

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ

Методичні вказівки

**до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань
для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Затверджено
на засіданні методичної ради
Протокол № від

Краматорськ
ДДМА
2021

Методика викладання рухливих ігор і забав : методичні вказівки до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : О. С. Гончаренко, А. Ю. Приймак. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 52 с.

У методичних вказівках представлено рекомендації щодо практичного використання рухливих ігор у різних формах і проявах їхнього застосування для дітей шкільного віку.

Призначено для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання, студентів й аспірантів.

Укладачі:

Гончаренко О. С.,
Приймак А. Ю.

Відп. за випуск:

Долинний Ю. О.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ	5
1.1 Класифікація сучасних рухливих ігор.....	6
1.2 Форми проведення й задачі рухливих ігор	8
1.3 Використання рухливих ігор у структурі уроку	14
1.4 Питання для самоконтролю	15
2 МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР	15
2.1 Загальноорганізаційні дії педагога	15
2.1.1 Вибір гри.....	16
2.1.2 Аналіз сутності гри	17
2.1.3 Підготовка місця гри й інвентарю	18
2.2 Методика організації учнів для проведення гри.....	18
2.2.1 Пояснення змісту гри	19
2.2.2 Розміщення гравців	20
2.2.3 Визначення ведучих	20
2.2.4 Формування команд	21
2.2.5 Вибір капітанів команд	22
2.2.6 Призначення помічників	22
2.3 Керівництво грою.....	23
2.3.1 Спостереження за ходом гри й поведінкою школярів.....	23
2.3.2 Суддівство	24
2.3.3 Дозування навантажень.....	25
2.3.4 Завершення й підведення підсумків рухливої гри	26
2.4 Питання для самоконтролю	27
3 РУХЛИВІ ІГРИ ЗА СПОСОБАМИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	28
3.1 Перелік рухливих ігор й естафет за способами рухової діяльності (школи)	29
3.2 Назви та зміст рухливих ігор й естафет	31
3.3 Розподіл рухливих ігор й естафет за «школами» рухової діяльності.....	42
3.4 Питання для самоконтролю	42
4 КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА УКРАЇНИ В РУХЛИВИХ ІГРАХ.....	43
4.1 Історія українських ігор	44
4.2 Рухливі ігри в релігійних святах українського народу	46
4.3 Назви та зміст українських національних рухових ігор	47
4.4 Питання для самоконтролю	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	50

ВСТУП

Рухливі ігри – один із дієвих засобів різнобічного фізичного виховання підростаючого покоління, неперемінний супутник щасливого дитинства. Молодший і середній шкільний вік – найбільш сприятливий час для застосування рухливих ігор у процесі виховання.

Протягом великого проміжку історичного часу рухливі ігри були і є найважливішим засобом підготовки підростаючого покоління до життя. Зростаюча дитина найактивніше і найповніше розвивається в умовах гри. Ігри своїм різноманіттям змісту обдаровують дітей новими умовами спілкування, новими відчуттями, способами сприйняття навколишнього середовища, новими уявленнями про нього.

На тлі сформованого ставлення суспільства до основних складових життєдіяльності: інтелектуальної і тілесно-рухової – була зумовлена проблема минулого і теперішнього часу. Це гіподинамія – гостра рухова недостатність зростаючого організму дитини. Саме широке, масове й у всіх доступних формах використання рухливих ігор покликане надавати благотворний вплив на ліквідацію дефіциту рухової активності дітей.

Ці методичні вказівки, які викладені в навчальному матеріалі, розраховані на студентів педагогічних ЗВО, вчителів фізичної культури і в особливості вчителів початкових класів. У них розкрито практичні способи застосування рухливих ігор на заняттях фізкультури й у позаурочний час у молодших школярів, підлітків й учнів старшої школи, розглянуто педагогічні погляди і основні положення методики.

Пропонується практичний матеріал, а це, насамперед, ігри, які рекомендовані шкільною програмою в 1–4 класах, і ті, які доповнюють її з урахуванням «школи» рухової діяльності. Крім переліку і змісту рухливих ігор й естафет, рекомендується їхній віковий розподіл за класами і руховою спрямованістю, що значно полегшить їх вибір в практичному застосуванні.

Значна частина матеріалу присвячена аналізу методики й організації рухливих ігор на перерві в школі, у групі продовженого дня, дитячому оздоровчому таборі. Особливо корисні поради для проведення змагань з рухливих ігор, фізкультурно-спортивних свят і «Веселих стартів». Наведено великий перелік і зміст різноманітних ігор, естафет, атракціонів для наповнення активного дитячого життя.

1 ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Гра – відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона складає велику частину дитячого життя з призначенням розважати, згуртовувати, розвивати, веселити, показувати – лише б було цікаво.

Рухлива гра – це усвідомлена емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення ігрової мети. Рухлива гра – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів.

Зміст рухливої гри складає її сюжет (тема, ціль, завдання), правила і рухливі дії.

Сюжет гри – це серія ретельно продуманих дій, які призводять через боротьбу двох протидіючих сил до кульмінації і розв’язки. Сюжет запозичується з навколишньої дійсності й образно відображає її дії (наприклад, мисливські, побутові, трудові й інші) або створюється спеціально, виходячи із задач фізичного виховання. Сюжет гри оживляє цілісні дії гравців, надає окремим прийомам й елементам тактики цілеспрямованість, робить гру цікавою.

Правила гри – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам гри. Правила – це опис дій гравців в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів й умов обліку результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності й ініціативи гравців в рамках правил гри.

Рухові дії – це цілеспрямований руховий акт, який здійснюється в цілях вирішення яких-небудь рухових завдань. У рухливих іграх рухові дії дуже різноманітні. Вони можуть бути наслідувальними, образотворчими, ритмічними, виконуватись із проявом сили, спритності, швидкості, витривалості. Під час гри зустрічаються короткі прискорення зі зміною напрямку й затримкою руху, різноманітні метання на дальність та в ціль, подолання перешкод, опір суперника й інші. Усі ці дії виконуються в самих різноманітних комбінаціях і поєднаннях.

Ігровий метод – упорядкована ігрова рухова діяльність згідно з образним або умовним сюжетом, в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної і в значній мірі випадкової зміни ситуації.

1.1 Класифікація сучасних рухливих ігор (рис. 1.1)

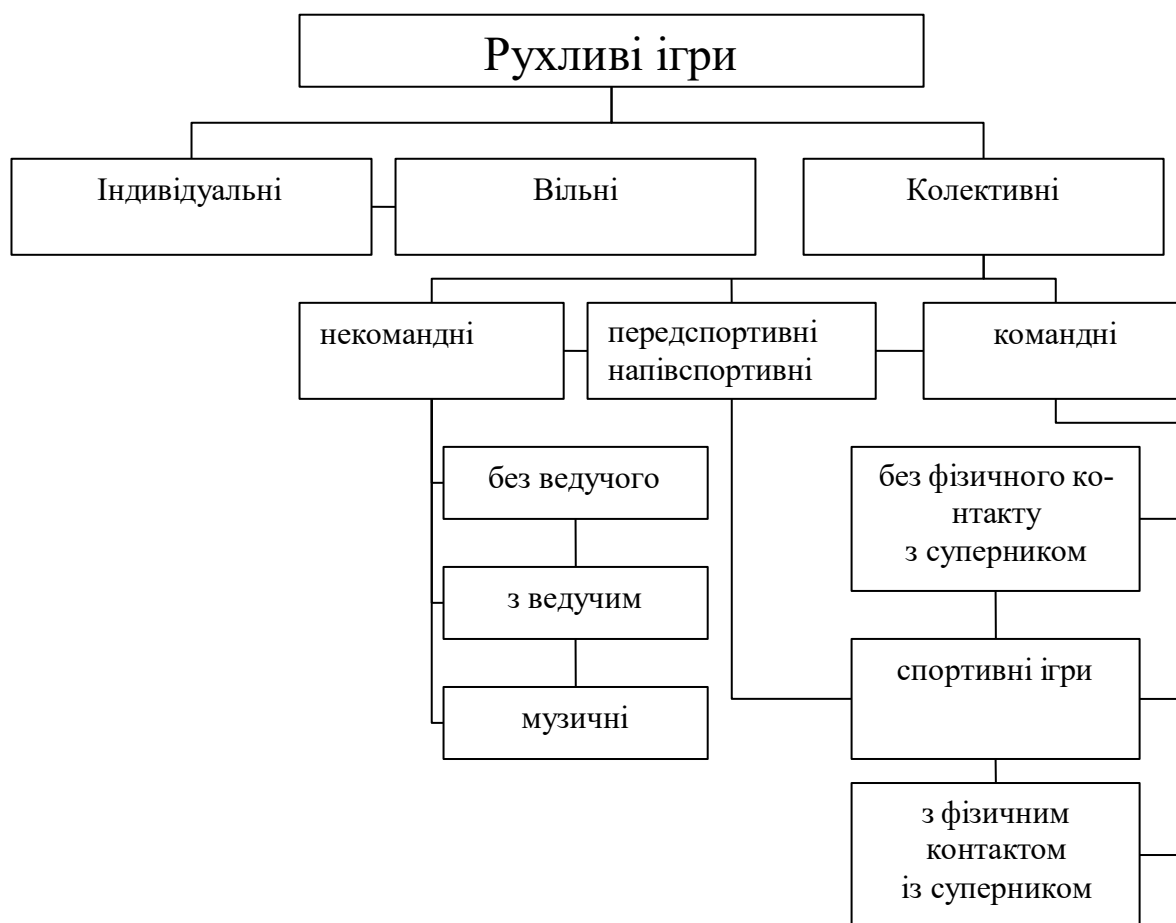


Рисунок 1.1

Індивідуальні рухливі ігри створюються, організовуються і ведуться однією дитиною. У цьому випадку дитина може сама визначати смисл і зміст гри, тимчасові правила для самого себе, які може змінювати під час гри заради більш ефективного досягнення цілі, обумовленої власним сенсом ігрових дій.

Діти молодшого шкільного віку віддають перевагу так званим вільним іграм. Вони полягають у тому, що діти самі спонтанно придумують гру, з обов'язковою наявністю мети та її досягненням. Такі ігри часто застосовуються педагогами для розширення психологічних завдань, включаючи реабілітаційні.

Колективні рухливі ігри називаються так за ознакою одночасної участі в грі певної кількості гравців. Цей різновид ігор найбільш популярний серед дітей і відрізняється великим різноманіттям. Колективні ігри поділяються на командні й некомандні.

Некомандні ігри проводяться з ведучим і без ведучого учасника. За функціональною ознакою для некомандних ігор без ведучих характерне індивідуальне суперництво гравців за своє, обумовлене правилами місце на ігровому майданчику. Особливістю некомандних ігор з ведучим є за рольовими функціями гравців протиборство з ведучим і протидія гравців однієї команди ведучим з іншої шляхом взаємодії з партнерами по команді або за їхньої підтримки і безпосередньої фізичної допомоги.

Командні ігри поділяються на ігри, у ході яких учасники відповідно до змісту гри і правил не вступають у фізичний контакт із суперником, і на ігри з наявністю фізичного протиборчого контакту гравців-суперників у процесі ігрових дій.

В іграх **без фізичного контакту** суперників за функціональною ознакою гравців наявні прояви єдиноборства за свою команду; боротьби за свою команду шляхом взаємної підтримки і фізичної взаємодопомоги гравців однієї команди.

Рухливі ігри з **контактною взаємодією гравців** протиборчих команд за функціями гравців поділяються на індивідуальне єдиноборство за свою команду та боротьбу за інтереси своєї команди за умови сукупності дій усіх гравців, підтримки партнерів по команді й їхньої фізичної допомоги.

Некомандні й командні рухливі ігри характеризуються рядом узагальнених для цих груп ігор типових рухових дій:

- виконання ритмічних рухів – прояв творчості, а також наслідування тваринам в їхніх специфічних рухах;
- перебіжки на короткі дистанції з проявом швидкості переміщення і спритності;
- швидкісні дії виражено координованого характеру з різними інвентарними предметами;
- стрибки, пов'язані з подоланням перешкод, силовим опором;
- прояв раніше сформованих рухових навичок, заснованих на вмінні орієнтуватися в просторі, уловлюванні й розрізненні звуків і спостережливості.

Рухливі ігри з ведучим і без ведучого проводяться гравцями різних вікових груп, проте варіант гри з ведучим доцільно застосовувати відповідно до вікових рухових можливостей дітей, без надмірного ускладнення змісту і правил гри.

Рухливі ігри з фізичним контактом із суперником поділяються на ігри, де контакт носить опосередкований характер, наприклад, у перетягуванні каната, або випадковий, який важко уникнути, не порушуючи зміст гри та її сутність. При підборі ігор або спонтанному визначенні їхнього змісту рекомендується уникати ігор із потенційно травмонебезпечним змістом, де

цілеспрямований фізичний контакт гравців може призвести до небажаних і небезпечних наслідків для їхнього здоров'я [5].

У педагогічній практиці, соціальному житті й побуті розрізняють дві форми організації рухливих ігор: урочну й позаурочну.

1.2 Форми проведення й задачі рухливих ігор

Урочна форма проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль вчителя, регулярність занять із незмінним складом учасників, регламентовані зміст й обсяг ігрового матеріалу, його взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою навчально-виховного процесу, до якого включається ця гра.

Рухливі ігри, які відносять до **позаурочної форми** занять, мають на увазі велику роль організаторів, ватажків із середовища самих дітей; вони організовуються, як правило, епізодично, склад учасників може змінюватись, а ігри варіюються за змістом й обсягом ігрового матеріалу.

За урочної форми проведення рухливих ігор керівник вирішує такі завдання: оздоровчі, освітні й виховні.

Оздоровчі завдання: при вірній організації занять з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості школярів ігри сприятливо впливають на зріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави, а також покращення функціональної діяльності організму.

При заняттях іграми необхідно пам'ятати таке:

- 1) фізичні навантаження повинні бути оптимальними;
- 2) недопустимо доводити учасників гри до перевтоми і довготривалих затримок дихання;
- 3) при систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них.

Гігієнічне й оздоровче значення рухливих ігор

Рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, втягують у різноманітну динамічну роботу різні великі й дрібні м'язи тіла, збільшують руховість у суглобах.

Під впливом фізичних вправ, що застосовуються в іграх, активізуються всі етапи обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий і мінеральний). М'язова робота стимулює функції залоз внутрішньої секреції.

Необхідно враховувати, що рухливі ігри обмежують можливість точного дозування навантаження, оскільки немає можливості заздалегідь передбачити дії кожного учасника.

Постійно змінювані ситуації у грі, висока емоційність взаємодії викликає можливість програмувати зміст вправ у окремих учасників і точно регулювати навантаження за величиною і напрямком.

Ігри повинні благотворно впливати на нервову систему школярів. Це досягається шляхом оптимальних навантажень, а також такою організацією гри, яка б викликала у гравців позитивні емоції. Недостатня організація гри, яка веде до негативних емоцій, порушує нормальний хід нервових процесів, з'являються стреси, що може зашкодити здоров'ю.

Ігри на відкритому повітрі в літній і зимовий час (з урахуванням погоди) сприяють загартуванню дітей.

Широке використання рухливих ігор знижує гіподинамію, тому що компенсує дефіцит рухової активності.

Рухливі ігри можуть бути активним відпочинком після тривалої розумової діяльності. З цією метою їх застосовують на перервах в школі, після закінчення уроків на майданчику під час прогулянки (при подовженому дні), дома після приходу зі школи й після закінчення приготування уроків.

У молодших класах школи бажано проводити ігри у вигляді фізкультурних пауз під час уроку, оскільки дітям 7–8 років бути в напруженні протягом 45 хвилин, особливо на останніх уроках навчального дня, дуже важко.

Коротка рухлива гра в класі біля парт переключає роботу нервових центрів, дає можливість відпочити (загальмувати збуджені нервові центри) й активізувати м'язову діяльність.

Освітні завдання: рухливі ігри можуть позитивно впливати на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особистості. При проведенні рухливих ігор у силу їхньої специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання. Ігровий метод особливо рекомендується використовувати на етапі початкового освоєння рухів.

Освітнє значення рухливих ігор

В іграх діти відображають накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про уявні дії, про життя. Дитина, як і дорослий, пізнає світ у процесі діяльності.

Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями.

У руках педагога ігри сприяють всебічному розвитку дитини. Вони розширюють коло її уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати й узагальнювати бачене, на основі чого робити висновки з явищ, що спостерігаються в навколишньому середовищі.

Освітнє значення мають ігри, схожі за руховою структурою на окремі види спорту (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, боротьби, плавання тощо). Такі ігри спрямовані на вдосконалення й закріплення розучених попередньо технічних і тактичних прийомів і навичок того чи іншого виду спорту.

У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові й тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка складається в часто змінюваних обставинах гри.

Велике освітнє значення мають рухливі ігри, що проводяться на місцевості в літніх і зимових умовах; на базах відпочинку, у походах, екскурсіях. Ігри на місцевості сприяють утворенню навичок, необхідних туристові, розвіднику, слідопиту.

Освітнє значення має знайомство учнів з народними іграми в нашій багатонаціональній країні. Вони знайомлять дітей із національною культурою різних народів, їхніми обрядами й звичаями.

У рухливих іграх учасникам доводиться виконувати окремі ролі (ведучого, лічильника очок, помічника судді, судді, організатора гри і ін.). Це сприяє розвитку у них організаторських навичок і знань.

Для школярів молодших класів важливі ігри з дрібним інвентарем, які збільшують м'язово-рухливу чутливість, удосконалюють рухливі функції рук і пальців.

Виховні завдання: змагальний характер рухливих ігор, за рахунок активних дій школярів, визиває у них прояв рішучості, мужності і стійкості для досягнення цілі. В колективних іграх кожний учасник наочно переконається в перевагах загальних, дружніх зусиль, направлених на подолання перешкод в вирішенні загальних задач.

Виховне значення ігор

Дуже велике значення рухливих ігор у моральному вихованні дитини. Ігри розвивають у дітей почуття товарищескості, солідарності й відповідальності за дії один одного. Почуття солідарності й товариства виховуються в іграх поступово.

Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, вмінню «взяти себе в руки» після сильного збудження, стримуючи свої егоїстичні пориви.

Рухливі ігри сприяють і художньому вихованню дітей. В іграх дітей, особливо молодшого шкільного віку, велике місце займає творча уява: проста палиця може бути і конем, і велосипедом, і рушницею, і шаблею тощо.

Уява розвивається і в рольових іграх, і в організованих рухливих іграх з сюжетним змістом. В іграх дитина виявляє всі свої особисті якості й властивості. Виявлення індивідуальних особливостей в процесі гри допомагає

краще пізнати кожну дитину і впливати на розвиток в потрібному напрям. Жодна діяльність так яскраво і всебічно не розкриває характерні риси особистості школяра, як гра.

Захоплюючий ігровий сюжет викликає в учасників позитивні емоції і спонукає їх до того, щоб вони з неослабною активністю багаторазово проробляли ті чи інші прийоми, **проявляючи необхідні вольові якості та фізичні здібності**. Для виникнення інтересу до гри велике значення має шлях досягнення ігрової мети – характер і ступінь складності перешкод, які треба долати для отримання конкретного результату, для задоволення грою. Рухлива гра, що вимагає творчого підходу, завжди буде цікавою і привабливою для її учасників.

Рухливі ігри в більшій мірі **сприяють вихованню фізичних якостей**: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості (табл. 1.1).

Розвиток швидкості. Більшість рухливих ігор вимагає від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали). Багато рухливих ігор включають вправи подібного характеру, тому ігри ефективно використовуються для розвитку швидкості реакцій та інших проявів швидкості: швидкості одиночного руху і частоти руху. Наприклад, в грі «Наступ» гравці обох команд повинні швидко зреагувати на свисток керівника, при цьому одні повинні втекти, а інші їх наздогнати.

Для розвитку швидкості можна використовувати будь-які рухливі ігри, що включають швидкі короткочасні переміщення і виконуються з максимальною швидкістю, а також вправи зі стрибками, підстрибуваннями й ін.

Розвиток спритності. Спритною називають людину, здатну швидко освоювати нові складні рухи і здійснювати адекватні точні дії, незважаючи на мінливі умови. Це складна фізична якість, яка значною мірою обумовлює успішність будь-яких рухових дій людини.

Постійна зміна обставин в грі, що вимагає від учасників швидкого переходу від одних дій до інших, сприяє розвитку спритності.

У грі створюються нескінченні варіації рухових ігрових ситуацій, виникають різноманітні можливості вирішення труднощів, що постають перед учасниками завдань, створюється сприятливий емоційний фон, знімається стан скутості й зайвої м'язової напруги, моделюються міжособистісні взаємини.

Для розвитку спритності можна використовувати будь-які рухливі ігри, що містять елементи новизни, фізичні вправи більшої координаційної складності, вправи на рівновагу і точність рухів, ігри, пов'язані з необхідністю прийняття нестандартних швидких рухових рішень із дефіцитом часу і використанням різних предметів («Віршовочка», «Вартові і розвідники»).

Розвиток сили. Для розвитку сили у дітей і підлітків з більшою ефективністю використовуються рухливі ігри, що включають вправи із зовнішнім опором (вага предметів, протидія партнера, біг по піску тощо) або вправи з подоланням ваги власного тіла (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, лазіння на рукоходах тощо). Рухливі ігри, спрямовані на розвиток сили, доцільно застосовувати після ігор на швидкість і спритність, які підготовляють дихальну і серцево-судинну системи дітей до силових навантажень. Ігри зі швидко-силовою спрямованістю також виховують силу.

Як приклад можна назвати такі ігри, як «Перетягування каната», «Перетягування в парах» і таке інше. Вправи з подоланням ваги власного тіла можуть бути включені до різних естафет у вигляді окремих елементів або їхніх серій.

Розвиток витривалості. Розвиток витривалості у фізичному вихованні школярів займає одне з центральних місць. У широкому сенсі слова витривалість характеризується здатністю людини протистояти втомі за рахунок загальної та спеціальної тренуваності й вольових зусиль.

Для розвитку витривалості у школярів використовуються різні фізичні вправи, які повинні відповідати таким умовам: участь більшості м'язових груп; застосування освоєних і не важких за технікою рухів; керованість інтенсивності вправи; наявність інтервалів відпочинку і моментів напруження й розслаблення м'язів; повторюваність вправ.

Рухливі ігри мають ще одну перевагу – школярі, незалежно від індивідуальних особливостей фізичної підготовки, регулюють інтенсивність навантажень, самостійно обираючи момент відпочинку.

Існує й негативний аспект рухливих ігор, що потрібно обов'язково враховувати керівнику при проведенні тієї чи іншої гри. Змагальний характер гри призводить до значного емоційного напруження, мобілізації всіх сил і підвищення працездатності, діти захоплюються і забувають про втому. Хоча розвиток витривалості і передбачає настання стомлення, та керівник повинен за зовнішніми його ознаками вчасно знизити інтенсивність й обсяг навантажень.

Удосконалення **гнучкості** відбувається в іграх, пов'язаних із частою зміною напрямку рухів.

Оздоровчі, освітні й виховні завдання потрібно вирішувати в комплексі, тільки в такому випадку кожна гра буде ефективним засобом різнобічного фізичного виховання дітей [10, 4].

Таблиця 1.1 – Групування ігор із прояву фізичних якостей
(за В. Г. Яковлевим)

Якості, проявлені в іграх	Характеристика ігрових дій	Ігри
Спритність	Ігри, що спонукають негайно переходити від одних дій до інших. Ігри, що вимагають вміння зосередити увагу одночасно на декількох діях (біг, стрибки, дії з вивертанням)	Вибивання. Кругова гилка. Перестрілки. Боротьба за м'яч. Передача м'яча в колоні
Швидкість	Ігри, що вимагають своєчасних рухових відповідей на зорові, звукові сигнали, із короткими перебіжками; подоланням невеликих відстаней в найкоротший термін; бігом на швидкість у змінюваних умовах	Зумій наздогнати. Наступ. Кругова естафета. Зустрічна естафета. Хто швидше
Сила	Ігри з короткочасними м'язовими напруженнями динамічного і статичного характеру	Естафета з обручком і скакалкою. Скакалка в парах. Естафета з лазінням і перелазінням. Зміна місць
Витривалість	Ігри з неодноразовими повтореннями активних, енергійно виконуваних дій, пов'язаних з безперервними інтенсивними рухами, в яких активні дії чергуються з короткими паузами для відпочинку, переходами від одних видів рухів до інших	Боротьба за м'яч. Волейбол із двома м'ячами

1.3 Використання рухливих ігор у структурі уроку

Рухливі ігри відповідно до програми з фізичної культури проводяться на уроках 1–11 класів. Вони застосовуються з певними педагогічними цілями, спрямованими на формування і розвиток рухових умінь, навичок і якостей, із задачами забезпечення фізичного навантаження і різнобічного впливу на організм школярів.

Рухливі ігри включаються майже до всіх уроків, крім контрольних. Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури підпорядковується загальним вимогам, але має свою специфіку, яка пов'язана з необхідністю зберегти певну щільність уроку. Це диктує оперативність, чітку продуманість методичних прийомів, необхідність домагатися, щоб всі діти, які беруть участь в іграх, отримували приблизно однакове навантаження.

Вибір гри залежить від педагогічних завдань певного уроку. За своїм змістом і навантаженням гра повинна відповідати матеріалу, який вивчається на уроці. Після вправ, що вимагають складної координації і напруженої уваги, слід застосувати ігри з рухами середньої і низької інтенсивності й ті, які не вимагають концентрації уваги. Доцільно після ігор із бігом і стрибками проводити вправи, що вимагають точних рухів і збереження рівноваги.

Залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного й емоційного навантаження, складу учнів, вона може бути використана у всіх частинах уроку.

У підготовчій частині уроку нудно просто виконувати загальнорозвивальні вправи, і тому на кожному уроці рекомендується проводити розминку ігровим способом.

У підготовчій частині уроку можна проводити ігри невеликої інтенсивності і складності, які сприяють зосередженню уваги. Характерними видами руху цих ігор є ходьба і біг з нескладними додатковими завданнями («Швидко по місцях», «До своїх прапорців»). Не слід проводити в цій частині уроку дуже активні ігри, тому що збудження, викликане ними на початку уроку, може негативно вплинути на загальний стан організму дитини, дисципліну і наступний хід уроку.

В основній частині уроку застосовуються ігри з бігом на швидкість, витримку, з подоланням перешкод, естафети з різними видами рухів, які вимагають великої активності.

Педагогічні завдання в основній частині уроку різноманітні: сприяти засвоєнню і вдосконаленню техніки рухів, розвитку фізичних якостей, ознайомлення з окремими елементами спортивних ігор.

У заключній частині уроку необхідно використовувати ігри незначної та середньої активності з простими рухами, правилами й організацією.

Вони повинні сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині уроку і його завершенню з добрим настроєм.

Підбір і планування рухливих ігор залежать від умов роботи кожної вікової групи, загального рівня фізичного і розумового розвитку дітей, їхніх рухових умінь, стану здоров'я кожної дитини, її індивідуальних типологічних особливостей, пори року, особливостей режиму та місця проведення.

1.4 Питання для самоконтролю

1. Дайте характеристику сучасної класифікації рухливих ігор.
2. Форми організації рухливих ігор у педагогічній практиці.
3. Які задачі вирішуються за допомогою рухливих ігор?
4. Що включає в себе зміст рухливих ігор? Охарактеризуйте складові змісту.
5. Охарактеризуйте умови використання рухливих ігор у структурі уроку.
6. Виховання фізичних якостей під час застосування рухливих ігор.

2 МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Організація і проведення рухливих ігор базується на трьох складових частинах, які методично пов'язані між собою і практично доповнюють одна одну:

1. Загальноорганізаційні дії педагога.
2. Методика організації учнів для проведення гри.
3. Безпосереднє керівництво ігровим процесом.

2.1 Загальноорганізаційні дії педагога

Функції педагога, керівника гри. Найважливішими обов'язками педагога-професіонала, що застосовує рухливі ігри як засіб цілеспрямованого організованого фізичного виховання, є виконання комплексу

організаційних дій; проведення рухливих ігор із реалізацією комплексу впливів загальнорозвивального тілесно-рухового і виховного характеру.

До загальноорганізаційних дій педагога належить таке:

- 1) вибір гри і фактори ефективності її проведення;
- 2) аналіз системної та структурної сутності гри;
- 3) підготовка місця проведення гри, інвентарю та допоміжного обладнання.

2.1.1 Вибір гри

Вибір гри й умови успішного її проведення. Зміст обраної рухливої гри визначається фактором цілі й основними завданнями уроку. Для педагога важливою є та обставина, що проведення гри тільки заради гри – це досить марнотратне проведення часу, виходячи зі стратегічної мети фізичного виховання – формування фізичної культури особистості дитини. Підбір ігри ґрунтується, насамперед, на основних завданнях заняття і психофізіологічних особливостях віку учасників гри, узагальненому рівні їхнього фізичного розвитку й рухової підготовленості, кількісного співвідношення хлопчиків і дівчат у командах.

Організаційна форма занять справляє визначальний вплив на підготовку і проведення гри. Найбільш прийнятна в освітньому і виховному аспектах така форма академічного уроку, одним з елементів якого планується рухлива гра. Саме в регламент уроку можна планувати і цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання, оскільки урочна форма визначає і вік, і стать, і час, що відводиться на заняття.

Найбільш прийнятним місцем проведення рухливих ігор є літній спортивний майданчик або спортивний зал, що дозволяє повною мірою проявляти дітям їхню рухову активність. Проведення ігор в умовах шкільної рекреації вимагає від ведучого прояву творчості, неординарних організаційних рішень, у цілому – досить високого професіоналізму.

Пора року і погодні умови, безумовно, впливають на вибір гри і її зміст. У літню теплу пору і при жаркій погоді необхідно планувати проведення ігор із невеликою руховою активністю, щоб уникнути перегріву організму дитини. І навпаки, у зимових погодних умовах обрана гра повинна бути насиченою активними рухами, переміщеннями.

У зміст обраної гри можна вносити зміни відповідно до організаційних ситуацій, що виникли (велику і дуже малу кількість учасників, брак інвентарю тощо). Досить позитивно в емоційному плані сприймаються дітьми зміни в грі, правила за їхньою пропозицією, тим більше якщо це призводить до кращої організації гри й якості її проведення.

2.1.2 Аналіз сутності гри

Аналіз системності й структурності гри здійснюється педагогом у процесі особистої підготовки до її проведення. Створення уявлення про гру як систему дозволяє виділити її головні елементи, їх функції в ході гри, продумати особливості безпосередніх й опосередкованих зв'язків між елементами. Процес гри є нічим іншим, як реалізацією зв'язків між її складовими, наприклад взаємодія педагога і команди, капітана і команди, реалізація функцій помічників й участь у цьому педагога, вплив суддів на керування грою.

Для проведення деяких ігор педагог заздалегідь вибирає собі помічників, визначає їхні функції і, якщо це необхідно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники першими знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

При проведенні гри **учителю рекомендується** продумати й врахувати такі аспекти:

- познайомиться з вимогами і правилами гри, в яку діти будуть грати. Приготувати все необхідне обладнання й матеріали перед її початком;
- урахувати рівень розвитку дітей, їхні таланти, вміння й невміння;
- пропонувати тільки ті ігри, які доступні цій віковій групі, відповідних до зросту дітей, їхньої сили, життєвого досвіду. Уміло виводити учасників з гри, яка для них складна;
- уникати надмірного ентузіазму (перезбудження) гравців;
- бути готовим до участі у грі в якості звичайного гравця, підкорятися всім правилам, включаючи й ті, які начебто применшують переваги дорослого;
- допомагати дітям, які не зовсім компетентні й не настільки координовані, як їхні однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють. Дитина з яким-небудь недоліком може отримувати задоволення, якщо буде суддею-хронометристом, лічильником очок або головним суддею в грі, в якій вона не зможе взяти участь. Не звертати увагу на помилки деяких дітей або обережно поправляти їх, не перериваючи гри. Не відчитувати дітей перед іншими, якщо вони порушили правила або помилилися в грі;
- пояснювати правила кожної гри вчасно і дозволити дітям один або більше кількості разів потренуватися перед тим, як почнеться активна гра. Мати в запасі ряд альтернативних ігор і необхідне обладнання, підготовлене заздалегідь, якщо діти не схвалять першу запропоновану керівником гру;
- давати дітям відпочинок між іграми у відповідності до їхнього віку і можливостей;

- вибирати ігри з урахуванням можливості їх ускладнення: починати з найпростіших, тренуючи, поступово ускладнювати їх у міру поліпшення спритності дітей.

2.1.3 Підготовка місця гри й інвентарю

Попередня **підготовка місця проведення гри** є неодмінною умовою її успішного проведення. Важливо знати, що учасники гри тонко відчують наявність попередньої підготовки, що проявляється в їхніх позитивних емоціях, бажанні грати, а в іншому випадку – у байдужості до майбутньої гри.

Прикладами підготовки місця проведення гри можуть бути відповідна розмітка майданчика із застосуванням різного роду орієнтирів; нанесення обмежувальних ліній, розміщення інвентарю й допоміжних засобів у зв'язку зі змістом гри; розчищення майданчика від снігу, усунення дощових калюж та ін.

При підготовці з місця проведення гри слід прибрати всі сторонні предмети, що перешкоджають ходу гри. Необхідно врахувати, що при іграх із м'ячами у приміщенні можливі його удари у скло, а з цим і травми, і матеріальні витрати. Вікна повинні бути захищені пружною і жорсткою сіткою. Якщо умови гри досить прості, то підготовчі дії доцільно проводити разом з учасниками гри, що підвищує їхній організаційний і емоційний настрій на ігрові дії.

Підготовка інвентарю й допоміжного обладнання може здійснюватися самим педагогом і його помічниками. Але особливо цінна та створена ситуація, при якій у підготовці активно беруть участь усі гравці. Найбільш потрібними інструментами в рухливих іграх є м'ячі, гімнастичні палиці і скакалки, обручі, кеглі. Для розрізнення гравців і команд застосовуються кольорові жилетки і пов'язки. В якості допоміжного обладнання можуть використовуватися гімнастичні снаряди, особливо в естафетах, куби з дерева.

Вага й розмір інвентарю повинні відповідати фізичним можливостям гравців. Зберігання інвентарю, як правило, здійснюється в спеціально відведеному місці. Але перед грою його доцільно розташувати в місцях, зручних для їх швидкого розміщення відповідно до умов гри.

2.2 Методика організації учнів для проведення гри

До організації дітей для здійснення гри відносять:

- 1) пояснення змісту гри;
- 2) розміщення гравців з уточненням індивідуальних функцій і правил;

- 3) визначення ведучих (якщо необхідно);
- 4) формування команд;
- 5) вибір капітанів;
- 6) призначення помічників педагога і пояснення їхніх обов'язків, призначення суддів, якщо необхідно.

2.2.1 Пояснення змісту гри

Пояснення сутності гри доцільно проводити в тій побудові або рольовому розташуванні учнів, з якого починається гра. Успіх пояснення і сприйняття суті й умов гри залежить від того, наскільки сам педагог ясно й точно уявляє це собі сам. Пояснення повинно бути послідовним, логічним, стислим, за винятком випадку з іграми молодших школярів. У цьому віці потрібно докладне, без поспіху пояснення у зв'язку зі специфікою сприйняття інформації дітьми цього віку.

У практиці рухливих ігор склалася і діє досить проста й надійна **схема пояснення суті гри**. Вона складається з:

- назви гри, її головної відмінної особливості;
- змісту гри;
- ролі гравців і їхнього розташування на майданчику;
- функції помічників;
- правил гри;
- умов визначення переможців;
- відповідей на запитання учасників гри, які адресуються всім дітям.

Особливу увагу слід звертати на правила гри з тим, щоб не робити вимушені зупинки по ходу гри на їхнє уточнення. Пояснення повинно бути чітким, з ясною дикцією, з помірними емоціями, але не монотонним, на доступній для дітей мові. У рідкісних випадках як загострення уваги до змісту гри, правил й умов педагог може застосувати прийом короткого вибіркового опитування слухачів.

Доцільно використовувати кожен можливість для одночасної розповіді й показу рухових фрагментів гри. Пояснення сутності гри й правил слід здійснювати при досягненні максимальної уваги учнів до дій вчителя. При поясненні гри слід враховувати загальний настрій дітей, загальний психологічний фон колективу. При зниженні уваги дітей під час розповіді необхідно скоротити пояснення, за можливості без шкоди для його сенсу й емоційної складової майбутньої гри. Завершується пояснення відповідями на питання учнів, якщо вони з'явилися, при цьому відповідь слід адресувати всім гравцям. У випадках повторного проведення гри, як правило, звертається увага на її ключові моменти й уточнення правил. Ефективним педагогічним

прийомом є вибіркове опитування учнів про сенс і зміст гри, особливості правил її проведення.

2.2.2 Розміщення гравців

Розміщення гравців із визначенням індивідуальних функцій і правил гри. Пояснення сутності гри може здійснюватися в організованій побудові дітей, рідше – при довільній. Найбільш раціональним способом пояснення є розповідь, у тому розташуванні гравців, в якому починається гра. Важливо при різних варіантах розміщення гравців, щоб викладач бачив усіх дітей, а вони, у свою чергу, бачили б викладача.

Якщо гра починається з переміщення дітей бігом врозтіч, то для пояснення гри і стартових дій діти розміщуються в шеренги або групуються біля вчителя, але з умовою хорошого взаємного огляду. При проведенні гри в колі вчитель займає місце для пояснення в ряду гравців, що забезпечує хороший огляд для всіх і таке ж сприйняття розповіді. Учителю не слід розташовуватися в центрі кола і навіть в деякому віддаленні від нього, оскільки великою кількістю гравців сенс пояснення сутності гри і правил може бути не почутий. Якщо гра носить командний характер і стартове розташування передбачає шеренгу або колону, то викладач повинен для пояснення зблизити учасників команд, розташуватися в середині між гравцями, обов'язково повернути їх обличчям до себе.

При стартовому розміщенні не можна ставити дітей обличчям до сонця або вікон. Це ж стосується і вчителя при його розташуванні перед учнями.

При розміщенні дітей для гри важливо розрахувати місце вчителя для показу елементів гри одночасно з розповіддю. Важливо, щоб при показі дії вчителя були б зрозумілі для всіх гравців.

Визначення індивідуальних функцій гравців може полягати:

- а) у розподілі дітей на команди;
- б) у виборі ведучих;
- в) у призначенні помічників.

2.2.3 Визначення ведучих

Виділення ведучих є дією досить тонкою справою з психологічної та педагогічної точок зору. Оскільки існує авторитарний спосіб, коли ведучого призначає педагог чи керівник гри, а також колективний спосіб – обирають самі гравці, то є ряд особливостей, які важливо враховувати при організації гри. Так, якщо капітанів призначає тільки вчитель, а часто це одні й ті ж учні, то є небезпека виділення таких дітей у наближених, улюбленців вчителя, що, безумовно, неприйнятно. З іншого боку, також малоприйнятним є

постійний вибір дітьми найбільш підготовленого капітана, оскільки таким чином не створюються умови для прояву лідерських якостей у менш підготовлених дітей. Тому вчитель повинен мати у своєму арсеналі ряд способів вибору ведучого, враховуючи психологічні особливості дітей.

Виділяти його можна різними способами:

- а) за призначенням керівника;
- б) за жеребкуванням. Жеребкування може проводитися шляхом розрахунку, метання й іншими способами;
- в) для визначення ведучого за жеребкуванням можна «тягнутися на палиці». Учасник бере палицю знизу, вище береться рукою другий гравець, ще вище – третій і т. д. Ведучим стає той, хто візьме палицю за верхній кінець й утримає її або накриє палицю зверху долонею. Цей спосіб застосовується, коли гравців 2–4;
- г) організатор гри або один із гравців затискає кілька соломинок (стебла трави, стрічки або мотузки) в кулаці. Усі, крім однієї, мають однакову довжину. Учасник тримає їх таким чином, щоб інші гравці не могли здогадатися, яка з них коротше. Кожен гравець витягає одну соломинку. Той, хто витягнув коротку, стає ведучим або лідером однієї з команд;
- д) виділення ведучого за вибором гравців. Цей спосіб дозволяє виявити бажання дітей, які зазвичай вибирають найбільш гідних ведучих. Однак у грі зі слабо організованими дітьми цей спосіб застосувати важко, оскільки ведучого часто вибирають не за заслугами, а під натиском більш сильних, наполегливих дітей. Керівник може порекомендувати дітям вибрати тих, хто краще бігає, стрибає, влучає в ціль, тощо;
- е) справедливо встановити черговість у виборі ведучого, щоб кожен учасник побував у цій ролі (це сприяє вихованню організаторських навичок й активності);
- є) призначення ведучого за результатами попередніх ігор. Ведучим стає гравець, який опинився в попередній грі найбільш спритним, швидким тощо. Про це треба повідомити учасникам заздалегідь, щоб вони прагнули проявляти в іграх необхідні якості. Негативним аспектом цього способу є те, що в ролі ведучого не можуть бути слабкі й менш спритні діти.

2.2.4 Формування команд

Гравці розподіляються на розсуд керівника в тих випадках, коли потрібно скласти команди, рівні за силами.

Гравці розподіляються на команди шляхом розрахунку: стоять в шерензі, розраховуються на перший-другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Це найбільш швидкий спосіб, ним найчастіше

користуються на уроках фізичної культури. Але при даному способі поділу команди не завжди рівні за силою.

Поділ шляхом фігурного марширування або розрахунку рухливої колони. У кожному ряду повинно бути стільки дітей, скільки потрібно команд для гри. Склад команд у цьому випадку буває випадковим і часто не рівним за силою.

Розподіл на команди за змовою. Діти вибирають капітана, розділившись на пари, змовляються, хто ким буде, і капітани вибирають їх за назвами. При такому розподілі команди майже завжди рівні за силами. Його можна застосувати тільки в тих випадках, коли гра не обмежена за часом.

Розподіл за призначенням капітанів. Діти вибирають двох капітанів, які по черзі вибирають гравців собі в команду. Цей спосіб досить швидкий, і команди бувають рівні. Негативною стороною є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок.

Постійні команди можуть бути не тільки для спортивних ігор, але і для складних рухливих ігор чи ігор-естафет.

2.2.5 Вибір капітанів команд

Капітани – безпосередні помічники педагогів. Вони організовують і розміщують учасників, розподіляють їх за силами і відповідають за дисципліну гравців у процесі гри.

Капітанів вибирають самі гравці або призначає вчитель. Коли капітана обирають гравці, вони привчаються оцінювати один одного за гідністю і, вказуючи довіру своєму товаришу, спонукають його до більшої відповідальності. Якщо гравці недостатньо добре організовані або погано знають один одного, то капітана призначає керівник. Іноді він призначає капітанами пасивних гравців, сприяючи тим самим вихованню необхідних рис характеру. У постійних командах капітани періодично переобираються.

2.2.6 Призначення помічників

Виділення помічників здійснюється вчителем для спостереження за дотриманням правил гри, визначення її результату, розміщення інвентарю, обумовленого змістом гри. Роль помічника важлива і для формування його соціальної активності. Тому дуже доцільно, щоб у ролі помічників побували всі гравці і можливо частіше протягом навчального року.

Учитель оголошує учасникам гри про призначених помічників без пояснення причин свого вибору. Помічники можуть бути призначені і з їхньої власної ініціативи, за бажанням учня. Кількість помічників залежить від змісту гри, умов її проведення і складності правил. Помічники призначаються,

як правило, після пояснення сутності гри і виборів капітанів або ведучих. На роль помічників можуть бути призначені діти з ослабленим фізичним розвитком або звільнені лікарем від рухової активності. Якщо рухлива гра проводиться на відкритому майданчику, на місцевості, то помічників слід призначити завчасно, щоб здійснити добротну підготовку до гри в ускладнених умовах.

2.3 Керівництво грою

Проведення гри включає безпосереднє керування ігровим процесом, у тому числі:

- 1) спостереження за ходом гри, дотримання правил;
- 2) особисте здійснення суддівства;
- 3) дозування навантажень;
- 4) закінчення рухливої гри;
- 5) підведення підсумків гри.

2.3.1 Спостереження за ходом гри й поведінкою школярів

Організований і своєчасний початок гри – запорука успішного її проведення. Гра починається за умовним сигналом (свисток, команда, плескання в долоні, змах рукою або прапорцем).

Рекомендується вживати різні команди і сигнали, щоб розвивати у дітей точність і швидкість рухової реакції на умовні різні сигнали. Про намічений сигнал керівник повідомляє гравцям заздалегідь. Сигнал подається тільки після того, як всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли відповідні місця. Далі учитель уважно стежить за ходом гри, поведінкою окремих гравців і виправляє їхні дії. Позитивний виховний ефект гри в значній мірі залежить від правильного керівництва нею.

Необхідно привчати дітей свідомо дотримуватись правил гри, для цього треба нагадувати їх в ході гри, доповнювати їх, якщо вони добре засвоїли.

Педагог робить поправки й зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Але якщо більшість гравців допускають однакову помилку, гра зупиняється і вносяться поправки. Зупиняти гру треба умовним сигналом, обумовленим заздалегідь (свисток, команда «Увага!»).

У процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи гравців. Грою треба керувати так, щоб сам процес її доставляв дітям задоволення, це можливо, коли учасники гри проявляють творчу активність і самостійність.

Найчастіше це проявляється в добре знайомих іграх, які подобаються дітям. Щоб зацікавити дітей грою, вчитель повинен підбирати ігри у відповідності до інтересів і можливостей дітей, з урахуванням їхніх бажань і настрою, педагогічно правильно керувати ними, показувати особистий приклад.

У процесі гри необхідно домагатися свідомої дисципліни, чесного виконання правил й обов'язків. Слід формувати прояв у дітей дружніх почуттів, позитивних емоцій під час проведення гри.

Також необхідно враховувати настрій гравців у конкретній грі. Якщо гра не сподобалася і активність дітей невелика, треба врахувати причини (занадто проста чи занадто складна гра) і змінити, якщо необхідно, правила, скоротити час гри.

Педагогу необхідно враховувати найбільш небезпечні моменти в грі і бути готовим до страховки. Також до страховки можна залучати дітей, які не беруть участь у грі, або самих гравців.

Важливо, щоб гра викликала позитивні емоції у гравців, що позитивно впливає на нервову систему, самопочуття і поведінку дітей. Необхідно уникати зайвого збудження, упорядковувати взаємовідносини учасників.

Якщо дисципліна в ході гри порушена з вини педагога (незрозуміле пояснення гри, неправильний вибір гри, нерівномірний розподіл на команди), помилки треба усувати негайно.

З порушниками дисципліни необхідно вести індивідуальну виховну роботу: можна доручати їм відповідальні ролі ведучого, судді, або, навпаки, відстороняти від участі в грі.

Потрібно домагатися, щоб взаємини гравців були побудовані на почуттях дружби і товариства, поваги до інтересів колективу.

2.3.2 Суддівство

Кожна гра вимагає об'єктивного суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, якщо не дотримані її правила. Спостерігаючи за виконанням правил, вчитель за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя слідкує за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри і в цілому підвищує інтерес до неї. Роль судді може виконувати як сам керівник, так і помічники.

Суддя повинен знати місце, зручне для спостереження, щоб бачити всіх гравців і не заважати їм. Про порушення правил він повинен своєчасно і чітко подати їм сигнал, зробити зауваження (у коректній формі, не вступаючи в суперечку з гравцями). Суддя також повинен підвести загальний підсумок гри і назвати переможця.

Правильне суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню у дітей чесності, поваги до обов'язків судді і правил. Зауваження й роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри.

2.3.3 Дозування навантажень

Відповідальний момент у керівництві рухливими іграми – дозування фізичного навантаження. Визначити його тут набагато важче, ніж при виконанні фізичних вправ, пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від загального навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей під час уроку, їхньої активності й інших факторів.

Ігрова діяльність захоплює школярів, і вони не відчують втоми. А тому, щоб діти не перевтомилися, треба своєчасно припинити гру або зменшити інтенсивність.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми:

- зменшують або збільшують тривалість гри;
- зменшують або збільшують кількість повторень гри;
- зменшують або збільшують розміри майданчика і довжину дистанції, яку пробігають діти;
- зменшують або збільшують кількість і складність правил і перешкод;
- використовують інвентар більшої чи меншої ваги й розміру;
- вводять короткочасні паузи для відпочинку або уточнення й аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від педагогічних завдань, які ставить вчитель, умов, в яких вона проводиться (зал, вулиця), кількості та віку дітей. Закінчити її треба своєчасно, коли школярі отримають належне фізичне навантаження. Закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, це може викликати у дітей негативну реакцію. Коли гра не має певного закінчення учитель може припинити її після зміни ведучого. Якщо гра командна, перед початком її слід повідомити учасників, скільки разів вона повторюватиметься.

Інтенсивні ігри слід чергувати з менш інтенсивними. З підвищенням емоційного стану гравців зростає і навантаження. Захоплені грою, діти втрачають почуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перевтомлюються. Вони можуть не відчувати наступаючої втоми. Тому учитель не повинен покладатися на їхнє самопочуття. Необхідно враховувати вікові особливості учнів, їхню підготовленість і стан здоров'я. Іноді доцільно припиняти гру, хоча діти ще не відчували потреби у відпочинку. Бажано, щоб всі гравці отримували приблизно однакове

навантаження. Тому не можна допускати, щоб ведучі довгий час перебували в русі без відпочинку.

Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування в грі.

2.3.4 Завершення й підведення підсумків рухливої гри

З точки зору методики й організації, вірне завершення гри й підбиття підсумків є найважливішим виховним фрагментом проведення рухливих ігор. Необхідність завершення гри визначається регламентом або умовою її проведення, ознаками втоми помітної частини гравців.

До ознак втоми відносять часті порушення умов або правил гри, появи помилок в координації рухів, втрату зацікавленості дітей у подальшому веденні ігрових дій. Загальне зниження ігрової активності так само підтверджує необхідність завершення гри.

Сигнал про закінчення гри подається відразу після досягнення ігрового результату або після закінчення обумовленого регламентного часу, відведеного на гру. Іноді можливий попередній сигнал про закінчення гри через декілька хвилин з тим, щоб загострити її кульмінацію для тих учасників, які перемагають, щоб вони втримали перевагу, а для тих, хто поступається, – щоб уникнути програшу.

Після завершення гри викладач, насамперед, повинен привести дітей в спокійний стан і після цього розмірено, без зайвих емоцій, але гучним голосом оголосити результат. Щоб діти заспокоїлися і налаштувалися на увагу, можна почати збирати інформацію у помічників, що підраховують бали, про кількість вдалих дій гравців й інші характеристики ігрових дій відповідно до змісту гри.

Характер підбиття підсумків, аналіз особливостей рухливої гри, що відбулася, повинні співпадати з віком гравців дітей. Так, при аналізі гри дітей молодшого шкільного віку бажано відзначати як позитивні, так і негативні нюанси ігрового розвитку сюжету, визначити найбільш вдалих дітей. Негативна оцінка дій певної дитини повинна носити рекомендаційний характер на майбутні ігрові дії, з виключенням можливості нанесення травм її психіці.

Досить часто при підведенні підсумків виникають конфлікти між граючими дітьми. У цьому випадку прояв педагогічної майстерності викладача під час підведення підсумків полягає, насамперед, у досягненні колективного спокою дітей за допомогою короткого, але ґрунтовного аналізу ходу гри й об'єктивності її результату.

Важливе педагогічне значення має визначення результату гри, сутність якого не слід спрощувати й недооцінювати. Крім кількісного підрахунку результатів, досягнення конкретної ігрової мети, важливо дати оцінку ігрової діяльності гравцям як вибірково, так і в цілому колективу, команді, якщо навіть вона програла, але в гідній боротьбі. Це не означає, що не слід залишати без уваги, аналізу безвольні, беззахисні, мляві дії інших гравців і команди.

Міра заохочення – головна в рухливій грі, як і міра осуду, якщо цього вимагають обставини й конкретний результат.

Важливим елементом керування є розбір гри, який слід здійснювати відразу після оголошення результату. Розбір полягає у визначенні головних помилок не тільки в діях переможених, а й переможців. Указівки на помилки мають супроводжуватися рекомендаціями щодо дій, які б їм запобігли і дозволили не допускати знову.

Важливо виділити кращих гравців і їхні раціональні, творчі дії. Не менш корисно назвати кращих ведучих, суддів, помічників, капітанів. Педагогічно вірним буде заохочення старанних дій слабо підготовлених дітей [2, 9, 4].

2.4 Питання для самоконтролю

1. Які загальноорганізаційні дії повинен виконати педагог перед початком проведення ігор?
2. На чому базується вибір рухливих ігор?
3. Які аспекти рекомендується учителю продумати й врахувати при проведенні гри?
4. Загальна схема пояснення сутності рухливої гри.
5. Як краще розмістити учнів перед початком пояснення гри?
6. Яким чином відбувається визначення ведучих у грі?
7. Надайте перелік варіантів розподілу учнів на команди.
8. Як призначається капітан, якщо гравці недостатньо добре організовані або погано знають один одного?
9. Функції й обов'язки помічників.
10. Що необхідно робити під час спостереження за грою з порушниками дисципліни?
11. Яке місце повинен зайняти суддя під час гри?
12. Коли треба робити зауваження й роз'яснення, що стосуються суддівства?

13. Які методичні заходи використовуються для регулювання фізичних навантажень?
14. Яку гру за величиною навантажень потрібно запропоновувати учням після великих фізичних і розумових зусиль?
15. Коли доцільно подавати сигнал про закінчення гри?
16. Охарактеризуйте головний інформаційний матеріал при підведенні підсумків гри.

З РУХЛИВІ ІГРИ ЗА СПОСОБАМИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Програма «Фізична культура», запроваджена у 1–4 класах загальноосвітніх навчальних закладів, передбачає як основну **мету предмету** набуття учнями досвіду діяльності навчально-пізнавального, практичного, соціального характеру, формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей і моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є **рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю**.

На відміну від попередніх програм, у новій програмі навчальний матеріал розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднанні не за видами спорту, а за **способами рухової діяльності**, які складаються з:

- 1) школи культури рухів з елементами гімнастики;
- 2) школи пересувань;
- 3) школи м'яча;
- 4) школи стрибків;
- 5) школи активного відпочинку (рекреації);
- 6) школи розвитку фізичних якостей;
- 7) школи постави.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дає можливість планувати комплексні уроки, залучати до них різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість й емоційний стан учнів.

Навчати молодших школярів рухових дій доцільно із застосуванням ігрового методу. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкості інтересу до занять фізичною культурою.

Зміст рухливих ігор за програмою **школи культури рухів з елементами гімнастики** повинен включати вправи основної гімнастики, стройові

вправи і команди, елементи акробатики, вправи коригувальної спрямованості й ті, що пов'язані із положенням тіла у просторі.

До **школи пересувань** входять ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелазіння.

Школа м'яча охоплює вправи з малими і великими м'ячами, які дають змогу оволодіти навичками метань, основами спортивних ігор тощо.

Школа стрибків об'єднує види стрибків зі скалкою, у глибину, висоту, довжину, опорні.

У **школі розвитку фізичних здібностей** пропонуються вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

Школа постави спрямована на формування стереотипу правильної постави, до неї входять вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, уміння керувати своїм тілом, вправи на рівновагу й балансування, розвиток рухливості суглобів [3, с. 141–145].

3.1 Перелік рухливих ігор й естафет за способами рухової діяльності (школи)

1. Акробатична естафета	2–4 клас	Школа культури рухів
2. Бездомний заєць	1–4 клас	Школа пересувань
3. Бій півнів	1–4 клас	Школа постави і стрибків
4. Біг навипередки	1–4 клас	Школа фізичних якостей
5. Виклик номерів	1–4 клас	Школа постави і культури рухів
6. Вичисти садок від каміння	3–4 клас	Школа м'ча і фізичних якостей
7. Відгадай за голосом	1–2 клас	Школа культури рухів
8. Влуч у мішень	2–3 клас	Школа м'яча
9. Влуч у ціль	2–3 клас	Школа м'яча
10. Вовк у канаві	1–2 клас	Школа стрибків і пересувань
11. Встигни зайняти місце	3–4 клас	Школа фізичних якостей
12. Вудка	1–4 клас	Школа стрибків
13. Гонка м'ячів	2 клас	Школа м'яча
14. Горіхи	3 клас	Школа пересувань
15. Горобці й ворона	1–2 клас	Школа стрибків і фізичних якостей
16. Гречка	3 клас	Школа стрибків
17. Гуси–лебеді	3 клас	Школа пересувань
18. Дві команди	3–4 клас	Школа фізичних якостей
19. Дід Мороз	1–3 клас	Школа фізичних якостей
20. До своїх прапорців	1 клас	Школа пересувань

21. Естафета друзів	2–4 клас	Школа постави і фізичних якостей
22. Естафета звірів	3–4 клас	Школа пересувань
23. Заборонений рух	2–3 клас	Школа постави і культури рухів
24. Запорожець на Січі	3 клас	Школа пересувань
25. Захисник фортеці	4 клас	Школа м'яча
26. Зустрічна естафета	3 клас	Школа м'яча
27. Карлики й велетні	1 клас	Школа постави і культури рухів
28. Квач	3 клас	Школа пересувань
29. Кенгуру	1–4 клас	Школа стрибків
30. Кинь – піймай	1–2 клас	Школа м'яча
31. Клас, струнко!	1,3 клас	Школа культури рухів
32. Космонавти	2 клас	Школа пересувань
33. Крос колом	2–4 клас	Школа фізичних якостей
34. Ми весела дітвора	1 клас	Школа пересувань
35. Мисливці й качки	3 клас	Школа м'яча
36. Мисливець і лисиці	1–4 клас	Школа м'яча
37. М'яч сусіду	2–3 клас	Школа м'яча і фізичних якостей
38. М'яч середньому	2 клас	Школа м'яча
39. Наступ	4 клас	Школа пересувань
40. Навипередки	1–4 клас	Школа стрибків
41. Не помились	1–4 клас	Школа стрибків і фізичних якостей
42. Одвічний рух	1–4 клас	Школа культури рухів і постави
43. Перенесення предметів	1–2 клас	Школа постави і стрибків
44. Переправляння через річку	3 клас	Школа стрибків
45. Подоляночка	1–2 клас	Школа культури рухів
46. Полоса перешкод	1–4 клас	Школа постави
47. Проповзи – не загуби	2–3 клас	Школа постави
48. Роби, як я	1–2 клас	Школа культури рухів і постави
49. Рухливий ринг	1–3 клас	Школа фізичних якостей
50. Світлофор	1–2 клас	Школа культури рухів
51. Скакалка під ногами	1–4 клас	Школа постави
52. Скакалочки	1–4 клас	Школа стрибків
53. Слідом за м'ячем	3–4 клас	Школа пересувань
54. Слухай сигнал	1, 4 клас	Школа культури рухів
55. Снайпери	2 клас	Школа м'яча
56. Совонька	1 клас	Школа культури рухів
57. Собака й зайці	2–4 клас	Школа постави і пересувань
58. У річку, гоп	3 клас	Школа стрибків
59. Футбол сидячи	4 клас	Школа постави і фізичних якостей
60. Човниковий біг	1–4 клас	Школа пересувань і фізичних якостей
61. Швидко додому	1 клас	Школа культури рухів

3.2 Назви та зміст рухливих ігор й естафет

1. *«Акробатична естафета»*

Біг до першого гімнастичного мату. Перекати лежачи боком. Біг до другого гімнастичного мату. Перекид вперед. Біг до третього гімнастичного мату. Перекид назад. Повернення бігом до команди. Передача естафети.

2. *«Бездомний заєць»*

Гравці, крім двох, стають парами у колі (обличчям один до одного), взявшись за руки. Один із гравців – «заєць», другий – «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «безпритульним зайцем». Якщо «вовкові» вдається догнати «зайця», вони міняються ролями.

3. *«Бій півнів»*

Два суперники стрибають на одній нозі, руки за спиною, намагаючись вивести поштовхом плеча один одного із рівноваги (через рівні проміжки часу міняють ногу).

4. *«Біг навипередки»*

На рівному майданчику розмічаються дві лінії (старт, фініш) на відстані 20–50 м. 2–3 команди розташовуються на старті так, щоб бігуни з однаковими номерами були рівні за силами. За командою вчителя спочатку біжать перші номери, потім – другі і т. д. Суддя на фініші визначає черговість пробігання і призначає очки. Перший – 1 очко, другий – 2 і т. д. Виграє команда, яка отримала меншу кількість очків. Гру можна повторити кілька разів.

5. *«Виклик номерів»*

Гравці сидять на гімнастичних лавах. Кожному надається порядковий номер. Усі гравці команд за названим номером долають однакову відстань до призначеного місця і виконують завдання вчителя (на гімнастичній стінці, матах, канаті, із різними предметами та ін. на вибір), після чого повертаються до команди. Той, хто добіжить першим, отримує очко для своєї команди.

6. *«Вичисти садок від каміння»*

Дві команди на різних боках майданчика, розділеного гімнастичними лавами. Кожна команда має рівну кількість м'ячів. Після сигналу гравці перекидають якомога більше м'ячів на бік суперника. Перемагає команда, у якій після сигналу учителя залишиться менше м'ячів.

7. *«Відгадай за голосом»*

Діти, взявшись за руки, утворюють коло. У центрі кола стоїть ведучий із заплученими очима. Діти йдуть колом вправо і співають:

Дружно діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни (повертаються і йдуть у протилежний бік або виконують різні вправи)

А як скажем: «Скок, скок, скок», (підстрибують на місці)

Відгадай, чий голосок.

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

8. «Влуч у мішень»

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

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

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

9. «Влуч у ціль»

Місце для гри окреслюють середніми і лицевими лініями. На середній лінії в ряд ставлять 10 кеглів (5 червоного кольору і 5 білого). Гравців ділять на 2 команди. Кожна з команд розташовується за лицевими лініями на відстані 6–10 м від кеглів. Усі гравці одержують по малому м'ячу. За сигналом вчителя збивають кеглі.

Варіанти гри:

- одна команда збиває червоні кеглі, інша – білі;
- за одну хвилину скільки зіб'є одна команда.

10. «Вовк у канаві»

Посередині майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 50–70 см одна від одної – це «канави». У «канаві» сховався «вовк». Решта гравців – «кози», вони знаходяться на одному із боків майданчика. За сигналом учителя «кози» перебігають на інший бік майданчика, перестрибуючи через «канаву», а «вовк», не вибігаючи з «канави», намагається їх зловити. «Вовків» може бути декілька. Вони міняються через 2–3 перебіжки.

11. «Встигни зайняти місце»

Гравці стають у коло і розраховуються за порядком номерів. Ведучий стоїть у центрі кола. Учитель голосно називає два будь-які номери. Гравці під викликаними номерами повинні негайно помінятися місцями, а ведучий намагається випередити одного з них, зайнявши його місце. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим.

12. «Вудка»

Діти стоять по колу, учитель – у центрі кола. Він тримає в руках шнур, на кінці якого прив'язаний мішечок із піском. Учитель обертає мотузку вздовж кола над самою землею, а діти підстрибують ввверх, намагаючись, щоб мішечок не торкнувся їхніх ніг.

13. «Гонка м'ячів»

Гравці стають у широке коло і розраховуються на «перший-другий». Перші номери – одна команда, а другі – інша. Два направляючих гравці – капітани. У них у руках – м'яч. За сигналом учителя капітани передають м'ячі колом у протилежні напрямки гравцям своєї команди. Перемагає команда, котра швидше поверне м'яч капітану.

Варіант гри. М'ячі на початку гри знаходять в учасників, які стоять навпроти і передаються в одному напрямку. Перемагає команда, м'яч якої наздожене м'яч суперників.

14. «Горіхи» (українська народна гра)

Один хлопчик, який вважає себе «вовком», ховається, а решта дітей десь поблизу рвуть траву і промовляють. «Вирву, вирву горішки. Не боюсь вовка ані трішки. Вовк за горою, а я – за другою. Вовк у жупані, я ж – у кафтані». Тут зі свого сховища вискакує вовк і женеться за дітьми. З того, кого він наздожене, знімає якусь деталь одягу. Коли Вовк усіх переловить і в нього назбирається чимало речей, діти починають вимінювати їх.

15. «Горобці й ворона»

На підлозі окреслюється коло. У центрі кола знаходиться «ворона», за лінією кола – «горобці». Вони стрибають (на двох або на одній нозі) у коло, стрибають у ньому й вистрибують з нього. «Ворона» повинна спіймати «горобця», поки той знаходиться у колі. Спійманий починає водити.

16. «Гречка»

Усі діти беруться за руки і підіймають ліву або праву ногу. На одній нозі починають стрибати в один бік, приспівуючи:

Ой чук гречки, чорні овечки.

А я гречки намелю, гречаників напечу.

17. «Гуси-лебеді»

На одному боці майданчика – «дім гусей», на другому – «вовче лігво». Один з гравців – «вовк», решта – «гуси». Учитель стоїть між «лігвом» і «домом», збоку. Після слів учителя: «Гуси-лебеді, в поле», діти вибігають на майданчик. Учитель каже:

«Гуси-лебеді, додому, сірий вовк під горою!».

Діти хором запитують:

«Що він там робить?».

Учитель відповідає:

«Гусей скубе».

- «Яких?» – знову запитують діти.

- «Сірих, білих, волохатих, тікайте до хати!».

Гуси тікають до свого дому. Вовк вибігає із свого лігва, ловить гусей, після чого гра починається знову.

Вказівки до гри. Спіймані гуси пропускають одну чергу виходу гусей у поле. Коли спіймано 4–5 гусей, призначають нового вовка.

18. «Дві команди»

Одна команда знаходиться в колі. Друга намагається виштовхати, витягти їх з кола. Дозволяється входити в коло знову. Потім команди міняються місцями.

19. «Дід Мороз»

Діти вибирають Діда Мороза і розбігаються майданчиком. Дід Мороз біжить за ними, намагаючись доторкнутися до них і заморозити. «Заморожений» зупиняється і розводить руки в сторони. Гра припиняється, коли усі заморожені, або в інших випадках, оговорених учителем.

20. «До своїх прапорців»

Учні групуються у кілька кіл, у середині кожного стає гравець із кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом учителя усі розбігаються майданчиком, крім гравців із прапорцями, за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять до інших місць. Відтак учитель наказує: «До своїх прапорців!». Кожна група повинна віднайти свій прапорець і утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців із прапорцями змінюють.

21. «Естафета друзів»

Гравці команд, що змагаються, розподілившись по парах, повинні по черзі добігти до позначеного місця і назад, затиснувши м'яч головами, плечами, животами.

22. «Естафета звірів»

Гравці розподіляються по командах із рівною кількістю гравців. Кожен номер отримує назву тварини; «лев», «ведмідь», «слон» тощо. Усі команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 5–8 м проводиться інша лінія.

За командою перші номери всіх команд починають рух до протилежної лінії. При цьому вони імітують пересування тих звірів, яких вони зображають. Добігаючи до лінії і торкнувшись її рукою, вони повертаються назад. Той, хто прибігає першим, приносить своїй команді очко. Після цього по черзі починають бігти другі номери і т. д.

Правила:

1. Починати рух можна лише за командою «Марш».
2. Коли дитина добігла до лінії, потрібно торкнутись її рукою.
3. Під час бігу обов'язково імітувати рухи тварини.

23. «Заборонений рух»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих у боки рук. Учитель також стає з ним у коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на поясі». Вчитель виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений рух». Хто з учасників-гравців помилився, той робить крок уперед або штрафується. Гра триває.

Вказівки до гри. Гравці повинні повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах як «зайчик»; відгадати загадку...

24. «Запорожець на Січі»

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9–6 м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренів» (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають у ловах або виходять з гри.

Для «запорожця» використовують шапку, шаровари.

25. «Захист фортеці»

У центрі майданчика окреслюється коло. Гравці рівномірно розташовуються за його лінією. У центрі кола встановлюється «фортеця» — 3 пов'язанні палиці. Вибирається ведучий, який стає поруч з «фортецею». За сигналом гравці намагаються влучити м'ячем у «фортецю». Ведучий заважає цьому. Гравець, який потрапляє в ціль, міняється місцем із ведучим.

Правила:

1. Кидати м'яч, не заходячи за лінію кола.
2. Ведучий не має права тримати руками «фортецю».

26. «Зустрічна естафета»

Об'єднати учнів у дві команди. Гравці кожної з них, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу, об'єднуються у дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15–20 м від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів.

За сигналом (голосом або свистком), гравці, які стоять першими в колоні номер один, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні номер два естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, доставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і так далі. Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери

команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути лінію перед тим, як віддати його.

27. «Карлики й велетні»

Зображуючи велетнів, стати на носки, руки догори – зовні, підтягнутися. Зображуючи карликів, присісти з прямою спиною, руки за голову, лікті назад.

28. «Квач»

Гравці розміщуються на майданчику (у залі). Один із них ведучий – «квач». За сигналом «квач» намагається догнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Цей гравець зупиняється і голосно каже: «Я квач» і теж намагається доторкнутися до когось із гравців. У цій грі перемагає той, хто жодного разу не був «квачем». Розпочати гру «квачем» може вчитель.

29. «Кенгуру»

Команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перші номери затискають колінами м'яч (на вибір учителя). За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м'яч другим номерам і т. д. Виграє команда, яка виконає завдання першою і не порушить правил гри.

30. «Кинь – піймай»

Гравці кидають м'яч через натягнуту мотузку (висота 1,5–2,5 м), пробігають під нею вперед і ловлять м'яч зразу або після відскоку від підлоги.

31. «Клас, струнко!»

Гравці стоять в одній шерензі. Учитель подає стройові (організувальні) команди. Учні повинні виконувати команди вчителя тоді, коли вчитель скаже слово «клас». Якщо вчитель не сказав цього слова, учні команди не виконують. Учень, який припустився помилки, виконує один крок вперед і продовжує гру. Перемагають гравці, які були найуважнішими і залишились на своїх місцях.

32. «Космонавти»

На майданчику креслять 10 кіл або розставляють обручі – «ракетодроми». На кожному «ракетодромі» перебуває по 3 «ракети», у яких у космос летять по 1 «космонавту» (у класі 30 учнів–«космонавтів»).

Усі гравці стають у коло, узявшись за руки. За сигналом усі рухаються колом, кажучи:

Нас чекають швидкі ракети

Для прогулянок на планети.

На будь-яку ми полетимо!

Але в грі один секрет:

Хто спізнився – той без місця залишився!

33. «Крос колом»

На майданчику ставлять 4 стійкі, щоб гравці оббігали їх. Відстань між ними – 15–20 м (довгі сторони) і 8–10 м (короткі). У грі беруть участь 6–8 людей. Вони рівномірно розташовуються вздовж периметра прямокутника. За сигналом гравці починають бігти один за одним. Задача кожного – наздогнати попереднього. Сигнал для закінчення гри подається, коли залишилось 2–3 гравці.

34. «Ми весела дітвора»

Учні шикуються у коло, тримаючись за руки. Один учень стає всередині кола – «ловець». Учні ходять колом і промовляють:

Ми весела дітвора,
Любим бігати й гуляти,
Ану, спробуй нас догнати.
Раз, два, три – лови!

На слово «Лови!» учні розбігаються по майданчику (залу), а «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох учнів (за умовою), гра закінчується. На слова вчителя «Усі в коло!» учні шикуються в коло і гра триває з іншим «ловцем».

Вказівки до гри. Зловленим вважають того, до кого доторкнувся рукою «ловець». Якщо майданчик великий, на протилежних його боках слід накреслити по одній лінії. «Ловець» стає посередині. Діти шикуються в шеренгу на одному боці майданчика. Після слів «Лови!» учні перебігають на протилежний бік майданчика до другої лінії, а «ловець» їх ловить. Учитель регулює фізичне навантаження.

35. «Мисливці й качки»

З двох боків за визначеними лініями розміщені «мисливці» з м'ячами. Всередині – «качки».

За сигналом учителя «мисливці» намагаються влучити м'ячем у «качок» вивченим способом кидка з-за голови. Вибита «качка» виходить із гри. Потім команди міняються ролями.

Варіанти гри:

1. У гру грають певний час.
2. Гра продовжується доти, поки у грі залишаються «качки».

36. «Мисливець і лисиці»

Один із гравців – «мисливець», усі останні – «лисиці». Мисливець стає в середину майданчика й підкидає м'яч над собою (2–4 рази). У цей час лисиці розбігаються по майданчику, не перетинаючи кордонів. Піймавши м'яч, мисливець, не сходячи з місця, кидає його в лисиць. Лисиця, в яку влучив м'яч, стає мисливцем. Гра закінчується коли залишається 1 лисиця.

37. «М'яч сусіду»

Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м'яч то вліво, то вправо, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м'яча. Гравець із м'ячем, до якого доторкнувся ведучий, стає на його місце.

38. «М'яч середньому»

Учні шикуються у 2–3 кола з однаковою кількістю учасників гри. У центр кожного кола з великим м'ячем у руках стає капітан. За командою вчителя «Раз, два, три – почали!» він по черзі кидає м'яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його обома руками. Перемагає команда, яка раніше закінчила передачу і ловлення м'яча по колу.

Варіанти гри:

1. Капітан може робити передачу ногою, а середній гравець – рукою.
2. Середній гравець накидає м'яч (волейбол) хлопчикам на голову, вони виконують передачу головою, дівчатка – руками.
3. Усі гравці виконують передачу м'яча ногою.

39. «Наступ»

Учнів об'єднують у 2 команди і шикують за лініями з протилежних боків майданчика обличчям один до одного (на відстані 30 м). За сигналом учителя гравці однієї команди беруться за руки і йдуть уперед рівною шеренгою. Це команда нападників. Коли до гравців протилежної команди залишається 2–3 кроки, подають сигнал. Нападники роз'єднують руки, повертаються і біжать за свою лінію. Гравці протилежної команди намагаються зловити або доторкнутись до них.

40. «Навипередки»

Команди шикуються на одній лінії, узявшись за руки. За сигналом учителя всі команди стрибають на одній нозі до позначеної лінії. Виграє команда, яка фінішувала першою.

41. «Не помились»

Перші номери кожної команди стрибають вперед на одній нозі, інші ідуть поряд. Як тільки гравець помилився, починає стрибати другий гравець з тієї ж команди. Виграє команда, яка подолала більшу дистанцію.

42. «Одвічний рух»

Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати різні рухи. Гравець, що праворуч нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє тощо. Той, хто не може згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, отримує штрафний бал і починає гру з початку.

43. «Переноска предметів»

Учні діляться на 2–4 команди, кожна займає свій куточок залу. У центрі залу розміщують якомога більше різного мілкового спортивного інвентарю (м'ячі, кеглі, естафетні палички та ін.). За сигналом гравці стрибають як зайці на руках і ногах до центру, беруть предмет і повертаються, стрибаючи на одній або двох ногах. Виграє команда, яка зібрала найбільше предметів.

44. «Переправа через річку»

Для гри потрібно мати чотири дошки (довжиною 2–3 м, завтовшки 10–30 мм). Креслять лінії старту та фінішу. Кожна команда має два «паромі» для переправи через річку (річка завширшки від лінії старту до фінішу). За командою вчителя кожна команда розміщується на своєму «паромі» і переставляє (пересуває уперед) свій «паром». Усі учасники перестрибують або переходять на другий свій паром і пересувають перший паром уперед. Гра закінчується, коли команда переправилась на другий берег через річку.

45. «Подояночка»

Учні беруться за руки і стають у коло. Обирають подояночку. Гравці, співаючи, ідуть колом, а подояночка усередині кола робить все, про що йде мова у пісні:

Десь тут була подояночка,
Десь тут була молодесенька.
Тут вона стала,
До землі припала,
Личка не вмивала,
Бо води не мала.
Дівчата з другого кола продовжують:
Ой устань, устань, подояночко,
Умий личко, як ту скляночку,
Та візьмися в боки,
Скачи свої скоки,
Біжи до Дунаю,
Бери сестру скраю.
Подояночка обирає когось із кола і стає на його місце.

46. «Полоса перешкод»

Для гри використовують різні перешкоди (лави гімнастичні, бар'єри, кінь, гімнастична стінка, мати, великі м'ячі тощо) для їх подолання (перестрибуванням, переповзанням, перескоком, перекиданням тощо). Команди стають в колони за лінією старту. Після сигналу «Марш» перші номери долають перешкоди і передають естафету наступному гравцю.

Перемагає команда швидких і спритних.

47. «Проповзи – не загуби»

Учні сідають на підлогу, кладуть на живіт невеликий предмет. Опираючись позаду руками об підлогу, вигинаються, повзуть, як раки, не гублячи предмет, 5–10 м. Виграє той, хто зробить це швидше, не загубивши предмет.

48. «Роби, як я»

Вчитель або учні на вибір виконують різні вправи (біг, стрибки, силові вправи, для рівноваги, імітують звірів тощо). Гравці як можливо точніше повторюють ці вправи.

49. «Рухливий ринг»

Посеред майданчика кладуть зв'язаний кільцем товстий мотузок. По два гравці від команди виходять зі строю і беруть у руки мотузок, створюючи своєрідний ринг. За сигналом кожен гравець тягне мотузок до себе, намагаючись заволодіти предметом, що знаходиться позаду на відстані 2 кроків. За це команді нараховується одне очко. Після чого на ринг виходить наступна четвірка.

50. «Світлофор»

Учні шикуються в колону по одному і повільно біжать навколо майданчика. Якщо вчитель показує жовтий світлофор (жовтий кружечок), учні переходять на ходьбу. Якщо зелений – учні продовжують біг, якщо червоний – учні зупиняються. Зупинитись потрібно так, щоб не штовхнути товариша попереду («не зробити аварії»). Хто під час гри неуважний, той стає замикаючим.

51. «Скакалка під ногами»

Гравці розташовуються в колони. За сигналом, перші номери переступають через складену вдвоє скакалку, яку вони тримають в руках і передають наступному гравцю. Перемагає команда, яка перша виконала завдання.

52. «Скакалочки»

Учасники естафети стоять в колонах на відстані 3 м один від одного. Останній в кожній колоні виконує 10–30 стрибків на місці зі скакалкою, потім передає скакалку наступному гравцю. Гру можна повторювати.

53. «Слідом за м'ячем»

Команди на лінії старту. Учитель позаду команд тримає в руках м'яч (на вибір). Учитель кидає м'яч уперед від стартової лінії і подає направляючим у колонах команду «Руш». Гравці біжать за м'ячем і намагаються схопити його. Хто перший схопив м'яч, той вважається переможцем. Забороняється виходити за лінію старту до команди, штовхати суперника під час ловіння м'яча.

54. «Слухай сигнал»

Учні шикуються в колону по одному і ходять по залу (майданчику). Вчитель раптово подає сигнал (свисток), за яким діти повинні негайно

зупинитись. Якщо він подав сигнал двічі, діти продовжують іти вперед, якщо тричі – починають бігти в колону по одному і т. д. Той, хто помиляється, стає в кінці колони.

55. «Снайпери»

Гравців об'єднують у 2–3 команди. Вони розміщуються за лінією. На відстані 9–12 м від лінії паралельно їй кладуть на бік гімнастичну лаву. За прикриттям проти кожної команди сідає один із гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку – мішень. За сигналом учителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішені маленькі саморобні або тенісні м'ячі. За сигналом учителя мішень піднімають або ховають.

Перемагає та команда, яка матиме найбільше влучень.

56. «Совонька»

У куточку майданчика (зала) креслять коло – «гніздо сови». «Совонька», яку призначає вчитель, стає в «гніздо». Решта учнів – «метелики», «жучки». На слова вчителя «День починається, усі прокидаються!» «метелики» і «жучки» починають літати по майданчику (бігають, присідають, наче збирають сік з квітів...). На слова вчителя «Ніч наступає, усе засинає!» «метелики» і «жучки» завмирають у будь-якій позі.

«Совонька» тихо вилітає на полювання, повільно розмахує «крилами» (руками) і збирає «метеликів» і «жучків», які поворухнулися (відводить у своє «гніздо»). «Совонька» ловить доти, поки вчитель не скаже: «День починається, усі прокидаються!», і гра триває.

57. «Собака і зайці»

Гімнастичне обладнання (стінка, мати, містки, лави, бруси, коні тощо) розміщують близько один біля одного (не більше одного кроку), щоб можливо було легко їх використовувати при бігові і стрибках. Один (або два) учень грає роль «собаки», його задача – торкнутися рукою другого учня – «зайця». «Зайці» та «собака» не мають права бігати по підлозі. Той, до кого доторкнеться «собака», або той, хто побіжить по підлозі, вибуває з гри. Але знову може ввійти в гру, якщо «собака» пробігла по підлозі.

58. «У річку, гоп»

Дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3–4 метрів. Ведучий дає команду:

- У річку, гоп! – усі стрибають уперед.
- На берег, гоп! – усі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду кілька разів. У кожному випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець.

Варіант гри. Команді, гравець якої помилився, нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.

59. «Футбол сидячи»

Грають дві команди. Воротами можуть бути протилежні стіни залу. Умови: удари ногою по м'ячу тільки сидячи, переміщення за рахунок рук і ніг.

60. «Човниковий біг»

Розмічають дві стартові лінії на відстані 20–30 м одна від одної. За сигналом учителя стартують перші номери команд, які біжать до других номерів і торкаються їх рукою. Другі біжать до третіх і т. д. Виграє команда, яка перша зайняла попередні місця.

3.3 Розподіл рухливих ігор й естафет за «школами» рухової діяльності (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

Назва школи	Номер рухливої гри
Школа культури рухів з елементами гімнастики	1, 5, 7, 23, 27, 31, 42, 45, 48, 50, 54, 56
Школа пересувань	2, 10, 14, 17, 20, 22, 24, 28, 32, 34, 39, 53, 57, 60
Школа м'яча	6, 8, 9, 13, 25, 26, 30, 35, 36, 37, 38, 55
Школа стрибків	3, 10, 12, 15, 16, 29, 40, 41, 43, 44, 52, 58
Школа розвитку фізичних якостей	4, 6, 11, 15, 18, 19, 21, 33, 37, 41, 49, 59, 60
Школа постави	3, 5, 21, 23, 27, 42, 43, 46, 47, 48, 51, 57, 59

3.4 Питання для самоконтролю

1. Що передбачає основна мета програми «Фізична культура» у 1–4 класах?
2. Які «школи» за способами рухової діяльності склали нову програму початкової школи?
3. Чому навчати молодших школярів руховим діям доцільно із застосуванням ігрового методу?
4. Які вправи і види рухів охоплює кожна «школа» за способами рухової діяльності?
5. Наведіть приклади і зміст ігор із застосуванням різних «шкіл» рухової діяльності.

4 КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА УКРАЇНИ В РУХЛИВИХ ІГРАХ

Виховання підростаючого покоління для кожної нації – це найважливіший складник національної культури. Важко переоцінити ту величезну роль, яку відіграють національні ігри у фізичному й моральному вихованні дітей. З давніх-давен ігри були не лише формою проведення дозвілля та розваг. Завдяки їм формуються такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвиваються сила, спритність, швидкість, витривалість і гнучкість.

У результаті життя і побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувались самобутні народні ігри, які перевірялись і вдосконалювались досвідом людей багатьох поколінь. У них, як в дзеркалі, відображаються звичаї народу, його побут й уявлення про світ.

Протягом віків в Україні використовувався педагогічний досвід народу, втілений в його мудрості, веліннях і навичках виховання наступних поколінь.

На жаль з роками багато народних ігор було розгублено або забуто.

Гра – це не позбавлена змісту суттєва творча діяльність, в якій дитина проходить внутрішні перезміни: фізичні, психічні та суспільні. Гра не є пустою забавою, це зміст життя дитини, її творча діяльність, потрібна для її розвитку. У грі дитина живе і сліди цього життя глибше залишаються в ній, ніж слід дійсного життя. В ігровій ситуації дитина здійснює свої бажання, свої вікові потреби, злагодніє чи нейтралізує свої емоційні конфлікти. У неї розвивається фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація. Гра є важливим засобом для прямого навчання дитини, в якому нові пізнання навколишнього життя і людських взаємин зароджують нові ідеї, нову поведінку. У грі дитина вчиться думати, працювати, творити, набуває досвід в різних ігрових ситуаціях. Дитина вчиться не лише спостерігати, але й успішно діяти і вміти критично оцінювати те, що кругом неї відбувається.

Чимало ігор створили діти. Наші ігри мають риси нашої культури, а цінніші з них передаються з покоління в покоління.

Великий український педагог Сухомлинський так писав про значення ігор: «Дитина мав справжнє емоційне й інтелектуальне життя тільки тоді, коли вона живе в світі ігор, казки, музики».

4.1 Історія українських ігор

Багата тисячолітня героїчна історія українського народу овіяна невмирущими зразками славетних діянь справжніх синів і дочок України. Український народ виробив своєрідні суто національні за своїм змістом підходи до виховання підростаючого покоління.

Одним із найважливіших компонентів національної системи виховання у всі часи було виховання фізичних якостей у гармонійному поєднанні зі всіма іншими сторонами виховання.

У часи козацької доби традиції були дуже насичені різнобічними іграми, загальними вправами, які поширювались серед усіх без винятку верств населення. За часів козаччини в Україні були поширеними школи при кожній українській церкві. У них учні у вільний від навчання час гартували свої фізичні й моральні якості в різнобічних рухливих іграх.

Українські народні рухливі ігри є традиційним засобом виховання дітей на національних засадах. В іграх яскраво віддзеркалюється спосіб життя українського народу, його побут, праця, національні звичаї уявлення про честь, сміливість, мужність, бажання володіти силою, спритність, витривалість і гармонію рухів.

Однією із найбільших постатей українського спорту та фізичного виховання є професор Іван Боберський – організатор спортивно-руханкових товариств на Галичині, науковець, справжній патріот України.

Івана Боберського по праву вважають «батьком» українського сокілства, рухавки, організатором сокілско-січового руху в цілій Галичині. Його ідеї були спрямовані на єдність фізичного і духовного виховання українського народу. Сьогодні нам відомо близько 20 книг, виданих у Львові на початку століття, які належать перу професора Боберського. Він одним із перших підручників намітив собі написати і видати посібник «Рухливі ігри та забави». Ця книга побачила світ у 1904 р. Велику допомогу у виданні книжок надавали син Івана й Тарас Франко, а також учень Боберського Степан Гайдучок.

Ігри Івана Боберського розраховані для використання на свіжому повітрі, галявині. На той час це було звичним.

Своїм корінням рухливі ігри сягають у доісторичні, ще язичні часи.

Наші предки жили в тісному взаємозв'язку з природою. Їхня господарська діяльність і світогляд були поєднані з явищами природи. Вони щиро вірили, що існують боги, які правлять світом і особливо шанували їх. Вони чекали від своїх богів добра і щастя. Прихід весни зустрічали веснянками (гаївками), в яких тісно поєднувалися хоріві пісні з іграми й танцями

Поворот сонця на осінь відзначався святом Івана Купала – день великого сонцестояння, великого очищення вогнем.

У той час гра була складною частиною великого магічного дійства. Прославлення божеств піснями, танцями й іграми мало під собою практичну основу – задобрити оточуючу природу і таким чином забезпечити собі ста-ток і добробут.

З часом обрядові дійства втратили своє ритуальне значення і від них залишилося тільки молодіжні й дитячі забави.

Початковий етап становлення рухливих ігор характеризується діями, що імітували збирання врожаю й полювання. Масові ігри слов'ян відбувалися на весіллях, у місцях обміну товарів, на похоронах. Ігрища склалися з танців, пісень, різноманітних ігор і фізичних вправ, що носили змагальний характер. На ігрищах молодь і діти прагнули показати свої вміння в стрільбі з лука, киданні каменів у ціль і на відстань, верховій їзді.

Ігри постійно передавались від старшого покоління до молодшого. Кожне покоління додавало щось своє, придумувало нові забави. Колективна народна мудрість породила багато різноманітних ігор, виховне значення яких важко переоцінити.

Природні умови, історичні й економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, у більшій мірі поширені ігри з елементами метання, бігу, у гірських місцевостях розвинуті ігри на рівновагу, перетягування.

Але ігри мають і багато спільного, що зумовлено споконвічними хліборобськими традиціями: «Просо», «Гречка», «Печу, печу хлібчик», «Огірочки». Велику групу склали ігри, в яких відображається поведінка птахів і звірів: «Зайчик», «Коза», «Хорти», «Ворона», «Перепілочка».

Рухливі ігри відіграють велику роль не тільки в фізичному вихованні, але і в моральному становленні. З давніх-давен ігри були не лише формою проведення дозвілля та розваг. Завдяки їм формуються такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість.

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановують перші елементи грамотності, вивчають вірші, скороговки, лічилки. Добра половина ігор супроводжується піснями, промовками. Адже, якщо дитина в процесі гри співає, то в неї ніколи не виробляється агресивність, зверхність, почуття переваги над іншими. Адже народні ігри є важливим засобом не тільки тілесного, але й духовного вдосконалення дитини.

Ігри, забави, розваги, що виникли тисячоліття тому, органічно збагачують і зберігають українську культуру.

4.2 Рухливі ігри в релігійних святах українського народу

Весняні свята

У сиву давнину найбільше шанували наші предки весну. Вважається, що весна вперше нагадує про себе на Стрітення (15 лютого).

За нагодою протягом дня визначається, чи буде ранньою Весна. Діти влаштовують різноманітні ігри з казковими персонажами.

Ряд авторів вважає, що початок весни слід рахувати від Євдокії (1 березня), коли дівчата й хлопці, закликаючи весну, водили веснянки.

Діти закликали пташок:

- я пташок викликаю з теплого краю;
- летіть соловейки на нашу земельку;
- спішіть ластівоньки пасти корівоньки.

Ігри, забави, хороводи були аж до Благовіщення. На Благовіщення не можна працювати, навіть пташка не в'є свого гнізда. Земля пробуджується, і уже можна працювати на городах.

Найбільшим святом весни є Великодні свята. Вони не мають постійної дати святкування, це час найцікавіших ігор і забав дорослих, молоді і дітей (дзвонити у дзвони, гойдання на гойдалці).

Ігри для молодих парубків: «Довга лоза», «У короля», «Кулачні бої», «Боротьба поодинокі».

Ігри для дівчат : «Мак», «Подояночка», «А ми просто сіяли», «Голубка», «Котик і мишка».

Літні свята

Першою великою урочистістю літа є «Зелені свята» Вони також не мають сталої дати проведення. На Зелені свята вшановували померлих. Молодь влаштовувала ігри силового характеру та на швидкість. Дівчата водили хороводи, завітчували березу і тополь.

Свято Івана Купала триває два дні. Проводиться на березі водойми. Обов'язково розводиться багаття, і йде очищення вогнем. Також молодь іде шукати квіт папороті. Дівчата плетуть вінки та пускають їх на воду.

Останнє свято – Петра і Павла, після чого починалися жнива.

Осінні свята

Чесного Хреста; Маковея; Спаса; Михайла

На усі свята молодь відпочивала від роботи і старалася весело проводити час. Завжди організовувалися різноманітні поєдинки для визначення найсильнішого, найшвидшого тощо.

Зимові свята

Введення, Катерини, Андрія, Миколая, Ганни, Різдва.

В усі ці дні не можна було працювати, тому молодь мала можливість відпочивати. Відпочинок був оснований на різноманітних забавах, іграх, театралізованих діях.

На Василя – Маланку водили козу, бажаючи господарям вдалого нового року на врожай і добробут.

Останні свята – Йордань Водохреща. Найсміливіші пірнали в ополонку, проводячи очищення водою. Необхідно було якнайшвидше повернутися додому. Хто був на саях, влаштовували саяні перегони.

Після зимових свят господарі готувалися до весняних робіт.

4.3 Назви та зміст українських національних рухових ігор

1. «Козаки-розбійники»

Для гри вибирається рівна місцевість, де є багато потаємних місць. Гравці діляться на дві частини: «розбійників» і «козаків». У «козаків» головним є «отаман». Розбійники завчасно ховаються. Козаки з пов'язаними навколо руки білими хустками відправляються ловити розбійників за вказівкою отамана. Козак, який помітив розбійника і сказав вголос свій пароль, має право його ловити. Якщо козакові не вдається одному зловити розбійника, він кличе товаришів на підмогу. Спійманого ведуть до отамана, де він стає козаком і отримує відмінність — білу пов'язку на руку. Розбійники теж можуть ловити козаків, обертаючи їх на розбійників.

2. «Запорожець на Січі» (опис див. п. 3.2)

3. «Ведмідь і діти»

Навколо лави, що стоїть на майданчику, малюється крейдою коло. Це «барліг ведмедя». Вибраний за допомогою лічилки «ведмідь» залазить у свій «барліг» і «лягає спати» на лаві. Усі діти-гравці бігають, стрибають навколо «барлога» і голосно гукають, дратуючи «ведмедя»: «Ой, ведмедю волохатий, Годі лапу вже смоктати. Прокидайся, косолапий, Ану спробуй нас впіймати!». «Ведмідь» прокидається, ричить і кидається на гравців, намагаючись впіймати будь-кого з них. Впійманих дітей «ведмідь» забирає до себе в «барліг», садить на лаву і знову лягає спати. Гра продовжується доти, поки «ведмідь» не спіймає 4–5 дітей. Після цього із числа не впійманих дітей вибирається новий «ведмідь» і гра продовжується. Перемагає той, кого ведмідь жодного разу не забрав до «барлога».

4. «Горіхи» (опис див. п. 3.2)

5. «Захист фортеці» (опис див. п. 3.2).

6. *«Гуси – лебеді»* (опис див. п. 3.2).

7. *«Подольночка»* (опис див. п. 3.2).

8. *«Гілочка»*

Гру можна проводити великими компаніями. Єдиним інвентарем, який потрібний для цієї забави, є гілочка верби або іншого дерева. Учасники цієї гри утворюють нещільне коло, вони тримають руки за спиною й передають один одному гілочку. У центрі кола знаходиться той, хто водить. Його завдання – знайти гілочку й вихопити її. Коли гравцеві в колі вдається захопити гілочку, той, у кого він її забрав, стає в коло, і гра починається знову. За допомогою цієї гри можна виховувати спостережливість, швидкість реакції й витримку.

9. *«Рибки»*

Для цієї гри необхідна одна мотузка, яку можна прив'язати до огорожі, дерева чи будь-якого іншого нерухомого предмета. Ця мотузка буде «вудкою», на яку ловлять «рибку». Один із гравців обирається «приманкою», він повинен триматися за вільний край мотузки й ловити «рибку», тобто інших учасників гри. Решта гравців мають клюнути на «приманку», тобто доторкнутися до того, хто водить, але не дозволити йому піймати себе. Коли хтось із гравців упійманий, він стає «приманкою», а гра продовжується. Ця забава чудово підходить для будь-якої пори року та може проводитися як у приміщенні, так і на свіжому повітрі.

10. *«Прихований дзвінок»*

Ця гра прекрасно підходить для будь-якого часу й погоди, у неї можна грати і в приміщенні, і на вулиці. Для цієї гри потрібен дзвінок, який учасники, стоячи в колі чи на лінії, будуть передавати один одному. Важливо передавати дзвінок так, щоб він не задзвенів. Той, хто водить, повинен визначити, у кого знаходиться дзвіночок. Відповідно, гравець, що видав себе, змушений замінити учасника в колі. Ця цікава забава розвиває спостережливість і швидкість реакції.

11. *«Горобці-стрибунці»*

Ця весела та цікава гра найкраще підходить для вулиці. На асфальті треба накреслити коло приблизно 6–8 метрів у діаметрі. Учасники гри розташовані за ним, вони грають роль «горобців». Ведучий розташовується в колі, його завдання – не дати «горобцям» зібрати «зернятка», тобто не дозволити їм увійти до кола. «Горобці», стрибаючи на одній нозі (можна також тримати зігнуту ногу рукою або грати парами), намагаються зстрибнути в коло. Центральний гравець «клює» їх (торкається рукою), а учасник, до якого доторкнувся той, що водить, виходить з гри. Мета «горобців» – якомога довше залишатися в колі. Учасника в колі можна міняти, вибираючи найшвидших і найспритніших із дітей.

12. «Дзвін»

У цю гру може грати ціла група в садку (20–30 осіб). Один із учасників відбирається «язичком» дзвону, інші утворюють сам дзвін: вони беруться за руки і стають у коло. Діти в колі рухаються за або проти годинникової стрілки, а «язичок» повинен прорватися з кола, тобто роз'єднати руки гравців. Усього у нього три спроби. Як тільки той, що водить, виривається з кола, він повинен добігти до прапорця або іншої умовної позначки на відстані приблизно 50 м. Поки він біжить, інші учасники повинні наздогнати його й доторкнутися до нього. Той, хто зробить це останнім, стає «язичком». Ця забава прекрасно доповнює вправи з фізичної культури. Вона чудово розвиває вміння працювати в команді, а також волю до перемоги.

4.4 Питання для самоконтролю

1. Які якості виховуються у підростаючого покоління під час занять рухливими іграми?
2. Які ви знаєте козацькі рухливі ігри?
3. Значення релігійних свят і народних забав для українців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 2008. – 336 с.
2. Рухливі і спортивні ігри в школі : посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. – К. : Освіта, 1992. – 175 с.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
4. Олійник І. О. Рухливі ігри : навчальний посібник / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець. – Кременець : КОГПІ, 2005. – 104 с.
5. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 104 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2002. – 252 с.
7. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи : програма [Електронний ресурс] / авторський колектив: Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова [та. ін] – К., 2011. – 55 с. – режим доступу: <http://osvita.ua/schul/materials/program/8793>.
8. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – № 3, 2009. – С. 49–51.
9. http://schklenovets.ucoz.ua/_ld/0/16_metodyka_proved.pdf
10. <http://eprints.zu.edu.ua/5931/2/2.pdf>

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ

Методичні вказівки

**до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань
для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Укладачі: ГОНЧАРЕНКО Олег Станіславович,
 ПРИЙМАК Анна Юріївна

Редагування, комп'ютерне верстання Я. О. Бершацька

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 3,02.
Обл.-вид. арк. 2,69. Тираж 100 пр. Зам. № .

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК №1633 від 24.12.2003