяви та творчих здібностей школярів. Казкові сюжети, рухові історії, ролі героїв або тварин сприяли зануренню дітей у гру, долали нудьгу й одноманітність традиційних вправ, підвищували внутрішню мотивацію і бажання брати участь у колективній діяльності.

Окрему увагу було приділено соціальній спрямованості занять. Організація роботи в парах і невеликих групах сприяла розвитку соціальних навичок учнів: умінню співпрацювати, домовлятися, підтримувати товаришів,

контролювати власну поведінку та допомагати іншим. Така взаємодія зміцнювала командний дух і формувала атмосферу взаємної підтримки та поваги, що є надзвичайно важливим чинником для учнів початкових класів.

Усе це комплексно забезпечувало не лише розвиток рухових умінь і фізичних якостей дітей, а й позитивно впливало на їхні соціальні, емоційні та когнітивні аспекти особистісного становлення.

У процесі аналізу сучасних літературних джерел, присвячених ритмічній гімнастиці для молодших школярів, було виокремлено кілька типових моделей, які найбільш повно відповідали завданням дослідження з оптимізації рухової активності учнів 4 класу.

По-перше, класичні комплекси ритмічної гімнастики базуються на поєднанні простих танцювальних кроків, стрибків, махів руками, обертальних рухів тулуба. Такі комплекси дозволяють ефективно розвивати координацію, витривалість, почуття ритму та гнучкість. Їхня структура проста і зрозуміла дітям, що робить їх особливо доцільними для впровадження у початкових класах. Наприклад, комплекс міг включати танцювальну розминку на музику з чітким ритмом (8–10 хв), вправи на місці з координаційними рухами руками (5 хв), а також нескладні зв'язки з кроків і стрибків (5–7 хв).

По-друге, значний інтерес викликали моделі з сюжетними ігровими вправами, які були засновані на творчих сценаріях: «подорожі», «казкові персонажі», «тематичні свята». Вони передбачають, що учні виконують рухи відповідно до певного сюжету — наприклад, «подорож лісом», де потрібно перестрибувати уявні калюжі, присідати, щоб пройти під “тілками”, або «свято на стадіоні», де імітуються рухи спортсменів. Такі моделі поєднують рухову діяльність із розвитком уяви, сприяють більш високій зацікавленості дітей і формують позитивне емоційне ставлення до фізичних вправ.

По-третє, було відібрано комплекси ритмічної гімнастики, що містять елементи йоги або вправ для розвитку гнучкості та рівноваги. Ці моделі особливо цінні тим, що включають дихальні вправи, розтягування, утримання певних положень тіла, балансування на одній нозі. Такі рухи сприяють не лише

зміцненню м'язів і розвитку координації, а й формуванню навичок свідомого контролю рухів, концентрації уваги та зняттю психоемоційного напруження. Наприклад, у фіналі заняття могли застосовуватись вправи «дерево» (балансування на одній нозі з витягнутими руками), «кішка» (вигинання спини стоячи на колінах) або «зірка» (розтягування в різні боки стоячи).

У процесі розроблення власної системи занять ми взяли за основу комбінований підхід, який поєднує вищевказані моделі, адаптувавши їх під умови інклюзивного освітнього середовища та можливості учнів 4 класу. Це дало змогу забезпечити поступовий розвиток фізичних якостей дітей, сформувати позитивне ставлення до рухової активності й підтримати їхню мотивацію.

Назва запропонованої системи — **«Ритм + Фантазія»** — відображає її спрямованість на поєднання ритмічних рухів із творчими, сюжетними елементами, що робить заняття привабливими й емоційно насиченими для молодших школярів.

Метою цієї системи є насамперед підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 4-го класу через залучення до різноманітних ритмічних вправ і танцювальних елементів. Важливою складовою програми стало формування стійкого інтересу до фізичної активності, який підтримується використанням ігрових сюжетів, музичного супроводу та позитивного підкріплення.

Програма спрямована на розвиток координації рухів, ритмічного відчуття, гнучкості, сили й витривалості, що відповідає віковим і психофізіологічним потребам учнів початкових класів. Крім того, у ході реалізації системи значна увага приділяється сприянню психоемоційному розвантаженню школярів, допомозі у зниженні стресу й напруги, формуванню позитивного ставлення до власного тіла та рухової діяльності. Окремий акцент зроблено на розвитку комунікативних навичок дітей через групову взаємодію: роботу в парах, колективні вправи, сюжетно-рольові ігри.

Структура кожного заняття за системою «Ритм + Фантазія» тривалістю 35–40 хвилин передбачала чітко визначені етапи. Перший з них — розминка, яка

тривала 5–7 хвилин і мала на меті підготувати організм дітей до подальших фізичних навантажень. Розминка проходила під музичний супровід, що допомагало створити позитивний емоційний настрій і налаштувати дітей на активну роботу.

У цей час виконувалися вправи загальної розминки для всіх основних груп м'язів: нахили, обертання руками і тулубом, легкі присідання. Додатково включалися прості танцювальні рухи, як-от марш на місці, приставний крок, нескладні стрибки, що розвивали ритмічне відчуття та координацію рухів.

Особливе місце займали рухливі ігри-розминки — наприклад, «Сонечко й хмарка» або «Злови промінчик», у яких діти рухалися відповідно до уявного сюжету. Такі ігри сприяли активізації уваги, створювали позитивні емоції, знімали напруження та формували доброзичливу атмосферу в групі, стимулюючи бажання дітей долучатися до наступних етапів заняття.

Основна частина заняття за системою «Ритм + Фантазія» тривала 20–25 хвилин і була спрямована на розвиток фізичних якостей учнів через цікаві та різноманітні рухові завдання. Вона будувалася навколо ритмічних вправ під сучасну дитячу музику з чітким темпом, що підтримувало мотивацію дітей та стимулювало рухову активність.

У заняття включалися танцювальні кроки та нескладні комбінації, які сприяли розвитку координації, ритмічності, а також вмінню працювати у темпі. Діти відпрацьовували рухи руками і ногами у різних площинах, що допомагало формувати координаційні навички.

Щоб підтримати інтерес та залучення, застосовувалися сюжетно-рольові вправи — наприклад, «Подорож у джунглі» або «Космічна експедиція», де учні уявляли себе героями пригод і виконували рухи відповідно до обраного сюжету.

Окрім цього, важливу роль мали вправи на розвиток балансу, такі як пози «дерево» чи «ластівка», та вправи на гнучкість, що включали нахили, легкі повороти та розтяжки.

Частина завдань виконувалася у парах, де діти тренували дзеркальні рухи або грали у «повтори за другом», що розвивало навички співпраці. Для

додаткової мотивації організовувалися міні-змагання у командах, наприклад, «хто швидше запам'ятає комбінацію рухів», що активізувало дух змагання та підвищувало зацікавленість учнів.

Заклучна частина заняття тривала 5–7 хвилин і була спрямована на поступове заспокоєння організму та відновлення дихання після активної фізичної роботи. Для цього використовувалися дихальні вправи під спокійну, розслабляючу музику, наприклад, вправи «вдих-видих» або «квітка розквітає», що допомагали дітям налаштуватися на спокійний ритм дихання та зняти напругу.

Після цього проводилися легкі розтяжки у положенні сидячи, які сприяли розслабленню м'язів, покращенню гнучкості та профілактиці м'язових спазмів.

Вправи на релаксацію доповнювалися елементами уяви, наприклад, уявним перенесенням на берег моря, що допомагало дітям відволіктися від напруження і сформувати позитивний емоційний стан.

На завершення заняття педагог підтримував позитивну мотивацію дітей через прості жести, наприклад, вправу «погладжуємо себе по плечах — молодці», що сприяло підвищенню самооцінки та бажанню продовжувати займатися. План заняття можна розглянути в Додатку Ж.

Система «Ритм + Фантазія» побудована на кількох ключових принципах, що забезпечують її ефективність і відповідність віковим особливостям учнів 4-го класу.

Варіативність — вправи мають можливість легко адаптуватися до різного рівня фізичної підготовки дітей. За потреби складність рухів може бути як спрощена, так і ускладнена, що дає змогу залучати усіх учнів до активної роботи без перенавантаження.

Інтеграція музики — для кожного етапу заняття підбираються мелодії з різним темпом та настроєм. Швидкі та динамічні композиції супроводжують основну активну частину, підвищуючи енергійність та ритмічність рухів, а спокійні, заспокійливі мелодії використовуються у заключній частині для релаксації.

Ігрова спрямованість — у систему включені сюжетні елементи, казкові мотиви, імена персонажів, що допомагає уникнути монотонності і підтримує високий рівень зацікавленості дітей. Це робить заняття цікавішими і допомагає активізувати уяву.

Соціалізація — значну увагу приділено вправам у парах і малих групах, що сприяє розвитку навичок співпраці, підтримки товаришів і комунікативних умінь. Така форма роботи формує командний дух і допомагає створити дружню атмосферу.

Доступність — усі рухи системи розроблені з урахуванням вікових можливостей молодших школярів. Вправи прості для запам'ятовування, зрозумілі і легкі у виконанні, що дозволяє кожній дитині відчувати успіх і бажання продовжувати.

Емоційність — заняття спрямовані на виклик позитивних емоцій. Вчитель активно використовує похвалу, підбадьорення і підтримку, що мотивує дітей і сприяє формуванню стійкого інтересу до рухової активності.

Приклад комплексу на тиждень.

День	Основна тема	Вправи	Музика
1	«Весняний танок»	приставний крок, стрибки, розтяжка в парах	Kids Party Songs
2	«Космічний політ»	координаційні вправи, балансування	електронні мелодії
3	«Подорож до джунглів»	вправи з руками/ногами, уявні перешкоди	африканські ритми

Таким чином, опора на літературні джерела та їх наукове опрацювання дозволила створити ефективну, доступну та цікаву систему ритмічної гімнастики, яка успішно впроваджувалася на формувальному етапі нашого дослідження.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було комплексно розглянуто методику навчання ритмічної гімнастики, особливості організації експерименту, оцінку впливу запропонованої системи на фізичну підготовленість учнів, а також проведено аналіз і підбір відповідних моделей ритмічної гімнастики на основі літературних джерел.

Методика навчання ритмічної гімнастики була адаптована з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей дітей початкової школи, що забезпечило доступність і ефективність занять. Організація експерименту передбачала три послідовні етапи — констатувальний, формувальний і контрольний — що дозволило всебічно дослідити вплив системи занять на рухову активність учнів.

Оцінка результатів експерименту засвідчила суттєве покращення фізичної підготовленості дітей, зокрема зростання рівня фізичної активності, покращення координації рухів, витривалості та мотивації до регулярних занять фізкультурою. Це підтверджує ефективність розробленої системи ритмічної гімнастики, яка гармонійно поєднує музичний супровід, ігрові та сюжетно-рольові елементи, індивідуалізований підхід у виконанні вправ та сприяє соціалізації учнів.

Крім того, детальний аналіз літературних джерел дозволив відібрати найбільш доцільні моделі ритмічної гімнастики, які лягли в основу практичної частини дослідження і сприяли комплексному розвитку фізичних та психоемоційних якостей учнів.

Отже, розроблена і впроваджена система занять ритмічної гімнастики є дієвим засобом оптимізації рухової активності молодших школярів, що має значний потенціал для використання у навчальному процесі початкової школи.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Результати нашого дослідження дають змогу зробити наступні висновки:

1. У ході дослідження було проаналізовано сучасні вимоги до організації фізичного виховання молодших школярів, що визначаються як державними освітніми стандартами, так і науковими рекомендаціями фахівців у галузі педагогіки і фізичної культури. Передусім підкреслено, що фізичне виховання на цьому віковому етапі має бути всебічним і спрямованим не лише на розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації), а й на формування стійкої мотивації до активного способу життя, зміцнення здоров'я, розвиток соціальних та комунікативних умінь.

Особливу увагу у вимогах приділено урахуванню вікових та індивідуальних особливостей дітей: високій потребі у русі, емоційній чутливості, схильності до ігрової та колективної діяльності, швидкій втомлюваності. Заняття повинні відбуватися в доброзичливій, підтримувальній атмосфері, з достатнім рівнем безпеки, та містити елементи гри, музики і творчості, що сприяють зацікавленості й активності дітей.

Також проаналізовано принципи, на яких базується фізичне виховання: доступність, систематичність, послідовність, варіативність, індивідуалізація, диференційований підхід. Важливо, щоб фізичні вправи мали поступове нарощування навантаження, поєднувалися з відновлювальними та релаксаційними вправами, розвивали впевненість у власних силах.

2. У ході роботи було висвітлено та поглиблено розуміння поняття «оптимізація» як важливого напрямку в педагогічній діяльності, що спрямований на досягнення максимального ефекту при мінімальних витратах часу, зусиль та ресурсів. Оптимізація у сфері фізичного виховання розглядається як комплекс заходів, що дозволяє покращити організацію, зміст і методику проведення занять для молодших школярів, підвищуючи їхню результативність і одночасно формуючи стійкий інтерес до рухової активності.

Було проаналізовано різні види оптимізації, зокрема оптимізацію інтенсивності (поступове нарощування фізичного навантаження відповідно до

можливостей учнів), оптимізацію часу відновлення (раціональне чергування навантаження і відновлювальних вправ) та оптимізацію часу відпочинку (визначення оптимальної тривалості пауз між підходами чи вправами).

3. У ході дослідження було обґрунтовано особливості та переваги ритмічної гімнастики як ефективного засобу оптимізації рухової активності молодших школярів. Зокрема, ритмічна гімнастика поєднує фізичні вправи з музичним супроводом, що дозволяє стимулювати емоційно-позитивний настрій дітей, розвивати їхню координацію, ритмічність, почуття темпу, а також сприяє розвитку гнучкості, сили і витривалості. Важливою особливістю є доступність та ігровий характер вправ, що відповідає віковим особливостям молодших школярів і формує стійкий інтерес до занять.

Крім того, ритмічна гімнастика має високу соціалізуючу цінність: діти вчаться взаємодіяти у парах чи групах, підтримувати одне одного, дотримуватися правил колективної роботи. Її перевагою є також варіативність і можливість адаптації вправ до різного рівня фізичної підготовленості, що дозволяє залучати до активності всіх учнів без винятку. Ритмічна гімнастика створює умови для гармонійного розвитку рухових навичок, мотивації до здорового способу життя і формування позитивного емоційного досвіду дітей, виступаючи дієвим інструментом оптимізації рухової активності в сучасній початковій школі.

4. У результаті проведеного дослідження було схарактеризовано сучасну методику навчання ритмічної гімнастики для учнів початкових класів, яка поєднує рухи під музичний супровід, поступове ускладнення вправ, а також ігрові та сюжетно-рольові елементи. Така методика враховує вікові та психофізіологічні особливості дітей, їхню потребу у високій руховій активності, зацікавленість у колективних формах роботи та схильність до наслідування. Завдяки поєднанню фізичних і емоційних компонентів ритмічна гімнастика не лише сприяє фізичному розвитку, а й формує позитивне ставлення до занять, розвиває почуття ритму, координацію, гнучкість, витривалість та комунікативні навички.

У ході експерименту була розроблена та впроваджена власна система ритмічної гімнастики «Ритм + Фантазія», яка складалася з трьох послідовних частин: розминки з танцювальними рухами й рухливими іграми; основної частини з ритмічними вправами під музику, координаційними та сюжетними вправами, роботою в парах і групах; та завершального блоку з дихальними і релаксаційними вправами. Така структура дозволяла максимально залучити всіх дітей, адаптувати вправи під їхні можливості та підтримувати інтерес до занять завдяки ігровим і емоційно привабливим компонентам.

Запропонована методика базувалася на принципах варіативності, доступності, соціалізації та позитивної емоційної атмосфери. Результати дослідження підтвердили її ефективність, оскільки спостерігалось істотне підвищення рівня рухової активності та мотивації учнів, що дозволяє рекомендувати дану систему для впровадження у практику початкової школи.

5. У процесі дослідження було здійснено поетапну оцінку впливу ритмічної гімнастики на загальний рівень фізичної підготовленості учнів початкових класів. На констатувальному етапі було зафіксовано, що більшість дітей мали середній рівень фізичної активності та окремі труднощі у виконанні координаційних або силових вправ. Це свідчило про потребу у системному вдосконаленні рухової діяльності школярів.

У ході формувального етапу впроваджувалася розроблена система занять «Ритм + Фантазія», яка включала комплексну програму ритмічної гімнастики з поєднанням танцювальних, координаційних, балансувальних вправ, ігрових сюжетів та роботи в групах. Таке поєднання сприяло підвищенню мотивації, формуванню стійкого інтересу до активних рухів і створенню сприятливого емоційного фону.

На контрольному етапі, після повторної діагностики, було встановлено, що рівень фізичної підготовленості дітей істотно зріс. Частка учнів із високим рівнем рухових умінь і фізичної активності зросла до 81%, середній рівень склав 17%, а низький — лише 2%. Це підтвердило, що запропонована система занять була ефективною, дозволила значно оптимізувати фізичну активність молодших

школярів, розвинути їхню координацію, гнучкість, витривалість і сформувати позитивне ставлення до рухової діяльності.

Таким чином, дослідження довело, що впровадження методично обґрунтованої, емоційно привабливої та доступної ритмічної гімнастики є дієвим засобом підвищення загального рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Основи валеології. Київ: Здоров'я, 2002.
2. Безверхня Г. В. Фізичне виховання молодших школярів: навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2010.
3. Бобрищева Л. Є. Фізичне виховання молодших школярів. — Харків: Основа, 2017.
4. Богданова Г. А. Техніка й методика ритмічної гімнастики для дітей молодшого віку. *Дитячий розвиток*. 2021. №3 (1). С. 87-93.
5. Богданова Г. І. Роль ритмічної гімнастики в емоційному розвитку дітей. *Психологія і виховання*. 2019. №10 (5). С. 77-83.
6. Бондаренко Т. Ю. Психологічні аспекти ритмічної гімнастики в початковій школі. *Психологія і освіта*. 2017. №3 (7), с.42-50.
7. Волков Л. В. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ: Вища школа, 2005.
8. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/>
9. Гончаренко С. Удосконалення ритмічної координації учнів молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018. №9. С. 22–28.
10. Гончарова О. В. Використання ритмічної гімнастики як засіб соціалізації учнів початкової школи. *Педагогічний часопис*. 2020. №4 (7), с.61-67.
11. Державний стандарт початкової загальної освіти / Постанова Кабінету Міністрів України № 462 від 20 квітня 2011 року URL: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/17911/i.
12. Дубогай О. Д., Ткачук С. М. Теорія і методика фізичного виховання дітей. Київ: Наукова думка, 2009.
13. Єрмаков С. С. Рухова активність школярів: сучасні підходи. — Харків: Основа, 2015.

14. Журавльов Ю. М. Ритмічна гімнастика у фізичному вихованні молодших школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. №10. С. 134–138.
15. Захарченко М. І. Використання ритмічної гімнастики для розвитку творчих здібностей дітей. *Творча освіта*. 2021. №9 (5). С. 43-49.
16. Іваненко Т. К. Ігрові методи в ритмічній гімнастиці для початкової школи. *Ігрові технології в освіті*. 2018. №3 (2). С. 60-66.
17. Іванова О. А. Ритмічна гімнастика в системі фізичного виховання учнів початкової школи. *Журнал фізичного виховання та спорту*. 2020. №3 (1). С. 45-53.
18. Ільїн Р. О. Ритмічна гімнастика як основа для розвитку фізичних і соціальних навичок дітей. *Сучасна педагогіка*, 2021. №6 (9). С. 55-62.
19. Ільїна Н. Ф. Організація фізичного виховання в початковій школі. Київ: Генеза, 2018.
20. Коваленко В. М. Роль ритмічної гімнастики у розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічний вісник*. 2019. №2 (4). С. 112-118.
21. Коваленко Л. І. Ритмічна гімнастика та її роль у розвитку рухової активності дітей. *Фізичне виховання в школах України*. 2021. №9 (10). С. 102-110.
22. Ковальчук В. О. Використання ритмічної гімнастики для розвитку фізичних якостей молодших школярів. *Фізична культура в школах*. 2019. №8 (2). С. 122-129.
23. Крикун О. В. Вправи ритмічної гімнастики для розвитку моторики у молодших школярів. *Журнал фізичного розвитку*. 2019. №12 (7). С. 110-115.
24. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ: Олімпійська література, 2008.
25. Кучеренко В. Р. Ритмічна гімнастика як засіб розвитку фізичної культури молодших школярів. *Спортивне виховання в школах*. 2021. №8 (6). С. 34-41.

26. Кучеренко О. В. Психологічний вплив ритмічної гімнастики на молодших школярів. *Педагогічні технології в освіті*. 2022. №3 (2). С. 21-28.
27. Лавренко М. О. Психологічні аспекти ритмічної гімнастики. *Журнал психології розвитку*. 2019. №4 (6). С. 17-24.
28. Лебедєв М. В. Роль ритмічної гімнастики в розвитку фізичної культури дітей. *Фізична культура і наука*. 2019. №2 (4). С. 91-97.
29. Лебедєва О. С. Інноваційні методи ритмічної гімнастики в початковій школі. *Інновації в освіті та фізичному вихованні*. 2020. №7 (6). С. 44-50.
30. Литвин М. І. Основи організації уроків з ритмічної гімнастики в початковій школі. *Журнал початкової освіти*. 2021. №6 (8). С. 12-19.
31. Лях В. І., Раєвський Р. Т. Фізична культура в школі: підручник для студентів педуніверситетів. Київ: Освіта, 2010.
32. Малина М. П. Ритмічна гімнастика в системі фізичного виховання школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. №4. С. 102–106.
33. Мельник В. С. Музичні вправи в ритмічній гімнастиці як засіб розвитку фізичних якостей. *Фізична культура в сучасній освіті*. 2020. №11 (4). С. 67-74.
34. Михайлов Д. І. Психомоторний розвиток молодших школярів через ритмічну гімнастику. *Дитяча психологія*. 2017. №2 (4). С. 55-61.
35. Міщенко В. Т. Основи оптимізації фізичної активності в школах через ритмічну гімнастику. *Освітні інновації*. 2020. №2 (4). С. 98-104.
36. Морозова Л. В. Фізична культура в початковій школі. *Фізкультура та освіта*. 2019. №7 (5). С. 44-50.
37. Назаренко І. О. Методи активізації фізичної активності за допомогою ритмічної гімнастики. *Спортивні тенденції в освіті*. 2019. №5 (6). С. 24-31.
38. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja /pid zag. red. Bibik H.M. K. : «Літера ЛТД», 2018. 160 с.

39. Острикова С. М. Тренувальні програми з ритмічної гімнастики для початкової школи. *Науково-методичний вісник*. 2021. №7 (2). С. 110-116.
40. Пангелов К. М. Ігрові методи у фізичному вихованні молодших школярів. Київ: Видавництво Ліра-К, 2016.
41. Петрів О. В. Технічні і тактичні аспекти ритмічної гімнастики для початкової школи. *Спортивні дослідження*. 2021. №5 (7) с. 64-71.
42. Петров О. В. Вплив ритмічної гімнастики на фізичний розвиток молодших школярів. *Фізична культура і спорт*. 2021. №9 (2). С. 98-104.
43. Пилипчук І. Л. Техніка розвитку гнучкості та витривалості через ритмічну гімнастику. *Спортивні практики*. 2019. №5 (8). С. 18-23.
44. Приходько В. М. Вікова фізіологія та валеологія. Київ: Академвидав, 2012.
45. Пташник Л. В. Переваги ритмічної гімнастики для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичної культури*. 2018. №3 (6). С. 85-91.
46. Рижкова С. І. Ритмічні вправи як засіб розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2021. №2. С. 45–49.
47. Романенко В. Ю. Технічні аспекти ритмічної гімнастики для початкових класів. *Інновації в освіті*. 2019. №8 (3). С. 101-107.
48. Руденко О. А. Ритмічна гімнастика в розвитку основних фізичних якостей. *Теорія та методика спорту*. 2018. №2 (3). С. 56-64.
49. Савченко О. Л. Оптимізація фізичної активності за допомогою ритмічної гімнастики. *Молодий вчений*. 2019. №8 (15). С. 25-32.
50. Савчин М. В. Ритмічна гімнастика: методичні аспекти. Ужгород: Поліграфцентр «Ліра», 2018.
51. Сидоренко М. П. Техніка ритмічної гімнастики для оптимізації рухової активності. *Наукові дослідження в освіті*. 2018. №5 (2). С. 68-75.
52. Сіденко В. В. Методика викладання фізичної культури в початковій школі. Київ: Генеза, 2020.

53. Скугаревський В. Г. Фізична культура: навчально-методичний посібник. Київ: Освіта України, 2017.
54. Смирнова Н. І. Танцювальні вправи в контексті ритмічної гімнастики. *Мистецьке виховання*. 2020. №8 (4). С. 51-57.
55. Соколова І. В. Емоційний розвиток дітей через рухи і танці. *Психологія і культура*. 2021. №7 (9). С. 74-80.
56. Таран О. Б. Роль фізичного виховання у розвитку рухової активності молодших школярів. *Фізична культура в школі*. 2021. №4 (7). С. 33-39.
57. Тищенко О. І. Особливості застосування ритмічної гімнастики в початковій школі. *Шкільне фізичне виховання*. 2020. №4 (3). С. 75-81.
58. Ткаченко П. М. Оптимізація рухової активності школярів засобами гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. №11. С. 68–73.
59. Харченко С. І. Сучасні підходи до ритмічної гімнастики в системі фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2021.
60. Черкасова О. В. Використання ритмічної гімнастики в загальноосвітніх школах для розвитку рухової активності. *Освітні практики*. 2021. №3 (5). С. 34-40.
61. Черненко Л. В. Взаємодія музики та рухів у ритмічній гімнастиці. *Наукові основи педагогіки*. 2020. №12 (5). С. 150-157.
62. Шевченко І. П. Підготовка дітей до фізичної активності за допомогою ритмічної гімнастики. *Наука і освіта*. 2018. №7 (6). С. 82-88.
63. Яценко В. В. Ритмічна гімнастика для здоров'я дітей. *Здоров'я і спорт*. 2019. №1 (3). С. 45-52.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тестування рівня фізичної активності учнів 4 класу

Частина 1. Когнітивний критерій (знання та розуміння)

1. Що таке фізична активність?

- а) Рухи під час занять спортом чи гри
- б) Лише гра на перервах
- в) Відпочинок після школи

2. Для чого потрібні вправи ритмічної гімнастики?

- а) Щоб стати сильнішим, гнучкішим і здоровішим
- б) Щоб весело провести час
- в) Щоб не сидіти на місці тривалий час

3. Які правила безпеки потрібно пам'ятати під час занять фізкультурою?

- а) Слухати вчителя, робити розминку, не штовхатися
- б) Бігати як заманеться
- в) Не звертати уваги на інших

4. Що потрібно зробити перед виконанням вправ?

- а) Зробити розминку
- б) Одразу виконувати вправи
- в) Посидіти і відпочити

Частина 2. Емоційно-ціннісний критерій (ставлення, мотивація)

5. Чи подобається тобі займатися ритмічною гімнастикою?

- а) Так, дуже
- б) Іноді
- в) Ні

6. Що ти відчуваєш після активних рухових вправ?

- а) Бадьорість і радість
- б) Втому, але задоволення від виконаних вправ
- в) Сильну втому і небажання займатися

7. Чи хочеш ти займатися фізичною активністю поза школою?

- а) Так
- б) Не завжди
- в) Ні

Частина 3. Поведінковий критерій (звички, організація діяльності)

8. Як ти поводишся під час уроків фізкультури або ритмічних занять?

- а) Слухаю вчителя, намагаюся виконувати всі вправи
- б) Іноді відволікаюся
- в) Мені не цікаво, часто пропускаю заняття

9. Чи допомагаєш ти товаришам під час виконання вправ?

- а) Так, пояснюю і підтримую
- б) Рідко допомагаю
- в) Не допомагаю

10. Як ти ставишся до спільної роботи в групі?

- а) Подобається працювати в групі
- б) Іноді важко працювати разом
- в) Не люблю працювати з іншими

Частина 4. Фізичний критерій (самооцінка фізичної підготовленості)

11. Як ти оцінюєш свої сили у фізкультурі?

- а) Завжди справляюся
- б) Іноді важко
- в) Дуже складно

12. Чи можеш ти робити вправи кілька хвилин підряд без зупинки?

- а) Так, можу
- б) Іноді можу
- в) Ні, не можу

13. Чи легко тобі запам'ятовувати послідовність рухів у ритмічних вправах?

- а) Так, легко

б) Мушу повторювати багато разів

в) Дуже важко

✓ Інструкція для оцінювання

– **Високий рівень сформованості фізичної активності:** учень обирає здебільшого варіанти **а**, демонструє знання, позитивне ставлення, активну участь у заняттях і впевненість у своїй фізичній підготовленості.

– **Середній рівень:** переважають відповіді **б**, що свідчить про загальне розуміння і помірний інтерес учня, але недостатньо стійку мотивацію і середню впевненість у власних фізичних можливостях.

– **Низький рівень:** домінують відповіді **в**, що свідчить про відсутність знань, низький інтерес і слабо сформовані рухові навички.

Додаток Б**План колективного заняття з ритмічної гімнастики**

Мета: розвиток ритмічного відчуття, координації рухів, формування інтересу до активного способу життя

1. Розминка (5-7 хвилин)

Мета: підготувати м'язи до основної роботи, розігріти організм, активізувати кровообіг

Вправи:

- Легкий біг на місці (1 хв)
- Колові рухи руками вперед та назад (по 10 разів)
- Нахили голови вправо та вліво (по 5 разів)
- Повороти тулуба в сторони (по 10 разів)
- Легкі присідання з підняттям рук (10-12 разів)

Музика: енергійний трек зі спокійним темпом (наприклад, інструментальна композиція з ритмічним мотивом, близько 80-90 ударів на хвилину)

2. Основна частина (15-20 хвилин)

Мета: опрацювання комплексів рухів під музику, розвиток координації, ритмічності, взаємодії в групі

Вправи:

- Кроки в різних напрямках у ритм музики (4-8 тактів)
- Комбінації махів руками і ногами (підрахунок по 8)
- Переходи в парах: рухи синхронно і по черзі
- Виконання рухів із використанням допоміжних предметів (м'ячі)
- Підняття рук і повороти тулуба в такт музиці

Музика: композиції з чітким ритмом, темп 90-110 уд./хв (наприклад, популярні інструментальні треки або адаптовані пісні)

3. Заклучна частина (5-7 хвилин)

Мета: плавне зниження навантаження, розслаблення м'язів, стабілізація дихання

Вправи:

- Повільні нахили вперед, розтягування рук і ніг
- Глибоке дихання стоячи або сидячи
- Легкі повороти голови, плечей
- М'які рухи рук вгору і вниз у повільному темпі

Музика: спокійна, релаксуюча композиція (близько 60-70 уд./хв)

Рекомендації щодо тривалості та інтенсивності

- Загальна тривалість заняття: 25-35 хвилин
- Розминка: 5-7 хвилин (легке навантаження)
- Основна частина: 15-20 хвилин (середнє навантаження, темп середній до швидкого)
- Заключна частина: 5-7 хвилин (низьке навантаження, розслаблення)

Додаток В

Приклади ігор і сюжетно-рольових вправ

- **«Чарівна стежка».** Діти уявляють, що йдуть по стежці в лісі: перестрибують через калюжі (стрибки з ноги на ногу), огинають дерева (бічні кроки), пролазять під гілками (присідання), піднімаються на пагорби (ходьба на носках).

- **«Звірята в лісі».** Учні перетворюються на різних тварин і рухаються, імітуючи їх:

- зайчик — стрибки на обох ногах;
- ведмідь — повільна хода на чотирьох кінцівках;
- метелик — махи руками в сторони, легкі підскоки;
- лисичка — тихі м'які кроки на носках.

- **«Космічна подорож».** Учні «злітають у космос»:

- зліт ракети — присідання та різке підскокування вгору;
- польоти — біг із розведеними руками;
- посадка — уповільнення рухів, плавне приземлення на п'яти.

- **«Сонячні промінчики».** Діти утворюють коло та «розкидаються промінцями»:

- розводять руки в сторони, крутяться навколо себе;
- «збирають промінчики» назад (рухи руками до центру);
- уявляють, що світять і гріють друзів (імітація обіймів).

- **«Подорож на кораблі».** Учні уявляють, що плывуть на кораблі:

- гребуть веслами (рухи руками вперед-назад);
- хитаються вліво-вправо (нахили тулуба);
- рятують товаришів (імітація витягування на борт).

- **«Супергерой».** Кожен обирає «суперсилу» (швидкість, стрибучість, гнучкість) і демонструє її:

- швидкі бігові рухи;
- високі стрибки;
- елементи гімнастичних рухів — переكاتи, розтягування.

Додаток Д

Вправи на розвиток рівноваги, координації та гнучкості

- **Ходіння по лінії** — учні йдуть п'ятка до носка по намальованій лінії, зберігаючи рівновагу, руки розведені в сторони.
- **Балансування на одній нозі** — стояти на одній нозі 10–15 секунд, руки на поясі або витягнуті вперед, потім поміняти ногу; — ускладнення: заплющити очі або повільно нахилитися вперед, тримаючи рівновагу.
- **«Зірочка»** — стояти широко, руки розведені, потім нахилитися в різні боки, торкаючись протилежної ноги, при цьому не відривати п'яти від підлоги.
- **Хрестові кроки** — перехрещувати ноги під час ходьби вперед і назад, слідкуючи за ритмом музики.
- **Коло-вітерець** — уявити, що вітер хитає дітей, і повільно перекладати вагу тіла з однієї ноги на іншу, виконуючи плавні повороти тулуба і рук.
- **Розтягування «метелик»** — сидячи, з'єднати стопи разом, коліна розвести в сторони, плавно нахилитися вперед, тримаючи спину рівною.
- **Розтягування бічних м'язів** — стоячи, виконувати нахили вліво та вправо із витягнутими руками над головою.
- **Ходіння «змійкою»** — рух по викладеному маршруту (наприклад, через обручі чи конуси), намагаючись не збитися з траєкторії, кроки чітко координовані.

Додаток Е**Дихальні та релаксаційні вправи для учнів 4 класу****«Глибоке дихання»**

- Встати рівно, покласти долоні на живіт.
- Повільно вдихнути носом, намагаючись надути живіт, а потім повільно видихнути ротом, «здуваючи» живіт.
- Повторити 5–6 разів у спокійному ритмі.

«Квітка»

- Уявити, що тримаєш перед собою квітку.
- «Понюхати» квітку — зробити повільний вдих носом.
- «Задмухати» пушинку з неї — повільний видих ротом.
- Повторити 4–5 разів.

«Розслаблюючі хвилі»

- Сидячи або стоячи, на вдиху підняти плечі догори.
- На видиху опустити плечі і уявити, як хвиля розслаблення «сповзає» по руках до пальців.
- Повторити 4–6 разів.

«Струшування напруги»

- Повільно по черзі «струшувати» руки і ноги, ніби струшуючи втому або напруження.
- Виконати рухи в повільному темпі, 30–40 секунд.

«Кішка потягується»

- Стати на четвереньки, на вдиху прогнути спину вниз, голову підняти.
- На видиху вигнути спину догори, голову опустити.
- Повторити 6–8 разів повільно.

«Маленьке дерево»

- Встати рівно, руки витягнути вгору, уявити себе деревом.
- Легко похитатися в різні боки, наче дерево від вітру.
- Відчути розслаблення і м'якість рухів.
- Виконати протягом 30–40 секунд.

Додаток Ж**Комплексна система ритмічної гімнастики «Ритм + Фантазія»**

(для учнів 4-го класу)

Мета програми

Підвищення рівня фізичної підготовленості, формування стійкого інтересу до рухової активності, розвиток координації, сили, гнучкості, витривалості, а також формування позитивної мотивації до здорового способу життя серед молодших школярів.

Структура заняття (35–40 хв):**1. Розминкова частина (5–7 хв)**

- вправи загальної розминки (кругові рухи руками, нахили, присідання);
- легкі танцювальні рухи під ритмічну музику;
- ігрові розминки («Сонечко й хмарка», «Промінчик»).

2. Основна частина (20–25 хв)

- танцювальні та координаційні вправи (кроки, стрибки, повороти, махи);
- сюжетно-рольові вправи («Космічна експедиція», «Подорож до джунглів»);
- вправи на баланс і координацію («ластівка», ходіння по лінії, стійка на одній нозі);
- розтяжка під спокійну музику;
- робота у парах або малих групах (дзеркальні рухи, «повтори за другом»);
- командні міні-змагання на швидкість запам'ятовування рухів.

3. Заклучна частина (5–7 хв)

- дихальні вправи («вдих-видих», «здуваємо кульку»);
- легка розтяжка для відновлення м'язів;
- вправа на релаксацію та уявну візуалізацію («Берег моря», «Спокійний ліс»);
- позитивне підкріплення («Молодці, ви впоралися!»).

Принципи реалізації програми

◆ **Варіативність** – вправи поступово ускладнюються або спрощуються відповідно до рівня фізичної підготовленості дітей;

◆ **Музичний супровід** – ретельно підібрана музика для кожного етапу (швидкий темп для активної частини, спокійна мелодія для релаксації);

◆ **Ігрова спрямованість** – використання казкових образів, рольових ситуацій для підтримки мотивації;

◆ **Соціальна взаємодія** – акцент на командній роботі та взаємодопомозі у парах;

◆ **Емоційність** – створення доброзичливої атмосфери, застосування заохочення і позитивної оцінки;

◆ **Доступність** – простота рухів, зрозумілість інструкцій для дітей 4-го класу.

Рекомендації щодо проведення

- **Тривалість:** 35–40 хвилин, 2–3 рази на тиждень
- **Інтенсивність:** помірна у розминці, середня в основній частині, низька у заключній
- **Індивідуалізація:** за необхідності передбачено спрощені або ускладнені варіанти вправ
- **Музика:** добирати сучасні дитячі композиції з чітким ритмом та позитивним емоційним забарвленням