

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК
У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

УДК 373.3.016:796

Сергій Марчук, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри психолого-педагогічних дисциплін
Ірина Чемерис, соціальний педагог, викладач педагогіки
Луцького педагогічного коледжу

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК
У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

У статті здійснено порівняльний аналіз поняття “фізкультурна хвилинка” в спеціальній науковій та методичній літературі. З’ясовано, що фізкультурні хвилинки є ефективним засобом зменшення втоми і підвищення розумової працездатності учнів, а також сприятливо діють на організм дитини, запобігаючи порушенням постави. Виявлено актуальний стан та визначено психолого-педагогічні умови використання фізкультурхвилинок у навчально-виховному процесі початкової школи. Подано методичні рекомендації вчителям-початківцям та студентам практикантам щодо організації і проведення фізкультурхвилинок з молодшими школярами.

Ключові слова: фізкультурна хвилинка, втома, розумова працездатність, молодший школяр, здоров’я, фізична вправа.

Табл. 1. Літ. 10.

Сергей Марчук, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры психолого-педагогических дисциплин
Ирина Чемерис, социальный педагог, преподаватель педагогики
Луцкого педагогического колледжа

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

В статье осуществлен сравнительный анализ понятия “физкультурная минутка” в специальной научной и методической литературе. Выяснено, что физкультурные минутки являются эффективным средством уменьшения усталости и повышения умственной работоспособности учеников, а также благоприятно действуют на организм ребенка, предотвращая нарушением осанки. Обнаружено актуальное состояние и определены психолого-педагогические условия использования физкультурминуток в учебно-воспитательном процессе начальной школы. Поданы методические рекомендации начинающим учителям и студентам практикантам относительно организации и проведения физкультурминуток с младшими школьниками.

Ключевые слова: физкультурная минутка, усталость, умственная работоспособность, младший школьник, здоровье, физическое упражнение.

Serhiy Marchuk, Ph.D. (Pedagogy), Lecturer of the Psychology and Pedagogy Department
Iryna Chemerys, Social Pedagogue, Lecturer of Pedagogy Lutsk Pedagogical College

**THE PSYCHOLOGICALLY AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF THE USING OF
THE “ATHLETIC MINUTES” DURING THE EDUCATIONAL PROCESS
IN THE ELEMENTARY SCHOOL**

The authors make the comparative evaluation of the term “athletic minute” in the special scientific and methodical literature and define the important characteristics of this pedagogical term based on the method of content analysis, such as: an active rest of child’s organism, a return of workability, an attention; an elimination of muscular and mental tension; the improvement of the mental workability, the prevention from fatigue, the improvement of the emotional mood etc. the authors find out that the “athletic minutes” are the effective way of reducing the fatigue and improving the mental workability of students, also its favorably effects on the child’s organism, preventing from the breach of posture.

The actual state of “athletic minute” used in the educational process of elementary school has been discovered. The teachers of elementary school mostly prefer the poetic and imitation “athletic minutes”, rarer – the musical ones. However, on the pedagogics opinion, the junior pupils prefer the imitation and musical “athletic minutes”, which is explained by the fact that the musical “athletic minutes” cause a lot of positive emotions for children, because they like music. Although the teachers need to be prepared better for such “athletic minutes”: to pick up the apparatus, the appropriate music, while the poetic “athletic minutes” do not need such preparation.

A number of psychologically and pedagogical conditions of the “athletic minutes” used in the educational

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

process of the elementary school has been defined. The authors stress that the "athletic minutes" have a positive influence only in the case, when being well organized and are demonstrated methodically correctly.

Accordingly, the "athletic minutes" are a complex of exercises, which promote the active rest for those groups of muscles and bodies parts which get tired by the monotonous pose of seating at the school desk and by the work, it returns the workability, the attention to the tired pupil, it takes off the muscular and mental tension, it prevents from the breach of posture and deformation of body construction

Keywords: *the "athletic minute", a fatigue, the mental workability, a junior pupil, health, a physical exercise.*

Постановка проблеми. Стала очевидною необхідність глибокого і всебічного вивчення здоров'я молодших школярів та чинників, які його формують. Потреба дітей в активному руховому режимі зумовлена біологічними законами їхнього розвитку. Без активних рухів, без фізичних вправ неможливі зростання й розвиток організму.

Останнім часом, як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи й психологи, природна рухова активність дітей поступово знижується. Зростає рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини та шкільної гігієни свідчать про "омолодження" й збільшення кількості захворювань серцево-судинної й нервової систем, порушень обмінних процесів. Відомо, що шкоди завдає не сама розумова праця, а позбавлений рухів або значно обмежений в рухах спосіб життя. Достатньо підрахувати, скільки годин учень початкових класів проводить за партою, книжками й перед екраном телевізора, щоб упевнитися, наскільки обмежений руховий режим дитини.

На жаль, саме від того часу, коли дитина переступає поріг школи, різко зменшується її рухова активність протягом дня. У зв'язку з цим великого значення набуває організація фізкультурних хвилин на уроках із загальноосвітніх предметів (у 1 класі на кожному уроці, у 2 – 3 – на другому й четвертому).

Аналіз наукових досліджень. Фізкультурні хвилини в навчально-виховному процесі початкової школи – предмет досліджень К. Ушинського А. Борисенко, Е. Вільчковського, Л. Грищенко, М. Козленко, Л. Кондрацької, С. Цвек та ін.

Науковцями доведено [1; 3; 8; 9; 10], що жодна розумова робота не може весь час виконуватися з однаковою високою напругою. От чому доводиться неодноразово помічати, як першокласники позіхають, починають рухати ногами, повертатися, зачіпають один одного – настає розумова втома. Завдання вчителя – своєчасно помітити цей спад уваги і доречно пригадати твердження К. Ушинського: "Дайте дитині трохи порухатися, і вона винагородить вас знову десятьма хвилинами живої уваги, а десять хвилин живої уваги, коли ви змогли їх використати, дадуть вам у результаті більше цілого тижня напівсонних занять" [9, 227].

Роль переключення уваги дітей можуть успішно виконувати так звані фізкультурні хвилини. Вони короткі за часом та ефективні за своїми результатами. Вправи для такої діяльності необхідно добирати з урахуванням характеру занять. Значення фізкультурних хвилин полягає у зміні виду діяльності, пози дитини шляхом рухової активності, що знімає втому, поновлюючи емоційно-позитивний стан. Вивчення впливу вправ різної інтенсивності на фізичний стан і розумову працездатність дітей свідчить, що фізкультурні хвилини мають викликати у дітей емоційність, прагнення діяльності.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні проблеми використання фізкультурних хвилин у навчанні молодших школярів і виявленні ефективних педагогічних умов застосування фізкультурних хвилин у початковій школі. Окреслено такі **завдання дослідження:** здійснити науковий аналіз понять "фізкультурна хвилинка"; з'ясувати особливості та оптимальні умови проведення фізкультурних хвилин на уроках у початкових класах.

Виклад основного матеріалу. Здійснено порівняльний аналіз поняття "фізкультурна хвилинка" (табл. 1). На основі вивчення спеціальної літератури [3; 8; 9] проаналізовано суттєві ознаки цього педагогічного терміну.

З'ясовано, що фізкультурні хвилини є ефективним засобом зменшення втоми і підвищення розумової працездатності учнів на уроках. Водночас вони сприятливо діють на організм дитини, запобігаючи порушенням постави. Із табл. 1. видно, що істотними ознаками педагогічного поняття "фізкультурна хвилинка" є такі: активний відпочинок організму дитини, повернення працездатності, уваги; зняття м'язового і розумового напруження; підвищення розумової працездатності учнів; запобігання втомі; підвищення емоційного стану та ін.

Психологами доведено, що протягом навчального дня поступово зростає втомлюваність дітей і зменшується працездатність. У них знижується увага, збільшується кількість помилок під час виконання завдань, трапляються випадки порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Тривале сидіння за партою спричинює втому м'язів спини, ший, ніг, призводить до застійних явищ у нижній

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК
У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Таблиця 1.

Категоріальний аналіз поняття “фізкультурна хвилинка”

Джерело	Зміст (визначення) поняття	Суттєві ознаки
Вільчковський Е. Система фізичного виховання молодших школярів / Е. Вільчковський, М. Козленко, С. Цвек // Початкова освіта. – 2000. – № 36. – С. 4.	<i>Фізкультурні хвилинки</i> – ефективний засіб зменшення втоми і підвищення розумової працездатності учні на уроках	зменшення втоми; підвищення розумової працездатності
Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – С. 53.	<i>Фізкультурні хвилинки</i> – прості і зручні для виконання в класі фізичні вправи, які сприяють активному відпочинку тих груп м’язів і частин тіла, які втомлюються від одноманітної пози сидіння за партою і роботи, повертають втомленій дитині працездатність, увагу, знімають м’язове і розумове напруження, попереджують порушення постави та деформацію побудови тіла	сприяють активному відпочинку груп м’язів і частин тіла; повертають втомленій дитині працездатність, увагу; знімають м’язове і розумове напруження; попереджують порушення постави та деформацію побудови тіла
Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Ч. 2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – С. 117.	<i>Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи</i> – це форми роботи, завдання яких – повернути втомленій дитині працездатність і увагу; зняти м’язове та розумове напруження; попередити порушення постави	повернути втомленій дитині працездатність і увагу; зняти м’язове та розумове напруження; попередити порушення постави
Матвієнко О. В. Виховання молодших школярів: теорія і технологія / О. В. Матвієнко. – К.: Стило, 2006. – С. 234.	<i>Фізкультурні хвилинки</i> – це різні вправи, що проводяться у класі під час уроку. Завдання: запобігання застійним явищам у нижній частині тулуба (ноги, таз, живіт), зміна положення верхньої частини тулуба (хребет, плечі, грудні клітка), поліпшення кругообігу, зняття втоми, мобілізація уваги й активності уваги й активності дітей для подальшої навчальної діяльності	запобігання застійним явищам у нижній частині тулуба; зняття втоми, мобілізація уваги й активності уваги й активності дітей для подальшої навчальної діяльності

частині тіла. Стомившись, учень сугулить спину, лягає грудьми на парту, перекошує тулуб вліво або вправо. Все це негативно впливає на поставу дитини.

Український педагог К. Ушинський писав, що основний закон природи дитини можна висловити так: вона вимагає діяльності безперестанно і стомлюється не внаслідок діяльності, а її одноманітності й однобічності. Як один із засобів, що сприяє успішності навчання школярів молодшого віку, він рекомендував короткочасні фізичні вправи (“руханки”) під час уроку.

“Не важко, здається, – писав К. Ушинський, – примусити дітей у такт встати й сісти, повернутися, піднести руки й опустити їх, вийти як слід з-за лав і знову сісти на них струнко,

спритно й без галасу та штовхання; але якби вдалося ці прості прийоми запровадити в наших школах, то це допомогло б зруйнувати ту важку атмосферу присипляння, яка здебільшого панує в них, і сприяло б не тільки збереженню здоров’я дітей, але й відновленню сил та активності навчання. Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам у результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять” [9, 235].

Таким чином, фізкультурні хвилинки – комплекс вправ, які сприяють активному відпочинку тих груп м’язів і частин тіла, які втомлюються від одноманітної пози сидіння за партою і роботи, повертають втомленому школяреві працездатність, увагу, знімають

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

м'язове й розумове напруження, попереджують порушення постави та деформацію постави тіла.

Із метою з'ясування реального стану використання фізкультхвилинок у навчально-виховному процесі початкової школи проведено анкетування серед учителів початкових класів. Респондентами виявилися 100 вчителів-класоводів шкіл м. Луцька та Луцького району зі стажем роботи понад 15 років. На запитання "У якій частині уроку Ви здебільшого використовуєте фізкультхвилинки?", було отримано такі відповіді – на початку уроку (20%), в середині уроку (50%), в кінці уроку (30%).

Ми поцікавилися, чи доцільно використовувати фізкультхвилинки на уроках. Стверджувальну відповідь дали всі респонденти. На питання анкети "На яких уроках найчастіше проводяться фізкультхвилинки в початкових класах?", ми з'ясували таке: уроки рідної мови (40%), математика (30%), читання (20%), природознавство (10%).

З'ясувалося, що на відкрите запитання анкети "Яка, на Вашу думку, мета проведення фізкультхвилинок у початковій школі?" респонденти зазначили: "запобігання перевтомі, розсіюванню уваги дітей; відпочинок м'язів тіла (спини, рук, пальців, очей і т.д.); зміна виду діяльності, психологічний відпочинок та зосередження уваги учнів".

Виявилося, що вчителі початкових класів здебільшого надають перевагу віршованим та імітаційним фізкультхвилинкам (по 40% відповідно), рідше – музичним. Проте, на думку педагогів, молодшим школярам найбільше до вподоби імітаційні (50%) та музичні (40%) фізкультхвилинки і лише 10% – віршовані, які здебільшого використовують класоводи. На наш погляд, це пояснюється тим, що музичні фізкультхвилинки викликають у дітей багато позитивних емоцій, їм подобається музика. Хоча до їх проведення учителям треба ретельніше готуватися: підбирати апаратуру, відповідну музику та ін. Водночас, віршовані фізкультхвилинки не потребують такої підготовки. На думку педагогів, найважче проводити з молодшими школярами фізкультхвилинки в ігровій формі (60%) та імітаційні (20%).

Результати анкетування показали, що підбір текстів фізкультхвилинок частина педагогів (40%) здійснює з методичних журналів "Початкова школа", "Розкажіть онуку", "Початкова освіта" та ін., інші (30%) – з навчальних посібників, "методичок", і лише 10% складають фізкультхвилинки самі. Більшість респондентів вважає, що найдоцільніше фізкультхвилинки

проводити у 1 класі, хоча всі педагоги одностайні в тому, що їх потрібно проводити в усіх початкових класах. Поштовхом до використання фізкультхвилинок учителі вважають такі фактори: етап уроку (30%) та втома, розсіювання уваги учнів (70%). Щодо різноманітності фізкультхвилинок на уроках, то респонденти висловили такі міркування: на різних уроках – різні фізкультхвилинки (80%), одну – дві фізкультхвилинки використовують на всіх уроках (10%), щоразу нові фізкультхвилинки (10%).

Ми з'ясували, чи подобаються фізкультхвилинки дітям і отримали позитивну відповідь. Молодші школярі, за словами педагогів, самі просять фізкультхвилинок і з радістю їх виконують. Класоводи, які працюють у ГПД відзначили, що у процесі самопідготовки використовують фізкультпаузи для того, щоб повернути втомленому учневі працездатність, сконцентрувати його увагу, зняти м'язове й розумове навантаження, запобігти порушенню постави. Таким чином, як показало дослідження, у сучасній початковій школі широко використовуються фізкультхвилинки з метою зменшення втоми й підвищення розумової працездатності учнів на уроках.

Слід пам'ятати, що фізкультхвилинки мають позитивний вплив лише тоді, коли вони добре організовані й методично правильно проведені. Основними психолого-педагогічними умовами застосування фізкультхвилинок у навчально-виховному процесі початкової школи є такі [2; 4; 5]:

1. Фізкультурна хвилинка триває 2 – 3 хвилини. Комплекс вправ містить 3 – 4 прості, доступні вправи, які не вимагають складної координації і впливають на основні м'язові групи. Кожну вправу повторюють 4 – 6 разів, темп виконання вправ середній або повільний. Такі вправи поліпшують кровообіг, дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів.

2. В учнів 1 – 2 класів під час письмових робіт м'язи рук стомлюються від одноманітних динамічних напружень, внаслідок чого порушується навичка правильного письма. У зв'язку з цим доцільно виконувати фізичні вправи для рук і пальців. У комплекси фізкультхвилинок треба включати вправи на інтенсивне потягування, випрямлення, на вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки та ін. Після тривалого сидіння за партою, що спричинює застій кровообігу у нижніх кінцівках, ділянках тазу та живота, рекомендують виконувати вправи для ніг.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

3. Час проведення фізкультхвилинок залежить від місця уроку в розкладі, а також від його типу та стану учнів. Фізкультхвилинки можна використовувати не тільки на 3 – 4-му, а й на всіх уроках. У 1 – 3-х класах їх проводять, як правило, з 30-тої по 35-ту хвилини уроку, а в підготовчих класах (при тривалості уроків 30 хв) – з 20-тої по 25-ту хвилину.

4. Учитель початкових класів має добре знати вправи комплексу, вміти показувати ці вправи і стежити за правильним їх виконанням. До виконання вправ допускають усіх учнів, крім тих, які недавно перенесли тяжкі хвороби або операції. Учні можуть виконувати фізичні вправи стоячи біля парт (це кращий варіант) або сидячи за партами. Перед початком фізкультхвилинок учні закривають книжки і кладуть їх на середину парти, розстібають комірці. Черговий у цей час відчиняє кватирки.

5. Команди й розпорядження учитель подає спокійним тоном. Якщо вправи нові, то учитель спершу показує їх, а потім пропонує учням виконувати. Під час виконання знайомих вправ показувати їх немає рації, достатньо дати розпорядження: “Виконуємо першу вправу”, “Виконуємо другу вправу”.

Учитель стежить за правильністю виконання вправ учнями і робить необхідні зауваження. Дітям слід рекомендувати самостійно проводити фізкультхвилинки вдома під час виконання домашніх завдань.

Методичні рекомендації вчителям-початківцям та студентам практикантам щодо організації і проведення фізкультхвилинок на уроках в початковій школі [6; 7; 8]:

- слід пам'ятати, що необхідність проведення фізкультурних хвилинок на загальноосвітніх уроках очевидна. Основне їхнє завдання – повернути втомленій дитині працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, запобігти порушенням постави та деформації будови тіла;

- змістом фізкультурних хвилинок є прості, зручні для виконання в класі фізичні вправи. Вони повинні сприяти активному відпочинку тих груп м'язів та частин тіла, які втомлюються від одноманітної пози сидіння за партою й роботи;

- у першому класі фізкультурні хвилинки необхідно проводити на кожному уроці, а починаючи з другого й далі – на двох-трьох уроках. Наприкінці семестру й особливо навчального року кількість фізкультурних хвилинок знову можна збільшити;

- вправи рекомендується виконувати стоячи

біля парти або сидячи за партою. Заміну комплексів фізкультурних хвилинок слід проводити не частіше одного разу на два тижні.

- для підвищення ефективності фізкультурних хвилинок доцільно використовувати музичний супровід. Для добору відповідної музики можна залучати учнів класу. Це буде сприяти підвищенню інтересу учнів до цього виду занять фізичними вправами;

- особливо цікаві фізкультхвилинки, супроводжувані віршованим текстом. Розучування вправ у поєднанні з віршованим текстом сприяє розвитку в учнів пам'яті та уваги. Імітація дій, які виконуються “сніжинкою”, “метеликом”, “зайчиком”, “синичкою”, про яких йдеться у віршах, розвиває уяву учнів. Імітаційні вправи викликають в них особливий інтерес, бо мають багато спільного з ігровою діяльністю, казкою;

- якщо віршовані рядки, що супроводжують фізкультхвилинку, є зразками справжньої дитячої поезії, їм прищеплюється повага до художнього слова й рідної мови, до природи, виховується естетичний смак.

Висновки. Таким чином, фізкультхвилинки є ефективним засобом зменшення втоми і підвищення розумової працездатності учнів на уроках. Їх проводять у 1 – 4 класах на кожному уроці за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності), яка настає переважно після 20 – 30 хвилин роботи (залежності від віку та інтенсивності розумової діяльності дітей). Час початку фізкультхвилинок визначається вчителем. Добираючи вправи для такого виду діяльності, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дітей, бути їм відомими й охоплювати великі м'язові групи.

Перспективу подальших наукових розвідок убачаємо у вивченні фізкультурних хвилинок, складених молодшими школярами, як вияву їх творчої обдарованості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко А. Ф. *Руховий режим учнів* / А. Ф. Борисенко, С. В. Цвек. – К.: Рад. школа, 1989. – 190 с.

2. Ващенко О. М. *Фізкультхвилинки* / О. М. Ващенко // *Початкова освіта*. – 2004. – №45. – С. 19–21.

3. Вільчковський Е. С. *Система фізичного виховання молодших школярів* / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек // *Початкова освіта*. – 2000. – № 36. – С. 2–10.

4. Кантор Л. Г. *Фізкультхвилинки для кожної*

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК
У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

дитинки / Л. Г. Кантор // *Розкажіть онуку*. – 2008. – № 7. – С. 106–108.

5. Ковальчук В. Б. *Фізкультхвилинки на уроках в 1–4 класах* / В. Б. Ковальчук // *Початкове навчання та виховання*. – 2005. – № 10. – С. 1–8.

6. Козуб О. В. *Фізкультхвилинки та ігри в 1–4 класах* / О. В. Козуб, А. І. Могорита. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2005. – 64 с.

7. Кочерга О. *Психофізіологія навчання та здоров'я молодших школярів* / О. Кочерга // *Початкова школа*. – 2007. – № 11. – С. 1–4.

8. Папуша В. *Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація* / В. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 192 с.

9. Ушинський К. Д. *Вибрані педагогічні твори: в 2-х т.* / К. Д. Ушинський – К.: Рад. школа, 1983. – Т1. – 488 с.

10. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів: в 2-х частинах*. – Ч. 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

molodshykh shkolariv [System of Physical Education for Younger Schoolchildren]. *Primary education*, no. 36, pp. 2–10. [in Ukrainian].

4. Kantor, L. H. (2008). *Fizkultkhyvlynky dlia kozhnoi dytynky* [Athletic minutes for each child]. *Tell a grandchild*, no. 7, pp. 106–108. [in Ukrainian].

5. Kovalchuk, V. B. (2005). *Fizkultkhyvlynky na urokakh v 1–4 klasakh* [Athletic minutes at classes in grades 1-4]. *Initial studies and education*, no. 10, pp. 1–8. [in Ukrainian].

6. Kozub, O. V. & Mohoryta, A.I. (2005). *Fizkultkhyvlynky ta ihry v 1–4 klasakh* [Athletic minutes and games in grades 1-4]. Ternopil: Navchalna knyha-Bohdan, 64 p. [in Ukrainian].

7. Kocherha, O. (2007). *Psykhofiziologia navchannia ta zdorov'ia molodshykh shkolariv* [Psychophysiology of education and health of junior pupils]. *Initial school*, no. 11. pp. 1–4. [in Ukrainian].

8. Papusha, V. (2006). *Metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv: formy, zmist, orhanizatsiia* [Methodology of Physical Education for Pupils: Form, Content, Organization]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky, 192 p. [in Ukrainian].

9. Ushynskiy, K. D. (1983). *Vybrani pedahohichni tvory: v 2-kh t.* [Selected pedagogical works: in 2 t.]. Kyiv: Rad. Shkola, vol.1, 488 p. [in Ukrainian].

10. Shyian, B. M. (2002). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv: v 2-kh. Chastynakh* [Theory and Methodology of Physical Education for Pupils: in 2 Parts]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 248 p. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 20.06.2017



“Дерево також потребує випаровування і частого провітрювання за допомогою вітрів, дощів, холодів, інакше воно швидко стає слабким і в’яне. Так само і людському тілу необхідні різні рухи, діяльність і серйозні вправи”.

Ян Амос Коменський
чеський педагог

“Для краси і здоров'я необхідні не лише освіта в галузі науки і мистецтва, а й заняття фізичними вправами, гімнастикою”.

Платон
давньогрецький мислитель

“Хто хоче багато досягти, повинен ставити великі вимоги”.

Йоганн Вольфганг Гете
німецький поет, прозаїк, драматург

