

**Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка**

**Курок О. І., Хлус Н. О., Капелько Л. Г.**

**РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ДОШКІЛЬНОЇ ТА  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Навчально-методичний посібник**

Глухівський НПУ ім. О. Довженка

2025

**УДК: 373:796.2(07)**

**К 39**

*Навчально-методичний посібник схвалено вченою радою  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка  
(протокол № 9 від 26.02.2025)*

***Авторський колектив:***

**Курок О. І.** – доктор історичних наук, кандидат педагогічних наук, професор, в. о. ректора Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

**Хлус Н. О.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

**Капелько Л. Г.** – завідувач відділення дошкільної та середньої освіти Відокремленого структурного підрозділу «Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка».

***Рецензенти:***

**Загородня Л. П.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

**Носко Ю. М.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

**Рухливі ігри для здобувачів дошкільної та загальної середньої освіти :**  
**К 39** навчально- методичний посібник / укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, Л. Г. Капелько. Глухівський НПУ ім. Довженка, 2025. 255 с.

У навчально-методичному посібнику представлено теоретичні та методичні засади рухливих ігор для здобувачів дошкільної та загальної середньої освіти. Запропоновано перелік рухливих ігор для розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку та учнів закладів загальної середньої освіти.

Видання стане в пригоді здобувачам освіти спеціальності А2 Дошкільна освіта, А4 Середня освіта (Фізична культура), вихователям, інструкторам з фізичної культури закладів дошкільної освіти, учителям фізичної культури.

**УДК: 373:796.2(07)**

© О. І. Курок, 2025

© Н. О. Хлус, 2025

© Л. Г. Капелько, 2025

© Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2025

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....		6
<b>РОЗДІЛ 1</b>	<b>РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА</b> .....	7
	Тема 1. Теоретичні основи рухливих ігор.....	7
	Тема 2. Історія виникнення українських народних рухливих ігор. Рухливі ігри та релігійні свята українського народу .....	25
	Тема 3. Українські народні рухливі ігри для здобувачів дошкільної та загальної середньої освіти .....	34
	Тема 4. Рухливі ігри як засіб усебічного виховання дітей дошкільного віку. Методика їх проведення.....	46
	Тема 5. Використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку.....	66
	Тема 6. Використання рухливих ігор для вдосконалення основних рухів у дітей дошкільного віку .....	72
	Тема 7. Організація і методика проведення рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти.....	80
	Тема 8. Рухливі ігри для учнів різного віку.....	95
	Тема 9. Планування та проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури, у позаурочних та позашкільних формах роботи з учнями 5–11 класів.....	109
<b>РОЗДІЛ 2</b>	<b>ПЕРЕЛІК РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b> .....	120
	<b>2.1. Рухливі ігри для здобувачів дошкільної освіти ....</b>	120

2.1.1. Ігри для розвитку спритності в дітей дошкільного віку.....	120
2.1.2. Ігри для розвитку швидкості в дітей дошкільного віку.....	138
2.1.3. Ігри для розвитку витривалості в дітей дошкільного віку.....	155
2.1.4. Ігри для розвитку гнучкості в дітей дошкільного віку.....	163
2.1.5. Ігри для розвитку сили в дітей дошкільного віку...	166
<b>2.2. Рухливі ігри для учнів .....</b>	<b>169</b>
2.2.1. Ігри для розвитку спритності в здобувачів загальної середньої освіти.....	169
2.2.2. Ігри для розвитку швидкості в здобувачів загальної середньої освіти.....	204
2.2.3. Ігри для розвитку витривалості в здобувачів загальної середньої освіти.....	236
2.2.4. Ігри для розвитку гнучкості в дітей дошкільного віку.....	238
2.2.5. Ігри для розвитку сили в здобувачів загальної середньої освіти.....	239
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>249</b>

## ПЕРЕДМОВА

Рухова активність є важливим складником гармонійного розвитку дитини. Нині, коли малорухливий спосіб життя та надмірне використання гаджетів стають реаліями повсякденного життя, особливе значення набуває організація якісного фізичного виховання дітей.

У законах України «Про дошкільну освіту» (ст. № 15, 2024), «Про повну загальну середню освіту» (ст. № 10, 2020) зазначено, що в закладі освіти «освітній процес організовується в безпечному, здоровому та інклюзивному чи спеціальному освітньому середовищі, здійснюється з урахуванням вікових особливостей, фізичного, психічного та інтелектуального розвитку дітей, їхніх особливих освітніх потреб». У Базовому компоненті дошкільної освіти (2021) та Державному стандарті базової середньої освіти (2020) чітко визначено цінності освіти, а саме: зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини. Зазначені нормативно-правові документи підкреслюють, що період дитинства є фундаментальним етапом фізичного, психологічного та соціального становлення особистості дитини, а тому фізичне виховання має пріоритетне значення.

У змісті освітніх програм («Дитина» (2020), «Впевнений старт» (2017), «Я у Світі» (2019)), зазначено, що в закладах дошкільної освіти протягом дня необхідно організовувати різноманітні рухливі ігри – українські народні рухливі ігри, сюжетні, безсюжетні, ігри змагального характеру, спортивні ігри. У Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО, 2022) для Нової української школи (НУШ) виокремлено модуль «Рухливі ігри».

Рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання дітей, оскільки вони сприяють гармонійному розвитку організму, зміцненню здоров'я та формуванню основних рухових навичок. Саме через гру дитина найкраще пізнає світ, розвиває координацію рухів, спритність, витривалість, силу та

гнучкість. Рухливі ігри сприяють активізації роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, що позитивно позначається на загальному фізичному стані дитини. Регулярне введення ігор у режим дня закладів дошкільної та загальної середньої освіти (ЗДО, ЗЗСО) підвищує витривалість, покращує кровообіг та сприяє правильному розвитку опорно-рухового апарату.

У процесі рухливих ігор діти дошкільного віку опановують основні рухи, а саме: біг, стрибки, лазіння, метання, рівновагу тощо, а впродовж періоду навчання в закладі загальної середньої освіти вдосконалюють їх. Рухливі ігри покращують показники фізичної підготовленості дітей, зокрема таких фізичних якостей, як спритність, швидкість та витривалість; допомагають запобігати сколіозу, плоскостопості та іншим порушенням постави в дітей.

Рухливі ігри впливають на розвиток психічних пізнавальних процесів: уваги, пам'яті, мислення та швидкості реакції. Вони навчають дітей швидко приймати рішення, орієнтуватися в просторі, що важливо для загального інтелектуального розвитку. Окрім фізичного і психічного розвитку, рухливі ігри впливають на виховання морально-вольових якостей особистості, допомагають дітям засвоювати правила взаємодії, працювати в команді, дотримуватися дисципліни. Це формує позитивні риси характеру, такі як відповідальність, цілеспрямованість і наполегливість.

Цей навчально-методичний посібник створений для вихователів, інструкторів з фізичної культури закладів дошкільної освіти, учителів фізичної культури, які прагнуть урізноманітнити фізкультурно-оздоровчу роботу в закладах дошкільної та загальної середньої освіти. У ньому дібрані найкращі рухливі ігри для розвитку фізичних якостей для здобувачів дошкільної та загальної середньої освіти.

Ми впевнені, що цей посібник стане надійним помічником у роботі з дітьми та допоможе зробити процес фізичного виховання в ЗДО та ЗЗСО цікавим, захопливим і якісним.

## РОЗДІЛ 1

### РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА

#### Тема 1. Теоретичні основи рухливих ігор

##### План

1. Сутність рухливої гри, її вплив на всебічний розвиток дітей.
2. Історія виникнення гри.
3. Класифікація рухливих ігор у системі фізичного виховання.
4. Реалізація освітніх, виховних та оздоровчих завдань засобом рухливих ігор.

##### Список рекомендованої літератури

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. 144 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic\\_id=119280](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=119280)
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с. URL: [https://document.kdu.edu.ua/info\\_zab/014\\_312.pdf](https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf)
3. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 272 с.
4. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 198 с. URL: <http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1922>
5. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.

6. Челало С. А., Маркова О. В. Історія розвитку народних рухливих ігор та окремі аспекти їх використання у фізичному вихованні дитини. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXIV всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукр. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка / ЦДПУ ім. В. Винниченка. Кропивницький; Харків : ФОП Озеров Г. В., Вип. 24. 2018. С. 314–318. URL: <https://dspace.cusu.edu.ua/items/233cb685-c9dc-404a-9097-0e5b60aafaa2>

7. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави : навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Кіровоград : РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2003. 106 с. URL: <https://salo.li/BB6695C>

### **1. Сутність рухливої гри, її вплив на всебічний розвиток дітей**

Найважливішою зміною в психічних процесах і психологічних особливостях дитини на етапі, що зумовлює провідна діяльність дошкільника, є гра, у якій виникають і диференціюються нові види діяльності. Гра – вид діяльності, який полягає у відтворенні дітьми дій дорослих і відносин між ними, спрямований на пізнання навколишньої діяльності. У процесі гри в дитини з'являється потреба активно впливати на речі, предмети, що її оточують. Вона розвиває та формує інтелектуальні, емоційні, вольові якості особистості. Для дітей дошкільного віку вона є провідним видом діяльності. Із задоволенням грають й учні. Серед великого розмаїття ігор особливу увагу педагогів привертають рухливі ігри, адже вони є важливим засобом усебічного виховання дітей. Правильно дібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму дитини. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в

русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою рухливих ігор у дітей закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги); розвиваються такі важливі фізичні якості, як: швидкість, спритність, витривалість.

Рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей. У колективних рухливих іграх у дітей формується поняття про норми поведінки, виробляються організаційні навички, виховуються стійкість, сильна воля, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей у дружний колектив.

У фізичному вихованні гра, як зазначає Е. Вільчковський, виконує такі функції:

- основну – вона є важливим засобом фізичного виховання, який застосовується з урахуванням віку, умов і можливостей реалізації в процесі занять;
- допоміжну – вона слугує доповненням до інших засобів фізичного виховання для поживлення й різноманітності занять, активного відпочинку;
- рівнозначну – застосовується на заняттях нарівні з іншими засобами фізичного виховання.

У педагогічній практиці, суспільному житті та побуті рухливі ігри виконують виховну, пізнавальну та фізіологічну функції.

## **2. Історія виникнення гри**

Виникнення гри в суспільстві органічно пов'язано зі становленням і розвитком суспільної свідомості. Як одну з форм вияву суспільної свідомості, що відбиває уклад життя на найбільш ранньому щаблі розвитку суспільства, можна розглядати образні дії, танець і примітивну музику. На цьому етапі гра й образні дії ще не розмежовувались.

Поступово створювалися матеріальні передумови для подальшого розвитку раннього мистецтва, починали виявлятися його самостійні форми. Потрібен був чималий історичний строк, необхідні були значні зрушення в розвитку виробництва, перш ніж із синкретичного первісного мистецтва поступово виділилася самостійна ігрова діяльність. Вона виявлялася в мисливських і військових іграх, у драматичних іграх, що відтворювали господарську діяльність (згадаймо хоча б відому старовинну слов'янську гру «А ми просо сіяли», що дійшла до наших часів).

З поділом суспільства на класи виникали й відмінності у використанні ігор для виховання дітей гноблених і панівних класів. У народному побуті створювалися ігри, які, переходячи з покоління в покоління, змінювалися, набували нових якостей. Народ створював ігри, у яких органічно поєднувалися простота, емоційність і великий простір для всебічного вияву фізичних сил і творчих здібностей.

З давніх часів ігрова діяльність людей під час свят тісно пов'язана з їхньою життєдіяльністю. Показовими в цьому відношенні є свята античної Греції, які відзначалися своїм активним, діяльно-ігровим характером. Для епохи давньогрецької демократії (розквіт її припадає на VI–V ст. до н. е.) характерні широта і масовість свят, що знайшли найповніше втілення у святах Діоніса, Деметри, Афіни та інших давньогрецьких богів. Ці свята були тісно пов'язані з реальним життям еллінів, зокрема з їхньою працею, тому що міфологія була також відображенням реального життя людей.

Вершиною давньогрецьких ігор-свят і своєрідним спортивним театром стали знамениті Олімпійські ігри, що проходили у місті Олімпії один раз на чотири роки. На час проведення Олімпійських ігор припинялися війни і встановлювалося перемир'я. Олімпійські ігри виникли в 776 р. до н. е. і проіснували до 394 р. н. е., а згодом відродилися за ініціативою П'єра де Кубертена – видатного французького педагога-гуманіста – і дійшли до наших

днів як одне з найпопулярніших свят, що сприяють зміцненню дружби між народами. Серед розмаїття свят, що проводилися в Давній Греції, можна відзначити також одне з найпопулярніших серед усіх – свято на честь бога родючості Діоніса – Діонісії.

Це свято відбувалося тричі на рік і поєднувало в собі святкові процесії, обрядові церемонії, різноманітні змагання – як мистецькі, так і спортивні, театральні-хороводні ігри громадян.

Для свят Давньої Греції взагалі була характерна дійовість, що потребувало спеціальної підготовки. Ідеал давньогрецьких свят – фізична і духовна гармонія. Зовсім іншого характеру набули свята в Давньому Римі. Політика правлячих кіл була спрямована на виховання легіонера-завойовника і на відвертання народу від участі в політичному житті країни. А тому під час тих чи інших святкувань замість активних дій трудящих використовувалися видовища – тріумфальні процесії імператорів, бої гладіаторів, «навмахії» (битви кораблів), циркові змагання, стравлення хижаків та людей з хижакими. Лозунг «хліба і видовищ» народився саме в цей час (I ст. до н. е. – I ст. н. е.). Адже для кожного бідного жителя Римської імперії існувала альтернатива – або піти до лав легіонерів, або ж приймати подачки від уряду під час усіляких видовищ.

Отже, у класово антагоністичних суспільствах панівні верстви завжди насаджували те, що їм було потрібно, і цей процес дедалі поглиблювався. Саме тому й відбувалося розшарування свят на дві групи – офіційні й народні. З одного боку, це свята під егідою церкви і держави, що стверджували чинний порядок, велич влади як щось вічне і незмінне, з іншого – народні, що часом були пародією на офіційні й відзначалися ігровим спрямуванням.

Як у Давній Греції Діонісії були яскравим виявом ігрового начала, свята, так і на Русі ігрова діяльність характеризувала більшість обрядових календарних свят. Так, наприклад, з початком весни розігрувалася «боротьба» літа й зими. Закінчувалася ця «боротьба», звичайно, перемогою літа. Однак, як і

у всіх народів, ігри поступово втрачають свою першооснову і виділяються в самостійну сферу діяльності людини, і тому пізніше вони майже завжди лиш опосередковано пов'язані з тією чи іншою порою року. Перші записи народних рухливих ігор в Україні припадають на кінець XVIII – початок XIX ст. До того часу вони протягом віків передавалися з покоління в покоління усно. Корінням своїм народні ігри, хороводи, веснянки сягають, звичайно, у глибоку давнину.

В обрядових та святкових іграх знаходили своє відображення господарські роботи, поетичне ставлення до природи. Відповідними жестами, рухами учасники гри ілюстрували або імітували трудові процеси – сіяння проса, льону, маку тощо. Для прикладу можна навести вже згадувану хороводну гру «А ми просо сіяли». Місцем для цієї гри могли бути зелений майдан, діброва, гай або просто вулиця. Учасники хороводу розподілялися на дві групи. Гра починалася заспівом першої групи:

А ми нивку оремо, оремо,  
Ой, дід ладо, оремо, оремо.

Ці слова хор ілюстрував відповідними рухами і жестами, імітуючи процес праці: один ніби йшов за плугом, інший – поганяв волів. Друга група відповідала:

А ми просо сіємо, сіємо,  
Ой, дід ладо, сіємо, сіємо.

Учасники другого хору показували, як вони засівали поле, тощо. Потім перший та другий хори починали «сперечатися», один одному загрожувати, відповідними рухами та жестами ілюструючи дію, про яку йшлося в хороводі.

Протягом віків народні ігри шліфувалися, народжувалися нові засоби виразності, у них з'являлися елементи театралізації, які найчастіше використовувалися під час проведення традиційних свят. Під час українських народних рухливих ігор учасники виступали в масках або просто фарбували обличчя. У разі потреби наклеювали бороду, вуса з клоччя або кожушини.

В іграх завжди знаходили відображення ідеологія, виховання, рівень культури і досягнення науки. Крім того, деякі ігри набувають певного відтінку залежно від географічних та кліматичних умов.

Отже, гра – історичне утворення: її виникнення обумовлене розвитком суспільства й пов'язаною з ним зміною становища дитини в системі суспільних відносин. Окрім того, гра є соціальною за своєю природою, походженням і змістом. Інтерес до ігор пов'язаний насамперед із задоволенням біологічної потреби в русі (кінезофілія), а також із прагненням пізнання навколишнього світу, спілкування між людьми. Інтерес до ігор також змінюється в міру зростання й розвитку організму, у різних вікових групах проявляється зацікавленість до ігор певного типу.

### **3. Класифікація рухливих ігор**

Рухлива гра відноситься до тих виявів ігрової діяльності, у яких яскраво виражене значення рухів. Для рухливої гри характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, установленими керівником або гравцями). Вони направляються на подолання різних труднощів («перешкод») на шляху до досягнення поставленої мети (виграти, перемогти, опанувати певні прийоми).

Перешкодами в грі можуть бути механічні перепони (наприклад, мотузочка, через яку треба перестрибувати), прийоми рухів (які треба опанувати), тактичні задуми й дії тих, хто водить, або команди супротивника (яким по ходу гри доводиться протистояти).

У рухливій грі, як зазначає З. Діхтяренко, удосконалюються якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме:

- самостійне розв'язання рухових завдань з урахуванням ігрової ситуації;
- відсутність часу для підготовки до виконання основного руху;

- швидке переключення з одного руху на інший;
- емоційна насиченість;
- узгодження своїх рухів із діями ведучого та інших дітей.

Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної фізичної підготовленості. Виняток становлять ігри, проведені в регламентованих календарних змаганнях. Ті самі рухливі ігри можуть проводитися в різноманітних умовах, з більшою або меншою кількістю учасників, за різними правилами. Є багато найменувань і правил рухливих ігор. Рухливі ігри поширені серед дітей і підлітків. Рідше вони застосовуються зі спеціальною спрямованістю (на допомогу спортивному тренуванню, для організації активного відпочинку, у лікувальних цілях) в юнацькому, середньому й старшому віці.

У педагогічній практиці основне місце посідають колективні рухливі ігри, у яких одночасно беруть участь як невеликі групи учасників, так і цілі класи, спортивні секції, а в деяких випадках і значно більша кількість гравців.

Рухливі ігри розвивають почуття товарищескості, звичку критично ставитися до своїх дій та дій інших. Індивідуальні (одиначні) рухливі ігри зазвичай створюють й організують діти. У таких іграх кожен може намічати свої плани, установлювати цікаві для себе умови й правила, а за бажанням і змінювати їх. За особистим бажанням обираються й шляхи для здійснення задуманих дій.

Спортивні ігри – більш високий ступінь розвитку деяких рухливих ігор. Спортивним іграм властиві більш-менш стійкі умови проведення, чіткі правила. У них передбачається точна кількість учасників, які повинні мати певний рівень загальної й спеціальної фізичної, технічної й тактичної підготовленості.

Історично сформовані компоненти рухливої гри (*зміст, форма й методичні особливості*) дозволяють використовувати її як один з ефективних засобів фізичного виховання.

*Зміст рухливої гри* становить її сюжет (тема, ідея), *правила й рухові дії*. Зміст виходить із досвіду людства, що передається від покоління до покоління.

*Сюжет рухливої гри* визначає мету дій гравців, характер і розвиток ігрового конфлікту. Він запозичає з навколишньої дійсності й образно відображає її дії (наприклад, мисливські, трудові, військові, побутові) або ж спеціально створюється, виходячи із завдань фізичного виховання, у вигляді схеми протиборства при різних взаємодіях гравців. Сюжет гри не тільки поживляє їх цілісні дії, але й надає окремим прийомам техніки й елементам тактики цілеспрямованість, робить гру захопливою.

*Правила рухливої гри* – обов'язкові вимоги для учасників гри. Вони обумовлюють розташування й переміщення гравців, уточнюють характер їхньої поведінки, права й обов'язки, визначають способи ведення гри й умови обліку її результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності й ініціативи гравців у рамках правил гри.

*Рухові дії в рухливих іграх* дуже різноманітні. Вони можуть бути, наприклад, наслідувальними, образно-творчими, ритмічними; виконуватися у вигляді рухових завдань, що вимагають прояву спритності, швидкості, сили й інших фізичних якостей. В іграх можуть зустрічатися короткі перебіжки з раптовими змінами напрямків і затримками рухів; різні метання на дальність і в ціль; подолання перешкод стрибком, опором силою; дії, що вимагають уміння застосовувати різноманітні рухи, набуті в процесі спеціальної фізичної підготовки та ін. Усі ці дії виконуються в різних комбінаціях.

*Форма рухливої гри* (характер організації й взаємин учасників) визначається її змістом. Для рухливої гри характерна така організація дій учасників, при якій їм надається творча ініціатива у виборі способів для досягнення поставленої мети й задоволення процесом ігрової діяльності.

*Методичні особливості* залежать від змісту та форми гри.

Рухливим іграм притаманні: образність; самостійність дій, обумовлена правилами; творча ініціатива; використання ролей згідно із сюжетом; раптовість змін ситуації; елементи змагання; уміння розв'язувати ігрові конфлікти.

Важливим моментом у розумінні й використанні ігор є обізнаність з їхньою структурою. Кожна гра переслідує певну мету, яка вказує напрям розвитку дитини (сенсорний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, емоційний); ситуація гри, яка включає місце, атрибути, статевий і віковий склад учасників; правила (або перебіг) гри.

При цьому враховується мета використання тих або інших вправ (відпочинок, розваги та ін.). У заняттях різними видами спорту рухливі ігри (народні, спеціально дібрані) часто використовуються як спосіб удосконалювання техніки. У кожній фізичній вправі методичні особливості гри можуть виражатися по-різному: яскравіше або слабкіше, більш-менш повно – залежно від різних вимог до їх використання й умов, у яких вони проводяться.

Під час вивчення теорії й методики фізичного виховання дітей шкільного віку необхідно ознайомитися з педагогічною характеристикою рухливих ігор. Вона допомагає критично оцінювати місце, роль і значення ігор у регламентованій навчально-виховній роботі й у самодіяльності дітей.

Усвідомити структуру та функції гри допомагають класифікації ігор, яких є чимало. Класифікація ігор *за мотиваційними критеріями* акцентує увагу на об'єктах впливу гри й поділяє їх на:

- психочуттєві (сенсорні), які сприяють розвитку гостроти сприймання, мислення та пізнання навколишнього світу, що є основою для набуття знань і вмінь;
- рухливі, які сприяють тілесному розвитку дитини, формують такі необхідні здібності, як спритність, гнучкість, сила, швидкість, координація рухів;

- соціальні, які сприяють соціалізації дитини в процесі спілкування, виконанню необхідних правил, виробленню моральних рис;

- розважальні, які використовуються для відпочинку, емоційного задоволення, естетичної насолоди.

Класифікація за змістово-процесуальними критеріями базується на змісті й способах здійснення ігор і охоплює такі їх види: рухливі; малорухливі; інтелектуальні; музичні; сюжетно-рольові; забави, атракціони; конкурси.

Обидві класифікації співвідносяться між собою.

*Класифікація рухливих ігор:*

- ігри вільні, творчі, у яких учасники самі визначають сюжет гри й самі його реалізують. Дитина отримує задоволення від власне самого процесу гри;

- організовані ігри зі встановленими правилами, головне з яких – розв’язання рухового завдання в різних ситуаціях, а ролі виступають як супутній атрибут. Правила гри формуються до початку гри і їх дотримуються всі учасники гри.

У свою чергу, ці ігри поділяються на:

- прості, некомандні ігри, у яких кожний гравець, дотримуючись правил, відстоює власний інтерес;

- перехідні до командних, у яких гравці, відстоюючи власний інтерес, можуть вступати в тимчасове співробітництво з іншими гравцями. Немає сформованих до початку гри команд, але під час гри намічаються дві протидіючі сторони, кількість учасників у яких постійно змінюється;

- командні рухливі ігри, у яких гравці складають сформовані до початку гри окремі колективи – команди, кожна з яких колективно протидіє іншій. Підпорядкування особистих інтересів інтересам команди. Ускладнене суддівство, тому що більше обмежень у правилах.

*Характеристика сюжетних ігор*

Щоб рухлива гра пройшла організовано, цікаво й мала позитивні виховні та оздоровчі наслідки, вихователь повинен не тільки виявити педагогічну майстерність у виборі гри, а й добре продумати її методику. Сюжетні ігри будуються на основі досвіду дітей, їхніх уявлень і знань про навколишнє життя, професії, засоби транспорту, явища природи, спосіб життя й поведінку тварин. Деякі особливості поведінки тварин (хитрість лисиці, повадки вовків, щуки, швидкість зайців, птахів), найбільш характерні моменти виконання трудових дій представниками різних професій, особливості рухів різних засобів транспорту слугують основою для розгортання сюжету та встановлення правил гри. Сюжет гри й правила обумовлюють характер рухів гравців. У сюжетних іграх діти виконують рухи імітаційного характеру (бігають, як конячки; стрибають, як зайчики). Однією з особливостей сюжетних рухливих ігор є можливість впливати на дітей через образи, ролі, які вони виконують, через привила, яким підкоряються всі. Сюжетні рухливі ігри переважно колективні, кількість гравців у них може бути різною (від 5 до 25), широко використовуються в усіх вікових групах.

#### *Характеристика безсюжетних ігор*

Безсюжетні ігри вимагають від дітей більшої самостійності, швидкості, спритності, орієнтації в просторі, ніж сюжетні. Це пов'язується з тим, що ігрові дії в них пов'язані не з розігруванням сюжету, а з виконанням конкретного рухливого завдання. Умови виконання такого завдання визначаються правилами. Безсюжетні ігри типу «Квача», перебіжок дуже близькі до сюжетних – у них лише немає образів, які діти наслідують, усе інше те саме: наявність правил, ролей, взаємопов'язані ігрові дії всіх учасників. Ці ігри ґрунтуються на простих рухах, частіше – біг разом з ловінням і хованням.

Першими безсюжетними іграми для дітей 2–3 років є такі ігри, як «До жени мене», «Дожену». У них дітям пропонується завдання рухатися в одному напрямку за педагогом або від нього в певне місце – «хатку», де педагог не

повинен їх ловити. Кожна дитина, виконуючи завдання самотійно, водночас діє разом з іншими дітьми.

Поступово ігри ускладнюються. Як тільки діти навчаться ходити, бігати в один бік, вихователь змінює направлення, сприяючи розвитку в дітей орієнтування в просторі. Потім пропонуються ігри, в яких є більш складне завдання на увагу, на орієнтацію в просторі. Так, діти повинні рухатися туди, де розташований відповідного кольору прапорець (такого, який у них у руках) або де дзвенить дзвіночок («Знайди свій колір», «Де дзвенить дзвіночок»).

У безсюжетних іграх («Кеглі», «Кільцекид») діти виконують складні рухи: кидання, прокочування, ловіння. Діти молодшого дошкільного віку такими рухами володіють на низькому рівні, тому спочатку проводять ігрові вправи такі, як «Прокоти м'яч», «Влуч у ворота», «Підкинь вище». Завдяки цим ігровим вправам діти оволодівають уміннями та навичками діяти з різними предметами, у них розвивається окомір, координація рухів, спритність.

#### *Характеристика ігрових вправ та ігор-розваг*

Рухливі ігри та вправи взаємопов'язані, однак за цільовим призначенням, педагогічним завданням, змістом і методикою проведення гра й вправа не тотожні. Вправи становлять методично організовані рухливі дії, спеціально дібрані з метою фізичного виховання, суть яких полягає у виконанні конкретних завдань.

У фізичному вихованні дітей важливо забезпечити розуміння завдання, правильне відтворення рухів. В ігрових вправах кожна дитина діє залежно від індивідуального розвитку, і результат виконання рухливих завдань залежить лише від її особистих можливостей. Багато вправ мають сюжетний характер, тобто в них є елемент гри («Через річку», «По місточку»). Ігрові вправи можна використовувати на заняттях з фізичної культури й особливо – під час проведення індивідуальної роботи з розвитку рухів поза заняттям як з окремими дітьми, так і з невеличкими групами.

У роботі з дітьми використовують і так звані ігри-розваги, атракціони. Їх часто проводять на вечорах дозвілля, днях здоров'я та спортивних святах і розвагах. Рухливі завдання в цих іграх часто містять елемент змагання, тому вечори дозвілля та свята – веселе видовище, розвага для дітей, яка додає їм радості. Водночас ці ігри вимагають від учасників спритності, вправності та кмітливості. Крім того, ігри поділяють відповідно до ступеня складності, віку, видів рухів, що переважно утворюють гру, фізичних здібностей, що розвиваються в грі, характеру моторної щільності, сезону, лікувальної мети.

*Види ігор для учнів закладів загальної середньої освіти*

Широке застосування рухливих ігор у педагогічній роботі вимагає спеціального добору ігор для вирішення різних педагогічних завдань. Для цього створюються робочі групування ігор. Ігри розподіляються:

1. За ступенем складності змісту: від найпростіших (можна віднести ігри з легко подоланими перешкодами, з добре знайомими елементарними способами взаємодії) до більш складних, наближених до спортивних (ігри з важкоподоланими перешкодами й складними взаємодіями учасників).
2. За віком дітей з урахуванням вікових особливостей (ігри для дітей дошкільного віку та для дітей 6–7, 8–9, 10–12, 13–15 років).
3. За видами рухів, які входять в ігри (ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, ігри з бігом, зі стрибками у висоту, довжину з місця і з розбігу, ігри з метанням, ігри з кидком і ловінням м'яча).
4. За фізичними якостями, які переважно виявляються у грі (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність).
5. Виділяють ігри імітаційні (сюжетні ігри). Вони створюються на основі досвіду дітей, наявних у них уявлень і знань про навколишнє життя, професії дорослих (льотчик, пожежник, шофер тощо), засоби транспорту (автомобіль, поїзд, літак), явища природи, спосіб життя й звички тварин і птахів.

6. Ігри з перебіжками, подоланням перешкод, опором, орієнтуванням у просторі (за слуховими і зоровими сигналами).

7. Ігри з предметами (палицями, стрічками, м'ячами).

8. Музичні ігри, ігри на місцевості (вони досить складні й вимагають спеціальної підготовки).

9. Ігри, що є підготовчими до окремих видів спорту (вони дозволяють досить рано знайомити дітей з такими спортивними іграми, як футбол, баскетбол, хокей, теніс тощо і використовувати їх у спортивному тренуванні).

10. Ігри групують за характером рухливості:

– ігри великої рухливості (діти активно й одночасно беруть участь у бігу, стрибках, метаннях, киданні й ловінні в комбінації з бігом, стрибками, опором);

– ігри середньої рухливості (діти беруть активну участь у таких рухах, як ритмічна ходьба, вільна ходьба в комбінації з перебіжками, передавання, ловіння і метання, а також творчі й наслідувальні рухи);

– ігри малорухливі (гравці вільно пересуваються або виконують дрібні спокійні рухи).

11. За формою організації занять (ігри на уроці, на перерві, у групах продовженого дня, на святі й ін.).

12. З урахуванням сезону й місця проведення (ігри літні, зимові, у приміщенні, на відкритім повітрі, на сніговому майданчику, на льоду, на горі, на воді).

Для більш детального розподілу ігор з метою вирішення поставлених педагогічних завдань у різних умовах роботи враховується ціла низка ознак одночасно. Основні з них: вік і фізична підготовленість дітей, види рухів, які входять у гру, переважання тих чи інших морально-вольових і фізичних якостей у певній грі, принцип взаємостосунків гравців.

#### **4. Реалізація освітніх, виховних та оздоровчих завдань засобом рухливих ігор**

Рухливі ігри використовуються педагогами для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань. До *освітніх завдань* належать: удосконалення й закріплення навичок з бігу, стрибків, метання, а також навичок, які набутих на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, боротьбою й ін.

Освітнє значення ігор:

- формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
- розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;
- формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т. д.

Під час проведення рухливих ігор діти повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Наприклад, граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки», учні вдосконалюють уміння й навички в метанні малого м'яча; «Вудочка», «Горобці-стрибунці» – у стрибках; в іграх-естафетах поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні зв'язки з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою тощо. Під час проведення рухливих ігор і естафет діти пізнають докільля («Хто де живе», «У зоопарку», «Бузьки», «Пошта йде у всі міста»), історію рідного краю («Запорожець на Січі», «Роксолана в полоні»), розширюють кругозір та поглиблюють знання («Листоноші», «Поле чудес у спорті», «Космонавти»).

До *виховних завдань* належать: виховання фізичних (швидкості, сили, спритності, витривалості) та морально-вольових (сміливості, чесності, колективізму) якостей.

Виховне значення ігор:

- виховують моральні та волеві якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

У рухливій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру та емоції підсилюють усі фізіологічні й психологічні процеси в організмі, поліпшуючи роботу всіх органів і систем. Правила рухливих ігор регулюють поведінку гравців, виховують відчуття взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, вміння долати труднощі, цілеспрямованість, сміливість, рішучість.

До *оздоровчих завдань* належить сприяння нормальному фізичному розвитку дітей, зміцненню їхнього здоров'я.

Оздоровче значення ігор:

- сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму дітей;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань. У багатьох закладах освіти України немає спортивних залів. Вихід тільки один: улітку й узимку, навесні й восени

проводити заняття та уроки фізичної культури на свіжому повітрі. При цьому всі діти і педагоги повинні бути одягнені в спортивну форму.

Отже, перераховані завдання тісно взаємопов'язані. При їх вирішенні необхідно враховувати різні сторони освітнього процесу.

### **Питання для обговорення**

1. Дайте загальну характеристику ігрової діяльності.
2. Розкрийте історію виникнення рухливих ігор.
3. Назвіть види рухливих ігор.
4. Обґрунтуйте освітні, виховні та оздоровчі завдання, які вирішують педагоги за допомогою рухливих для дітей.
5. Охарактеризуйте сюжетні рухливі ігри.
6. Охарактеризуйте безсюжетні рухливі ігри.
7. Охарактеризуйте ігрові вправи та ігри-розваги для дітей.
8. Визначте особливості проведення розвивальних рухливих ігор.

## Тема 2. Історія виникнення українських народних рухливих ігор. Рухливі ігри та релігійні свята українського народу

### План

1. Історія виникнення українських народних рухливих ігор.
2. Характеристика українських народних рухливих ігор.
3. Рухливі ігри в релігійних святах українського народу (весняні, літні, осінні та зимові свята).

### Список рекомендованої літератури

1. Боберський І. Рухливі ігри та забави. Тернопіль : РВВУП, 1991. 32 с.
2. Вольчинський А. Українські рухливі ігри. *Політра педагога*. 1999. № 2. С. 25–29. URL: <http://surl.li/gjumfs>
3. Вольчинський А. Я., Смаль Я. А. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 77–81.
4. Грушевський М. Дитина у звичаях і віруваннях українського народу / гол. ред. В. Куценко. Київ : Либідь, 2006. 253 с. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001202>
5. Кузь В. Г., Сивачук Н. П. Українські народні дитячі ігри : посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. Київ : Науковий світ, 2003. 32 с. URL: <http://surl.li/edwdbt>
6. Матвієнко С. І., Заплішний І. І. Українські народні рухливі ігри в дошкільному навчальному закладі : навч. посібник. Ніжин : Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 134 с.
7. Народна культура українців: життєвий цикл людини: історико-етнологічне дослідження у 5 т. / наук. ред. М. Гримич. Київ : Дуліби, 2008. 408 с. URL: <http://surl.li/cywrwn>

8. Приступа Є. Н., Слимаківський О. В., Лук'янченко О. І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич : Видання ТОВ «Вимір», 1999. 449 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/home>

9. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 198 с. URL: <http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1922>

10. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2018. 264 с.

11. Український дитячий фольклор: критичні матеріали / уклад. Н. Сивачук, О. Циганок. Умань : ФОП Жовтий О. О, 2016. 205 с. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/6614/1/\\_doc.pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/6614/1/_doc.pdf)

12. Хлус Н. О., Петрикей О. О. Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект. *Спортивні ігри*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2025. 2 (36). С. 71–78.

13. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк : Надстир'я, 1994. 96 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc\\_id=58796](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=58796)

14. Челало С. А., Маркова О. В. Історія розвитку народних рухливих ігор та окремі аспекти їх використання у фізичному вихованні дитини. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXIV всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукр. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка / ЦДПУ ім. В. Винниченка. Кропивницький; Харків : ФОП Озеров Г. В., 2018. Вип. 24. С. 314–318. URL: <https://dspace.cusu.edu.ua/items/233cb685-c9dc-404a-9097-0e5b60aafaa2>

## 1. Історія виникнення українських народних рухливих ігор

Усебічне й гармонійне виховання молодого покоління, формування національної культури – це найважливіше завдання для кожної нації. Важко переоцінити роль, яку відіграють національні ігри у фізичному, моральному, національно-патріотичному вихованні дітей. З давніх-давен ігри були не лише формою проведення дозвілля та розваг. Завдяки їм формуються такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивається сила, спритність, швидкість, витривалість, та гнучкість.

Упродовж віків в Україні сформувались самобутні народні ігри, які перевірялись і вдосконалювались багатьма поколіннями. У них, як у дзеркалі, відображаються звичаї народу, його побут та уявлення про світ. На жаль, нині багато народних ігор розгублено та забуто.

Гра – це творча діяльність, у якій дитина проходить внутрішні зміни: фізичні, психічні, суспільні.

Гра не є просто забавою, це зміст життя дитини, її творча діяльність, потрібна для її розвитку. У грі дитина живе, і сліди цього життя залишаються в ній. В ігровій ситуації дитина здійснює свої бажання, потреби, гармонізує свої емоційні конфлікти. У неї розвивається фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація. Гра є важливим засобом для прямого навчання дитини, у якому нові пізнання навколишнього життя і людських взаємин зароджують нові ідеї, нову поведінку. У грі дитина вчиться думати, працювати, творити, набуває досвід. Вона вчиться не лише спостерігати, але й успішно діяти і критично оцінювати те, що відбувається навколо.

Чимало ігор створили діти. Наші ігри мають риси нашої культури, а цінніші з них передаються з покоління в покоління. Дитина має справжнє емоційне й інтелектуальне життя тільки тоді, коли вона живе у світі ігор, казок, музики.

Багата, героїчна історія українського народу сповнена невмирущими зразками славетних діянь справжніх синів і дочок України. Український народ виробив своєрідні суто національні за своїм змістом підходи до виховання молодого покоління. Одним з 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 насичені різними іграми, загальними вправами, які поширювались серед усіх верств населення. За часів козаччини в Україні буди поширені школи при церкві. У них учні у вільний від навчання час гартували свої фізичні та моральні якості в процесі рухливих ігор.

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, спритність, витривалість.

Однією з визначних постатей у царині українського спорту та фізичного виховання є професор Іван Боберський – організатор спортивно-рухливих товариств на Галичині, науковець, патріот України.

Івана Боберського по праву вважають «батьком» українського сокільства, руханки, організатором сокільсько-січового руху в Галичині. Його ідеї були спрямовані на єдність фізичного і духовного виховання українців.

На сьогодні нам відомо близько 20 книг професора Боберського, виданих у Львові на початку століття. Однією з перших є підручник «Рухливі ігри та забави» (1904). Велику допомогу у виданні книжок Івана Боберського надали його учень Степан Гайдучок та син Івана Франка Тарас.

Ігри Івана Боберського розраховані для використання на свіжому повітрі, галявині. На той час це було звичним. Своїм корінням рухливі ігри сягають у доісторичні, ще язичницькі часи.

Наші предки жили в тісних зв'язках з природою, їхня господарська діяльність та світогляд були поєднані з явищами природи. Вони вірили в існування богів і шанували їх. Вони чекали від своїх богів добра і щастя. Прихід весни зустрічали веснянками (гаївками), у яких тісно поєднувалися хорові пісні з іграми та танцями. Поворот сонця на осінь відзначався святом Івана Купала – великого очищення вогнем. Водночас гра була складною частиною великого магічного дійства. Прославлення божеств піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – задобрити природу і таким чином забезпечити собі статки й добробут.

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

Початковий етап становлення рухливих ігор характеризується діями, що імітують збирання врожаю та полювання. Ігрища склалися із танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ змагального характеру. Молодь та діти прагнули показати своє вміння в стрільбі з лука, кидання каменів на відстань, верховій їзді тощо.

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

Природні умови, історичні та економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали відбиток на народні рухливі ігри. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, більшою мірою поширені ігри з елементами метання, бігу, а в гірських місцевостях популярні рухливі ігри на рівновагу, перетягування. Але рухливі ігри мають багато спільного, що зумовлено споконвічними хліборобськими традиціями («Просо», «Гречка», «Печу, печу хлібчик»). Велику групу становлять рухливі ігри, у яких

відображається поведінка птахів і звірів: «Зайчик», «Коза», «Хорти», «Ворона», «Перепілочка».

Рухливі ігри важливі не лише для фізичного вихованні, але й для морального. З давніх-давен вони були не тільки формою проведення дозвілля та розваг. Завдяки іграм формуються такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість.

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановували перші елементи грамотності, вивчали вірші, скоромовки, лічилки. Значна їх частина супроводжується піснями, промовками. Адже, якщо дитина в процесі гри співає, то в неї не виробляється агресивність, зверхність, почуття переваги над іншими. Тож українські народні рухливі ігри є важливим засобом не тільки тілесного, а й духовного вдосконалення дитини.

## **2. Характеристика українських народних рухливих ігор**

Українські народні рухливі ігри створені народом так само, як казки, приказки, загадки. В їх змісті відображено національну психологію народу.

Перші записувачі та збирачі українських народних ігор з'явилися в ХІХ ст.: це етнографи Н. Маркевич, П. Чубинський, О. Богданович. У ХХ ст. у Києві було започатковано «Клуб друзів гри», учасники якого впродовж 10 років (1973–1983) здійснювали етнографічні експедиції для збирання й записування українських народних ігор. Вони зібрали й опублікували понад 400 українських народних ігор.

Науковець А. Цьось підкреслював яскраво виражену педагогічну спрямованість українських народних рухливих ігор. На його думку, кожна народна гра містить доступні форми навчання, вона спонукає дітей до ігрових дій, спілкування з дорослими. Він зазначав: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, й разом з тим усі вони цілком педагогічні».

Високу оцінку іграм дав Є. Приступа: «Гра – це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості».

Ігри та забави є складником народної дидактики й охоплюють найрізноманітніші її аспекти: народознавчий, мовленнєвий, математичний, природничий, пізнавальний, розважальний, оздоровчий тощо. Українські народні рухливі ігри супроводжують свята та національні обряди, у їх змісті відображено сезонні явища, звичаї, пов'язані з хліборобською та землеробською працею.

Українські народні рухливі ігри – це історія народу, оскільки вони відображають соціальне життя. У вступі до збірки ігор «Літала сорока по зеленім гаю» український письменник Василь Довжик називає ігри народним мистецтвом: «Та й хитра ж штука, оця народна гра! Ви думали – такі собі, пустощі, коли робити нема чого, то в креймахі грають, аби збавити час, а вона, ота забавка, – мистецтво. А вона має свій погляд на людину, батьківщину, добро, уявлення про тебе і світ. Бо мистецтво – це метод пізнання себе і світу, а гра закодувала не лише народні знання, а нас із вами, наш національний характер».

З допомогою українських народних рухливих ігор діти опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скоромовки, лічилки. Окремі ігри розвивають і математичні здібності (класики, деркач, цурка, клітка та ін.).

### **3. Рухливі ігри в релігійних святах українського народу (весняні, літні, осінні та зимові свята)**

*Весняні свята.* У сиву давнину наші предки найбільше шанували весну. Вважається, що вона вперше нагадує про себе на Стрітення. Упродовж цього дня визначається, чи ранньою буде весна. Діти влаштовують різноманітні ігри з казковими персонажами.

Деякі автори вважають, що початок весни слід рахувати від Євдокії – дівчата та хлопці закликали весну, співали веснянки, закликали пташок:

- Пташок викликаю з теплого краю.
- Летіть, соловейки, на нашу земельку.
- Спішіть, ластівоньки, пасти корівоньки.

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

Найбільшим святом весни є Великдень. Він не має постійної дати святкування, це час найцікавіших ігор і забав дорослих, молоді, дітей. Ігри для парубків: «Довга доза», «Корова», «Кулачні бої», «Боротьба поодинок» та ін. Ігри для дівчат: «Мак», «Подоланочка», «Голубка», «Котик і мишка» та ін.

*Літні свята.* Першою великою урочистістю літа є Зелені свята. Вони також не мають сталої дати. На Зелені свята вшановували померлих. Молодь влаштовувала ігри силового характеру та на швидкість. Дівчата водили хороводи, завітчували березу і тополю. 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 за водою. Останнє свято – Петра і Павла. Далі починалися жнива.

*Осінні свята:* Чесного Хреста, Маковея, Спаса, Михайла. На всі свята молодь відпочивала від роботи і весело проводила час. Завжди організовувалися різноманітні поєдинки для визначення найсильнішого, найшвидшого тощо.

*Зимові свята:* Введення, Катерини, Андрія, Миколая, Ганни, Різдво. В усі ці дні не можна було працювати, тому молодь мала можливість відпочивати. Відпочинок передбачав участь у різноманітних забавах, іграх, ворожіннях, театралізованих дійствах. На Василя й Маланку «водили козу», бажаючи господарям вдалого нового року, гарного врожаю й добробуту.

Останнє свято – Водохреще. Найсміливіші пірнали в ополонку – очищалися водою. Необхідно було як найшвидше повернутися додому. Хто був на снях, влаштовували санні перегони. Після зимових свят господарі готувалися до весняних робіт.

### **Питання для обговорення**

1. Розкрити поняття «гра», «рухлива гра», «українські народні рухливі ігри».
2. Назвіть основні етапи становлення українських народних рухливих ігор.
3. Назвіть основні риси рухливих ігор, які відображені в релігійних святах українського народу.
4. Визначте місце українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання здобувачів дошкільної та загальної середньої освіти.

### Тема 3. Українські народні рухливі ігри для здобувачів дошкільної та загальної середньої освіти

#### План

1. Класифікація та специфіка українських народних рухливих ігор.
2. Методика використання українських народних рухливих ігор у роботі з дітьми дошкільного віку.
3. Методика використання українських народних рухливих ігор у роботі з учнями закладу загальної середньої освіти.

#### Список рекомендованої літератури

1. Боберський І. Рухливі ігри та забави. Тернопіль : РВВУП, 1991. 32 с.
2. Вольчинський А. Українські рухливі ігри. *Політра педагога*. 1999. № 2. С. 25–29. URL: <http://surl.li/gjumfs>.
3. Вольчинський А. Я., Смаль Я. А. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 77–81.
4. Кузь В. Г., Сивачук Н. П. Українські народні дитячі ігри : посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. Київ : Науковий світ, 2003. 32 с. URL: <http://surl.li/edwdbt>.
5. Матвієнко С. І., Заплішний І. І. Українські народні рухливі ігри в дошкільному навчальному закладі : навч. посібник. Ніжин : Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 134 с.
6. Приступа Є. Н., Слимаківський О. В., Лук'янченко О. І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич : Видання ТОВ «Вимір», 1999. 449 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/home>.
7. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко.

Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 198 с. URL:  
<http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1922>.

8. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2018. 264 с.

9. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк : Надстир'я, 1994. 96 с. URL:  
[http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc\\_id=58796](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=58796).

### **1. Класифікація українських народних рухливих ігор**

Українські народні рухливі ігри можна класифікувати за такими групами: дидактичні; рухливі з обмеженою словесною складовою; рухливі хороводні ігри; ігри мовленнєвої спрямованості; обрядові та звичаєві ігри; ігри історичної спрямованості; ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу.

*Дидактичні ігри* – це ігри розумової спрямованості, які потребують використання раніше набутих знань, кмітливості, активної розумової діяльності. Народні дидактичні ігри вчать дитину ненав'язливо, легко, захоплюють змістом так, що вона навіть не помічає навчання. У скарбниці народної дидактики є дидактичні ігри для будь-якого віку. Наприклад, для найменших: «Кую-кую чобіток», «Гу-ту-ту, варю кашу круту», «Сорока-ворона» та ін.; для старших: «Чорне та біле», «Фарби», «Краска», «Дід Макар», «Фанти», «Бірка», «Кури» та ін.

Значну групу становлять *українські народні рухливі ігри з обмеженою словесною складовою*. У них текст подається як лічилка, примовка, перегукування. Це ігри «Панас», «Їду, їду», «Звідки ти?», «Піжмурки», «Горю-дуб», «Котилася бочка», «На чім стоїш?», «Іваночку, покинь схованочку», «Зайчик і Бурчик», «Бочечка», «Квочка», «Ірву, ірву горішечки» та ін.

*Народні рухливі хороводні ігри* супроводжуються пісенним текстом. На першому плані – слова, рухи нескладні (ходіння в колі), після закінчення слів,

співу можливий біг. Серед таких ігор найвідомішими є «Огірочки», «Галя по садочку ходила», «Подоляночка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід» та ін.

*Обрядові та звичаєві ігри* відображають характерні події з життя українського народу: початок жнив, косовицю, великодні та купальські ігри, калиту, веснянки, наприклад, гра «Розлилися води».

*Ігри історичної та соціальної спрямованості* висвітлюють характер тієї епохи, коли вони з'явилися. У їх змісті трапляються архаїзми, гравцями є «пан», «король», «цар», «царівна». Це ігри: «Король», «У короля», «Воротарчик», «Пускайте нас», «Нема пана дома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Кружок» та ін.

*Ігри побутової спрямованості* відображають буденне життя людей («Жили у бабусі», «Ой сусіди, сусідоньки», «Здрастуй, сусіде», «Куй-куй, ковалі», «Як було в баби»). Чимало з-поміж них ігор із сюжетами про сімейне життя: «Батько», «Батько й діти», «Горщечки», «Гладушики», «Сімейка» тощо.

Українські народні рухливі ігри описує В. Скуратівський. Діти грали в гилку, завіяло, квача, квочку. Вибравши стежку, кожен викручував собі п'яткою ямку. Діти ставали вздовж ямок, крайній котив м'яча. У чийй ямці він зупинявся, той мав вийняти його й поцілити в когось із однолітків, які втікали навсбіч. Промахнувся – маєш пасти свиню, тобто котити м'яча. Коли спадала роса й прогрівався ґрунт, починали грати в скраклі, аж доки матері не кликали дітей обідати. «Й чим більше задумуюсь, тим переконливіше доходжу висновку, – пише В. Скуратівський, – усі чи переважна більшість дитячих ігор були лише формою проведення дозвілля – у них поєднувалися спритність і фізичне загартування, вправність і кмітливість, гнучкість і винахідливість, наполегливість і витривалість, вони розвивали пам'ять, увагу, зосередженість, вміння приймати раптове й найдоцільніше рішення, гартували волю, почуття колективізму та взаємовиручки».

### *Специфіка українських народних рухливих ігор*

Українські народні рухливі ігри як фольклорний жанр мають специфічні особливості. Це ігри гуртові, вони об'єднують від 10-ти до 20-ти і більше дітей, їх специфіка дозволяє об'єднати всіх охочих грати. Українські народні рухливі ігри можуть проводитись у будь-якому місці: у помешканні й на галявині, на подвір'ї й біля ставу, на луках і на річці.

Українські народні рухливі ігри багатоваріантні. Одна й та сама гра в різних регіонах України має неоднакові приспиви, повтори. Це легко простежити на таких іграх, як «А ми просо сіяли», «Мак», «Калина». Так, в одному варіанті гри «А ми просо сіяли» є приспів «Ой дід-лада»: «А ми просо сіяли, сіяли, Ой дід-лада, сіяли, сіяли...»; а в другому – «Зелена рута, жовтий цвіт»: «А ми просо сіяли, сіяли, Зелена рута, жовтий цвіт, жовтий цвіт...».

У грі «Мак» у першому варіанті діти звертаються до «Городника», чи полив він мак та чи поспів мак. При цьому кожне запитання супроводжується приспівом: «Маки, маки, маківочки, золотії голівочки».

Є й такий варіант гри, у якому після приспіву йде діалог з козачком: «Козачок, чи виорав мачок? Козачок, чи посіяв мачок? Козачок, чи пошодив мачок? Козачок, чи пора молоть мачок?».

Характерною особливістю українських народних рухливих ігор є повчальний зміст, який подається в ігровій формі. Мати бавить немовля, перебирає його пальчики, приказуючи: «Печу, печу хлібчик, дітям на обідчик. Цьому дам, цьому дам, цьому дам і цьому дам... А цьому не дам, бо цей буцман. Він дров не носив, він діжі не місив, він печі не топив, діток гулять не водив – справжній лежень. То я цьому не дам».

За допомогою цієї гри-забавлянки мати вчила дитину бути працьовитою, не лінуватися. Народні ігри образні, у кожній з них висвітлюється якась подія або випадок, близький за своїм змістом дитині. Не можна переоцінити значення народних ігор у розвитку мовлення дітей, у збагаченні їхнього словника

образними словами. Почувши спів зозулі, дитина, підстрибуючи, промовляє: «Зозулю-кавулю, зозулю, голубонько, сім літ не кувала, закуй мені в цьому літі, скільки житиму на світі?».

За своєю структурою більшість українських народних рухливих ігор прості, однопланові, завершені, у них у єдине ціле поєднуються слово, рух, пісня.

## **2. Методика використання українських народних рухливих ігор у роботі з дітьми дошкільного віку**

Гра досить рано входить у життя дітей – уже на першому році життя. «Дитина, граючи, живе, – писав Т. Лубенець, – і, живучи, грає».

Діти будь-якого віку знайдуть собі гру до смаку. Добираючи її, варто враховувати вік дітей, чітко визначати мету кожної гри. Із дітьми раннього віку (перший, другий рік життя) використовують переважно індивідуальні ігри-забавлянки (чи з двома – трьома дітьми). Наприклад, з дітьми другого року життя розігрується (індивідуально) українська народна гра-забавлянка «Горошок». Перебираючи пальчики дитини, починаючи від мізинця, промовляють: «Горошок, Бобошок, Сивочка, Курочка, А той старий когутисько, Не хтів іти до дітиська – Та шуп з ним до песа!».

Під час повторного розігрування діти відповідають на запитання текстом забавлянки, повторюють слова.

Із дітьми третього року життя українські народні рухливі ігри можна проводити під час прогулянки з невеликою групою в 5–6 осіб. Текст слів в іграх простий, це переважно заклики: «Дощику-дощику», «Вода холодна», «Зозулю-кавулю», «Вийди, вийди, сонечко» тв ін.

Рухлива гра «Дощику-дощику» проводиться під час прогулянки в переддощову годину. Діти стають у коло, підводять руки, дивляться на хмари й промовляють текст за вихователькою: «Не йди, не йди, дощику, дам тобі

борщику, у глинянім горщику. Поставлю на дуба; дуб повалився, горщик розбився, дощик полився». (Усі діти розбігаються).

У другій молодшій групі (четвертий рік життя) дітям доступні рухливі хороводні ігри: «Курочка-чубарочка», «Кізонька», «Де ж наші ручки?», «Качечка».

Дітям п'ятого року життя доступні й складніші хороводні ігри з текстом для співу: «Галя по садочку ходила», «Калина», «Я лисичка, я сестричка», «Ой у перепілки», «Жили у бабусі».

Українські народні рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку можна розподілити на кілька груп.

До *першої групи* належать рухливі ігри з текстом-діалогом: «Кози», «Панас», «Чорне – біле», «Гуси», «У гусей», «Жмурки», «Квочка», «Крук», «Сірий кіт», «Залізний ключ» та ін. Наприклад, гра «Жмурки». Лічилкою обирають ведучого, зав'язують йому очі хустинкою, виводять на середину кімнати і звертаються до нього з такими словами:

- Водій, Водій! На чому стоїш?
- На бочці.
- Що в бочці?
- Квас!
- Лови курей, та не нас.

Ведучий починає ловити і кого з гравців спіймає, той і стає ведучим.

До *другої групи* належать хороводні ігри зі співом. Текст цих ігор ознайомлює дітей з трудовими процесами, із звичаями українського народу. Це такі ігри, як «Соловейку-сватку», «А ми просо сіяли, сіяли», «Мак», «Задумала бабусенька» та ін.

До *третьої групи* належать ігри розважального характеру, у яких відображено народні звичаї. Це рухливі ігри «Ягілочка», «Чий вінок краший?»,

«Ходить Гарбуз по городу», «Як у нас біля воріт», «Ой є в лісі калина», «Ой на горі жито» та ін.

Чимало українських народних рухливих ігор стануть у пригоді вихователю для закріплення звуковимови, звуконаслідування. Серед них: «У волосянку», «Рядки», «Гуси», «Ку-ку, ку-ку, птичко мала», «Прослужив я в пана рік», «Задумала бабусенька», «Довгоносий журавель» та ін.

Наприклад, з дітьми старшого дошкільного віку для вправлення у вимові голосних звуків та регулювання сили голосу можна провести гру «У волосянку». Троє – четверо дітей разом із вихователькою домовляються, які голосні звуки вони тягнутимуть. Потім співають: «Ой нумо, братці, волосянки тягти! А хто не дотягне, того за руки тягни». І всі тягнуть «о» або «у». Хто зупиниться, того й тягнуть за руку. Рухлива гра починається спочатку.

Українським народним рухливим іграм можна присвятити й окреме заняття: пояснити значення професій, про які йдеться в тексті гри, заучити текст гри, розподілити ролі, виголосити діалог, а потім вже грати (рухливі ігри «Бондар», «Шевчик»).

Українські народні хороводні ігри проводяться в ранкові години, під час прогулянки, у другій половині дня. Вони також є у складі занять з усіх розділів програми, ними бажано закінчувати заняття для піднесення емоційного тону дітей. Без українських народних хороводних ігор не може обійтися жодне народне свято чи розвага. «Для того, щоб це животворне джерело не замулювалося, – пише В. Скуратівський, – не згасали його пульсуючі водограї, котрі повсякчас угамовують духовну спрагу, приносять нам радість і здоровий дух, мусимо бути ревними зберігачами наших кращих народних традицій, серед яких осібно місце посідають дитячі ігри і яким відведена самою природою виняткова роль у вихованні наших дітей».

### **3. Методика використання українських народних рухливих ігор у роботі з учнями**

У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти визначено, що основними завданнями освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є:

- підвищення рівня рухової активності;
- створення для учнів мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, занять фізичною культурою, удосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я.

Також ідеться про те, що «визначальним для системи вітчизняної загальної середньої освіти є українознавче спрямування всіх освітніх галузей».

Учні повинні усвідомлювати свою належність до українського народу, потребу збереження та збагачення українських культурно-історичних традицій, шанобливого ставлення до національних святинь.

На уроках фізичної культури можна успішно поєднувати роботу з виконання завдань щодо фізичного та національного виховання. Необхідно звернутися до тисячолітньої культури нашого народу, яка завжди забезпечувала підготовку молодого покоління до здорового й повноцінного життя. І сьогодні ідеалом є запорізький козак – лицар і захисник Батьківщини. Він є уособленням фізичної вправності, чоловічої вроди, гармонійної взаємодії з природою.

На уроках фізичної культури можна використовувати українські народні рухливі ігри як повністю, так і частково (це залежить від вікової групи учнів та тих завдань, які ставить учитель для розвитку тих чи інших фізичних якостей).

Цікаво, що багато українських народних рухливих ігор, які відомі сьогодні і в які залюбки грають учні, дійшли до нас з давніх часів. Наприклад, улюблена гра «Розривний ланцюг» належить до Великодніх ігор. У давнину вона називалася «Гра в короля», бо кожною командою керував «король», саме він відправляв «вояка» за «полоненим». Ця рухлива гра мала значний

розвивальний результат, бо учні по черзі вправлялися в поданні чітких та зрозумілих команд, формувалося вміння орієнтуватися в просторі. Цю гру можна використовувати на уроках з учнями середнього шкільного віку.

Розвивати швидкість та спритність дозволяє гра «Горюдуб». Для розвитку сили та силової витривалості на уроках використовують фізичні вправи, які є змістом народної рухливої гри «Чий батько дужий». Подібна гра має назву «Бук тягти». Елементи цієї гри дають максимальні силові навантаження. Працювати з ними доцільно наприкінці заняття. Дозувати фізичну вправу необхідно доволіно, залежно від рівня підготовки учнів, самопочуття, статі та віку. Гра «Коромисла» також сприяє розвитку сили.

Розвиток сили досягався за допомогою ігор, які нагадували ще давньоруські «перетяги». Безумовно, найвідомішою та улюбленою є гра «Ланцюг» як різновид перетягування канату. Цей елемент завжди додає особливого емоційного забарвлення уроку. Учні відчувають силу гурту та важливість своєї участі в спільній справі. Поширеними є різноманітні варіанти стрибків через рів, який уявляється річкою або струмком. Такі стрибки проводилися у формі змагання. Часто гра закінчувалася тим, що ті, що не перескочили, на плечах возили переможців. Розвивати швидкість та прагнення до перемоги дозволяють українські народні рухливі ігри «У перегони», «Гопак». Навички метання розвивають ігри із застосуванням палиць, м'ячів. Влучання в ціль завжди вважалося найбільшою гідністю воїна-захисника, тому такі ігри та їх елементи були цікавими та корисними.

Перш ніж запропонувати учням певну гру, доцільним є ознайомлення з походженням гри, її назвою в давнину, правилами. Це дозволяє зацікавити їх українською народною культурою.

Цікаво буде дізнатися учням і те, як визначали, хто буде очолювати чи починати гру. Для цього вимірювалися руками на поясі (чия рука буде внизу) чи на палиці (чия рука буде на протилежному кінці від того, з якого починали

міряться). Використовувалися із цією метою й лічилки. Своєчасно навчити учнів різних способів визначати ведучого чи початок гри – це можливість запобігати конфліктним ситуаціям у дитячому колективі. Це важливий виховний момент гри. Виховний потенціал полягає і в тому, що учні самі привчаються вести гру, здобувають навичок самоврядування. Тому вчитель не повинен постійно керувати дітьми під час ігор, своєю волею призначати ведучих чи об'єднувати в команди.

Використовуючи українські народні рухливі ігри чи їх елементи на уроках фізичної культури, необхідно дотримуватися певних правил, а саме:

- навантаження від гри повинні бути дозовані;
- необхідно враховувати вік, стать учнів, самопочуття;
- оскільки гра – це також фізичне навантаження, необхідно контролювати стан здоров'я учнів;
- ретельно визначати етап уроку, на якому доцільно використати певний елемент гри;
- чітко визначити, які саме фізичні якості можемо розвивати, використовуючи цей елемент гри.

Таким чином, можемо стверджувати, що використання українських народних рухливих ігор та їх елементів на уроках фізичної культури відповідає вимогам до сучасного уроку:

- забезпечує оптимізацію освітнього процесу із застосуванням міжпредметних зв'язків;
- забезпечує освітню, виховну, оздоровчу та розвивальну спрямованість уроку;
- дозволяє швидше оволодіти технікою виконання різноманітних вправ;
- заряджає позитивними емоціями;
- дає змогу досягти оптимальної рухової активності та урізноманітнити урок;

– ознайомити учнів зі значною частиною української національної спадщини.

З метою розвитку сили необхідно використовувати українські народні рухливі ігри: «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова» й ін.; швидкісних можливостей – «Дуб», «Навивпередки», «Горшки», «Ловитки», «Кут»; спритності – «Чабан», «Бузьки», «Журавель», «Ластівка», «Рак-неборак», «Горобець» й ін.

Приклади українських народних рухливих ігор для розвитку сили: «Бій півнів», «Боротьба за булаву», «Тягни в коло», «Хто сильніший?», «Виштовхування з кола», «Регбі на колінах», «Зміна місць», «Гопак», «Король», «Силачі», «Збір кавунів», «Слон», «Тягни бука» та ін.

Приклади українських народних рухливих ігор для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Виклик номерів», «День і ніч», «Викликач», «Перебіжки з виручкою», «Зустрічна естафета», «Третій зайвий (Третьак)», «Смик», «Наступ», «Естафета з набивними м'ячами», «Гречка», «Човник», «У річку – гоп!», «Шагавай», «Переправа через річку», «Мисливці і качки», «М'яч ловцю», «Між двох вогнів» та ін.

Приклади українських народних рухливих ігор для розвитку спритності: «Захист фортеці», «Заячий біг», «Лавина», «Прокоти точно», «Ястріб і квочка», «Десять паличок», «Снайпери», «Влуч у ціль» та ін.

Приклади українських народних рухливих ігор для розвитку витривалості: «Гонка з вибуванням», «Змогти – наздогнати», «Крос по колу», «М'яч ловцю», «Ловля парами», «Боротьба за м'яч», «Ковбаса», «Квач», «Кривенька качечка», «Рибалка», «Мисливці, зайці і вовки» та ін.

Приклади українських народних рухливих ігор для розвитку гнучкості: «Передача м'ячів», «Регбі на колінах», «Місток і кішка» та ін.

Отже, українські народні рухливі ігри мають значний виховний потенціал, що визначається їх культурно-історичним походженням та соціальними

функціями в закладі загальної середньої освіти. За умови оптимального поєднання з іншими засобами фізичного виховання українські народні рухливі ігри забезпечують різносторонній фізичний розвиток особистості учня і збагачення його духовної культури шляхом пізнання культурної спадщини предків і народних традицій та обрядів, що були характерними для українського народу в давнину, а деякі збереглися й донині.

### **Питання для обговорення**

1. Дайте загальну характеристику українських народних рухливих ігор для дітей дошкільного віку.
2. Розкрийте питання класифікації українських народних рухливих ігор.
3. Обґрунтуйте специфіку проведення українських народних рухливих ігор.
4. Розкрийте методiku використання українських народних рухливих ігор у роботі з дітьми дошкільного віку.

## **Тема 4. Рухливі ігри як засіб усебічного виховання дітей дошкільного віку. Методика їх проведення**

### **План**

1. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор для дітей дошкільного віку.
2. Організація та методика проведення рухливих ігор у закладах дошкільної освіти.
3. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах.
4. Рухливі ігри під музику.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Київ : Вища школа, 2007. 198 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с. URL: [https://document.kdu.edu.ua/info\\_zab/014\\_312.pdf](https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf)
3. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
4. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 272 с.
5. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота: планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.
6. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.
7. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм

навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.

8. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 198 с. URL: <http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1922>.

## **1. Оздоровче й виховне значення рухливих ігор для дітей дошкільного віку**

У дошкільній педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо прямо або опосередковано відображаються явища дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). Ігри, у яких яскраво виявлена роль рухів, мають загальну умовну назву рухливих ігор.

Рухливі ігри є одним з важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, Л. Артемова писала: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке для дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання відбувається насамперед у грі». Правильно дібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дітей дошкільного віку.

Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час рухливої гри за умови вмілого керівництва ними позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою рухливих ігор у дітей

дошкільного віку закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час рухливої гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Усе це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок. Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку в дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

Наукові дослідження О. Богініч, О. Курка, Е. Вільчковського та інших засвідчують, що рухливі ігри суттєво впливають на виховання морально-вольових якостей у дітей дошкільного віку. Свої дії учасники рухливої гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей у дружний колектив. Е. Вільчковський зазначав, що завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб навчити дітей «свідомо ставитися до своїх рухів». Він високо оцінював виховне значення рухливих ігор, обґрунтував, що під час гри здійснюється єдність фізичного й психічного розвитку дитини. Особливу роль у грі він відводить правилам. Дотримання правил гри виховує в дітей дошкільного віку чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки в колективі, уміння керувати рухами й регламентувати їх, виявляти самостійність та ініціативу.

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, явища природи, розширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи рухи птахів, комах, діти на практиці застосовують отримані знання про життя, поведінку, способи пересування цих тварин.

Під час ігрової діяльності в дітей дошкільного віку створюються сприятливі умови для розвитку уваги, сприймання, пам'яті, фантазії, уточнення певних понять. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують, наприклад, кількість влучань у ціль. Усе це сприяє розвитку мовлення, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

Рухливі ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання, тому що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох рухливих ігор належать знайомі їм вірші або пісні. Усе це дозволяє поглиблювати естетичні переживання дітей дошкільного віку. Чітке й швидке виконання рухів, узгодженість дій під час гри, особливо коли вони проводяться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають помічати красу рухів. Різноманітні шиккування та перешиккування (у коло, шеренгу, колону) вимагають точності рухів, дотримання правил, уваги та розвивають у дітей чуття прекрасного. Сприймання краси гри значною мірою сприяє однакової спортивної формі гравців.

Участь у грі, з одного боку, тісно пов'язана з емоційними, у тому числі, естетичними почуттями дітей, а з іншого – під керівництвом вихователя контролюється їхня свідома поведінка. Тому необхідно так спрямовувати ігрову діяльність, щоб вона, впливаючи на естетичні почуття, дозволяла дітям старшого дошкільного віку правильно оцінювати її.

Рухлива гра як засіб фізичного виховання ефективно впливає на цей процес лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психічними особливостями дітей дошкільного віку, з методикою проведення ігор, а також дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

## **2. Організація та методика проведення рухливих ігор у закладах дошкільної освіти**

З дітьми дошкільного віку проводять три види рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів). Наприклад, з оповідей дорослих, телепередач, спостережень за навколишнім життям діти дізнаються про поведінку тварин (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички, як дзьобає зернятко горобчик), а потім під час гри відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу. Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них; бджілки літають, сідають на квіточки, збирають пилок і нектар. Більшість сюжетних ігор колективні, і дитина вчиться в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто приводить до ігнорування чіткості у виконанні рухів, то під час ігрових вправ діти дошкільного віку повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, підлізти під мотузку, не доторкнувшись до неї, тощо). Такі вправи застосовують здебільшого для вдосконалення певних рухів дітей. Дозування вправ у цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають більш чітко.

З несюжетних ігор у дітей старшого дошкільного віку дуже популярні ігри з використанням різних предметів: кеглів, кільцекида, більбоке, м'яча та ін. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути

кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у вигляді змагань між окремими дітьми або підгрупами. Правила рухливих ігор указують на порядок розташування предметів для гри, як їх використовувати, черговість дій гравців та ін. Ці ігри можуть проводитися як забави під час прогулянок, у дні здоров'я, на фізкультурному святі, коли діти виявляють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, то організація й методика їх проведення мають багато спільного. Досвід показує, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дітей дошкільного віку створюються за умови поєднання конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чіткіше виконання певних рухових дій і сюжетних ігор, у процесі яких рухи, засвоєні дітьми раніше, удосконалюються в різних умовах.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої й малої рухливості.

До *ігор великої рухливості* відносять ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод (пролізання в обруч, перестрибування через кубики та ін.).

*Ігри середньої рухливості* передбачають активну участь у них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети тощо).

Під час *ігор малої рухливості* не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає, рухи, які становлять зміст гри, виконуються в повільному темпі.

Більшість рухливих ігор впливає на всебічний розвиток дітей різних вікових груп. Перед тим як вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові

можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, а також погодні умови. Якщо вихователь, наприклад, ставить завдання вдосконалювати вміння дітей метати м'яч у ціль, тоді він добирає ігри, де цей рух основний («Влучи в коло», «Цілься краще», «Влучи м'ячем» та ін.).

Залежно від фізичної підготовленості дітей правила можна спростити або ускладнити. Наприклад, у грі «Вовк у рові» відстань між лініями «рову» можна трохи збільшити або, навпаки, зменшити; у грі «У ведмедя у бору» в старшій групі замість одного «ведмедя» призначити двох. Це ускладнить дії гравців, буде вимагати більшої уваги, швидкого бігу. Повторення вивчених рухливих ігор проводиться з деякими ускладненнями правил. Наприклад, у грі «Квач» застосовують варіанти, що поступово ускладнюють основне ігрове завдання – не піддатися квачу: діти ховаються від квача в певному місці – «будиночку»; щоб квач не спіймав, потрібно стати за ким-небудь із гравців у пари; коли квач наближається, діти швидко присідають (того, хто присів, квачити не можна). Усі ці варіанти правил спрямовано на розвиток швидкої реакції, спритності, на вдосконалення навички бігу.

Визначаючи гру, необхідно врахувати її місце в режимі дня і дотримуватися певної послідовності в діяльності дітей. Навесні, влітку та восени до сніданку краще проводити нетривалі ігри середньої або малої рухливості. У цей час діти здебільшого граються невеликими групами, а вихователь здійснює тільки загальне керівництво.

На заняттях із фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. У завершальній частині використовуються ігри малої рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан.

На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої рухливості. Ураховуються пора року і температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Улітку ігри зі швидким бігом і стрибками краще пропнувати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед денним і нічним сном (у цілодобових групах) проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути. З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводиться не менше п'яти – чотирьох рухливих ігор. Бажано, щоб у кожній грі брали участь усі вихованці. Улітку кількість рухливих ігор збільшується до п'яти – шести. У теплу пору року більшу частину дня діти дошкільного віку перебувають на свіжому повітрі, і можливості для організованої та самостійної ігрової діяльності в цей період значно збільшуються.

Під час прогулянок доцільно проводити рухливі ігри з тими видами рухів, які розучувалися на заняттях з фізичної культури. Це дає дітям можливість удосконалювати їх у різноманітних ігрових ситуаціях.

Добір рухливих ігор залежить також від місця їх проведення. У невеликому вузькому спортивному залі або груповій кімнаті можна проводити ігри із шикунням у колони й шеренги, а також ігри, у яких діти беруть участь по черзі («Передай-стань», «М'яч капітану», «Влучи в обруч»).

У великому спортивному залі та на спортивному майданчику можна проводити ігри будь-якої рухливості: з бігом врозтіч, метанням м'яча, естафети з елементами змагань. Під час прогулянок у теплу пору року для рухливих ігор широко використовують природні умови. Наприклад, у грі «Зайці та вовк» гравці ховаються за дерева, кущі, підлазять під низькі гілки. У рухливій грі «Переліт птахів» стають на колоду або пеньки і зістрибують із них.

Для проведення рухливих ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити постійні лінії. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, збагачують повітря киснем, дають тінь.

Узимку майданчик потрібно очистити від снігу, втоптати, огородити сніговим валом, за участю дітей старшого дошкільного віку зробити снігові фігури, гірки. Спортивний майданчик для проведення рухливих ігор обмежують добре помітними лініями, оскільки дітям, які захоплені грою, важко стежити за умовними або нечіткими лініями. Тимчасову розмітку всередині майданчика роблять для кожної гри окремо. Використовують палички, прапорці, булави. Узимку лінії розмічають темним порошком (дрібним вугіллям, золою) або синькою. Щоб запобігти травмам, особливо в рухливих іграх з бігом і ловленням, лінії проводять на відстані 1,5–2 м від стін, парканів та інших предметів.

Для проведення багатьох ігор потрібний різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, булави. Бажано, щоб він був яскравим (кольоровим), добре помітним у грі. Приладдя та інвентар готують заздалегідь, щоб на його розміщення й роздачу не затратити багато часу. Дрібний інвентар доцільно роздати після пояснення правил гри, інакше діти будуть неуважними. У старших групах для роздавання та розміщення інвентарю вихователь залучає дітей, спостерігаючи, щоб вони робили це організовано й швидко.

До проведення рухливої гри треба добре підготуватися: вивчити її зміст, правила, вірші та пісні, що її супроводжують, відпрацювати рухи, які педагог показуватиме дітям. Перед тим як розпочати рухливу гру, бажано зацікавити нею, щоб діти краще виконували рухи, які становлять її зміст. Наприклад, готуючись до проведення рухливої гри «Птахи у клітці», вихователь може під час прогулянки звернути увагу дітей на пташок, які стрибають по землі, дзьобають зернятка, шукають собі їжу, швидко літають.

Під час пояснення змісту гри дітей дошкільного віку розміщують так, щоб кожний добре бачив і чув вихователя. Найкраще розставити їх у таке положення, з якого вони починатимуть гру. У рухливих іграх із шикунням у коло («Спіймай комара», «Відгадай по голосу») вихователь разом з дітьми стає в коло. Якщо рухлива гра починається з руху врозтіч («Гуси-лебеді», «Рибалки і рибки»), дітей зручніше шикувати в шеренгу або зібрати їх біля себе в півколо, щоб усім було добре чути й видно, що їм показуватимуть та про що розповідатимуть.

Під час пояснення рухливої гри не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і розпорошує увагу. Пояснювати зміст гри треба виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей. Розповідь повинна викликати в дитини яскраве уявлення про дійових осіб, яких вони зображатимуть. Емоційно-образне повідомлення сюжету гри допомагає дітям краще уявити ігрову ситуацію й виразніше виконувати характерні для даного образу рухи. Під час гри правила роз'яснюються і уточнюються.

Для кращого засвоєння рухливої гри рекомендується, особливо у молодших групах, найскладніші моменти пояснювати жестом і демонстрацією деяких рухів. Перед цим бажано нагадати дітям, як треба бігати, стрибати, кидати м'яч тощо. Іноді основний рух можна виконати декілька разів до початку рухливої гри. Наприклад, у грі «Снайпери» з метанням м'ячів у ціль діти спочатку виконують кидок м'яча, а потім починають гру. Пояснюючи правила, виконання яких викликає труднощі у дітей, треба показати, як вони виконуються. Так, у грі «Зроби фігуру» можна для прикладу показати який-небудь рух – «маятник годинника», «зайчик з довгими вушками» та інше.

Правила рухливої гри пояснюють докладно лише в тому разі, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують основний її зміст. Коли вводяться ускладнення, тоді потрібно пояснити додаткові правила і

способи виконання ігрових дій. Пояснивши гру дітям старшого дошкільного віку, вихователь перевіряє, чи всі діти зрозуміли її, ставить їм кілька запитань щодо змісту і правил. Гра проходить злагоджено й чітко, якщо діти зрозуміли правила та ігрові дії, які вони повинні виконувати.

Важливий момент у проведенні гри – вибір одного або кількох ведучих, їхні ролі можуть бути різні: відгадати за голосом, хто підходив; наздогнати того, хто тікає; влучити м'ячем та ін. Виконання обов'язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб у ролі ведучого протягом року були всі діти.

Є кілька способів визначення ведучого. Так, проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших впорається із цією роллю, а потім призначити інших дітей. Ведучого можуть вибирати й самі діти, що має позитивне значення, оскільки діти дошкільного віку колективно висловлюють бажання обрати на цю роль найбільш гідного товариша. Іноді ведучий може обрати собі заміну. Можна також визначити ведучого за допомогою короткої лічилки. На кого припаде останнє слово лічилки, той стає ведучим або, навпаки, виходить із кола. Усі згадані способи вибору ведучого застосовують залежно від характеру гри, місця її проведення та кількості дітей.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп). Вони мають бути рівні за силами й складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного марширування, а також за призначенням капітанів команд. При розподілі дітей за допомогою рахунку вони шикуються в шеренгу, а потім розраховуються на таку кількість номерів, скільки має бути у грі. Таким способом команди не завжди формуються рівними силами.

Розподіл гравців фігурним маршируванням здійснюється так: діти перешиковуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з

новоутворених колон – одна з команд. Такий розподіл гравців не потребує багато часу.

На початку гри діти можуть самі вибирати капітанів залежно від кількості команд. Призначені капітани по черзі вибирають гравців. Це дає змогу швидко укомплектувати команди, рівні за силами. Усі способи розподілу дітей на команди необхідно запроваджувати відповідно до характеру та умов проведення рухливої гри. Пояснивши правила гри, обравши ведучого, розподіливши гравців на команди та відповідно розставивши дітей (у залі або на майданчику), вихователь переходить до її проведення. Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом (сплеск у долоні, свисток, змах прапорцем, рукою) або командою вихователя. Сигнал подається після того, як вихователь переконався, що всі діти добре засвоїли правила гри й зайняли відповідні місця.

В іграх з розподілом дітей на підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватися командами «Увага!», «Руш!». Останню з них іноді замінюють свистком. Це сприяє виробленню в дітей швидкої реакції на відповідні сигнали.

Ігри сюжетного характеру («Квочка та курчата», «Птахи й зозуля» та ін.), де немає змагального моменту, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати «Гру почали» або попередити дітей, що гра починається після слів «Раз, два, три!». Після того, як діти почали гру, вихователь уважно стежить за її перебігом і поведінкою гравців. Під час гри педагог дає рекомендації дітям, які допускають помилки або порушують правила. Зауваження варто робити, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи дітей. Гру зупиняють лише тоді, коли більшість учасників допускає грубі помилки і необхідно додатково пояснити правила.

Особливої уваги потребують малоактивні й ослаблені діти, які недостатньо орієнтуються в завданні, бояться перестрибнути через «рів», підійти близько до «ведмедя» або «вовка»; їм треба своєчасно допомогти

(підтримати за руку під час переходу через «місток» та ін.), підбадьорити, щоб вони були більш упевненими.

При проведенні рухливих ігор набагато важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних з ігровими діями, – воно залежить від загального фізичного навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянці, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. А тому, щоб діти дошкільного віку не перевтомилися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів. Зовнішні ознаки втоми – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Дитина може відчувати навіть запаморочення. Усе це може негативно позначитися на загальному стані дитини, призвести до порушення сну й зниження апетиту.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, а також кількості повторень усієї гри або окремих її етапів; зменшення або збільшення площі (залу, майданчика), на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри (введення двох або трьох ведучих) і кількості перешкод, які повинні подолати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення й аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, у яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їх кількості. Закінчити її треба своєчасно, коли діти дошкільного віку одержать належне навантаження. Крім того, закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Коли гра не має певного закінчення, вихователь може припинити її після заміни ведучого. Якщо гра командна (у

старших групах), учасникам повідомляють, скільки разів вона повторюватиметься.

Після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і приводить пульс до норми. Потім підбивають підсумки. Повідомляючи результати гри, варто вказати окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил, виявляли ініціативу. Необхідно пам'ятати, що вмiле підбиття підсумків має велике виховне значення.

### **3. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах**

Проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей дошкільного віку.

*Для дітей молодших груп* добирають ігри з нескладним змістом. Правил у цих іграх небагато – одне, два. Невелика й кількість ролей (усі діти – «миші», а вихователь – «кіт»; усі діти – «горобчики», а вихователь – «автомобіль»). Важливо також ураховувати й те, що в цьому віці дитина погано володіє своїми рухами: часто втрачає рівновагу, падає, докладає багато зусиль під час виконання фізичних вправ. Тому ігри добираються з обов'язковим чергуванням руху й відпочинку.

Спочатку ведучим має бути вихователь. Він регулює рухи дітей, щоб вони занадто не збуджувалися і не втомлювалися. Цікаво проведена вихователем роль ведучого створює бадьору, емоційну атмосферу, сприяє залученню всіх вихованців до гри, активізує їхні дії. Поступово, коли діти другої молодшої групи засвоять правила гри та звикнуть до організованих дій, їх можна залучити й до виконання ролі ведучого.

Діти молодшого дошкільного віку в колективних іграх виконують одні й ті самі рухи (ходять, бігають, стрибають тощо). У них ще немає зацікавленості в результатах гри, їх приваблює сам процес руху: бігати, наздоганяти, лазити, кидати предмети в ціль та на дальність тощо. Цю особливість вихователь і повинен ураховувати, плануючи роботу з дітьми.

У своїй науково обґрунтованій методиці проведення рухливих ігор науковці Е. С. Вільчковський, О. І. Курок пропонували умовно виділити три періоди в плануванні та організації рухливих ігор з дітьми молодшого дошкільного віку.

Завдання першого періоду (вересень – жовтень) – привчати дітей гратися разом (невеликими групами), використовуючи різноманітні іграшки, м'ячі, обручі. Водночас можна починати проводити й колективні рухливі ігри, об'єднуючи 10–12 дітей. Ігри добирають прості за змістом і характером рухів. Діти виконують цікаві та нескладні завдання: підбігти до вихователя («Біжіть до мене»), наздогнати м'яч («Дожені м'яч»), знайти предмет («Знайди прапорець») тощо. У цих іграх кожна дитина діє у своєму темпі, її рухи ще не пов'язані з рухами інших дітей. Після одного – двох повторень вони повністю оволодівають правилами гри.

Наступний період – з листопада по квітень. Він охоплює пізню осінь, зиму і ранню весну. Завдання вихователя в цей період – підвищити активність дітей дошкільного віку, привчати їх пристосовуватися до сезонних явищ. Тому в цей час добирають ігри, у яких діти можуть рухатися без особливих труднощів, навіть у теплому одязі. Ці ігри з бігом і ходьбою по всьому майданчику («Поїзд», «Знайди свій будинок»), з катанням м'ячів, кульок («Влучи у ворітця») проводяться в приміщенні. Рухливі ігри, які організовує вихователь у цей період, поступово ускладнюють.

У літній період (травень – серпень) легкий одяг дітей і рівень їхньої підготовки дають змогу використовувати різноманітні рухи (підлізання,

стрибки, ловлення м'яча тощо). Завдання вихователя в цей період – збагатити руховий досвід дітей дошкільного віку, удосконалити набуті ними рухові навички. Вводять нові ігри, а вивчені раніше проводять в ускладненому варіанті. Наприклад, у грі «Трамвай» діти проходять не по рівному майданчику, а між предметами (кубиками, кеглями), які поставлено на землі.

Діти цього віку особливо емоційно сприймають образи гри. Тому, стимулюючи правильне виконання рухів, ураховують саме цю властивість їхньої психіки. Наприклад, радять пострибати, як «зайчики», пройти тихо, як «мишка» або «лисичка», тощо. Нестійка поведінка та швидка збуджуваність дітей дошкільного віку потребують від вихователя спокійного, бадьорого тону. Гру треба проводити весело і жваво.

Тривалість гри для дітей першої молодшої групи становить у середньому 5–7 хв з повторенням кожної з них 3–4 рази. У дітей другої молодшої групи, відповідно, 6–8 хв, кількість повторень 3–5 разів.

У середній групі діти починають цікавитися результатами своїх дій: точно влучити м'ячем у ціль, перестрибнути через «струмок»; пролізти в обруч, не торкнувшись його. Збільшення рухових умінь дає змогу проводити різноманітні ігри з метанням («Збий булаву», «М'яч через сітку»), стрибками («Зайці та вовк», «Не замочи ніг»), лазінням («Переліт птахів», «Діти і вовк»).

Протягом року зміст ігор, рухові завдання, правила і взаємодії дітей поступово ускладнюються. Якщо гра становить певні труднощі, під час прогулянок її краще проводити з меншою кількістю учасників. Коли правила засвоюють усі діти, гра проводиться з усією групою. Надмірна рухливість дітей цього віку та їхнє невміння раціонально використовувати свої сили вимагають особливого підходу в дозуванні ігор. Вихователь стежить, щоб рухи чергувалися з короткочасним відпочинком. Навіть коротка пауза (пів хвилини – хвилини) дає змогу дітям відновити свої сили і заспокоїтися після бігу або

стрибків. У цей час діти обмінюються враженнями. Загальна тривалість рухливої гри дітей цієї групи – 8–10 хв, кількість повторень – 3–5 разів.

У дітей старшої групи руховий досвід багатший порівняно з дітьми 3–4 років, і це дає можливість ширше використовувати в іграх більш складні рухи. Наприклад, біг зі зміною темпу («Ми веселі діти», «Квач»), кидання та ловлення м'яча («Підкинь і злови», «Не давай м'яч»), стрибки («Снігурі та кіт», «Вудочка»). У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів (м'ячів, обручів, скакалок). Вони подобаються дітям конкретністю та наочністю оцінки досягнень; упіймав м'яч або влучив ним у рухому ціль, прокотив обруч до визначеного місця тощо.

Із великою зацікавленістю діти грають в ігри, у яких передбачається розподіл на підгрупи (команди). У рухливих іграх «Садіння картоплі», «Чия ланка швидше збереться?» та ін. вони привчаються в інтересах своєї команди досягати перемоги, виявляти рішучість, спритність, витримку.

Вихователь добирає ігри відповідно до мети, яку поставив: формування певних рухових навичок, виховання витримки, сміливості, організованості тощо. Визначення й конкретизація загальної мети запобігають випадковості у доборі ігор. Одна й та сама мета може ставитися в різних іграх. Наприклад, рухові навички в метанні в ціль удосконалюються в різних іграх: «Серсо», «Влучи в обруч», «Мисливці і зайці», але конкретизуються у вигляді різних зрозумілих і цікавих завдань. У грі «Влучи в обруч» пропонується влучити м'ячем у нерухому горизонтальну ціль, а у грі «Мисливці і зайці» – у ціль, що рухається. По суті, удосконалюється одна й та сама рухова навичка, але умови виконання різні.

Успіх гри значною мірою визначається правильною організацією дітей. Перед тим як пояснювати нову гру, необхідно повторити з дітьми найскладніші для них рухи. Наприклад, перед початком гри «Хто швидше до прапорця» діти повторюють підлізання під дугу, а потім уже вихователь розповідає правила

гри. Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дітей цієї групи становить 30–35 секунд за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від її змісту, але не повинна перевищувати 4–6 разів. Між повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Дуже важливо регулювати фізичне навантаження в рухливих іграх узимку, коли одяг заважає рухам. Потрібно стежити, щоб діти не перегрівалися і не втомлювалися. Загальна тривалість рухливої гри становить 10–12 хв.

Дітей старшого дошкільного віку цікавить не тільки зміст гри і роль у ній, а й результати (швидше за всіх пробігти, влучити в ціль та ін.). Тому ігор, у яких були б елементи змагання на спритність, влучність, швидкість рухів, бажано проводити якомога більше. Наприклад, у грі «Хто перший» виграє команда (ланка), яка швидше пробіжить, пройде по колоді, та ін. Проводячи ігри з елементами змагань, дітей привчають бути стриманими, уникати сварок, прагнути до того, щоб ігри сприяли вихованню в них позитивних рис характеру. Важливо також навчити дітей самостійно розповідати зміст знайомої їм гри, пояснювати її правила, аналізувати. Вони повинні вміти самі організувати й провести рухливу гру з нескладними правилами.

Для дітей старшого дошкільного віку велике значення має підбиття підсумків гри та об'єктивне визначення переможців у командних іграх. Вихователь допомагає дітям усвідомити важливість рухових дій відповідно до правил для досягнення позитивного результату. Якщо хто-небудь з гравців порушив правила (неправильно передав м'яч, почав бігти до сигналу), команді зараховується штрафне очко. Значними порушеннями правил вважаються такі, які можуть істотно позначитися на ході та результатах гри (грубощі, навмисна затримка гравця-суперника, початок бігу до сигналу). Об'єктивна оцінка поведінки дітей під час гри важлива для виховання позитивних моральних і вольових якостей. Тому потрібно чітко аргументувати своє ставлення до тих чи

інших вчинків дітей, переконувати в правильності оцінки. Це попереджає негативні прояви в поведінці дітей, знижує занадто емоційну збудженість, виключає бажання деяких із них здобути перемогу нечесно.

Нові рухливі ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп 3–4 дні підряд. Протягом року одна й та сама рухлива гра проводиться в різних умовах: у груповій кімнаті (якщо дозволяє площа), у спортивному залі, на майданчику. Тому внесення певних змін у гру (ускладнення правил, збільшення дистанції бігу, тривалості гри) дає змогу забезпечити відповідний інтерес дітей дошкільного віку до неї та підвищити рухову активність.

#### **4. Рухливі ігри під музику**

Рухлива гра сюжетного характеру, яка проводиться з музичним супроводом, викликає в дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрій дитини, вимагає її рухатися енергійніше, красиво, відповідно до характеру і форми музичного твору.

Використання музики під час проведення рухливих ігор є одним з активних видів спілкування дитини з музикою. При цьому одночасно вирішуються завдання фізичного і музичного виховання дітей дошкільного віку. Добираючи музику до гри, потрібно враховувати вік дітей, особливості сприйняття, рівень музичної підготовленості, а також анатомо-фізіологічні можливості рухового апарату. Кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. Наприклад, біг, стрибки на місці або з просуванням уперед потребують легкої, бадьорої музики; плавні рухи руками, повільна ходьба – наспівної, спокійної. Для ходьби та бігу в різному темпі, підскоків, стрибків добирають яскраві, виразні, з чітким фразуванням контрастного характеру музичні твори. Не можна довільно змінювати темп музики, підлаштовувати його під рухи дітей, доповнювати акорди, робити купюри. Це порушує характер музики, негативно впливає на її

правильне сприйняття. У рухливих іграх основна роль відводиться руховим завданням, і музика повинна сприяти їх виконанню. У рухливих іграх, складених із вправ, що виконують в індивідуальному темпі (стрибки вгору, лазіння, метання в ціль), а також в іграх естафетного характеру музика зайва.

В усіх вікових групах закладу дошкільної освіти завдяки музиці підвищується рухова активність дітей (кількість локомоцій у ходьбі, бігу в середньому підвищується на 10–15 %). Рухлива гра з музичним супроводом ефективніше сприяє формуванню правильної постави, координації рухів та їх удосконаленню. Радіючи музиці та відчуваючи красу своїх рухів, дитина емоційно збагачується, переживає піднесення, стає життєрадісною.

Перед тим, як розпочати гру, дітям дають прослухати музичний твір, щоб вони зрозуміли його зміст, звертають їхню увагу на характер твору та на яскраві засоби музичної виразності, що відображаються в рухах. Так, наприклад, говорять: «Послухайте, діти, як ходить, перевалюючись, клишоногий ведмедик і реве низьким голосом». Музика повільна, у низькому регістрі. Або: «Послухайте, діти, яка весела, швидка музика, у високому регістрі. Це зайчики весело стрибають на галявині, шукають грибочки, щавель, бігають з місця на місце».

#### **Питання для обговорення:**

1. Визначте оздоровче значення рухливих ігор для дітей дошкільного віку.
2. Обґрунтуйте виховне значення рухливих ігор для дітей дошкільного віку.
3. Розкрийте особливості організації та методики проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку.
4. У чому полягає керівництво рухливими іграми в різних вікових групах?
5. Схарактеризуйте особливості проведення рухливих ігор під музику.

## Тема 5. Використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку

### План

1. Рухливі ігри для розвитку спритності в дітей дошкільного віку.
2. Рухливі ігри для розвитку швидкості в дітей дошкільного віку.
3. Рухливі ігри для розвитку витривалості в дітей дошкільного віку.
4. Рухливі ігри для розвитку гнучкості в дітей дошкільного віку.
5. Рухливі ігри для розвитку сили в дітей дошкільного віку.

### Список рекомендованої літератури

1. Боберський І. Рухливі ігри та забави. Тернопіль : РВВУП, 1991. 32 с.
2. Войнов В. М., Бабаченко Г. П., Бондар Р. Є. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2000. 100 с.
3. Дмитрук І. Розмальовані доріжки кличуть нас пограти трішки: рухливі ігри для дітей усіх вікових груп. *Дошкільне виховання*. 2019. № 1. С. 20–21.
4. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети : посібник. Харків : Основа, 2009. 128 с.
5. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.
6. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. 2015. № 12. С. 20–21.
7. Поліщук О. Рухливі ігри. *Дитячий садок*. 2013. № 38. С. 3–21.
8. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 198 с. URL: <http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1922>.
9. Хлус Н. О. Педагогічні умови оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти. *Фізична культура,*

*спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. С. 72–81.

10. Хлус Н. О. Розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2022. № 3 (25). С. 154–163. URL: <http://www.sportscience.org>.

11. Хлус Н. О. Розвиток спритності в дітей старшого дошкільного віку засобами спортивної гри бадмінтон. *Спортивні ігри*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2024. № 2 (32). С. 146–156.

12. Хлус Н. О. Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2024. № 4 (34). С. 71–78. URL: [https://journals.uran.ua/sports\\_games/article/view/313532](https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/313532).

### **1. Рухливі ігри для розвитку спритності в дітей дошкільного віку**

Спритність – це здатність людини чітко виконувати рухи в складних координаційних умовах. Для розвитку спритності в дітей дошкільного віку використовують рухливі ігри, де діти виконують більш складні за координацією рухи:

*I молодша група:* «По стежці», «Через струмок», «Сонечко і дощик», «У ворітця», «Доповзи до брязкальця», «Мавпочки», «Влучи у ворітця», «Цілься точніше», «Дожени мене», «Хто тихіше», «Літаки», «Не наступи на лінію», «Прокоти м'яч».

*II молодша група:* «Не запізнюйся», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Миші в коморі», «Кішка і кошенята», «Бджілки», «Прокоти м'яч у ворота», «Підкинь м'яч вище», «Спіймай комара», «Жабки», «Горобчики і кіт», «З купини на купину», «Хто збере більше стрічок», «Дострибни до прапорця», «Не

наступи», «Влучи в коло», «Знайди свій будинок», «Метелики», «Нумо в коло!».

*Середня група:* «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Пастух і стадо», «Кольорові автомобілі», «Пташки і кіт», «Не дзвони», «Діти і вовк», «Кошенята і щенята», «Кролики», «Лови, кидай, падати не давай!», «Переліт птахів», «М'яч через сітку (мотузок)», «Збий булаву», «Школа м'яча», «Кеглі», «Зайці і вовк», «Лисиця в курнику», «Жабки і журавлі», «Подзвони в брязкальця», «Не замочи ніг», «Хто далі кине», «Прокоти м'яч у ворота».

*Старша група:* «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Квач», «Хто перший», «Карасі та щука», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Курочка і горошинки», «Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Серсо», «Підкинь і злови», «Не давай м'яч», «Кільцекид», «Хто краще стрибне», «Чижик у клітці», «Не боюсь», «Снігурі та кіт», «Мишоловка», «Хитра лисиця», «Шпаки», «Ведмідь і бджоли», «Не залишайся на підлозі», «Піжмурки».

## **2. Рухливі ігри для розвитку швидкості в дітей дошкільного віку**

Швидкість – це здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) в мінімальній для відповідних умов відрізку часу. Рівень розвитку цієї якості визначається станом опорно-рухового апарату (ступенем розвитку м'язової системи), рухливістю, силою, врівноваженістю процесів збудження та гальмування ЦНС. Для розвитку швидкості проводять рухливі ігри, які потребують негайних рухових відповідей в обставинах, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час.

*І молодша група:* «Дожди мене», «Горобчики та автомобіль», «Хто тихіше», «Поїзд», «Пузири», «Літаки», «Сонечко і дощик», «Дожди м'яч», «Пташки літають».

*II молодша група:* «Біжіть до мене», «Конячки», «Біжіть до прапорця», «Пташка і пташенята», «Пташенята й кіт», «Не запізнюйся», «Миші та кіт», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Квочка і курчата», «Миші в коморі», «Кішка й кошенята», «Бджілки», «Горобчики і кіт», «Дострибни до прапорця», «Знайди свій будинок», «Не наступи», «Метелики», «Нумо в коло».

*Середня група:* «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Переліт птахів», «Пташки і кіт», «Пастух і стадо», «Діти і вовк», «Кошенята і щенята», «М'яч через сітку (мотузок)», «Збий булаву», «Зайці і вовк», «Лисиця в курнику», «Жабки і журавлі», «Кольорові автомобілі», «Кролики», «Лови, кидай, падати не давай!», «Горобчики», «Не замочи ніг».

*Старша група:* «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Хто перший», «Квач», «Мишоловка», «Карасі та шука», «Хитра лисиця», «Шпаки», «Ведмідь і бджоли», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Курочка і горошинки», «Мисливці і зайці», «Підкинь і злови», «Не давай м'яч», «Чижик у клітці», «Не боюсь», «Снігурі та кіт», «Не залишайся на підлозі», «Піжмурки».

### **3. Рухливі ігри для розвитку витривалості в дітей дошкільного віку**

Витривалість – здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та здатність протистояти втомі. Витривалість забезпечується в цілому підвищеними можливостями функціональних систем організму. Для розвитку в дітей витривалості використовують рухливі ігри, у яких дії виконуються тривалий час.

*I молодша група:* «Горобчики та автомобіль», «Літаки», «Сонечко і дощик», «Дождени м'яч», «Пташки літають».

*II молодша група:* «Пташка і пташенята», «Пташенята й кіт», «Миші та кіт», «Квочка і курчата», «Миші в коморі», «Кішка й кошенята», «Бджілки», «Горобчики і кіт», «Метелики».

*Середня група:* «Пастух і стадо», «Пташки і кіт», «Пастух і стадо», «Діти і вовк», «Кошенята і щенята», «Зайці і вовк», «Лисиця в курнику».

*Старша група:* «Ми веселі діти», «Зроби фігуру», «Карасі та щука», «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Карасі та щука», «Снігурі та кіт», «Квач».

#### **4. Рухливі ігри для розвитку гнучкості в дітей дошкільного віку**

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Гнучкість характеризує ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату людини. Для розвитку в дітей дошкільного віку гнучкості використовують рухливі ігри, в яких передбачено виконання рухових дій з найбільшою амплітудою.

*I молодша група:* «Жили в бабусі», «У ворітця», «Доповзти до брязкальця», «Не наступи на лінію», «Будь обережним», «Мавпочки», «До жени м'яч».

*II молодша група:* «Влучи в коло», «Миші в коморі», «Кішка і кошенята», «Бджілки», «Хто далі кине торбинку», «Прокоти м'яч у ворота», «Метелики».

*Середня група:* «У ведмедя у бору», «Не дзвони», «Діти і вовк», «Переліт птахів», «Кролики», «Горобчики», «Не замочи ніг», «Знайди, де заховано», «Знайди і промовчи», «Нумо в коло», «Кролики».

*Старша група:* «Гуси-лебеді», «Хто перший», «Мишоловка», «Ведмідь і бджоли», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Курочка і горошинки», «Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Серсо», «Підкинь і злови», «Кільцекид», «Хто краще стрибне», «Чижик у клітці», «Не боюсь», «Снігурі та кіт», «Не залишайся на підлозі», «Заборонений рух», «Бережи предмет».

#### **5. Рухливі ігри для розвитку сили в дітей дошкільного віку**

Сила – це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила є наслідком прояву функціональних

властивостей нервово-м'язового апарату на вплив зовнішнього середовища. Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг і тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження.

*I молодша група:* «Жили в бабусі», «У ворітця», «Доповзти до брязкальця», «Не наступи на лінію», «Будь обережним», «Мавпочки», «До жени м'яч», «Цілься точніше».

*II молодша група:* «Влучи в коло», «Хто далі кине торбинку», «Дострибни до прапорця», «Хто збере більше стрічок», «Підкинь м'яч вище», «Спіймай комара», «З купини на купину».

*Середня група:* «Лови, кидай, падати не давай!», «М'яч через сітку (мотузок)», «Збий булаву», «Школа м'яча», «Кеглі», «Зайці і вовк», «Подзвони в брязкальця», «Не замочи ніг», «Хто далі кине»,

*Старша група:* «Цілься краще», «Серсо», «Підкинь і злови», «Мисливці і зайці», «Кільцекид», «Хто краще стрибне», «Не давай м'яч».

### **Питання для обговорення**

1. Дайте визначення рухової якості спритності та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.
2. Дайте визначення рухової якості швидкості та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.
3. Дайте визначення рухової якості витривалості та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.
4. Дайте визначення рухової якості гнучкості та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.
5. Дайте визначення рухової якості сили та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.

## Тема 6: Використання рухливих ігор для вдосконалення основних рухів у дітей дошкільного віку

### План

1. Навчальні рухливі ігри для дітей дошкільного віку.
2. Рухливі ігри для розвитку ходьби, бігу, метання та стрибків у дітей дошкільного віку.
3. Рухливі ігри для розвитку лазіння, повзання, рівноваги та орієнтування в просторі (координаційних здібностей) у дітей дошкільного віку.

### Список рекомендованої літератури

1. Боберський І. Рухливі ігри та забави. Тернопіль : РВВУП, 1991. 32 с.
2. Дмитрук І. Розмальовані доріжки кличуть нас пограти трішки: рухливі ігри для дітей усіх вікових груп. *Дошкільне виховання*. 2019. № 1. С. 20–21.
3. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.
4. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. 2015. № 12. С. 20–21.
5. Поліщук О. Рухливі ігри. *Дитячий садок*. 2013. № 38. С. 3–21.
6. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 198 с. URL: <http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1922>.
7. Хлус Н. О. Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2024. № 4 (34). С. 71–78. URL: [https://journals.uran.ua/sports\\_games/article/view/313532](https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/313532).

## 1. Навчальні рухливі ігри для дітей дошкільного віку

Навчальні рухливі ігри є невід'ємною частиною будь-яких освітніх програм для дітей дошкільного віку, і коло завдань, які вони при цьому вирішують, дуже широке: насамперед це закріплення навичок у виконанні основних рухів. Основні рухи – це життєво необхідні для людини рухи, якими вона користується у своїй різноманітній діяльності: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, повзання; постійним і необхідним компонентом цих рухів є почуття рівноваги.

Систематичне виконання основних рухів позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості.

У процесі навчання та розвитку основних рухів у дітей особливої уваги потребує поступове формування гнучкого динамічного стереотипу, здатності до швидкої перебудови, пристосування до мінливих обставин навколишнього середовища. Це здійснюється шляхом виконання різних варіантів вправ, зміни завдань, темпу руху, за яких вони виконуються, тобто використання рухливих ігор.

Завданням вправ для вироблення навички ходіння є виховання в дітей правильної постави, легкого, спрямованого вперед кроку, узгодженості рухів рук і ніг, що впливає на врівноважування всього тіла.

Становлення навичок бігу відбувається в 16–18 місяців на основі ходьби. Під час навчання дітей молодшого дошкільного віку бігу важливо стежити за енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук, виробляти вміння бігати в рівномірному темпі та обігати предмети. У середній групі дітей навчають під час бігу ставити ногу на землю з носка, переступати через предмети, бігати в колоні та по колу, робити повороти. У старших групах застосовують біг з

максимальною швидкістю, зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом, човниковий біг.

До вправ у рівновазі належать ходьба, біг та інші рухи, які виконуються на зниженій або підвищеній площині опори.

Почуття рівноваги – необхідний, постійний компонент кожного руху та збереження кожної пози. Розвиток почуття рівноваги відбувається поступово, у зв'язку з удосконаленням функцій кори головного мозку дитини, врівноважування процесів збудження та гальмування, розвитку вестибулярного апарату, м'язового почуття, що допомагає оцінювати зміну в положенні та переміщенні частин власного тіла.

Основним елементом лазіння є деяка короткочасна повторюваність елементів, схожих з ходьбою: почерговий рух рук і ніг з моментом опори кожної ноги на рейці драбини та затримка обох ніг на них.

У виконанні стрибка є певна послідовність рухових елементів і ритм. Стрибок складається з трьох послідовних фаз: підготовчої, яка полягає в присіданні, що знижує загальний центр ваги тіла, відведенні рук назад з метою більш сильного змаху під час поштовху, розтягуванні м'язів ніг для кращого їх скорочення в наступній фазі (розбіг), основної – відштовхування та політ, завершальної – приземлення. Для того щоб зберегти при цьому рівновагу, необхідно координувати всі рухи.

Метання може відбуватися в ціль і на дальність. Спочатку вивчають метання на дальність, а потім у ціль. Під час метання в ціль увага дитини зосереджується на влучанні предмета в ціль. У цьому випадку вольове зусилля полягає в зібраності уваги, зосередженості, цілеспрямованості та координації рухів за обов'язкового окомірною оцінювання відстані.

## 2. Рухливі ігри для розвитку ходьби, бігу, метання та стрибків у дітей дошкільного віку

Ходьба – це основний спосіб пересування людини в просторі, циклічний рух, у якому повторюється крок лівою й правою ногами та узгодження з ними рухів рук. Біг – це циклічний рух, у якому є опорне положення тіла (повторення кроків лівою та правою ногами) та безопорне положення (фаза польоту), а також перехресна координація рухів рук і ніг. Для розвитку навичок ходьби та бігу використовуються різні рухливі ігри:

*I молодша група:* «Горобчики та автомобіль», «До ляльок у гості», «Жили в бабусі», «По стежці», «Дожени мене», «Хто тихіше», «Через струмок», «Поїзд», «Пузирі», «Літаки», «Сонечко і дощик».

*II молодша група:* «Біжіть до мене!», «Конячки», «Біжіть до прапорця», «Пташка і пташенята», «Пташенята і кіт», «Трамвай», «Миші та кіт», «Не запізнюйся», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Нумо в коло».

*Середня група:* «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Мак», «Кольорові автомобілі», «Про Катрусю і цапка», «Пташки і кіт», «Іменинний пиріг», «Пастух і стадо», «Качечка», «Прапорці», «Вороненята», «Кролики».

*Старша група:* «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Квач», «Хто перший», «Мишоловка», «Карасі і щука», «Хитра лисиця», «Шпаки».

Метання – це ациклічний рух, в якому немає повторюваності фаз. Метання розвиває окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюються м'язи рук і тулуба. Для розвитку навичок метання використовують різні рухливі ігри з метанням торбинок, киданням і ловінням м'яча.

*I молодша група:* «Влучи у ворітця», «М'яч у колі», «Прокоти м'яч», «Цілься точніше», «Дожени м'яч», «Передай м'яч», «Злови м'яч».

*II молодша група:* «Влучи в коло», «Хто далі кине торбинку», «Прокоти м'яч у ворота», «Підкинь м'яч високо».

*Середня група:* «Лови, кидай, падати не давай!», «М'яч через сітку (мотузок)», «Збий булаву», «Школа м'яча», «Кеглі».

*Старша група:* «Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Підкинь і злови», «Серсо», «Не давай м'яч», «Кільцекид».

Стрибки – це ациклічний рух, у якому немає повторення фаз. Вправи зі стрибків зміцнюють м'язи та зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності, вихованню сміливості. Для розвитку навичок стрибків використовуються різні рухливі ігри:

*I молодша група:* «Мій дзвінкий, веселий м'яч», «Зайчик біленький сидить», «Пташки літають».

*II молодша група:* «По рівненькій доріжці», «Спіймай комара», «Жабки», «Горобчики і кіт», «З купини на купину», «Хто збере більше стрічок», «Дострибни до прапорця», «Горобці-стрибунці», «Коза і вовк».

*Середня група:* «Зайці і вовк», «Лисиця в курнику», «Заїнька сірий умивається», «Жабки і журавель», «Горобчики», «Не замочи ніг», «Подзвони в брязкальця!».

*Старша група:* «Вудочка», «Хто краще стрибне», «Чижик у клітці», «Не боюсь», «Снігурі та кіт», «Не залишайся на підлозі».

### **3. Рухливі ігри для розвитку лазіння, повзання, рівноваги та орієнтування в просторі (координаційних здібностей) у дітей дошкільного віку**

Рухливі ігри для розвитку лазіння, повзання, рівноваги та орієнтування в просторі дуже корисні для дошкільників. Закріплення вмінь із лазіння та повзання відбувається в таких рухливих іграх:

*I молодша група:* «У ворітця», «Доповзи до брязкальця», «Не наступи на лінію», «Будь обережним», «Мавпочки».

*II молодша група:* «Квочка і курчата», «Миші в коморі», «Кішка і кошенята», «Бджілки».

*Середня група:* «Не дзвони», «Діти і вовк», «Переліт птахів», «Кошенята і щенята», «Кролики».

*Старша група:* «Ведмідь і бджоли», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Курочка і горошинки».

Рівновага – здатність тіла людини зберігати своє стійке положення як у русі, так і в стані спокою. Розрізняють рівновагу статичну та динамічну. Динамічна рівновага розвивається під час бігу та стрибків. З метою вдосконалення вмінь із рівноваги застосовують різні рухливі ігри:

*I молодша група:* «По стежці», «Дожди мене», «Через струмок», «Пузири», «Літаки», «Сонечко і дощик».

*II молодша група:* «Конячки», «Пташка і пташенята», «Пташенята та кіт», «Трамвай», «Миші та кіт», «Не запізнюйся», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Метелики», «Нумо в коло».

*Середня група:* «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Мак», «Кольорові автомобілі», «Про Катрусю і цапка», «Пташки і кіт», «Іменинний пиріг», «Пастух і стадо», «Качечка», «Прапорці», «Вороненята», «Кролики».

*Старша група:* «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Квач», «Хто перший», «Мишоловка», «Карасі та щука», «Шпаки».

Орієнтування – це вибір напрямку руху, вміння розібратися в навколишній обстановці й скласти за більш прийнятними ознаками уявлення про розташування навколишніх предметів. Орієнтування в просторі становить складну пізнавальну діяльність, у якій беруть участь такі психічні функції, як сприйняття, мислення, пам'ять. Воно охоплює орієнтування у великому і малому просторі. В основі орієнтування в просторі лежить така психічна

властивість, як сприйняття простору. Для розвитку орієнтування в просторі застосовують такі рухливі ігри:

*I молодша група:* «Жили у бабусі», «До жени мене», «Хто тихіше», «Не подзвонили», «Знайди прапорець», «Пузирі», «Літаки», «Сонечко і дощик».

*II молодша група:* «Відгадай, хто кричить», «Знайди свій будинок», «Не наступи», «Біжіть до мене!», «Біжіть до прапорця», «Пташка і пташенята», «Пташенята та кіт», «Миші та кіт», «Не запізнюйся», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Метелики».

*Середня група:* «Знайди, де заховано», «Знайди і промовчи», «Хто вийшов», «Відгадай по голосу», «У лісочку на горбочку», «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Кольорові автомобілі», «Пташки і кіт», «Пастух і стадо», «Вороненята», «Кролики».

*Старша група:* «Піжмурки», «Горюдуб», «Відгадай, чий голос», «Заборонений рух», «Бережи предмет», «Чий вінок кращий», «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Квач», «Карасі та щука», «Шпаки».

Отже, рухливі ігри для розвитку лазіння, повзання, рівноваги та орієнтування в просторі сприяють розвитку опорно-рухового апарату, зміцненню основних груп м'язів (особливо косих м'язів живота, стопи та кисті). Крім того, вони позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи, на виховання гнучкості, координації рухів, окоміру, а також сміливості та інших якостей.

### **Питання для обговорення**

1. Розкрийте сутність навчальних рухливих ігор.
2. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок ходьби та бігу в дітей дошкільного віку.
3. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок метання в ціль та на дальність у дітей дошкільного віку.

4. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок виконання різних видів стрибків у дітей дошкільного віку.

5. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок лазіння та повзання в дітей дошкільного віку.

6. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок рівноваги в дітей дошкільного віку.

7. Запропонуйте рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку орієнтування в просторі.

## Тема 7. Організація і методика проведення рухливих ігор в закладах загальної середньої освіти

### План

1. Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять з рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти.
2. Методика проведення рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти.

### Список рекомендованої літератури

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. 144 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic\\_id=119280](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=119280).
2. Войнов В. М., Бабаченко Г. П., Бондар Р. Є. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2000. 100 с.
3. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навчальний посібник. Умань : Видавець Сочінський М. М., 2019. 146 с. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi\\_ihry\\_ta\\_ihrovi\\_v\\_pravy.pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_ihry_ta_ihrovi_v_pravy.pdf).
4. Косовцева Н. О. Рухливі ігри: найкращі ідеї для активного відпочинку та ефективного закріплення вивченого матеріалу в позаурочний час. 1–4 класи. Харків : Ранок, 2019. 80 с.
5. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації: рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури : метод. посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/bdbb6b6f-22a6-4209-871d-ff3368a59c10>.
6. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль : Астон, 2000. 132 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic\\_id=119280](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=119280).

7. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 6–9 класи», рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>.

8. Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М. *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти*. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України, наказ від 17.08.2022 року № 752. URL: <https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.

9. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.

10. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави : навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Кіровоград : РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2003. 106 с. URL: <https://salo.li/BB6695C>.

## **1. Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять з рухливих і національних ігор у закладах загальної середньої освіти**

Особливі гігієнічні вимоги слід висувати до місць проведення занять фізичними вправами й іграми. Це повинні бути сухі ділянки з ґрунтом. Закриті спортивні спорудження забезпечуються природним світлом не тільки влітку, але й узимку. У вестибюлі розміщуються гардероб, роздягальня й духова, приміщення для масажу й кабінет лікаря. Підлога в спортивному залі повинна

бути теплою, щільною, пружною. Цим вимогам найкраще відповідають підлоги палубного типу з дерев'яних брусків. Для стін і стелі використовують досить повітропроникні матеріали. До 4,5–5,5 м у висоту стіни покривають олійною фарбою. Середня температура в спортивному залі – 15–16 °С, відносна вологість – 30–60 %. Найкраща система опалення – центральне водяне. Середній коефіцієнт природного освітлення – не менш 1,5 %, світловий коефіцієнт – 1,4–1,5, штучне висвітлення – 100 лк.

Під час занять фізичними вправами й іграми необхідно дотримуватися таких гігієнічних правил.

1. По можливості займатися на повітрі; за умови проведення занять у приміщенні, потрібно попередньо добре провітрити його або залишити вікна (кватирку) відчиненими.

2. Приступати до фізичних вправ й ігор не раніше ніж через 0,5 години після їди й закінчувати не пізніше ніж за 0,5 години до їди.

3. Стежити, щоб діти не перевтомлювалися: тривалість занять фізичними вправами й іграми обмежувати для дітей 20–50 хв, для підлітків – 40–60 хв. Вправи й ігри з більшим фізичним навантаженням чергувати з більш легкими й робити короткочасні (1–3 хв) перерви для відпочинку.

4. Під час фізичних вправ і ігор одягати дітей легше. Узимку стежити, щоб дитина не залишалася довго без руху на морозі (між іграми й вправами допускається відпочинок протягом 1–1,5 хв).

5. Стежити, щоб діти не пили холодної води під час ігор і вправ або після них.

6. У літню пору при температурі 25 °С не варто включати в заняття ігри з напруженими фізичними вправами.

7. Відразу після фізичних вправ та ігор необхідно рекомендувати дітям не сідати, а походити 1–2 хв, щоб привести у відносно спокійний стан організм. Після цього корисно обтерти тіло водою або прийняти душ.

8. Особливу увагу слід приділяти добору різноманітних загальнорозвивальних вправ, заняттям гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними й рухливими іграми. Це сприяє вдосконаленню функцій нервової системи, поліпшує координацію рухів, їх точність.

## **2. Методика проведення рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти**

Керівник рухливої гри повинен бути її організатором і вихователем дітей у процесі її проведення. Використовуючи гру, він зобов'язаний намагатися:

1. Зміцнювати здоров'я дітей, сприяти їх правильному фізичному розвитку.
2. Сприяти оволодінню життєво необхідними руховими навичками, уміннями і вдосконалювати їх.
3. Виховувати в дітей необхідні морально-вольові й фізичні якості.
4. формувати в учнів організаторські навички і звичку систематично самостійно займатися іграми.
5. Заняття іграми повинні сприяти вихованню дружби, колективізму, свідомої дисципліни. У зв'язку із цим важливо правильно добирати ігри для навчання рухових дій відповідно до програми з фізичного виховання.

Але не завжди, правильно дібравши гру, можна домогтися позитивного виховного ефекту. Багато залежить від процесу організації й проведення ігор.

*Підготовка до проведення гри.* Підготовка до проведення гри особливо важлива в тих випадках, коли вона пропонується вперше і педагог не може передбачити всіх ситуацій, які можуть скластися в її перебігу. Вибір гри насамперед залежить від загальних завдань уроку, при визначенні яких основними критеріями є вікові особливості дітей, їхній розвиток, фізична підготовленість, кількість тих, що займається.

Під час вибору гри необхідно враховувати форму занять (урок, перерва, свято, прогулянка). Урок і перерва обмежені в часі; завдання і зміст ігор на

перерві інші, ніж на уроці; на святі використовуються в основному масові ігри та атракціони, у яких можуть брати участь діти різного віку і різної фізичної підготовленості. Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, у яких беруть участь по черзі. У великому спортивному залі або на майданчику добре проводити ігри з бігом врозсіп, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор. Під час прогулянок та екскурсій за місто використовуються ігри на місцевості. Узимку на майданчику проводяться ігри на лижах, ковзанах, санях, ігри зі спорудами зі снігу. Під час організації ігор на вулиці треба враховувати стан погоди (особливо взимку). Якщо температура повітря низька, варто вибрати гру з активними діями учасників. Не можна використовувати ігри, у яких доводиться довго стояти, чекаючи своєї черги. Малорухливі ігри, у яких учасники виконують ігрове завдання по черзі, доречні в спекотну погоду. Наявність допомоги та інвентарю також впливає на вибір гри. Через відсутність відповідного інвентарю або при невдалій його заміні гра може не відбутися. Керівник використовує ігри з програми фізичної культури, збірок, ігри, поширені серед дітей, нові варіанти ігор, творчо перероблених дітьми і керівником. Останні набувають нової форми, іноді ефективнішої у виховному плані для певного контингенту дітей.

*Підготовка місця для гри.* Для проведення ігор на повітрі треба підготувати майданчик. Майданчик краще за все робити прямокутної форми, шириною не менше 8 м і довжиною не менше 12 м. На відстані 2 м від поля гри рекомендується поставити декілька лавок. Вони потрібні для гравців, що вийшли з гри і чекають своєї черги у вході в гру, а також для дітей, що спостерігають за грою. Бажано, щоб навколо майданчика були дерева, чагарники, а навколо зимової – сніжний вал. Необхідно позначити весь майданчик для гри розміткою (білим вапном). Також бажано зробити поперечну (середню) межу на майданчику, оскільки вона потрібна в дуже багатьох іграх.

Узимку майданчик для ігор треба очистити від снігу, утрамбувати й оточити сніговим валом або крижаною доріжкою, яку можна використовувати для катання на ковзанах. Для деяких ігор, у які діти люблять грати самостійно, можна підготувати постійні місця. Для проведення ігор у приміщенні треба передбачити, щоб не було сторонніх предметів, що заважають їхнім рухам. Якщо ігри проводяться в спортивному залі, бажано спортивні снаряди (бруси, щабліну, кінь, козел) прибрати в підсобне приміщення. Якщо снаряди не можна прибрати із залу, то треба поставити їх біля короткої стіни, відгородити лавками, сітками або іншими предметами. Шибки і лампи потрібно закрити сітками. Перед проведенням ігор приміщення треба провітрити, протерти підлогу вологою ганчіркою. Перед проведенням ігор на місцевості керівник зобов'язаний заздалегідь добре ознайомитися з місцевістю, на якій буде проведена гра, і намітити наперед обумовлені межі для гри. Місця для ігор готують учні спільно з керівником.

*Підготовка інвентарю до ігор.* Для проведення багатьох ігор потрібний нескладний інвентар: прапорці, кольорові пов'язки або жилети, м'ячі різних розмірів, палиці, булави або кеглі, обручі, скакалки і т. п. Бажано, щоб інвентар був барвистим, яскравим, помітним у грі (це особливо важливо для молодших школярів). За розміром і вагою інвентар повинен відповідати силам учнів. Кількість інвентарю також повинна бути передбачена заздалегідь. Його бажано зберігати поряд з місцем проведення ігор. Важливо стежити за його санітарним станом і регулярно впорядковувати. У виховних цілях корисно залучати дітей до зберігання і ремонту інвентарю. Для ігор на лужках, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг і т. п. Інвентар роздають учасникам тільки після пояснення гри. Якщо для гри потрібно розставити деякий інвентар на майданчику (прапорці, булави і т. п.), то це робиться заздалегідь до початку розповіді для того, щоб наочніше можна було пояснити гру, показати її фрагменти. Розстановку і роздачу інвентарю роблять самі діти за вказівкою

керівника, який стежить, щоб вони виконали його завдання швидко, точно, організовано.

*Розмітка майданчика.* Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться до початку гри. Нескладну розмітку можна провести одночасно з поясненням змісту гри або ж до її початку. Для ігор, що часто повторюються, можна зробити постійну розмітку майданчика. Межі для ігор повинні бути яскраво окреслені, щоб учасники, захоплені грою, могли легко орієнтуватися. Лінії меж зазначають не ближче 3 м від огорожі, стіни або іншого предмета, об який діти можуть травмуватися. Особливо це важливо під час проведення ігор-перебіжок, у яких велика група учасників забігає одночасно за межу «будинків».

*Попередній аналіз гри.* Керівник, намітивши гру, повинен заздалегідь продумати весь її перебіг і передбачати, які моменти її можуть викликати азарт, нечесну поведінку гравців, падіння інтересу, щоб заздалегідь продумати, як запобігти цим небажаним явищам. Керівник заздалегідь намічає, кому бути капітаном, яку роль відвести найменш організованим дітям, як залучити в гру слабких і пасивних гравців. Для проведення деяких ігор він заздалегідь намічає помічників з учасників, визначає їхні функції і, якщо потрібно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники заздалегідь знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

#### *Організація гравців*

*Розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри.* Перш ніж пояснювати гру, необхідно так розставити учасників, щоб вони добре бачили керівника і чули його розповідь. Краще за все вишикувати гравців у початкове положення, з якого вони починають гру. Якщо для початку гри учасники стають в коло, керівник для пояснення гри ситає між гравцями. У масових іграх при великій кількості гравців він робить 1–2 кроки до середини кола. Не можна ставати в центр кола ні при малій, ні при великій кількості гравців, оскільки

тоді половина з них опиниться за спиною керівника може бути неухважною до його розповіді. Якщо гравці розподілені на дві команди і вишикувані одна проти іншої на великій відстані («Квачі маршем», «Два табори», «Виклик»), то для пояснення треба зближувати команди, а потім розвести їх у вихідні положення. У цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає між командами і звертається то до однієї, то до іншої команди. Якщо гра починається врозсіп (типу «Квача»), то можна вишикувати гравців у шеренгу, коли їх небагато, або згрупувати їх навколо себе, але так, щоб всі добре бачили і чули керівника. При поясненні гри не можна ставити дітей лицем до сонця (вони погано бачитимуть керівника) або до вікон (вони можуть дивитися у вікно і відволікатися від пояснення гри). Керівник повинен стояти на видному місці боком або в крайньому випадку лицем до світла, але так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їхню поведінку.

*Пояснення гри.* Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до розповіді, керівник повинен чітко уявити собі всю гру. Розповідь повинна бути короткою: тривале пояснення може негативно позначитися на сприйнятті гри. Виняток становлять ігри для дітей молодшого шкільного віку, особливо першого класу, де гра пояснюється в казковій формі. Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Рекомендується дотримуватися такого плану викладу: назва гри; її мета; правила гри; перебіг гри; розташування гравців і їхні ролі. У процесі розповіді керівник може згадати деякі правила, але в кінці розповіді на правилах необхідно зупинитися ще раз, щоб діти краще їх запам'ятали. Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру слід спокійним голосом, іноді підвищуючи або знижуючи його, щоб звернути увагу учнів на той або інший момент. У розповіді не бажано вживати складних і незнайомих дітям термінів. Нові поняття, нові слова необхідно пояснювати. Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом. Він може бути неповним (деякі моменти гри роз'яснюються жестами і окремими

рухами) або повним (відтворюються найбільш складні моменти гри самим керівником або гравцями). Під час пояснення треба враховувати настрої гравців. Якщо їхня увага ослабла, керівник повинен скоротити роз'яснення або пожвавити його. Якщо після розповіді учасники ставлять запитання, треба відповідати на них голосно, звертаючись при цьому до всіх гравців.

*Вибір ведучих.* Виконання обов'язків ведучими має велике виховне значення. Тому бажано, щоб у цій ролі побувало якомога більше дітей. Вибирати ведучих можна різними способами:

- за призначенням керівника (застосовують, коли необхідно швидко вибрати ведучого або коли треба призначити певну особу, яка володіє відповідними якостями);

- за жеребом;

- за вибором гравців (рекомендується частіше, бо привчає дітей свідомо вибирати ведучим саме того, хто найбільше цього заслуговує);

- за результатами попередніх ігор (цей спосіб активізує гравців, організує їх. Проте брати за основу його непотрібно, бо малопідготовлені діти, хоч і намагаються виграти, рідко виграють).

*Розподіл гравців на команди.* Розподіл на команди також може проводитися різними способами, а саме:

- керівник розподіляє гравців на команди на свій розсуд у випадках, коли потрібно скласти рівноцінні за силою команди. Такий спосіб найчастіше застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор у старших класах. Активної участі у формуванні команд гравці не беруть;

- інший спосіб розподілу гравців на команди полягає в шиківанні учнів у шеренгу і розрахунку на «перший – другий»; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Таким способом складають і декілька команд. Подібний швидкий розподіл доцільно застосовувати для уроку, оскільки він обмежений за

часом. Недолік цього способу в тому, що команди не завжди виходять рівними за силою;

– можна розподілити гравців на команди шляхом фігурного маршу або розрахунку рухомої колони. У кожному ряду повинно бути стільки людей, скільки команд потрібно для гри. Для цього способу також не потрібно багато часу, проте склад команд при цьому буває випадковим і часто неоднаковим за силою;

– використовується і спосіб розподілення на команди за змовою. У цьому випадку діти вибирають капітанів, розподілившись на пари (приблизно рівні за силами), змовляються, хто ким буде, а капітани вибирають їх за назвами. При такому розподіленні команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб подобається дітям, оскільки він сам – своєрідна гра. Проте його недолік у неможливості застосування на уроках – він забирає багато часу;

– спосіб розподілення за призначенням капітанів. Гравці вибирають двох капітанів, які, у свою чергу, набирають гравців у свою команду.

*Вибір капітанів команд.* В організації командних ігор важлива роль відводиться капітанам і командирам команд, які відповідають за поведінку всієї команди. Капітани – безпосередні помічники керівника. Вони організовують і розміщують учасників, розподіляють їх за силою і відповідають за дисципліну гравців у процесі гри. Капітанів вибирають самі гравці або їх призначає керівник.

*Вибір помічників.* Помічники, вибрані керівником, спостерігають за дотриманням правил, стежать за результатами гри, а також роздають і розставляють інвентар. Помічники – це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб у їх ролі побували всі учні протягом навчального року або табірної періоду. Кількість помічників залежить від складності правил і від організації гри, кількості гравців і розмірів майданчика, приміщення. Про призначення помічників керівник оголошує всім гравцям.

*Керівництво процесом гри.* Засвоєння гри і поведінка дітей під час гри залежать від правильного керівництва нею. Необхідно почати гру організовано та своєчасно. Затримка знижує передігровий стан учасників, знижує готовність дітей до гри. Затримати початок гри можна лише в тому випадку, коли учасникам потрібно обговорити план дії в командах. Гра починається за умовним сигналом (команда, свисток, помах рукою або прапорцем). Далі керівник уважно стежить за перебігом гри, за поведінкою окремих гравців і направляє їхні дії відповідно до того завдання, яке поставлене керівником перед проведенням гри (домагатися узгоджених дій, чесно відстоювати інтереси своєї команди, проявляти сміливість у грі, виручати товариша, що потрапив у «полон»). У процесі гри необхідно сприяти розвитку творчої ініціативи гравців. Грою треба керувати так, щоб сам процес її давав дітям задоволення. Це можливо тільки в тому випадку, якщо учасники зможуть проявити активність, творчу ініціативу і самостійність. Найчастіше гравці проявляють свою творчість у тих іграх, які їм подобаються. Керівник повинен зацікавити дітей грою, захопити їх. Для цього треба добирати ігри відповідно до інтересів і можливостей дітей, з урахуванням їхніх бажань і настроїв, педагогічно правильно і емоційно керувати ними, а іноді й брати участь у грі, захоплюючи дітей своєю поведінкою. Водночас керівник, захоплюючись, не повинен забувати про свої педагогічні функції. Беручи участь у грі, він не тільки активізує інтерес гравців, але і показує їм, як використовувати окремі прийоми, окремі тактичні комбінації. Проводячи гру, необхідно добиватися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов'язків, покладених на гравців. Свідомо дисципліна сприяє кращому засвоєнню гри, гарному настрою її учасників. Необхідно виховувати в дітей свідоме ставлення до своєї поведінки в грі, направляти їх на товариські вчинки: «виручай товариша!», «допоможи тому, хто відстає!», «добивайся мети разом зі своїми товаришами!», «виконай своє завдання до кінця, інакше програє команда!». Особливо багато уваги

доводиться приділяти дітям, які не звикли грати в колективі, дітям-егоцентрикам. Керівникові необхідно враховувати найбільш небезпечні моменти в грі (перестрибування через складну перешкоду, стрибки вниз з висоти, біг біля снарядів, які в грі можуть перешкоджати гравцям), бути готовими до страховки. До цього можна залучати дітей, що не беруть участі в грі. Треба уникати прояву в іграх негативних емоцій. Дисципліна порушується також через неправильний вибір ведучих або не правильний поділ на команди (одна сильніша за іншу або в одній більше гравців). Помилки треба усувати негайно, як тільки вони виявлені. У процесі гри важливо об'єднати учасників в єдиній колектив, що має загальні інтереси, прагне досягти поставленої мети, добитися перемоги (якщо грають дві – три команди).

*Суддівство.* Кожна гра вимагає об'єктивного, беспристрасного суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, якщо не дотримуватися її правил. Спостерігаючи за виконанням правил, керівник за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя стежить за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки й тактики гри і в цілому підвищує інтерес до неї. Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з розділенням на команди, де яскраво виражено змагання і кожна команда зацікавлена у виграші. Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає.

*Дозування навантаження в процесі гри.* Організовуючи гру, важко заздалегідь урахувати фізичний стан і можливості кожного гравця в процесі гри. Тому не рекомендуються відразу починати з гри з надмірним м'язовим напруженням, яка вимагає затримки дихання, викликає швидку втому. Необхідно забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження варто чергувати з відпочинком. Приступаючи до проведення гри, необхідно враховувати характер попередньої діяльності і настрої дітей. Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль (після контрольної

роботи в класі або після роботи в полі), треба запропонувати гру малорухливу, виключивши прийоми, що вимагають великого напруження. Треба враховувати, що з підвищенням емоційного стану гравців навантаження в грі зростає. Гравці, захоплені грою, втрачають відчуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і часто перенапружуються. Необхідно привчати дітей контролювати і регулювати свої дії в грі. Бажано, щоб всі гравці отримали приблизно однакове навантаження. Тому видаляти з гри програвших (якщо це вимагають правила гри) можна тільки на короткий час. Можна не виключати їх з гри, а записувати штрафні очки. Тривалість гри залежить від умов проведення. На великому майданчику гра менш тривала, ніж на малому, оскільки рухатися учасникам доводиться на великі відстані; у спекотну літню погоду, а також у зимовий час на відкритому повітрі тривалість теж скорочується. При проведенні ігор на відкритому повітрі рухливість гри залежить від погоди. Під час занять на відкритому повітрі зростає фізіологічний вплив рухів на організм. У зимових умовах рухові дії повинні виконуватись без перерв. Не можна давати учням короточасні сильні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не спричинити спітніння, а потім швидке охолодження. Зимові ігри повинні бути короточасними. Якщо учасники одягнені в легкі костюми, гру треба проводити в хорошому темпі; якщо ж гравці одягнені в теплі костюми, інтенсивність повинна бути меншою, щоб не застудити дітей. Таким чином, дозування визначається умовами і методикою проведення гри.

*Закінчення гри.* Тривалість гри залежить від її характеру, умов занять і складу групи. Дуже важливо закінчувати гру своєчасно. Передчасне закінчення гри так само небажане, як і її затягування. Тривалість гри залежить: від кількості учасників (чим менше їх, тим коротша гра), їх віку (у дітей молодшого шкільного віку ігри коротші за часом), змісту гри (чим напруженіша гра, тим вона повинна бути коротшою), від місця проведення, темпу, від досвідченості керівника. Закінчення гри найчастіше залежить від її змісту (усі переловлені, усі

заплямлені м'ячем). Багато ігор бувають дуже тривалими, і закінчення гри залежить від керівника гри або від бажання самих гравців. Керівник повинен визначити момент закінчення гри. Як тільки з'являються перші ознаки втоми (розсіяна увага, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зниження зацікавленості, прискорене дихання у більшості учасників), гру слід закінчувати. Тривалість гри залежить також від форми занять. Гра, що проводиться на уроці фізичної культури, обмежена часом відповідно до завдань уроку. Якщо ж гра проводиться в позаурочний час, то може бути тривалішою і більшою мірою сприяти вихованню в дітей витривалості.

*Підбиття підсумків гри.* Підбиття результатів гри має велике виховне значення. По закінченні гри керівник зобов'язаний вишикувати гравців у вихідне положення і оголосити результати гри. Під час визначення результатів гри треба враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання завдання, про що учасників попереджають завчасно. Оголошувати результат треба лаконічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їхніх дій і вчинків.

*Розбір гри.* Після оголошення результатів необхідно розібрати гру, вказавши на помилки, допущені учасниками у виконанні технічних прийомів і в тактиці. Дітям молодшого шкільного віку при розборі сюжетної гри корисно вказати на позитивні й негативні моменти в розвитку сюжету гри, відзначити учасників, що добре виконували окремі ролі. Необхідно відзначати учнів, які добре дотримувалися правила гри і проявляли творчу ініціативу. При розборі краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, залагоджуються конфлікти. Розбір допомагає керівникові з'ясувати, наскільки засвоєна гра, чи сподобалося учням і над чим треба працювати в подальшому. Отже, сам процес проведення гри дуже складний: він залежить не тільки від можливих особливостей дітей, умов роботи, але і від підготовленості дітей до колективних

ігор, від їхнього настрою, від майстерності самого керівника гри. Проведення гри – педагогічний процес, що не завжди піддається прогнозуванню. Досвід роботи з дітьми, вміння спостерігати і аналізувати дії гравців у процесі гри, вміння правильно аналізувати й оцінювати свою поведінку як організатора гри сприяють удосконаленню майстерності керівництва іграми.

### **Питання для обговорення**

1. Дайте загальну характеристику гігієнічних вимог до проведення занять з рухливих і національних ігор у закладах загальної середньої освіти.
2. Розкрийте фізіологічні вимоги до проведення рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти.
3. Розкрийте методику проведення рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти.
4. Охарактеризуйте основні етапи організації та проведення рухливих ігор для учнів шкільного віку.

## Тема 8. Рухливі ігри для учнів різного віку

### План

1. Рухливі ігри для учнів початкових класів.
2. Рухливі ігри для учнів 5–9 класів.
3. Рухливі ігри для учнів 10–11 класів.
4. Рухливі ігри на заняттях з учнями, які мають відхилення в стані здоров'я.

### Список рекомендованої літератури

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. 144 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic\\_id=119280](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=119280).

2. Войнов В. М., Бабаченко Г. П., Бондар Р. Є. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2000. 100 с.

3. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навчальний посібник. Умань : Видавець Сочінський М. М., 2019. 146 с. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi\\_igry\\_ta\\_igrovi\\_v\\_pravy.pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_igry_ta_igrovi_v_pravy.pdf).

4. Косовцева Н. О. Рухливі ігри: найкращі ідеї для активного відпочинку та ефективного закріплення вивченого матеріалу в позаурочний час. 1–4 класи. Харків : Ранок, 2019. 80 с.

5. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації: рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури : метод. посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/bdbb6b6f-22a6-4209-871d-ff3368a59c10>.

6. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети : посібник. Харків : Основа, 2009. 128 с.

7. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль : Астон, 2000. 132 с. URL:

[http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic\\_id=119280](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=119280).

8. Огніста К. М., Огністий А. В. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 40 с. URL: <http://surl.li/zkpghl>.

9. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.

10. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі : методичні рекомендації. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КП, 2014. 146 с.

### **1. Рухливі ігри для учнів початкових класів**

Вибір рухливих ігор визначається конкретними завданнями й умовами їх проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості у виборі й методиці проведення рухливої гри.

Учні початкових класів відрізняються особливою рухливістю, постійною потребою в русі. Однак при виборі рухливих ігор потрібно пам'ятати, що організм дитини не готовий витримувати тривалі напруження. Їхні сили швидко виснажуються, але досить швидко й відновлюються. Тому для учнів початкових класів рухливі ігри повинні бути не занадто тривалими. Вони обов'язково повинні перериватися паузами для відпочинку.

Для учнів початкових класів (6–9 років) ще недоступні рухливі ігри зі складними рухами й взаєминами між гравцями. Їх більше залучають до рухливих ігор імітаційного та сюжетного характеру. Сюжети рухливих ігор, правила, образні ігрові дії допомагають учням молодшого шкільного віку одержати правильні поняття про картини та явища рідної природи, про відносини людей у праці, громадському житті, побуті. Треба задовольняти інтерес учнів початкових класів до рухливих ігор із сучасною тематикою, наприклад, до ігор з космічними сюжетами, до ігор з умовно-образним відтворенням епізодів зі спортивного життя нашої країни. Дії в колективі для

них складні, тому їм більше подобаються рухливі ігри з перебіжками, стрибками, ловінням і киданням м'ячів та різноманітних предметів.

В учнів початкових класів помітно вдосконалюються координаційні здібності. Збільшення в силі, швидкості, спритності й витривалості, більш досконале керування своїм тулубом і краща адаптованість організму до фізичних навантажень роблять доступними для учнів цього віку рухливі ігри досить складного змісту.

У психіці учнів початкових класів також відбуваються зміни. Збільшення сили й рухливості нервових процесів спричиняє підвищення стійкості уваги й інтересів дітей. Розвиток мислення забезпечує вирішення більш важких тактичних завдань. Це особливо важливо, оскільки в такому віці учнів починають більше цікавити рухливі ігри зі змагальними елементами не між окремими учасниками, а між ігровими колективами.

Рухливі ігри для хлопчиків і дівчат початкових класів суттєво не відрізняються. Але все-таки хлопчики більше схильні до рухливих ігор з елементами єдиноборства, взаємовиручки й боротьби за м'яч. Дівчата надають перевагу спокійним рухливим іграм із ритмічними рухами й точними діями (із предметами, з м'ячем тощо).

Особливо люблять учні початкових класів рухливі ігри з м'ячем, рухливі ігри з основними рухами, зокрема біг, стрибки через перешкоди й метання невеликих предметів, а також військові ігри на місцевості.

Рухливі ігри для учнів початкових класів відрізняються більшою тривалістю й інтенсивністю ігрового навантаження, строгим суддівством, сталістю у використанні рухливих ігор, які подобаються. Більш виражений у рухливих іграх й елемент ігрового змагання.

## 2. Рухливі ігри для учнів 5–9 класів

Рухливі ігри учнів 5–9 класів уже помітно відрізняються від рухливих ігор учнів початкових класів. Скорочуючись за кількістю, вони водночас значно ускладнюються за змістом. Ці зміни пояснюються особливостями вікового розвитку. Глибокі перебудови в діяльності внутрішніх органів трохи сповільнюють удосконалення рухових функцій підлітка. Розлад координації досить часто супроводжується деякими погіршеннями в діяльності серцево-судинної й інших функціональних систем організму. Підвищення збудливості центральної нервової системи, що спостерігається в низці випадків, проходить зі зростанням сили гальмівних процесів і функціональним дозріванням головного мозку.

Це відображається в психіці підлітків, поведінка яких відрізняється нестійкістю, різкими змінами настрою, раптовістю прийнятих рішень. Зрілість і самостійність мислення, які проявляються в цьому віці, пояснюються посиленням впливу другої сигнальної системи, це робить для підлітків доступною досить складну тактику командних ігор.

В їхній ігровій діяльності зберігається ще багато елементів, характерних для попереднього вікового періоду (прихильність до сюжетних рухливих ігор, конфліктність у колективі, гострота реагування на результат гри тощо), але набагато більше кількісних змін. Підлітків цікавлять рухливі ігри зі складними сюжетними лініями, що відображають дух героїчної романтики, та ті що дають можливість самостійної творчої діяльності в рухливій грі. Їх захоплює сам процес складного тактичного протиборства. Постійне прагнення до змагання пояснює ту перевагу, яку підлітки віддають спортивним та рухливим іграм. Їх цікавлять також ігри-естафети з подоланням перешкод, ігри типу «завдання» (де спосіб дії вибирають самі учасники), з боротьбою й опором, виручанням і взаємодопомогою.

Інтенсивність і тривалість рухливих ігор для учнів, які здобувають базову середню освіту, набагато більші, ніж для учнів початкових класів. Тому в рухливих іграх з більшим ігровим і фізичним навантаженням потрібно ретельно стежити за реакцією гравців, не допускати втоми.

Хоча в середньому шкільному віці хлопчики й дівчата, як і раніше, часто грають разом, у їхній ігровій діяльності різко позначаються відмінності. Дівчат більше приваблюють рухливі ігри, що вимагають спритності й точності рухів, особливо з танцями й хороводами.

### **3. Рухливі ігри для учнів 10–11 класів**

Учні 10–11 класів досягають високого рівня фізичного розвитку й мають більший руховий та ігровий досвід. Тому спортивна підготовка тут висувається на перший план. Використання рухливих ігор допомагає вирішенню цього головного завдання.

Граючи, учні 10–11 класів головну увагу зосереджують на тактиці й результатах своїх дій. У виборі тактики й шляхів досягнення перемоги вони проявляють більшу самостійність. Багато хто з них із задоволенням бере на себе роль керівника, капітана команди, щоб організувати дії свого колективу.

Юнаків більше цікавлять рухливі ігри, де є можливість виявити силу й спритність. Ігри-естафети, ігри з опором, зі складними завданнями на координацію, спритність і швидкість дій користуються в них особливою популярністю.

Учні 10–11 класів дуже важко переносять неправильні оцінки їхньої поведінки, борються за свою гідність. Усе це необхідно враховувати вчителю під час проведення рухливих ігор і, за можливості, самим долучатися безпосередньо до гри, поступаючись місцем керівництва й суддівства дітям.

Під час проведення рухливих ігор з юнаками й дівчатами варто враховувати, що процеси формування організму ще не закінчені. Тому тут

особливо важливі їх добір і регулювання фізичного навантаження. Незважаючи на те, що інтенсивність ігрової діяльності може бути значно збільшена, вона все-таки не може прирівнюватися до напруженості дій дорослої людини.

#### **4. Рухливі ігри на заняттях з учнями, які мають відхилення в стані здоров'я**

Перед початком навчального року всі учні закладу загальної середньої освіти повинні обов'язково пройти щорічний медичний огляд, унаслідок якого їх розподіляють на три медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну.

*До основної медичної групи* належать учні без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але з достатньою фізичною підготовленістю. Учні основної групи займаються за освітніми програмами з фізичної культури в повному обсязі, можуть бути членами спортивних секцій та гуртків, брати участь у змаганнях.

*Підготовчу медичну групу* становлять учні, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я та недостатньо фізично підготовлені. Вони навчаються разом з учнями основної групи за загальною програмою з фізичної культури. Для учнів підготовчої групи застосовують певні обмеження фізичних навантажень і більш поступове засвоєння нових рухових умінь і навичок, особливо пов'язаних з високими фізичними навантаженнями. У зв'язку із цим учні підготовчої групи потребують додаткових занять для підвищення рівня фізичної підготовленості. із цією метою їх варто залучати до секцій загальної фізичної підготовки.

*До спеціальної медичної групи* належать учні зі значними відхиленнями в стані здоров'я, яким протипоказані значні фізичні навантаження. Ці відхилення можуть бути постійного або тимчасового характеру (наприклад, після перенесення захворювання). З учнями спеціальної групи проводять заняття за

спеціальною програмою. Цим учням необхідні заняття лікувальною фізкультурою.

З учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, наказом директора закладу загальної середньої освіти комплектуються групи для занять фізичною культурою. Як уважають науковці, заняття учнів, які страждають на різні захворювання, можливо і доцільно проводити спільно. Таких учнів можна об'єднувати в одну групу, оскільки пристосування організму, зокрема органів кровообігу і дихання, багато в чому є однаковим.

Інші автори вважають, що для більш диференційованого підходу до призначення рухових режимів учнів СМГ рекомендується поділяти на дві групи – «А» і «Б» залежно від ступеня і характеру захворювань.

До підгрупи «А» відносять учнів, які мають відхилення в стані здоров'я зворотного характеру, ослаблених у зв'язку з різними захворюваннями та після перенесених захворювань. Їм призначають помірний тренувальний режим.

До групи «Б» відносять учнів з органічними, незворотними змінами органів і систем (ураження серця, судинної, сечовидільної систем, дихальна недостатність, захворювання печінки, гемофілія, високий ступінь рефракції зору, сколіози з патологічною етіологією, паралічі, після струсу мозку). Їм призначають помірний режим.

Необхідно зауважити, що в деяких закладах загальної середньої освіти побутує практика спільних занять учнів, що мають відхилення у стані здоров'я, з учнями основної й підготовчої груп. Зокрема, Є. Приступа вважає серйозним недоліком відокремленість учнів з відхиленням у стані здоров'я на уроках фізичною культурою від свого класу, що негативно впливає на їхній психологічний стан, а об'єднання дітей у групи з різними за характером захворюваннями та часто без урахування вікового принципу робить заняття малоефективними. Він пропонує вчителю фізичної культури лише приділяти

підвищену увагу таким учням через обмеження завдань, виключення недоступних вправ, збільшення часу для відпочинку тощо.

Для учнів спеціальної медичної групи проводять уроки фізичної культури в позаурочний час двічі на тиждень по 45 хв за окремою програмою. Крім того, вони обов'язково відвідують загальні для всіх уроки фізичної культури, беруть участь у підготовчій і заключній частинах уроку, а під час проведення основної частини виконують вправи, вивчені на заняттях у спеціальній медичній групі, або допомагають учителю.

У спеціальній медичній групі можуть навчатися учні з дуже слабким здоров'ям, а також ті, хто раніше не виконував фізичних вправ. Ці діти потребують особливої уваги та індивідуального підходу на кожному уроці.

Дітей спеціальної медичної групи насамперед необхідно навчити різних типів дихання: грудного, змішаного (повного). У роботі з учнями, які мають захворювання органів дихання, використовують дихальні вправи з видихом через рот, із вимовою голосних і приголосних літер.

Учні з порушенням обміну речовин повинні виконувати вправи в помірному темпі, але тривалий час, довільно робити вправи з гантелями, набивними м'ячами тощо.

Дітям із захворюванням нервової системи треба створювати на уроках спокійну обстановку, стимулювати впевненість у своїх силах, не зловживати елементами змагань, що спричиняють перенапруження нервової системи.

Для учнів з хронічними захворюваннями органів травлення, жовчного міхура, печінки необхідно обмежувати кількість стрибків, натомість широко використовувати вправи з вихідних положень лежачи на спині й сидячи. Учні, які мають проблеми із зором, не варто виконувати вправи, пов'язані зі струсом тіла.

Індивідуального підходу потребують діти підготовчої медичної групи, які перенесли захворювання, а також діти з порушенням постави або незначними

відхиленнями від правильної постави. Для цієї категорії дітей необхідно добирати спеціальні фізичні вправи й рухливі ігри, обмежувати тривалість проведення кожної вправи та кількість повторень.

В умовах закладу загальної середньої освіти проводяться рухливі ігри в групах загальної фізичної підготовки з учнями спеціальної медичної групи. У спеціальну програму занять із цим контингентом учнів рухливі ігри включаються поряд з гімнастичними вправами, елементами спортивних ігор, легкою атлетикою.

Завданням учителя у використанні рухливих ігор на уроках з ослабленими учнями є сприяння поліпшенню їхнього здоров'я й, наскільки це уявляється можливим, усунення відставання рухових функцій.

При проведенні рухливих ігор потрібна більша обережність у фізичних дозуваннях, індивідуалізація фізичних навантажень. Тривалість рухливих ігор з бігом і стрибками, а також дистанції в естафетах з бігу скорочуються.

Ослаблені учні швидко збуджуються, мають підвищену дратівливість, дуже повільно все сприймають і швидко забувають, у них нестійка увага й знижена працездатність.

Позитивні емоції є важливим чинником оздоровлення. Вчені довели, що сміх є потужним терапевтичним фактором. В американських і шведських клініках відкриті кабінети сміхотерапії, де успішно лікують хронічні захворювання. Рухливі ігри, що супроводжуються смішними ситуаціями, викликають щирий сміх у учнів і, значить, є незамінним коректором у лікуванні дітей із захворюваннями. За ступенем фізичного навантаження на організм учнів рухливі ігри поділяються на групи: на місці, малорухливі, рухливі та спортивні.

В ослаблених учнів у зв'язку із частими пропусками уроків через хворобу недостатньо розвинені навички основних рухів. Їм властива пасивність, невпевненість у своїх силах, підвищена нервозність. Усе це веде до швидкої

стомлюваності. У учнів ослаблених або хворих спостерігається, як правило, більш-менш виражена слабкість м'язів, зниження функції органів дихання, а також серцево-судинної й нервової систем. Учитель повинен добре знати своїх учнів, їх функціональні можливості й діагнози. Слід знати й рекомендації лікарів: що може, а що не може виконувати такий учень.

На уроках фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи слід скорочувати кількість повторень, звільняти учнів від тривалого бігу, а загальнорозвивальні вправи проводити з полегшених вихідних положень. В основній частині уроку учням треба давати індивідуальні завдання, проводити урок у повільному темпі. Найбільш складні вправи чергувати з дихальними, біг замінити ходьбою в різному темпі, рухливі ігри проводити без швидкого пересування.

При організації рухливих ігор з такими учнями необхідно полегшувати участь в іграх-естафетах, скорочувати дистанцію або кількість перешкод, виділивши їх у самостійну групу, давати більш легкі м'ячі, не призначати ведучих під час групових рухливих ігор. Якщо спостерігаються зовнішні ознаки стомлення, можна на час виключити учня з рухливої гри або зняти по одному – два гравці з команд при проведенні гри-естафети або іншої командної рухливої гри. Не слід захоплюватися рухливими іграми (з елементами силової боротьби), які пов'язані з тривалою затримкою подиху, навантаженням, що може викликати запаморочення або потемніння в очах, а також утрату орієнтації в просторі. Особливо шкідливі такі рухливі ігри учням, які мають захворювання серцево-судинної системи, вегето-судинну дистонію й прогресуючу короткозорість.

Вирішальне значення мають методи навчання, які повинні використовуватися з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Уроки можна проводити спільно з усім класом, але учнів підготовчої групи треба виділяти й давати їм більш легкі завдання. Загальні вправи для учнів основної

групи учні спеціальної медичної групи повинні виконувати в меншому дозуванні. На уроках їм пропонуються індивідуальні завдання.

Вивчення літератури дозволило виділити групу рухливих ігор різнопланового характеру, що рекомендуються для занять у спеціальній медичній групі. Їх використання спрямовано на виявлення міри розвитку і вдосконалення певних фізичних якостей.

До них належать: «Слухай сигнал», «Заборонений рух», «Узяти булаву», «Клас, струнко!», «Снайперська ходьба», «Хвилинка», «Фігури», «Гонка м'ячів по колонах», «Передав-сідай», «Естафета з веденням м'яча», «Естафета з передачею м'яча», «Падаюча палиця або м'яч», «Гонка м'ячів по колу», «Зустрічна естафета», «М'яч в центр», «Не давай м'яча ведучому», «Захист зміцнень», «Третій зайвий», «Виклик», «Заєць без лігвища», «Порожнє місце», «Птиці і клітка», «Колесо», «Рухлива ціль», «Виклик номерів», «День і ніч», «Шуліка і квочка», «Настання», «Зміна місць», «Вудка», «Перетяжка в парах», «Тягни в коло», «Поїзди».

Українські народні рухливі ігри: «Кіт і миша», «У груші», «Шевчик», «Веребей», «Зайчик», «Зайко», «Кружок», «Сірий кіт», «Вовк і лисичка», «Мак», «Крук», «Ворона», «Лисичка», «Літала сорока по зеленім гаю», «Пускайте нас», «У горохового ящика», «У короля», «Подольночка», «У коваля».

Критеріями відбору рухливих ігор є такі:

- ігри мають бути з нескладними за структурою рухами;
- основними вправами в рухливих іграх повинні бути види природних рухів, такі як: біг, стрибки, метання, подолання перешкод, вправи на увагу;
- зміст рухливих ігор має бути зведений до розвитку основних фізичних якостей.

З-поміж рухливих ігор є такі, що не пов'язані з великим фізичним навантаженням. Вони сприяють розвитку уваги, окоміру, пам'яті, орієнтування.

Наприклад: «Хвилинка», «Снайперська ходьба», «Подоланочка», «Літала сорока по зеленім гаю», «Мак», «Вовк і лисичка», «Кружок», «Зайко», «Зайчик», «Веребей», «Шевчик», «У груші».

Є рухливі ігри, які направлені на певні фізичні якості (швидкість і спритність), а також ігри, які мають коригувальну спрямованість, які пов'язані з формуванням правильної постави. Ці рухливі ігри привчають дітей чітко виконувати завдання з гімнастичною палицею і м'ячем. Наприклад: «Передавай», «Зустрічна естафета», «Естафета з передачею м'яча», «У короля», «Кіт і миша», «У горохового ящика», «Лисичка», «Крук», «Сірий кіт».

До рухливих ігор, які сприяють розвитку сили і витривалості з посильним фізичним навантаженням, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, відносимо такі: «Поїзди», «Шуліка і квочка», «Перетяжка в парах», «Тягни в коло», «Пускайте нас», «Ворона».

Щоб контролювати правильність розподілу фізичного навантаження в процесі уроку, учні повинні вміти самотійно вимірювати частоту пульсу, яку за сигналом учителя вони визначають у русі 10 с. Такий підрахунок учні виконують три рази: до заняття, у середині основної частини, після підвищеного фізичного навантаження, після заняття.

Педагогічний контроль над учнями здійснюється вчителем на кожному уроці. На уроках можна використовувати короточасні фізичні навантаження, що викликають почуття приємної втоми. Пульс в учнів після уроку повинен повернутися до вихідних даних протягом 10–15 хвилин. Якщо в учнів виникає незадовільний стан після заняття, зумовлений невідповідністю режиму фізичних навантажень стану їхнього здоров'я, рівню тренуваності, необхідно знизити фізичні навантаження, дати учням відпочинок. Невеликий ступінь стомлення на заняттях фізичними вправами з учнями, які мають відхилення в стані здоров'я, цілком припустимий.

Складність рухливих ігор, що включаються до уроків, має бути такою, щоб учні, доклавши зусилля, могли виконати поставлене перед ними завдання. Тому діти з дуже слабким станом здоров'я (після хвороби або тривалого звільнення від занять) не беруть участі в окремих рухливих іграх. Їх залучають до суддівства, хронометражу ігор, педагогічних спостережень. Такий методичний прийом дозволяє знижувати фізичні навантаження найбільш слабким учням.

Під час проведення уроку, де наявні рухливі ігри з учнями, які мають спеціальну медичну групу, учитель повинен керуватися такими основними вимогами:

1. Шиккування на занятті не за зростом, а за ступенем фізичної підготовленості: на правому фланзі більш фізично підготовлені учні, на лівому – менше.

2. При проведенні ігор-естафет більш фізично підготовлені учні стоять на початку колони, починають і закінчують ігри-естафети, за необхідності зробивши два повторення, менш фізично підготовлені – одне.

3. При проведенні рухливих ігор слабо підготовлені учні замінюються через кожні 2 хвилини.

4. Необхідно використовувати колективні рухливі ігри, що охоплюють активними руховими діями одночасно весь клас.

5. Необхідно чергувати на заняттях рухливі ігри великої і малої рухливості.

6. При розподілі ролей під час рухливих ігор необхідно враховувати стать учнів, а також характер відхилень у стані здоров'я і фізичної підготовленості.

7. Рекомендується 5–7 хвилин основної частини уроку приділяти виконанню індивідуальних завдань, які складаються з вправ, які рекомендуються лікарем залежно від діагнозу захворювання.

8. Тримати під постійним контролем учнів, що мають значні відхилення в серцево-судинній і дихальній системах, здійснювати спостереження за їхньою руховою активністю, зовнішніми ознаками стомлення.

9. Систематично здійснювати поточний і періодичний лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль.

### **Питання для обговорення**

1. Розкрити характерні особливості вибору й методики проведення рухливої гри.

2. Розкрити характеристику особливостей вибору та проведення рухливих ігор для учнів середнього шкільного віку.

3. Обґрунтувати особливості вибору та проведення рухливих ігор для юнаків і дівчат.

4. Охарактеризувати особливості у виборі й методиці проведення рухливої гри на заняттях з учнями, які мають відхилення в стані здоров'я.

## **Тема 9. Планування та проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури, у позаурочних та позашкільних формах роботи з учнями 5–11 класів**

### **План**

1. Планування рухливих ігор на уроках фізичної культури.
2. Рухливі ігри в позаурочних та в позашкільних формах роботи з учнями 5–11 класів.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. 144 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic\\_id=119280](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=119280).
2. Войнов В. М., Бабаченко Г. П., Бондар Р. Є. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2000. 100 с.
3. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навчальний посібник. Умань : Видавець Сочінський М. М., 2019 146 с. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi\\_igry\\_ta\\_igrovi\\_v\\_pravy.pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_igry_ta_igrovi_v_pravy.pdf).
4. Косовцева Н. О. Рухливі ігри: найкращі ідеї для активного відпочинку та ефективного закріплення вивченого матеріалу в позаурочний час. 1–4 класи. Харків : Ранок, 2019. 80 с.
5. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль : Астон, 2000. 132 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic\\_id=119280](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=119280).
6. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 6–9 класи», рекомендована Міністерством освіти і науки України. (наказ від 03 серпня 2022 року № 698). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9->

[klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf](https://klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf).

7. Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ від 17.08.2022 № 752). URL:

<https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.

8. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.

9. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави : навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Кіровоград : РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2003. 106 с. URL: <https://salo.li/BB6695C>.

## **1. Планування та проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури**

Повноцінне оволодіння рухливими іграми багато в чому залежить від планування. Воно повинно забезпечувати правильну послідовність і наступність їх вивчення, а також систематичне використання протягом усього навчального року. Для цього викладачеві насамперед потрібно ознайомитися з програмними вимогами й обсягом матеріалу, розподілити рухливі ігри по чвертях та окремих уроках.

Розподіл рухливих ігор по чвертях необхідно обов'язково погоджувати з основними завданнями й використовуваними фізичними вправами.

У першій і четвертій чвертях, коли заняття можуть проводитися на майданчиках й основний навчальний матеріал становлять легкоатлетичні

вправи, доцільно планувати рухливі ігри з бігом на швидкість, метаннями на дальність.

У другій і третій чвертях краще використовувати рухливі ігри для закритих приміщень. Тут підходять рухливі ігри, які сприяють розвитку спритності, рівноваги, орієнтування, чуття ритму.

Відібрані рухливі ігри розташовують у порядку зростання труднощів. Наприкінці року краще планувати відомі ігри й домагатися вдосконалення дій гравців, що дозволить правильно оцінити ступінь опанування цього розділу навчальної програми.

Для більш детального розподілу рухливих ігор з метою вирішення поставлених педагогічних завдань у різних умовах роботи враховується цілий ряд ознак одночасно. Отже, плануючи проведення рухливих гри, учитель фізкультури має звернути увагу на таке:

- форма проведення занять (урок, перерва, група подовженого дня);
- склад групи, вікові й статеві особливості, фізична підготовка учнів;
- кількість учасників (є рухливі ігри, розраховані на велику кількість гравців);
- місце проведення рухливої гри (у залі можна проводити рухливі ігри, у яких гравці розташовуються по всій площі, ігри-естафети. Коли заняття проводяться на свіжому повітрі, треба зважати на температуру; при високій температурі проводяться рухливі ігри середньої та незначної рухливості. Коли заняття проводяться на майданчику, планують такі рухливі ігри, для виконання яких потрібна велика площа);
- наявність спортивного інвентарю;
- місце рухливих ігор на уроці (у якій частині уроку вони проводяться);
- час проведення рухливої гри;

– зміст усього матеріалу уроку (коли на уроці передбачено вправи, які потребують великих фізичних зусиль, рухлива гра повинна бути малорухливою, і навпаки).

В умовах уроку фізичної культури час на рухливі ігри строго лімітований. Тому необхідна чітка організація початку, перебігу й закінчення кожної рухливої гри, що включається в урок.

*У підготовчій частині уроку* рухливі ігри використовують для концентрації уваги, оволодіння стройовими й загальнорозвивальними вправами, розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок. Характерна риса таких ігор полягає в тому, що вони, як правило, нетривалі, прості за змістом й не вимагають великого напруження. Зазвичай, це бувають знайомі рухливі ігри, що мають характер розминочних. Однак багатьом з них повинні передувати підготовчі вправи.

*До основної частини уроку* включають рухливі ігри, що сприяють вирішенню його головних завдань. Це може бути поглиблений розвиток рухової якості або оволодіння руховими навичками. Використовувані для цього рухливі ігри частіше включають у завершальну третину основної частини уроку.

*У заключній частині* рухливі ігри виконують роль засобу відновлення, сприяючи плавному зниженню навантаження, перемиканню з активної рухової діяльності на вирішення навчальних завдань інших уроків. Зазвичай урок закінчується рухливою грою. Підвищений емоційний стан, що виникає після завершення рухливої гри, сприяє збереженню почуття задоволення від уроку.

## **2. Рухливі ігри в позаурочних та в позашкільних формах роботи з учнями 5–11 класів**

Рухливі ігри посідають важливе місце в позакласній виховній та оздоровчій роботі з учнями, особливо з учнями початкових та 5–9 класів. Вони проводяться

на перервах, шкільних святах, під час Днів здоров'я, у години замських екскурсій, прогулянок, у режимі продовженого дня тощо.

До рухливих ігор, які проводяться в позаурочні години, учні залучаються на добровільних засадах. Керівництво підготовкою і проведенням рухливих ігор здійснюють учителі, вихователі та учні 10–11 класів.

*Рухливі ігри під час перерви.* Рухливі ігри, які проводяться під час перерв, мають виховне й гігієнічне значення. Після довготривалого статичного положення й напруженої роботи в класі учням необхідний активний відпочинок.

Рухливі ігри стимулюють рухову активність учнів та сприяють появі в них позитивних емоцій. В учнів збуджуються нервові центри, які під час уроків у класі були загальмовані. Таке переключення роботи нервових центрів дозволяє учням краще відпочити і краще засвоїти навчальний матеріал під час наступного уроку.

Для організації і проведення рухливих ігор під час перерв необхідно не менше 8–10 хвилин, тому вони зазвичай проводяться під час великих перерв.

Рухливі ігри поміж уроками проводяться на пришкільному майданчику, взимку – у добре провітреному приміщенні, спортивному залі, широкому коридорі. У зв'язку з тим, що під час перерв збираються учні з різних класів, рухливі ігри повинні мати бути прості за змістом, короткотривалі та доступні учням різного віку. Категорично заборонено проводити під час перерв рухливі ігри великої рухливості, які значно збуджують або стомлюють учнів. Наприклад, небажано проводити ігри-змагання з розподілом учнів на команди у зв'язку з тим, що їх дуже важко чітко організувати, а тому вплив таких рухливих ігор може негативно відобразитися під час наступного уроку.

Рухливі ігри-змагання під час перерв необхідно проводити тільки в парах, де кожен охочий учень виходить у коло помірятися силою, спритністю,

кмітливостю тощо. До таких рухливих ігор належать: «Бій півнів», «Виштовхування з кола» тощо.

Бажано застосовувати такі групові рухливі ігри, під час яких можна в будь-який момент вийти з рухливої гри або доєднатися до рухливої гри, не порушуючи її перебігу («Порожнє місце», «Вовк у рові» тощо).

Під час перерв необхідно організовувати рухливі ігри малої інтенсивності з чергуванням учнів у рухових діях, зокрема такі рухливі ігри: «До своїх прапорців», «Третій зайвий» тощо. Під час перерв не рекомендується проводити рухливі ігри з м'ячем, бо для таких ігор властиве збудження дітей, вони вносять нестабільність в емоційний стан учнів. Бажано одночасно організувати декілька рухливих ігор у різних місцях на майданчику, щоб учні мали можливість вибрати рухливу гру, яка найбільш приваблива для них. Закінчувати проведення рухливих ігор бажано зазделегідь, ще до початку дзвоника на наступний урок, щоб організувати учнів та підготувати до наступного уроку.

*Рухливі ігри-атракціони.* Рухлива гра-атракціон – це гра, яка приваблює своєю видовищністю. Значна більшість рухливих ігор цього виду не потребує для проведення великого за розміром спортивного майданчика та складного та дорогого спортивного інвентарю та обладнання. Такі рухливі ігри доступні учням будь-якого віку. Під час перерв можна також проводити різноманітні рухливі ігри-атракціони.

*Рухливі ігри в групі продовженого дня.* Режим навчальної діяльності й позакласної роботи закладів загальної середньої освіти та груп продовженого дня створює найсприятливіші умови для занять фізичними вправами та рухливими іграми в другій половині дня після закінчення проведення уроків за навчальним розкладом. Організовувати та проводити рухливі ігри необхідно не раніше, ніж через 1,5–2 години після прийому їжі. Необхідно проводити не менше трьох занять з рухливих ігор протягом тижня. Бажано проводити заняття

з рухливих ігор в ті дні, коли немає уроків фізичної культури за навчальним розкладом.

Знайти комфортне місце для організації та проведення рухливих ігор завжди можна на спортивних майданчиках, стадіонах, у скверах та парках. Бажано проводити заняття з рухливих ігор улітку і взимку на свіжому повітрі, тому що такі заняття мають оздоровче значення.

Вибираючи місце для проведення занять з рухливих ігор, учителю фізичної культури необхідно подумати про безпеку учнів. До початку занять учителю необхідно заздалегідь перевірити обраний спортивний майданчик щодо наявності предметів, які б могли бути причиною травмування учнів шкільного віку. На початку занять з рухливих ігор учителю необхідно провести прогулянку, під час якої він дасть учням завдання пізнавального характеру. Наприклад, завдання, пов'язані з географією, краєзнавством, біологією, природознавством тощо. Після прийому їжі до початку занять з рухливих ігор повинен бути проміжок часу не менше 1–1,5 години – усе це і зумовлено необхідністю прогулянки.

У групах проведеного дня вчителі проводять рухливі ігри, які добре знайомі учням, а також ознайомлюють їх з новими сучасними рухливими іграми, які є в переліку освітньої програми з фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку. Учителям рекомендується проводити українські народні рухливі ігри та рухливі ігри, які учні вивчали під час уроків фізичної культури.

З учнями початкових класів починати заняття з рухливих ігор рекомендується з рухливих ігор малої рухливості, щоб зосередити увагу учнів та організувати їх, поступово залучаючи їх до активних дій. Після цього рекомендовано проводити 1–2 рухливі гри, які більш інтенсивні та складні за змістом. У кінці заняття рекомендовано також проводити рухливі ігри малої

рухливості, щоб організувати учнів щодо спостережливості та акцентувати їхню увагу.

Якщо під час проведення рухливих ігор учні дуже активні, то бажано пропонувати рухливі ігри, різні за рухами (першу рухливу гру необхідно проводити з основного руху – біг, другу рухливу гру зі стрибків, третю – з м'ячем).

Учні 5–11 класів, які віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи, допускаються до занять усіма видами рухливих ігор. Учням, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, не рекомендовано рухливі ігри з тривалим безперервним бігом, із силовими навантаженнями (учні із захворюванням серця, розладами нервової системи не можуть брати участь у рухливих іграх з тривалим безперервним бігом, силовими навантаженнями). Таким учням рекомендується посильна роль під час рухливих ігор, зокрема підрахунок очок, суддівство, спостереження за дотриманням правил, допомога в перенесенні та роздачі спортивного інвентарю та обладнання тощо.

*Рухливі ігри під час спортивних свят та розваг.* Рухливі ігри часто включають до програми спортивних свят та розваг («Свято зими», «День фізкультурника», «Олімпійці серед нас!», «Ну-мо, козаки!»). Рухливі ігри, які включені до змісту спортивних свят та розваг, покращують психоемоційний стан та сприяють активізації уваги учнів. Характерними ознаками цього виду рухливих ігор є барвистий інвентар та оформлення, а саме: яскраві та кольорові прапорці, стрічки, реквізити, квіти, музика та різне обладнання, яке підкреслює сюжети рухливих ігор.

Під час проведення рухливих ігор на святах та розвагах для участі зазвичай залучаються всі охочі. Організатор передбачає під час проведення рухливих ігор можливість зміни складу учнів, проведення нескладних рухів, рухливої гри за спрощеними правилами, відносно незначне фізичне навантаження. Успіх проведення рухливих ігор під час спортивних свят та розваг залежить від

добросовісної підготовки до організації та проведення. Необхідно дібрати такі рухливі ігри, які відповідають тематиці спортивного свята та розваг, призначити відповідальних за рухливі ігри, надати їм інструкції щодо змісту та правил проведення, означити місце та час проведення. Учні, які виграли під час різноманітних рухливих ігор та рухливих ігор-атракціонів, можна нагороджувати спеціальними фішками. Гравець-переможець, який отримав кілька фішок, може обміняти їх на подарунок. Як правило, рухливі ігри пропонується проводити після основного заходу на спортивному святі або розвагах. Рухливі ігри та рухливі ігри-атракціони можна проводити одночасно в різних місцях спортивного майданчика. Наприкінці спортивного свята та розваги можна запропонувати учням зустрічі команд у фіналі.

*Рухливі ігри в закладах оздоровлення і відпочинку.* До різних форм спортивно-масової роботи, які проводяться в закладах оздоровлення і відпочинку, належать спортивно-масові заходи, під час яких реалізуються завдання національно-патріотичного виховання та популяризації ведення здорового способу життя.

Вихователі, інструктори з фізичної культури та плавання в закладах оздоровлення і відпочинку повинні організовувати найрізноманітніші види роботи учнів (пізнавальну, спортивну, ігрову, екологічну, трудову, туристичну тощо). Зміст співвідношення видів роботи серед різних за віком учнів у закладах оздоровлення і відпочинку залежить від віку та рівня розвитку учнів. В організованих оздоровчих таборах у закладах загальної середньої освіти здебільшого оздоровлюються учні початкових класів.

Мета фізкультурно-оздоровчої роботи:

- сприяння фізичному розвитку та загартуванню учнів;
- зміцнення їхнього здоров'я, виховання інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- формування навичок дотримання ведення здорового способу життя;

– формування санітарно-гігієнічних навичок.

Інструктори з фізичної культури складають загальний план фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах оздоровлення і відпочинку, проводять інструктажі з техніки безпеки, здійснюють контроль за всіма напрямками спортивно-масової роботи, несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я учнів.

Для успішного проведення всієї фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах оздоровлення й відпочинку необхідно заздалегідь скласти календарний план спортивно-масових заходів. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах оздоровлення і відпочинку – це:

– *ранкові гігієнічні вправи* – один з важливих оздоровчих засобів, де вирішуються завдання загартування організму учнів, виховання морально-вольових якостей;

– *плавання та купання* в закладах оздоровлення і відпочинку проводяться під керівництвом інструктора з плавання, медичного працівника, рятувальних служб та з дозволу начальника закладу;

– *групові заходи* – прогулянки, рухливі ігри на місцевості, спортивні вікторини.

*Форми організації рухливих ігор у закладах оздоровлення й відпочинку.* Рухливі ігри плануються з урахуванням режиму дня в поєднанні з іншими заходами фізкультурно-оздоровчої роботи.

Рухливі ігри проводяться:

– під час ранкової гігієнічної гімнастики;

– як окремі заходи між кількома загонами в закладі оздоровлення і відпочинку.

Рухливі ігри включаються до змісту програми спортивних змагань, розваг, спартакіад. Рекомендується їх проводити як самостійні зустрічі між командами учнів на святах, прогулянках.

Наряду з рухливими іграми, які часто використовуються в закладі загальної середньої освіти, необхідно проводити рухливі ігри, які складно або навіть неможливо проводити в місті. Особливо важливі рухливі ігри на перетнутій місцевості (рухливі ігри в лісі, серед пагорбів).

У закладах оздоровлення і відпочинку проводяться рухливі ігри під музичний супровід, рухливі ігри-хороводи, рухливі ігри в поєднанні з танцями, піснями (українські народні рухливі ігри). Популярністю користуються індивідуальні й групові рухливі ігри з довгою та короткою скакалками, з м'ячами, обручами, з кільцями та іншими предметами тощо.

Рекомендовано організовувати та проводити в закладі оздоровлення і відпочинку командні рухливі ігри, зокрема «Боротьба за м'яч», «Мисливці і качки», «Збір прапорців», та змагання між командами відповідно до розробленого положення. У закладі оздоровлення і відпочинку рекомендовано проводити змагання з рухливих ігор «Веселі старт».

### **Питання для обговорення**

1. Розкрити зміст планування рухливих ігор на уроках фізичної культури.
2. Охарактеризувати рухливі ігри в позаурочних формах роботи з учнями шкільного віку.
3. Розкрити специфіку рухливих ігор у позашкільних формах роботи з учнями шкільного віку.
4. Скласти характеристику рухливих ігор під час перерви, рухливих ігор-атракціонів, рухливих ігор у групі продовженого дня та під час спортивних свят та розваг.
5. Розкрити зміст рухливих ігор у закладах оздоровлення і відпочинку.

## РОЗДІЛ 2

### ПЕРЕЛІК РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

#### 2.1. Рухливі ігри для здобувачів дошкільної освіти

##### 2.1.1. Рухливі ігри для розвитку спритності в дітей дошкільного віку

###### «Велетні і гноми»

*Мета:* розвивати увагу, кмітливість, спритність, швидкість реакції.

###### Перебіг гри

Ведучий (найчастіше дорослий) пояснює гравцям, що може вимовляти лише слова «велетні» і «гноми». При слові «велетні» всі повинні піднятися на носочки і підняти руки. А при слові «гноми» всі повинні сісти нижче. Той, хто помиляється, вибуває із гри. Звичайно, ведучий хоче, щоб гравці помилялися. Для цього він спочатку вимовляє слова «велетні!» голосно і басом, а «гноми» – пошепки. А потім, у якийсь момент – навпаки. Або, вимовляючи «велетні», ведучий присідає, а «гноми» – піднімається на носки.

Темп гри чимдалі пришвидшується, і всі гравці поступово вибувають. Останній гравець, який жодного разу не помилився, стає ведучим.

###### «Струмок»

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками, уміння працювати в парі; розвивати увагу, спритність.

###### Перебіг гри

Якщо тих, хто грає, менше 20 осіб, то вибирають двох гравців, які встають один напроти одного, беруться за руки і піднімають їх угору, утворюючи «струмок». Якщо зібралось дуже багато гравців, то вибирають чотирьох осіб, які встають у коло, беруться за руки і піднімають руки вгору, утворюючи подвійний «струмок» з входом і виходом.

Інші гравці стають ланцюжком (беруться за руки або кладуть руки на плечі один до одного) і проходять під струмком. Останніми словами «струмок» різко опускають руки і ловлять тих, хто опинився під ними. Спіймані утворюють новий «струмок». Гра закінчується, коли всіх гравців зловлять.

### «У ведмедя в бору»

*Мета:* стимулювати увагу; розвивати реакцію, координаційні здібності, спритність.

#### Перебіг гри

Майданчик лінією, паралельною довгим сторонам, поділяють на два поля. Біля однієї з коротких сторін майданчика проводять межу, за якою розташовуються гравці. Посередині кожного поля малюються «будиночки» – «барлоги» ведмедів. На іншій, короткій, стороні, на кожному полі малюють дерева, ягоди та гриби, це – «бор».

Вибирають двох ведучих – вони будуть «ведмедями» і займатимуть свої «барлоги», повернувшись до гравців спиною.

Одному з гравців, порадившись, і потай від «ведмедів» даються два маленькі м'ячі.

Зі словами

У ведмедя у бору  
Гриби, ягоди беру,  
А ведмідь гарчить,  
Він на нас сердить!

Варіант:

У ведмедя в лісі  
Гриби, ягоди беру,  
Ведмідь застиг,  
На печі застиг!  
У ведмедя в лісі

Гриби, ягоди беру,  
 А ведмідь не спить,  
 І на нас гарчить!

гравці проходять вперед, минаючи «ведмедів», і входять до «бору».  
 Далі, повторюючи віршик, гравці зображують збирання ягід та грибів.  
 Коли сказано останнє слово,  
 Кошик перекинувся (*показати, як перекинувся кошик*),  
 Ведмідь за нами кинувся!

Ведмеді виходять зі своїх «барлогів» і починають ловити гравців на їхньому полі. Гравці, у свою чергу, намагаються втекти до себе додому за межу.

Ведмеді не можуть зловити гравця, який встиг завмерти і стоїть нерухомо. Ті, кого вдалося зловити, тимчасово виходять з гри, покидаючи майданчики.

Гравець, який тримає маленькі м'ячики, може «застрелити» ведмедів, потрапивши в них з льоту. «Застрелений» ведмідь присідає і не може більше ловити гравців. Але якщо одного ведмедя «застрелено», інший отримує можливість зловити гравців на двох майданчиках.

Переможцями в грі вважається «незастрелений» ведмідь, який зумів зловити більшу кількість гравців. Гравець, який зумів потрапити м'ячем у ведмедя, і всі учасники благополучно повернулися додому.

Ще один варіант віршика:

У ведмедя в лісі  
 Гриби-ягоди я рву.  
 А ведмідь не спить,  
 Все на нас дивиться,  
 А потім як загарчить  
 І за нами побіжить!  
 А ми ягоди беремо  
 І ведмедеві не даємо,

Ідемо в бір з кийком,  
 Бити ведмедя у спинку!

### **«Гаряча картопля»**

*Мета:* розвивати спритність, швидкість реакції; розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками.

*Підготовка.* Для цієї гри знадобиться м'яч. Якщо грають учні шкільного віку, можна використовувати волейбольний, для дітей дошкільного віку знадобиться легший м'ячик.

#### Перебіг гри

Усі встають у коло і починають по черзі перекидати м'яч один одному, можна кричати: «Гаряче!». Один гравець кидає, інший має спіймати м'яч. Той, хто не спіймав, вважається «покараним» і сідає рачки в центр кола – «котел». Гравці можуть рятувати тих, хто в «котлі», і повертати їх у гру. Для цього потрібно кинути м'яч у центр і потрапити до «покараних» гравців. Усі, кого торкнувся м'ячик, повертаються до гри.

«Покарані» гравці можуть самі себе «врятувати». Для цього їм потрібно, не встаючи, зловити м'яч, що летить над ними. При цьому не можна ставати на повний зріст, можна тільки піднімати руки або спробувати підстрибнути рачки.

Якщо комусь із них це вдалося, усі гравці із центру встають у коло, а гравець, який кидав м'яч, сідає в центр. Якщо грають учні, то гру можна ускладнити. м'ячик не ловиться, а просто відбивається, як у волейболі. Решта всіх правил при цьому не змінюється.

### **«Море хвилюється раз»**

*Мета:* розвивати увагу, спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі, уміння зупинитися в одному положенні.

Грати можна як на вулиці, так і вдома, для цієї гри великий простір не потрібний. Ця гра має кілька варіантів:

## Перебіг гри

### *Варіант 1*

За допомогою лічилки вибирається ведучий. Він відвертається і каже:

Море хвилюється раз,  
море хвилюється два,  
море хвилюється три,  
морська фігура на місці замри!

Гравці в цей час розгойдуються і кружляють, розставивши руки в сторони.

При слові «замри», завмирають у позі, зображуючи будь-який предмет чи тварин, що мають відношення до морської тематики.

Це може бути: корабель, краб, дельфін, пірат, чайка тощо. Далі ведучий підходить до когось із гравців і торкається його, «оживлюючи» фігуру. Гравець починає рухатися, показує своє «подання» так, щоб ведучий дізнався, яку фігуру зображує гравець. Той, хто зобразить менш схоже, стає «ведучим», і гра починається знову.

### *Варіант 2*

Початок такий, як у першому варіанті, тільки цього разу фігуру зазначає ведучий. Він промовляє:

Море хвилюється раз,  
море хвилюється два,  
море хвилюється три,  
фігура «краба» на місці замри!

Далі ведучий обходить усіх гравців, по черзі «оживляючи» їх. Кожен показує свій варіант «краба». Після цього ведучий вибирає найкращу фігуру, і гравець, який її показав, стає «ведучим».

Замість морської фігури може бути будь-який інший птах, тварина тощо.

### «Потяг»

*Мета:* розвивати увагу, спритність, швидкість, координацію рухів, комунікативність.

*Кількість та тривалість гри:* 3–4 кола, до 10 хв.

*Спортивний інвентар:* свисток, мотузкові кільця діаметром близько 20 см.

#### Перебіг гри

Вибирають одного ведучого, він – «паровоз», інші гравці – «вагони». Кожен гравець-«вагон» будує собі депо: викладає на майданчику мотузкове кільце. У «паровоза» свого депо немає. Він іде від одного «вагона» до іншого. До кого він підходить, той іде за ним. Так збираються всі «вагони». Коли всі «вагони» зібрані, «паровоз» подає сигнал (наприклад, свистить у свисток) і всі біжать до «депо», «паровоз» також. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим.

### «Що це?»

*Мета:* розвивати швидку реакцію, спритність, мислення.

*Тривалість гри:* до 10 хв.

*Спортивний інвентар:* м'яч.

#### Перебіг гри

Гравці встають у коло, у центрі кола – ведучий з м'ячем. Він кидає м'яч будь-якому гравцеві і каже одне зі слів: «Овощ», «Ягода» чи «Фрукт». Гравець, спіймавши м'яч, швидко називає знайомий йому «овоч», «ягоду» або «фрукт» і кидає м'яч назад ведучому. Хто помилився – виходить із гри.

### «Зайці»

*Мета:* розвивати координацію, спритність, влучність, окомір.

*Кількість та тривалість гри:* 5–6 кіл, до 10 хв.

*Інвентар:* кілька тенісних м'ячиків.

#### Перебіг гри

На землі окреслюється великий майданчик, усередині по центру – маленький. Один гравець призначається ведучим – «мисливцем», решта стає «зайцями». «Зайці» вільно переміщуються більшим майданчиком, «мисливець» – лише в малому колі. Його завдання – збити «пострілом» будь-якого «зайця». Кількість спроб обмежена кількістю м'ячиків у мисливця. «Вбитий» заєць замінює ведучого.

### **«Собачка»**

*Мета:* розвивати спритність, швидкість, реакцію.

*Тривалість гри:* до 10 хв.

*Інвентар:* м'яч.

### Перебіг гри

Гравці стають у коло і перекидають великий легкий м'яч один одному, поки хтось не помилиться і не впустиє його. Цей гравець виходить у коло і стає посередині («собачка на ланцюгу»). Гравці продовжують перекидати м'яч, але намагаються, щоб його не схопив той, хто в центрі. Якщо все ж таки центральному гравцю вдається зловити м'яч, то він може кинути його в будь-кого, і в кого потрапить, той займає його місце.

### **«Бездомний заєць»**

*Мета:* вправлятися в бігу в різних напрямках, у вмінні швидко орієнтуватися в просторі; розвивати спритність, винахідливість.

### Перебіг гри

З-поміж гравців вибирають «мисливця» і «бездомного зайця». Інші гравці – «зайці» креслять собі кружечки, і кожен встає у свій.

«Бездомний заєць» тікає, а «мисливець» його наздоганяє. «Заєць» може врятуватися від «мисливця», забігши до будь-якого кутка; тоді «заєць», що стояв у кутку, повинен зараз же тікати, бо тепер він стає «бездомним зайцем» і «мисливець» ловитиме його. Як тільки «мисливець» упіймав «зайця», він сам стає «зайцем», а колишній «заєць» – «мисливцем».

Цю гру можна проводити з усією групою гравців. У цьому випадку коло утворюють 4–5 гравців, що взяли за руки. У кожного такого кутка становляться «зайці». Гра проводиться за тими самими правилами.

Через 2–3 хвилини за сигналом педагога гра переривається. Один з гравців, що утворює коло, змінюється місцями з «зайцем», що стоїть усередині кола. Гра відновлюється і повторюється 4–5 разів, щоб усі гравці побували у ролі «зайця».

### **«Космонавти»**

*Мета:* закріпити вміння швидко орієнтуватися в просторі, діяти за сигналом педагога, бути уважним.

#### Перебіг гри

По сторонам спортивного майданчика кресляться контури ракет (двох-, чотиримісні). Загальна кількість місць у ракетах повинна бути меншою за кількість гравців, що грають. Посередині спортивного майданчика «космонавти», узявшись за руки, ходять по колу, примовляючи:

Чекають на нас швидкі ракети

Для прогулянок планетами.

На яку захочемо,

На таку полетимо!

Але у грі один секрет:

Запізнілим місця немає!

З останнім словом гравці відпускають руки і тікають займати місця в «ракеті». Тим гравцям, яким не вистачило місця в «ракеті», залишаються на космодромі, а ті, хто сидить у «ракетах», по чергово розповідають, де пролітають і що бачать. Після цього всі знову встають у коло і гра повторюється.

Під час польоту замість розповіді про те, що бачили, гравцям пропонується виконувати різні вправи, завдання, пов'язані з виходом у космос тощо.

### «Вовк та коза»

*Мета:* вправляти з бігу в різних напрямках, в умінні швидко орієнтуватися у просторі; розвивати спритність, винахідливість.

#### Перебіг гри

За лічилкою гравці обирають «вовка» та «козу», решта – «пастухи». Узявшись за руки, «пастухи» рухаються по колу, всередині якого пасеться «коза». «Вовк» повинен спіймати «козу», але потрапити в коло може тільки через ворота (двоє гравців рухаються по колу з піднятими руками), а «коза» – у будь-якому місці. Коли «вовк» упіймає «козу», гра починається спочатку.

*Правила гри:* «вовк» ловить «козу» лише в колі.

### «Кільце»

*Мета:* розвивати увагу, спритність, швидкість реакції, кмітливість.

#### Перебіг гри

Гравці стають у коло і тримають у руках стрічку, кінці якої зв'язані. На стрічку нанизане кільце. У центрі кола стоїть ведучий. Ведучому потрібно знайти кільце, яке гравці непомітно для нього передають один одному і ховають у долоні. Якщо ведучий вгадав, у чийй долоні кільце, він міняється із цим гравцем місцями. Гру можна супроводжувати народною піснею.

*Правила гри.* За сигналом всі гравці повинні рухами рук, імітуючи передачу кільця, збити керманича.

### «По місцях»

*Мета:* тренувати координацію рухів, реакцію, уважність.

#### Перебіг гри

Гравці утворюють коло. Перед кожним гравцем лежить предмет (кубик, мішечок, кегля). За сигналом педагога всі розбігаються залом у різні сторони, а педагог прибирає один предмет. За сигналом «По місцях!» всі гравці повинні швидко стати в коло і зайняти місце біля будь-якого предмета. Той гравець, який залишився без місця, програв. Гра повторюється кілька разів.

### «Пірамідка»

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками; стимулювати пізнавальну активність дітей; розвивати координаційні здібності, загальну та дрібну моторику, спритність рук, увагу, орієнтування в просторі.

#### Перебіг гри

На майданчику окреслюють коло діаметром 50 см. Один з гравців вибирається «сторожем». Він стоїть у середині кола, де із 7 невеликих куль (кеглів) встановлена пірамідка. На відстані 2–3 м від кола проводять лінію, від якої гравці по черзі кидають м'яч або кулю, намагаючись збити пірамідку. Той, хто потрапить у пірамідку та виб'є кулі за лінію кола, отримує від «сторожа» фішку. Коли гравці виб'ють усі кулі, «сторож» будує нову пірамідку. Гра продовжується. Виграє той, хто вибив найбільше куль.

#### *Правила гри:*

1. Гравці не повинні заходити за лінію.
2. Кожен б'є по пірамідці один раз, після чого передає чергу наступному.
3. Гравці отримують фішку за кожну вибиту кулю.

*Вказівки щодо проведення.* М'яч, яким гравці б'ють, має бути більшим розміром, ніж кулі в піраміді. Встановлюють піраміду по-різному: п'ять куль лежать на землі, а дві зверху, чи шість лежать на землі, а сьома зверху.

### «Кольорові сигнали»

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками; стимулювати пізнавальну активність дітей; розвивати координаційні здібності, загальну та дрібну моторику, орієнтування в просторі, увагу.

#### Перебіг гри

З різнокольорового картону необхідно зробити три силуети долоні: червоний, жовтий, зелений. Ці долоньки – це сигнали. Коли педагог піднімає зелену долоню, гравцям можна бігати, кричати, сильно шуміти; жовту долоню –

можна тихо пересуватися та шепотіти; червону долоню – діти повинні завмерти на місці, мовчати і не ворухитися. Закінчувати гру слід червоною долонею.

### «Броунівський рух»

*Мета:* розвиток уміння розподіляти увагу.

#### Перебіг гри

Усі гравці стають у коло. Ведучий один за одним вкочує в центр кола тенісні м'ячики.

*Правила гри:* м'ячі не повинні зупинятися та викочуватися за лінію кола, їх можна штовхати ногами чи руками. Якщо гравці успішно дотримуються правил гри, ведучий вкочує додаткову кількість м'ячів. Гравці намагаються встановити командний рекорд за кількістю м'ячів у колі.

### «Бульбашки»

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками; стимулювати увагу; розвивати координаційні здібності.

#### Перебіг гри

Гравці стають спинами один до одного, чіпляються ліктями. Виходить «бульбашка». Усі починають рухатися, бажано не стикатися з іншими «бульбашками», інакше вони луснуть і вийдуть із гри.

Другий варіант гри: утворюються «бульбашки» різної величини – по два, три гравці. Якщо зіткнулися дві однакові «бульбашки», вони відштовхуються і летять далі, якщо зіткнулися велика і маленька «бульбашка», то маленька проникає всередину великої. Гра закінчується, коли утворюється одна велика «бульбашка».

### «Хижак»

*Мета:* стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на звукові сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

Усі гравці – «риби», один із них – «хижак». Коли педагог кричить: «Корабель!», «риби» ховаються біля однієї стіни, коли кричить: «Шторм!» – в іншій, а при слові «Хижак!» починають рятуватися втечею, тоді як «хижак» виявляє себе і починає всіх ловити.

### **«Ріп'яхи»**

*Мета:* стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на звукові сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність.

#### Перебіг гри

У залі літають «колючки» (це гравці бігають і танцюють під музику). Коли ведучий каже «Вітер», «колючки» починають злипатися один з одним за допомогою рук. Коли «вітер» стихає, вони літають зліплі, тобто не роз'єднуючи рук. Гра закінчується, коли утворюється одна велика «колючка».

### **«Шеренга»**

*Мета:* стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на звукові сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

Гравці вишиковуються в одну лінію у напрямку руки ведучого. Коли він каже «Врозтіч!», усі розбігаються.

А почувши слова:

У гравців порядок строгий, тра-та-та, тра-та-та,

Знають усі свої місця!

біжать і шикуються у новому напрямку, заданому педагогом.

Потрібно вишикуватися за мінімальну кількість часу.

### **«Слухай»**

*Мета:* стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на звукові сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

Ведучий свистить, подаючи гравцям із пов'язками на очах сигнал і змінюючи свій напрямок. Орієнтуючись на звуки, потрібно знайти ведучого.

### «Слідуй вказівкам»

*Мета:* стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на звукові сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

Усім зав'язують очі, педагог дає вказівки: «Вперед», «Назад», «Два кроки вправо» тощо. Через якийсь час він наказує йти до подарунка. Той гравець, який правильно виконував вказівки та першим знайшов подарунок, отримує його.

### «Ведмедик»

*Мета:* стимулювати увагу; розвивати швидку реакцію, координаційні здібності, спритність.

#### Перебіг гри

Усі встають у коло, беруться за руки. «Ведмедик» сидить усередині із заплющеними очима. Усі хором повторюють слова та повільно рухаються до центру кола:

Ведмедик, ведмежа!  
 Спить у своєму барлозі.  
 Хоч він не небезпечний,  
 Будьте обережні.  
 Ви такому пустуну  
 Не вірте ніколи,  
 Якщо він прокинеться,  
 Тікайте хто куди.

«Ведмедик» після закінчення вірша несподівано схоплюється і намагається доторкнутися до когось з гравців. Той гравець, якого спіймали, стає «ведмедиком».

### «Біг із хусткою»

*Мета:* стимулювати увагу; розвивати швидку реакцію, координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

У цій грі можуть брати участь десять і більше гравців. Спочатку серед гравців потрібно обрати ведучого. Після цього гравці встають у коло, а ведучий з хусткою оббігає його двічі, торкається чиеїсь спини, кладе хустку і продовжує бігти. Суть гри полягає в тому, щоб гравець, до якого доторкнувся ведучий, підняв хустку, обігнав ведучого та повернувся на своє місце. Якщо гравець не встигне обігнати ведучого, він програє і займає його місце.

### «Витівник»

*Мета:* вчити дітей узгоджувати свої дії з діями своїх товаришів, розвивати винахідливість, фантазію.

#### Перебіг гри

Гравці стають у коло. Одного з них вихователь призначає «витівником». Він у середині кола. Гравці йдуть за вказівкою педагога вправо чи вліво під такий словесний супровід:

Рівним колом, один за одним,

Ми йдемо за кроком крок.

Стій на місці, дружно разом,

Зробимо... ось так.

Після закінчення тексту гравці стають з відривом витягнутих рук.

«Витівник» показує якийсь рух, і всі, хто стоїть по колу, повторюють його. Потім педагог змінює «витівника», вибирає когось замість себе, і гра триває. Кожен «витівник» сам повинен вигадувати рухи і не повторювати тих, що вже показували до нього.

### «Птахолов»

*Мета:* розвивати спритність, уміння швидко орієнтуватися у просторі, діяти згідно з правилами гри.

#### Перебіг гри

Один із гравців – «птахолов», стоїть обличчям до стіни. Гравці діляться на групи і домовляються, яких птахів вони зображатимуть. Потім підходять до «птахолова» і запитують: «Ми сороки, де наш дім?»; «Ми галки, де наш будинок?». «Птахолов» називає місце, де повинні жити птахи, і гравці займають свої «будинки».

На слова «птахолова» «Ловлю птахів на льоту!» «птахи» літають у різних напрямках майданчиком, весело кричать. «Птахолов» їх ловить. Гравець, якого спіймали, стає «птахоловом». Усі інші розлітаються по своїх домівках. Гра повторюється.

#### *Правила:*

1. «Птахи» повинні вилітати зі своєї оселі лише після слів «птахолова» і літати по всьому майданчику.
2. Кожна група «птахів» займає лише свій «будинок».
3. Гравець, який помиляється, виходить з гри.

*Вказівки до проведення:* Гравці можуть наслідувати крик тих птахів, кого вони зображають. Гру можна ускладнити, якщо кожен новий «птахолов» поміняє місце будинків для птахів.

### «Пугач та пташки»

*Мета:* закріпити вміння зістрибувати з предметів, піднятих над землею, швидко орієнтуватися у просторі; діяти згідно з правилами гри.

#### Перебіг гри

Гравці вибирають «пугача», він іде у своє «гніздо». Наслідуючи крик пугача, гравці літають майданчиком. За сигналом «Пугач!» усі птахи намагаються полетіти у свої «гнізда». Якщо «пугач» встигне когось спіймати, то

він повинен угадати, якийсь це птах, і тільки тоді спійманий гравець стане «пугачем».

*Вказівки до проведення:* Перед початком гри гравці обирають для себе назви тих птахів, голоси яких вони зможуть наслідувати (наприклад: голуб, ворона, горобець, синиця, журавель тощо). «Птахи» від «пугача» ховаються кожен у своєму «гнізді».

### «Тетері»

*Мета:* закріпити вміння ходити по колу, стрибати на двох ногах; розвивати ритмічність рухів.

#### Перебіг гри

Двоє гравців зображують тетерів. Вони стоять в одному з кутів кімнати. Інші гравці (6–8) стоять у колі посередині кімнати, тримаючись за руки. Це «чаша сиру». Текст читають хором, трохи присідаючи пружинно в ритм потішки:

Як на нашому на лузі,  
Стоїть чашка сиру,  
Прилетіли дві тетері,  
Клювали, полетіли.

На останній рядок «тетері» вистрибують із кута і підскоками наближаються до «чашки сиру», стрибають на двох ногах біля «чашки», злегка нахиляючи голову всередину кола (клюють).

Із закінченням віршика гравці, що зображують «чашку», піднімають руки вгору, скрикуючи «Шу-у-у!», ніби лякаючи «тетерів», і «тетері» відлітають у свій кут. Гравці їх ловлять. «Тетері» міняються місцями з тими, хто їх впіймав. Гра повторюється.

### «Трактористи»

*Мета:* закріпити вміння узгоджувати рухи з рухами своїх товаришів, виробляти ритмічність рухів.

### Перебіг гри

У грі бере участь 5 гравців. Четверо стають парами один за одним. Перша пара тримається за руки, а вільні руки простягає ззаду пари, яка стоїть; друга пара також тримається за руки, а вільні руки стуляє з простягнутими до неї руками першої пари. П'ятий учасник – «тракторист». Він стоїть між парами з картонним кермом у руках. Усі п'ятірки переміщуються по майданчику дрібним кроком. На кожен рядок припадає 8 кроків:

Тар-тара-тара-ра,  
 З сільського двору,  
 Виїжджають трактори.  
 «Будемо землю орати,  
 Будемо хліб засівати!  
 Будемо жито молотити!  
 Малих діточок годувати».

Коли діти навчатимуться ритмічно тупотіти, можна домагатися виділення сильнішим ударом слів «землю», «хліб», «жито», «діточок».

### «Встигни пробігти»

*Мета:* вправляти в бігу, розвивати координаційні здібності.

### Перебіг гри

Педагог з ким-небудь з гравців тримає за кінці мотузку довжиною 3–4 м і повільно обертає її у напрямку гравців, що біжать. Гравці один за одним повинні встигнути пробігти під мотузкою в той момент, коли вона нагорі. Педагог регулює рух гравців та дає сигнал «Біжи!». Надалі гравці повинні самі стежити за рухом мотузки та пробігати, коли вона буде вгорі.

### «Стрілянина в ціль»

*Мета:* закріпити навички метання в ціль, розвивати загальну моторику рук, окомір.

### Перебіг гри

Гравці поділяються на дві команди. На вільному місці ставиться пень (стульчик, будь-який дерев'яний предмет). На пеньок кладуть м'яч. На відстані 4–5 м від пенька креслиться лінія. Гравці по черзі вражають ціль. Виграє та команда, яка набере найбільше влучань.

*Правила гри.* Можна використовувати мішечки або м'ячі меншого розміру.

### **«Ведмеді з ланцюгом»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння впіймати гравця.

#### Перебіг гри

На ігровому майданчику окреслюється коло – це «барліг», де живуть два «ведмеді». Гравці ходять майданчиком, спостерігаючи за «барлогом». «Ведмеді» чекають слушної нагоди, вибігають несподівано на майданчик, тримаючись за руки, наздоганяють гравців. Якщо вони обманули гравця, то голосно називають його ім'я, беруть за руки і швидко тікають у «барліг». Гравці можуть виручити товаришів: якщо вони наздоженуть «ведмедів» і торкнуться руки одного з них, то «ведмідь» відпускає спійманого.

### **«Пиріжок»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді, стоячи в колоні.

#### Перебіг гри

Гравці встають один за одним, тримаючись за пояс. Попереду стоїть «булочник», він ведучий, останній – «пиріжок». До «булочника» підходить покупець і запитує: «Де мій пиріжок?». Булочник відповідає: «За грубкою лежить». Останній гравець-«пиріжок» кричить: «Я біжу, біжу!». Із цими словами він біжить у бік ведучого, а покупець намагається його зловити. Якщо «пиріжок» встигне стати попереду ведучого, він стає «булочником», а останній гравець – «пиріжком», і «покупець» знову йде купувати. Якщо ж «пиріжок» буде спійманий, він виконує роль «покупця», а «покупець – булочника».

*Правила.* «Покупець» не повинен стояти на одному місці, після слів «За грубкою лежить» він біжить до кінця колони і ловить «пиріжок».

## **2.1.2. Рухливі ігри для розвитку швидкості у дітей дошкільного віку**

### **«Кішки-мишки»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати швидкість та швидкість реакції гравців; розвивати увагу, пильність.

#### **Перебіг гри**

Вибирають двох ведучих – «кішка» і «мишка». Усі діти стають у коло і беруться за руки, як у хороводі, а потім підводять руки, утворюючи «ворота». Відстань між гравцями повинна бути досить великою, щоб між ними можна було пробігти. «Мишка» розташовується в колі, а «кішка» – за колом.

За сигналом погоня «кішки за мишкою» починається. Завдання «кішки» – прорватися всередину кола і наздогнати «мишку». Для цього вона може підлазити під руками, перестрибувати через них чи навіть розривати ланцюг. Інші гравці повинні допомагати «мишці» та заважати «кішці»: у необхідний момент опускати руки, затримуючи «кішку» і знову піднімати їх, пропускаючи «мишку». Забороняється лише підставляти підніжки та стулятися плечима.

Якщо «кішка» прорвалася всередину «кола», «мишка» може вибігти за межі, але не надто далеко. Якщо «кішка» все-таки наздогнала «мишку», то «мишка» стає «кішкою». «Кішка» встає в коло відпочивати, гравці обирають нову «мишку», гра продовжується.

### **«Хитра лисиця»**

*Мета:* розвивати увагу, кмітливість, спостережливість, швидкість мислення, пам'ять.

#### **Перебіг гри**

Грати можна будь-якою групою дітей, але оптимальною кількістю буде 6–10 гравців. На початку гри гравці стоять обличчям у коло, сховавши руки за спину.

Дорослий або ведучий з гравців іде за колом і непомітно торкається руки одного з гравців. Той, до кого доторкнувся ведучий, відразу стає «хитрою лисицею».

Після цього ведучий вибирає одного з гравців і пропонує йому подивитися на обличчя друзів та вгадати, хто ж є «хитрою лисицею». Якщо цей гравець одразу не вгадав, то всі діти хором запитують: «Хитра лисиця, де ти?». Далі дивляться на обличчя один одного, намагаючись вгадати і знайти шахрая.

Якщо лисицю вгадали, гра починається спочатку. Якщо «лисиця» все ж таки зуміла втекти, то після трьох запитань вона відповідає «Я тут!» і біжить ловити гравців. Усі кидаються врозтіч. Після трьох спійманих гравців гра закінчується і все починається спочатку.

### **«Гори, гори ясно»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, координацію, уміння працювати в парі.

#### Перебіг гри

У грі бере участь від 11 осіб. Важливо, щоб кількість гравців була непарною. Для гри вибирається велика галявина чи місце на спортивному майданчику. Вибирають ведучого – він «горітиме».

Усі інші гравці поділяються на пари і стають позаду того, хто «горить», на відстані 3–4 метри від нього. Гравці співають:

Гор, гори ясно,

Щоб не згасло.

Глянь на небо:

Пташки летять,

Дзвіночки дзвенять!

Як тільки вони закінчують співати, остання пара розчіплює руки і біжить уздовж колони: один ліворуч, інший справа. Як тільки вони зрівняються з ведучим, вони кричать йому: «Раз, два, не воронь, біжи, як вогонь!». Після цього вони біжать далі, намагаючись ухилитися від ведучого, стати перед ним і знову зчепити руки. Ведучий, у свою чергу, намагається їх зловити. Якщо йому вдалося зловити одного з гравців, він стає з ним попереду колони, а гравець, що залишився, стає «палаючим».

Якщо ведучий нікого не спіймав, він продовжує водити, а гравці, що втекли, стають парою на початку колони.

Грати можна, доки не втомилися!

Варіанти співу:

Гори, гори ясно,

Щоб не згасло.

Стій подоле,

Дивись на поле,

Їдуть там трубачі

Та їдять калачі.

Подивися на небо:

Зірки горять,

Журавлі кричать:

– Гу, гу, втечу.

Раз, два, не воронь,

А біжи, як вогонь!

Або такий варіант:

«Гори, гори ясно,

Щоб не згасло.

Стій подоле, дивись на поле:

Ходять граки та їдять калачі.

Пташки летять, дзвіночки дзвенять!

### «Світлофор»

*Мета:* розвивати увагу, слух, кмітливість, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

За допомогою лічилки вибирають ведучого, малюють дві лінії на відстані кількох метрів одна від одної. Гравці стають за одну з ліній. Ведучий стає в центр між лініями та повертається до гравців спиною. Далі він називає будь-який колір та повертається до гравців.

Діти шукають цей колір на одязі, якщо вони його знаходять, то показують його ведучому і спокійно проходять на той бік. Якщо в гравця цього кольору немає, він повинен перебігти на інший бік, а завдання ведучого – спробувати спіймати його. Той, кого спіймають, стає ведучим. Якщо всі пройшли-перебігли на інший бік, ведучий відвертається і загадує новий колір.

Дуже люблять грати у світлофор дівчата, тому що в них одяг завжди яскравіший, ніж у хлопчиків.

### «Хустинка»

*Мета:* розвивати спостережливість, швидкість.

*Кількість та тривалість гри:* 3–4 кола, до 10 хв.

*Інвентар:* хустинка.

#### Перебіг гри

Усі гравці заплющують очі, а той, хто веде в цей час, ховає хустинку на певній обмеженій території. Сховавши хустинку, ведучий каже: «Хустинка відпочиває». Гравці намагаються відшукати хустку, а ведучий їх спрямовує, кажучи «тепло», якщо хтось із гравців до хустки наближається, і «холодно», якщо вони починають віддалятися. Гравець, який знайшов хустку, має непомітно її підібрати і доторкнутися нею до когось з гравців. Цей гравець стає новим ведучим.

### «Горобці та ворони»

*Мета:* розвивати увагу, швидку реакцію.

*Кількість та тривалість гри:* 3–4 кола зі зміною завдань, до 10 хв.

#### Перебіг гри

Ведучий спирається на спинку сидіння обличчям до гравців. Наперед обумовлюються умови гри. Наприклад, при команді «Горобці» діти затулятимуть очі руками. А за команди «Ворони» підніматимуть руки вгору. Тепер можна розпочинати гру. Ведучий по складах повільно вимовляє «Во-ро-ни!» Діти повинні швидко виконати рух, який був поставлений для ворон. Хто збився – вибуває з гри до зміни ведучого. Останній, що залишився, стає ведучим.

### «М'яч до мене!»

*Мета:* розвивати швидку реакцію, увагу.

*Тривалість гри:* до 10 хв.

*Інвентар:* м'яч.

#### Перебіг гри

Гравці розсаджуються на галявині чи на пісочку пляжу. Ведучий із м'ячем – у центрі кола. Він котить м'яч кожному гравцеві по черзі. Гравці ловлять м'яч і відсилають назад до ведучого.

*Варіанти:*

1. Прокочування м'яча через одного гравця, через двох, через трьох тощо.
2. Прокочувати тому, кого назве ведучий.

### «Вовк у рову»

*Мета:* виховувати вміння діяти згідно з правилами гри, бути вправними, перестрибувати через перешкоду.

#### Перебіг гри

Посередині спортивного майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 80–100 см одна від одної – це «рів». По краях спортивного майданчика

на відстані трьох кроків від її кордонів окреслюються «будинки» «кіз». З-поміж гравців вибирають «вовка», інші гравці – «кози».

Усі «кози» розташовуються в одному з «будинків». «Вовк» ставатиме в «рів». За сигналом педагога «Вовк у рову!» «кози» біжать на протилежний бік майданчика (в інший «будинок»), перестрибуючи через «рів», а «вовк» намагається їх зловити (доторкнутися). Спійманих він відводить у бік. Потім педагог знову каже: «Вовк у рові». «Кози» перебігають на іншу сторону, перестрибуючи через «рів».

Після 3–4 перебіжок (згідно з умовою) всі спіймані «кози» повертаються у свій «будинок» і вибирають іншого «вовка» (але не з числа спійманих «кіз»). Гра повторюється.

### **«Мисливець та зайці»**

*Мета:* вправляти в умінні метати, перелазити (перестрибувати) через перешкоду, швидко бігати.

#### Перебіг гри

З-поміж гравців вибирається «мисливець», інші – «зайці». Вони сидять у «кущах» – за рейками, шнуром, укріпленими на висоті, доступною гравцям для перестрибування, або за гімнастичною лавкою, поставленою на ребро.

На відстані 3–4 м від «кущів» креслиться коло – «будинок мисливця». Він отримує 2–3 м'ячі діаметром 50–60 мм (узимку замість м'ячів можна використовувати сніжки).

Гра починається з того, що «зайці» вистрибують з «кущів» і вільно бігають на майданчику перед «будинком мисливця». За сигналом «Мисливець!» «зайці» тікають, а «мисливець» стріляє в них м'ячами (сніжками). Ті, у кого мисливець влучив, відходять до «будиночка мисливця».

Після повторення гри (2–3 рази) підраховують спійманих «зайців», вибирають іншого «мисливця», і гра продовжується.

Кидати м'ячі або сніжки можна тільки в ноги. Той, хто порушив правило, виходить з гри.

### **«Ковані ланцюги»**

*Мета:* розвивати увагу, комунікативність, кмітливість, швидкість реакції.

*Підготовка.* Кількість від 6 гравців і більше. Для гри потрібен майданчик приблизно 10 на 20 метрів.

#### Перебіг гри

Гравців розподіляють на дві команди. На майданчику гравці команд стають один проти одного і беруться за руки, утворюючи «ланцюг». Відстань між командами – 7–10 метрів.

Гравці першої команди кричать: «Ланцюги, ланцюги ковані, розбийте нас!». Гравці другої команди запитують «Ким із нас?». Перша команда називає гравця, який, розбігшись, має розбити «ланцюг». Якщо названому гравцеві вдається розбити «ланцюг» супротивника, він забирає одного гравця за місцем розриву «ланцюга». Якщо розірвати «ланцюг» не вдалося, гравець, що розбиває, стає «ланкою» протилежної команди.

Команди змінюються ролями. Гравці другої команди кричать: «Ланцюги, ланцюги ковані, розбийте нас!» тощо. Програє та команда, де залишається один гравець.

### **«Мишоловка»**

*Мета:* вправлятися в бігу; формувати вміння діяти швидко, розвивати спритність, увагу.

#### Перебіг гри

Гравці поділяються на дві нерівні команди. Менша (приблизно третина) утворює коло – «мишоловку». Інші зображують «мишей». Вони поза колом. Гравці, що зображують «мишоловку», беруться за руки і починають ходити по колу то вліво, то вправо, примовляючи:

Ах, як миші набридли, розвелось їх просто пристрасть.

Все погризли, всі поїли, всюди лізуть – от напасть.

Бережіться ж шахрайства, дістанемося ми до вас.

Ось поставимо мишоловки, переловимо всіх за раз!

Після закінчення вірша гравці зупиняються і підносять зчеплені руки вгору. «Миші» вбігають у «мишоловку» і відразу вибігають з іншого боку. За командою педагога «Хлоп!» гравці, що стоять по колу, опускають руки і присідають – «мишоловка» вважається захлопнутою. «Миші», які не встигли вибігти з кола, вважаються спійманими. Вони теж стають у коло (розмір «мишоловки» збільшується). Коли більшість «мишей» спіймано, гравці змінюються ролями, і гра відновлюється.

Педагог стежить, щоб гравці промовляли вірші виразно, роблячи логічні наголоси.

У кінці необхідно відзначити найбільш спритних «мишей», які жодного разу не залишилися в «мишоловці».

### «Невід»

*Мета:* вправлятися у швидкості та спритності; вчити бігати в одному напрямку, тримаючись за руки; привчити уважно слухати сигнал і розпочинати рух. Мінімальна кількість – 6–7 гравців.

### Перебіг гри

Перед початком гри потрібно вибрати двох ведучих. Зробити це можна за допомогою будь-якої лічилки. Ці двоє ведучих беруться за руки. Вони ніби утворюють «невід». Інші гравці – «рибки». «Невід» має ловити «рибок». Але торкнутися «рибки» недостатньо. Пара ведучих повинна спіймати «рибку», з'єднавши руки, щоб упійманий виявився ніби в кільці. Той, кого спіймали, приєднується до «невода». Поступово «невід» розростається, ухилитися від нього, здавалося б, складніше – такий він великий. Але великий «невід» стає ще й неперворотним! Грають доти, поки в «морі» не залишиться лише дві «рибки».

З молодшими гравцями можна застосувати інший варіант. «Невід» стоїть на місці, підвівши руки. «Рибки» беруться хороводом за руки і проходять під цими «комірами». При цьому кажуть:

Рибки морем гуляють,

Рибки хвостиком виляють.

Обережно, стережись!

На гачок не потрап!

Щойно вимовляють останнє слово, «невід» опускає руки. Та «рибка», яка виявилася спійманою, приєднується до «неводу». Грають, як і в першому варіанті, до двох останніх «рибок».

### **«Карасі та щука»**

*Мета:* вправляти дітей у бігу; закріпити вміння швидко змінювати напрямок руху, діяти за сигналом.

#### Перебіг гри

Одного гравця призначають «щукою». Інші гравці поділяться на дві команди: одна з них – «камінці» – утворює коло, інша – «карасі», які плавають усередині кола. «Щука» за колом.

За сигналом педагога «Щука!» вона швидко вбігає в коло, намагаючись упіймати «карасів». «Карасі» поспішають скоріше зайняти місце за кимось із граючих і сісти («карасі» ховаються від «щуки» за камінчики). «Щука» ловить тих «карасів», які не встигли сховатися. Спіймані йдуть за коло.

Гра проводиться 3–4 рази, після чого підраховується кількість спійманих. Потім вибирають нову «щуку». Гравці, що стоять по колу та всередині кола, міняються місцями, і гра продовжується.

### **«Фігури»**

*Мета:* закріпити вміння швидко змінювати напрямок руху, положення, діяти за сигналом.

#### Перебіг гри

За сигналом педагога всі діти розбігаються по майданчику (залу). За наступним сигналом усі гравці зупиняються на місці, де їх застала команда, і приймають якесь положення. Педагог наголошує на тих, чії фігури виявилися найбільш вдалими. Гра повторюється 2–3 рази.

### **«Не торкнись!»**

*Мета:* розвивати вміння швидко діяти, дотримуватись правил гри; бути спритними, уважними.

#### Перебіг гри

##### *Варіант 1*

Малюють коло або кладуть шнур у формі кола. Усі гравці стоять за ним на відстані кроку. Вибирають ведучий. Він стає всередині кола будь-де. Інші гравці стрибають у коло і назад. Ведучий бігає в колі, намагаючись торкнутися до тих, хто грає в той час, коли вони всередині кола. При наближенні ведучого гравці повертаються за лінію. Той, до кого доторкнувся ведучий, відходить убік. Через 30–40 секунд педагог припиняє гру та рахує тих гравців, яких спіймав. Потім вибирається новий ведучий з тих гравців, кого жодного разу не торкнувся попередній ведучий.

##### *Варіант 2*

До початку гри домовляються, як перестрибувати межу або шнур: на двох ногах, на одній правій чи одній лівій нозі. Той гравець, який стрибне по-іншому, вважається таким, що програв, і вибуває з гри разом з гравцями, яких спіймали.

### **«Хто швидше до прапорця»**

*Мета:* вчити швидко пересуватися майданчиком, виконувати завдання; закріпити вміння підлазити під мотузку, підняту над підлогою на 60 см, не торкаючись землі (підлоги).

#### Перебіг гри

Усі гравці сидять на стільцях. На відстані 5–6 кроків від краю майданчика проводиться лінія, за яку стають 5 гравців.

На протилежній стороні майданчика на відстані 18–20 кроків від лінії проти кожного ставлять стілець, на який кладуть прапорець. Стільці стоять на одній лінії. За сигналом вихователя (удар у бубон чи слова «один, два, три – біжи!») гравці біжать до прапорців, беруть їх піднімають угору, потім кладуть назад.

Педагог зазначає, які гравці раніше за інших підняли прапорці. Потім усі ті, що бігли, сідають на стільці, а на їхнє місце стають за лінію наступні 5 гравців. Гра закінчується, коли всі гравці пробігають по одному разу за прапорцями.

*Примітка:* коли гравці добре засвоять цей варіант гри, рекомендується внести ускладнення: на шляху до прапорця ставляться стійки з мотузкою, натягнутою на висоті 60 см. Гравці підлазять під неї, не торкаючись землі (підлоги) руками, випрямляються і біжать далі до прапорця.

### «Черепашка»

*Мета:* стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на звукові сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

Гравці з «панцирем» (подушкою, здутою кулькою або м'якою іграшкою на спині) рухаються до берега, до фінішної лінії, і повертаються в море.

При слові «чайка» всі повинні вирушити в укриття до заздалегідь обумовленого місця. Ті, хто в процесі руху втратив «панцир», доповзають до нього, кладуть на спину і поспішають укритися, поки «чайка» не вилетіла на полювання. «Черепашки», що потрапили в лап до хижого птаха, один тур відсиджуються або стають ведучими, «чайками».

В іншому варіанті цієї гри «черепашка» (ведучий) кладе «яйця» (камінці) у центр кола, спорудженого з мотузки або накресленого на землі. Гравці («чайки») намагаються вкрати яйця і при цьому не потрапити на «черепашку».

Гравець, якого спіймали, стає «черепашкою» та займає місце ведучого.

### «Слухай плескання»

*Мета:* стимулювати увагу, навчати швидкого та точного реагування на звукові сигнали.

#### Перебіг гри

Усі гравці під музику пересуваються кімнатою у вільному напрямку. Коли ведучий зробить плескання один раз, гравці повинні зупинитися і прийняти положення «лелеки» (стоячи на одній нозі, руки в сторони).

Якщо ведучий зробить плескання двічі, гравці повинні прийняти положення «жаби» (присісти, п'яти разом, носки та коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На три плескання гравці відновлюють ходьбу.

### «Дістань камінчик»

*Мета:* стимулювати увагу; навчати швидкого та точного реагування на сигнали; розвивати координаційні здібності, силу, спритність та швидкість.

*Інвентар:* міцна мотузка довжиною 2–3 метри і два невеликі камінчики.

#### Перебіг гри

Двоє гравців беруться за кінці мотузки та розходяться, натягуючи її. На однаковій відстані від кожного гравця кладеться камінчик.

За сигналом педагога кожен намагається, перетягнувши супротивника, дістати свій камінчик.

### «Лелека і жаби»

*Мета:* стимулювати увагу; розвивати швидку реакцію, координаційні здібності, силу, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

На початку гри необхідно намалювати на асфальті велике озеро з острівцями. Три гравці стають «жабами» та сидять у воді, не маючи права вибратися на сушу. «Лелека» повинен ходити берегом і намагатися зловити «жаб». «Лелека» має право стрибати з острова на острів, але не може заходити у воду. Остання спіймана «жаба» стає «лелекою».

### «Кораблик»

*Мета:* стимулювати увагу; навчати швидкого та точного реагування на сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність; розвивати навички роботи в команді.

*Інвентар:* невелика ковдра – «корабель».

#### Перебіг гри

Усі є «матросами», один гравець – «капітан». Він любить свій корабель і вірить у своїх матросів. Грою керує педагог. Він пояснює «капітанові» завдання: бути в центрі «корабля» і в момент сильної качки гучним голосом дати матросам команду «Кинути якір!», «Стоп машина!» і «Усі нагору!», щоб урятувати «корабель» та «матросів».

Потім усі гравці беруться за краї ковдри та починають повільно розгойдувати «корабель». За командою ведучого «Буря!» хитання «корабля» посилюється. «Капітану» нагадують про його завдання. Як тільки він голосно прокричить усі команди, «корабель» спокійно опускається на підлогу і «матроси» забираються на ковдру – «корабель» врятований.

Якщо капітан уважно слухав завдання, він легко впорається з ним і врятує своє судно.

### «Чия ланка швидше збереться»

*Мета:* вправляти дітей у бігу в різних напрямках; розвивати увагу, вміння уважно слухати сигнал педагога; закріплювати вміння швидко орієнтуватися в просторі, будуватися в колону.

#### Перебіг гри

Команди поділяються на 3–4 групи з однаковою кількістю гравців: кожній групі даються прапорці одного кольору. У різних кінцях майданчика ставляться на підставках 3–4 прапорці одного кольору. Кожна група шикується перед прапором свого кольору.

Коли гравці вишикуються, педагог ударає в бубон, і гравці починають ходити, бігати, стрибати майданчиком у різних напрямках. Рухи змінюються залежно від того ритму та темпу, який дає педагог.

За сигналом «На місця!» гравці біжать до свого прапорця і шикуються в колону (обличчям до прапора). Педагог зазначає, яка група вишикувалася першою.

Після двох – трьох повторень гри, коли гравці бігають, стрибають, педагог каже: «Стій!». За сигналом усі гравці зупиняються і заплющують очі. Тимчасом педагог змінює місця прапорців та говорить: «На місця!». Гравці розплющують очі й поспішають вишикуватися в колону проти свого прапора. Зазначається, яка колона вишикувалася першою.

#### **«Метелики, жаби та чаплі»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати увагу, швидкість, уміння діяти за сигналом, уміння зображати фігури (тварин та комах).

#### **Перебіг гри**

Гравці вільно бігають майданчиком. За сигналом педагога вони починають наслідувати рухи метеликів (махають «крильцями», кружляють), жаб (стрибають), чапель (завмирають, стоячи на одній нозі). Як тільки педагог скаже «Знову побігли!», вони знову починають бігати майданчиком у довільних напрямках.

#### **«Дідусь-ріжок»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість; вчити дітей працювати в команді.

#### **Перебіг гри**

Гравці поділяються на дві рівні команди та займають місця на протилежних сторонах майданчика, де лінією відзначені їхні «будинки». Для гри вибирають ведучого і називають його «дідусь-ріжок». «Будинок» його розташований осторонь.

Ведучий голосно промовляє: «Хто мене боїться?». Гравці йому відповідають: «Ніхто!» і одразу ж перебігають з одного дому до іншого через усе поле. Біжать і піддражнюють ведучого:

Дідусь-ріжок,

З'їж з горошком пиріжок!

Дідусь-ріжок,

З'їж із горошком пиріжок!

Ведучий вибігає зі свого «будинку» і намагається спіймати гравців. Кого він спіймав, разом із ним ловить гравців. Як тільки гравці перейдуть з «будинку» в «будинок» і ведучий разом із помічником займуть своє місце, гра відновлюється.

### «Куточки»

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість; уміння діяти за сигналом.

### Перебіг гри

Для цієї гри необхідно намалювати чотирикутник. У грі повинно бути п'ять гравців, один з них ведучий, а четверо гравців займають куточки. Ведучий підходить до одного з гравців і каже: «Кумасю, дай ключі!» Той, хто стоїть у кутку, відповідає: «Йди он там постукай!». У цей час решта гравців переходить з кута в кут. Якщо ведучий встигне зайняти кут, то на його місце стає гравець, який залишився без кута.

*Варіант.* Гравці стають у коло, кожен своє місце відзначає камінчиком або окреслює маленьке коло. У центрі великого кола стоїть ведучий. Він підходить до одного з гравців і каже: «Кумасю, дай ключі!». Йому відповідають: «Йди ось там постукай!» Поки ведучий іде до наступного гравця, гравці міняються місцями. Ведучий повинен не квапитися і постаратися зайняти кут. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим.

*Вказівки до проведення.* Гра має різні назви: «Ключі», «Сусіди», «Куточки». Її добре проводити на великому майданчику. Спочатку куточки слід розташовувати близько один від одного, тоді й ведучому буде легко зайняти куточок. Потім відстань можна збільшити. Якщо на ділянці є дерева, розташовані неподалік один від одного, то гравці стають біля дерев. Ведучий може говорити і такі слова:

Мишка, мишка, продай куточок!

За шильце, за мильце, за білий рушник,

За дзеркальце.

### «Шуліка»

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді, стоячи в колоні.

#### Перебіг гри

Перед початком гри гравці вибирають «шуліку» і «квочку», інші гравці – курчата. Вони стають один за одним і тримаються за пояс, попереду «квочка». «Шуліка» риє ямку, квочка з курчатами підходить до нього й питає:

– Шуліко, шуліко, що ти робиш?

– Ямку рию.

– Нащо тобі ямка?

– Копієчку шукаю.

– На що тобі копієчка?

– Голочку куплю.

– На що тобі голочка?

– Мішечок пошити.

– На що тобі мішечок?

– Камінці класти.

– На що тобі камінці?

– У твоїх діток кидати.

– За що?

– Вони потоптали капусту в моєму городі.

– А чи висока була в тебе огорожа?

«Шуліка» підводиться, піднімає руки вгору, показуючи висоту огорожі:

– Ось яка!

– Ні, мої курчата через таку не перелетять.

– А я їх таки зловлю.

– Не дам тобі своїх діток ловити.

«Шуліка» намагається зловити «курчат», «квочка» захищає їх, жене «шуліку»: «Ши, ши, ши, лиходій!». Спіймане «курча» виходить з гри, а «шуліка» продовжує ловити наступного. Гра закінчується, коли спіймана половина «курчат».

*Правила:*

1. «Курчата» повинні міцно триматися за пояс один одного.
2. Той, хто не втримався в ланцюзі, швидко стає на своє місце.
3. «Курка», захищаючи «курчат», не повинна відштовхувати руками «шуліку».

*Вказівки до проведення.* Усім, хто грає, потрібно дати мотузку або стрічку, вони зав'яжуть їх навколо пояса. За такий пояс зручно триматись під час гри. «Курці» легше захищати «курчат», якщо в грі бере участь не більше 10 гравців. Якщо дозволяє ігровий майданчик, то грати можуть одночасно дві групи, у кожній – своя «квочка» і «шуліка».

Іноді перед початком розмови з «шулікою» (він у цей час рие ямку) «квочка» і «курчата» ходять навколо і співають:

Навколо шуліки ходжу

Намисто нижнє,

По три ниточки,

Бісериночки.

Я знизала комір,  
Навколо шиї короткий.

### «Піжмурки»

*Мета:* вправлятися в бігу в різних напрямках; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння впіймати іншого гравця.

#### Перебіг гри

На ігровому майданчику відзначають «будинок» для ведучого. Він стає в «будинок», відвертається, заплющує очі, всі гравці розбігаються і ховаються. Ведучий виходить на пошуки, знайденого гравця називає на ім'я і швидко біжить до свого «будиночку». Гравець, якого знайшли, намагається наздогнати ведучого та спіймати до того, як він забіжить до «будинку». Якщо це йому вдається, він кричить: «На кашу!» Усі гравці виходять з укриттів, встають навколо ведучого і кажуть слова:

Їм, їм кашку,  
Їм соломашку.  
Їж з нами, Опанас,  
Наздоганяй нас!

Після цих слів гравці розбігаються, а ведучий їх наздоганяє. Кого наздогнав, той стає ведучим. Якщо ведучий добіг до «будинку» і його не спіймали, він іде ховатися, а знайдений гравець стає на його місце.

*Правила.* Ведучий повинен шукати гравців по всьому майданчику.

### 2.1.3. Рухливі ігри для розвитку витривалості в дітей дошкільного віку

#### «Павук та мухи»

*Мета:* вправлятися в бігу в різних напрямках, в умінні тримати рівновагу; розвивати витримку.

### Перебіг гри

За допомогою лічилки вибирається ведучий – «павук», решта гравців – «мухи». «Павук» стоїть осторонь, «мухи» бігають по всьому майданчику. За сигналом педагога «мухи» мають завмерти, тобто зупинитися в тому положенні, у якому їх застав сигнал, і не рухатися. «Павук» оминає гравців, і в кого помітить хоч найменші рухи, того забирає до себе.

Гра повторюється кілька разів, «павуки» змінюються. На закінчення педагог відзначає гравців, які відзначилися більшою витримкою.

### «Павучок»

*Мета:* розвивати силу та витривалість.

### Перебіг гри

За допомогою лічилки вибирають одного гравця, що гратиме роль «павука». Інші гравці беруться за руки і утворюють коло.

«Павучок» сідає в центр кола навпочіпки.

Гравці починають водити танок навколо «павука», голосно примовляючи:

– Павучок-павучок,

Тоненькі ніжки,

Червоні чобітки,

Ми тебе годували,

Ми тебе напували,

На ноги поставили, (*гравці підходять до «павучка» і допомагають йому стати на ноги*)

Танцювати змусили.

Танцюй, скільки хочеш!

Вибирай, кого захочеш

«Павучок» танцює й вибирає з кола того, хто буде «павучком» далі. Після цього гра починається спочатку, вже з новим «павучком».

### «Сова»

*Мета:* вправлятися в бігу в різних напрямках, в умінні тримати рівновагу; розвивати витримку.

#### Перебіг гри

Вибирають ведучого – «сову». «Сова» на початку гри сидить у своєму «гнізді» (простір, обмежений колом, обручем, гімнастичною лавкою). За сигналом ведучого «День настає, все оживає!» гравці починають рухатися спортивним майданчиком, зображуючи пташок, жучків, метеликів. За командою ведучого «Ніч настає, все завмирає – сова вилітає!» «сова» виходить на полювання, і всі завмирають у різних положеннях. «Совушка» йде по майданчику, уважно спостерігає за всіма. Як хтось поворушиться або засміється, веде його у своє «гніздо». «Сова» не повинна довго стояти біля одного гравця. Коли «сова» відходить, можна поворухнутись, поміняти положення, але тільки тихо, щоб вона цього не помітила. За сигналом «День настає...» «сова» відлітає в «гніздо», а «метелики» та «жучки» знову починають літати, бігати, пустувати.

#### *Варіанти:*

1. Спіймані «метелики» та «жучки» сидять у «гнізді» до зміни «сови», а потім знову долучаються до гри. Зміну оголошує ведучий, а «совушка» призначається з тих, кого не спіймали.

2. Спійманих «метеликів» і «жучків» «сова» як би зачаровує, і вони теж стають «совушками» і виходять на полювання.

3. Ведучий може вибрати місце дії, його мешканців та характер їхніх рухів. Наприклад: «Над квітковою галявиною кружляють метелики. Їхні лапки ледве торкаються квітки» Усі діти-«метелики» бігають, плавно розмахуючи руками-крильцями.

### «Ми веселі гравці»

*Мета:* розвивати вміння виконувати рухи за словесним сигналом; вправлятися з бігу в певному напрямку; сприяти розвитку мовлення.

#### Перебіг гри

Гравці на одній стороні спортивного майданчика. Перед ними проводять лінію. На протилежній стороні також проводять лінію. Збоку від гравців, на середині між двома лініями, стоїть гравець-«пастка», призначена педагогом.

Діти хором вимовляють:

Ми веселі дітлахи,  
Любимо бігати і стрибати.  
Ну, спробуй нас наздогнати.  
Раз, два, три – лови!

Після цього гравці перебігають на іншу сторну майданчика, а «пастка» наздоганяє гравців та намагається доторкнутися до одного, перш ніж гравець перетнув лінію. Такий гравець вважається спійманим, він сідає біля «пастки». Після 2–3 перебіжок проводиться підрахунок спійманих і вибирається новий гравець-«пастка».

*Правила гри:* перебігати на іншу сторону можна лише після слова «лови». Той, до кого доторкнувся гравець-«пастка», відходить убік. Тих гравців, які перебігли на іншу сторону, за лінію, ловити не можна.

*Варіанти:* ввести другого гравця-«пастку». На шляху, де втікають гравці, можна робити перешкоди – біг між предметами.

### «Гуси-лебеді»

*Мета:* розвивати витримку, уміння виконувати рухи за сигналом; вправлятися в бігу; сприяти розвитку мовлення.

#### Перебіг гри

На одному кінці спортивного майданчика проводиться лінія – «будинок», де живуть «гуси», на протилежній стороні стоїть «пастух». З одного боку від

«будинку» – «лігво вовка», інша частина майданчика – «луг». Одного гравця педагог призначає «пастухом», іншого – «вовком», решта – «гуси». «Пастух» виганяє «гусей» пастися на «луг». «Гуси» ходять та пасуться.

«Пастух» кличе їх, а гуси відповідають:

Гуси, гуси!

Га-га-га!

Істи хочете?

Так-так-так.

Так летіть.

Нам не можна. Сірий вовк під горою, не пускає нас додому.

Так летіть, як хочете, тільки крила бережіть.

«Гуси», розправивши крила, летять через «луг» додому, а «вовк» вибігає, перетинає дорогу, намагаючись зловити побільше «гусей» (доторкнутися рукою). Спійманих «вовк» веде до себе. Після 3–4 перебіжок підраховується кількість спійманих, потім призначаються нові «вовк» та «пастух».

*Правила:* «гуси» можуть летіти додому, а «вовк» ловити їх тільки після слів: «Так летіть, як хочете, тільки крила бережіть». «Вовк» може ловити «гусей» на лузі до лінії «будинку».

*Варіанти:* збільшити відстань. Ввести другого «вовка». На шляху «вовка» можна додати перешкоди, які необхідно перестрибнути.

### **«Хто далі кине?»**

*Мета:* розвивати витривалість, швидкість, спритність, гнучкість.

*Підготовка.* На одній стороні майданчика позначають лінію старту. За 5 м від неї паралельно проводять 3–4 лінії з інтервалом 4 м. Гравці розподіляються на кілька груп, кожна вишиковується в колону по одному за лінією старту. У кожного гравця по мішечку з горохом.

Перебіг гри

Гравці по черзі у своїх командах кидають мішечки з горохом, якомога далі за накреслені лінії і стають у кінець своєї колони. Виграє команда, гравці якої зуміли закинути більше мішечків за дальню лінію.

*Правила:*

1. Кожен може залишити лише один мішечок.
2. Мішечки кидають по черзі щоразу за сигналом педагога.
3. Гравець, який кинув мішечок, відразу йде в кінець своєї колони.

### **«Мишоловка»**

*Мета:* удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати витривалість, кмітливість, чесність.

#### Перебіг гри

Педагог об'єднує гравців у дві неоднакові підгрупи. Менша утворює коло – «мишоловку», а більша, яка зображує «мишей», розміщується за колом. Гравці, які зображують «мишоловку», беруться за руки і починають ходити по колу праворуч або ліворуч (за умовою). Гравці примовляють:

Як ці миші надоїли,  
 Все погризли, все поїли,  
 Бережіться, мишенята,  
 Доберемось ми до вас!  
 Мишоловку ми поставимо,  
 Переловимо всіх вас!

На останніх словах гравці зупиняються і підводять зчеплені руки. «Миші» в цей час починають швидко перебігати через «мишоловку» і вибігати з неї. На слово педагога «Хлоп!» гравці швидко опускають руки, «мишоловка» закривається. Гравці, які не встигли вибігти з кола, вважаються спійманими, і вони стають у коло. Коли «миші» будуть спіймані, гру починають знову. Для «мишоловки» обирають гравців, які зображували «мишей».

*Рекомендації до гри:* педагог стежить за тим, щоб «миші» перебігали тільки через середину кола, за колом їм бігати не дозволяється. Не можна також підлазити під закриту «мишоловку» (опущені руки) або розривати коло.

### **«Повінь»**

*Мета:* удосконалювати витривалість, навички бігу на швидкість; виховувати витримку, кмітливість та орієнтування в просторі.

#### **Перебіг гри**

Гравці стають у коло, присідають і вдають, що сплять. Один з гравців – «вартовий» – ходить у середині кола, вигукує: «Повінь! Рятуйтеся!». Тоді всі розбігаються, шукаючи собі схованку: залазять на бум, драбину, стають або сідають на камінь тощо. Примостившись, перебігають з місця на місце, а «вартовий» намагається їх упіймати. Яку дитину спіймає – та стає «вартовим».

*Примітка.* Хто не знайшов місця для себе, йде на допомогу «вартовому» – теж ловить гравців.

### **«Рибалки і рибки»**

*Мета:* удосконалювати біг урозтіч з ловінням; виховувати витримку, увагу, пам'ять.

#### **Перебіг гри**

Серед гравців обирають 2–3 «рибалок», інші – «рибки». «Рибалки» стають на одному місці, майданчику, «рибки» – на іншому. Між ними відбуваються такий діалог:

- Рибалки, рибалки, що в'яжете?
- Сітку!
- Кого будете ловити?
- Рибку.
- Яку?
- Карасів і щуку!
- То ловіть!

«Рибки» розбігаються по всьому майданчику, кожний «рибалка» намагається піймати хоча б одну «рибку».

*Правила:* «рибка» вважається спійманою, коли «рибалка» торкнувся її рукою. Коли «рибалки» спіймали хоч по одній «рибці», вибирають інших «рибалок».

*Вказівки до гри:* педагог стежить, щоб гравці бігали, не нашттовхнувшись один на одного, чергує біг з відпочинком.

### **«Коза і вовк»**

*Мета:* удосконалювати навички ходьби по колу, бігу з ловінням; виховувати витримку, сміливість, кмітливість, спритність.

#### Перебіг гри

Гравці вибирають «вовка» і «козу», інші – «пастухи». Узявшись за руки, «пастухи» рухаються по колу, всередині якого пасеться «коза», і промовляють:

Вийшла кізонька рогата  
 Попастися на лужок,  
 Вовк її спіймати хоче,  
 Щоб забрати у лісок.

Після цих слів «коза» вибігає через ворота (двоє дітей рухаються по колу з піднятими руками), а «вовк» її ловить. Коли «вовк» спіймає «козу», гра починається спочатку.

*Правила:* «коза» може забігати назад у коло. При цьому ворота зачиняються. «Вовк» має право ловити «козу» лише поза колом.

*Вказівки до гри.* Педагог стежить за тим, аби гравці довго не бігали поза колом.

### **«Ловіння парами»**

*Мета:* розвивати витривалість, сміливість, кмітливість, спритність.

#### Перебіг гри

Вибирають пару «ловців». Узявши за руки, вони повинні зловити гравця.

Гравець вважається спійманим, якщо «ловці» стулили руки навколо нього. Коли «ловці» зловлять другого гравця, вони складають нову пару, яка приєднується до гри і т. д.

### **«Віяло»**

*Мета:* розвивати витривалість, сміливість, кмітливість, спритність.

#### **Перебіг гри**

Гравець тричі пробігає 5 відрізків по 4 м, розташованих «віялом». Він починає біг із основного вихідного положення, стоячи в центрі на задній лінії. Закінчуючи пробігати кожен відрізок, необхідно торкнутися ногою відмітки, з якої він стартував.

## **2.1.4. Рухливі ігри для розвитку гнучкості в дітей дошкільного віку**

### **«Передача м'яча перекатом»**

*Мета:* розвивати гнучкість, координацію рухів.

#### **Перебіг гри**

Гравці розподіляються на команди і на матах стають у колони по одному. Відстань між колонами – 1,5 м. Усі приймають вихідне положення сидячи, дистанція між гравцями – 1,5 м. У перших гравців у колонах між стопами затиснутий волейбольний м'яч. За сигналом керівника вони виконують перекат назад і передають м'яч другим гравцям у колоні, ті передають третім і т. д. Передавши м'яч, гравець, повертаючись у вихідне положення, повертається ще й на 180°. Останній гравець у команді, отримавши м'яч, також повертається кругом і передає м'яч у зворотному напрямку. Перемагає та команда, яка швидше передасть м'яч гравцю, який починав гру.

*Правила:*

1. М'яч передається тоді, коли після перекату назад гравець торкнеться ним підлоги.
2. Притримувати м'яч руками не можна.

3. Гравець, який випустить м'яч, виконує вправу спочатку.
4. Якщо м'яч передано руками, команді зараховується поразка.

### **«Побудуй міст»**

*Мета:* розвивати гнучкість, рівновагу, творчі та комунікативні здібності.

#### Перебіг гри

Змагаються декілька команд по 4–5 осіб у кожній. Перед початком гри команди в колонах по одному стають за лінією старту. За 5 кроків від цієї лінії проводиться друга. За сигналом перший гравець біжить до визначеної лінії і стає у міст. Після цього вперед вибігає другий гравець, проповзає під мостом і «будує» поряд другий міст. Потім третій гравець проповзає під двома мостами, а за ним – четвертий і т. д. Останній гравець проповзає найдовший шлях під мостом, а потім командує «Встати!». Усі гравці піднімаються, біжать до лінії старту і стають у колону. Команда, яка це зробила першою, оголошується переможницею.

#### *Правила:*

1. Усі гравці повинні правильно «тримати» міст.
2. Гра вважається завершеною, коли всі гравці стануть у колону.
3. За кожну помилку команді нараховують штрафні очки.

### **«Павутинка»**

*Мета:* розвивати гнучкість, спритність, рівновагу, образне та логічне мислення, фантазії, рухові, інтелектуальні, творчі та комунікативні здібності.

*Інвентар:* маска павука, шапочка та накидка сірого кольору, призначені для нього.

#### Перебіг гри

У цій грі можуть одночасно брати участь у середньому від 5 до 10 гравців, серед яких за допомогою лічилки або голосування вибирається «павук», який і буде ведучим. Для цього обраний на таку роль гравець одягає на себе всі атрибути, тобто маску павука, а також шапочку та накидку сірого кольору.

Решта гравців перетворюється на «ниточки», з яких плететься «павутинка». Потім ведучий, у ролі якого зазвичай виступає педагог, ставши навпроти гравців і повернувшись до них обличчям, пояснює їм правила гри. Ведучий-«павук» відходить у найдальший кут дитячого ігрового майданчика, де повертається спиною до інших гравців таким чином, щоб він не бачив, чим вони займаються. А в цей час «ниточки» плетуть із себе цілісну «павутинку», тобто гравці повинні, узявшись за руки, перекрутитись і заплутатися руками та ногами так, щоб їх було дуже важко розплутати.

Можна здійснювати будь-які, найрізноманітніші рухи, наприклад, навіть ногами, нахилившись, переступити через з'єднані разом руки двох гравців. Усе залежить від фантазії, бажання та уяви гравців. Коли гравці сплетуть у такий спосіб «казкову павутинку», ведучий дає дозвіл «павуку» повернутися обличчям до гравців, підійти до них і розплутати їх.

Гра продовжується до переможного кінця. Причому «павук» виходить з гри переможцем лише в тому випадку, якщо йому вдасться успішно здійснити завдання, поставлене умовами гри. Якщо ж він, незважаючи на всі старання, не може розплутати свою «павутинку», то він програє, і йому наприкінці гри присуджується одне штрафне очко.

Гра може повторюватися за умови, якщо буде замінено ведучого. Якщо гравці не втомлюються, то гру цілком можна продовжувати доти, доки кожен із гравців не спробує себе як «павука», який усіма силами намагається розплутати чарівну «павутинку».

## 2.1.5. Рухливі ігри для розвитку сили в дітей дошкільного віку

### «Рухливий ринг»

*Мета:* розвивати силу та спритність.

#### Перебіг гри

Товсту мотузку або канат (3–5 м) зв'язують вільними кінцями та кладуть на середину майданчика. Гравці умовно розподіляються на четвірки згідно з ваговою категорією. Перша четвірка підходить до канату з різних сторін і, узявшись двома руками, піднімає і натягує його (наче утворює ринг). За спиною гравців на відстані 3 кроків від них ставлять по одній булаві (кегли, тенісному м'ячу тощо). За сигналом «Тягни!» кожен гравець намагається дотягнутися до предмета та взяти його. Перемагає той, кому вдасться це зробити. Трійка учасників, що залишилася, знову повторює гру, переможець у ній посідає 2-ге місце. Так само визначається 3-тє місце. Потім змагаються інші четвірки. У фіналі зустрічаються переможці.

*Правила:* булави кожного разу переставляють у визначене положення, для чого заздалегідь можна зробити мітки на майданчику.

### «Захват ногою»

*Мета:* розвивати силу та витривалість.

#### Перебіг гри

Грають дві команди. Для двобою добирають гравців, приблизно однакових за силою і вагою. Вони лягають поруч на спину головами в протилежних напрямках, беруть один одного однойменними руками під руку і кладуть їх на груди. За першим сигналом гравці піднімають уперед однойменні ноги і переплітають їх. За другим сигналом намагаються перевернути суперника, натискаючи своєю ногою на його ногу, аби змусити його встати. Переможець приносить своїй команді очко. Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок. Якщо гра повторюється ще раз, то гравці міняються місцями і захватують суперника іншою ногою.

*Правила:* не дозволяється роз'єднувати руки і допомагати собі вільною рукою.

### «Павучок»

*Мета:* розвивати силу та витривалість.

#### Перебіг гри

За допомогою лічилки вибирають одного гравця, що гратиме роль «павука». Інші гравці беруться за руки і утворюють коло.

«Павучок» сідає в центр кола навпочіпки.

Гравці починають водити танок навколо «павука», голосно примовляючи:

Павучок-павучок,

Тоненькі ніжки,

Червоні чобітки,

Ми тебе годували,

Ми тебе напували,

На ноги поставили, (*гравці підходять до «павучка» і допомагають йому стати на ноги*)

Танцювати змусили.

Танцюй, скільки хочеш!

Вибирай, кого захочеш!

«Павучок» танцює і вибирає з кола того, хто буде «павучком» у наступній грі). Після цього гра починається спочатку, вже з новим «павучком».

### «Кеглі»

*Мета:* розвивати окомір, м'язову силу рук, уміння діяти згідно з правилами гри.

#### Перебіг гри

Кеглі ставляться в ряд на відстані 3–5 см. На відстані 1,5–5 м від них проводиться лінія – «кін». Гравці по черзі виходять на межу кону і з силою котять кулю, намагаючись збити кеглю. Той, хто вибив високу кеглю, має право

пробити ще раз. Збиті кеглі забирають. Переможцем вважається той, хто зіб'є більше кеглів обумовленою кількістю куль.

Відстань між кеглями, а також від кеглів до лінії кону збільшується поступово. У гру можна грати і в спортивному залі, і на майданчику.

### «Сильні та спритні»

*Мета:* вправлятися в бігу з м'ячем; розвивати уважність, кмітливість, спритність, швидкість, уміння працювати в команді.

*Підготовка.* Дві команди розташовуються через одного по колу. У середині кола біля лінії, що його обмежує, вісім цурок, у центрі кола – м'яч.

### Перебіг гри

За сигналом гравці, узявшись за руки і не розчіплюючи їх, намагаються підштовхнути супротивника, щоб він збив цурку (містечко, малу булаву). Той, хто збив її, бере м'яч і, стоячи в центрі кола, не сходячи з місця, намагається вибити ним когось із гравців іншої команди, які розбігаються в різні сторони.

Виграє команда, яка здобула менше штрафних очок.

### *Правила:*

1. Якщо гравець, який метав, промахнеться, його команда карається двома штрафними очками.
2. За точний кидок команді, що збила цурку, нараховується одне штрафне очко.

### «Зайчик»

*Мета:* вправлятися в перекиданні м'яча, у бігу; розвивати вміння впіймати гравця, уміння кидати і ловити м'яч; розвивати спритність, увагу, швидкість.

### Перебіг гри

На майданчику креслять велике коло. Одного з гравців вибирають «зайчиком», він іде у коло, а всі гравці стоять за колом. Вони кидають м'яч

один одному, але так, щоб він зачепив «зайчика». «Зайчик» бігає по колу, уникаючи м'яча. Той гравець, який попав у зайчика, стає на його місце в коло.

*Правила:*

1. Гравці не повинні заходити за межі кола.
2. Перш ніж передати м'яч, потрібно назвати ім'я того гравця, хто його повинен спіймати.
3. Передавати м'яч потрібно швидко, не можна затримувати його в руках.

*Вказівки до проведення.* Гравців має бути не більше 10; встають по колу з відривом одного кроку один від одного. Чим швидше гравці передають м'яч, тим гра проходить цікавіше і більше можливостей спіймати «зайчика». «Зайчик», за його бажанням, може зловити м'ячик. У цьому випадку гравець, чий м'яч був спійманий, стає в коло і виконує роль «зайчика».

## **2.2. Рухливі ігри для учнів**

### **2.2.1. Рухливі ігри для розвитку спритності в здобувачів загальної середньої освіти**

#### **«Мисливці та качки»**

*Мета:* розвивати спритність та швидкість реакції.

*Місце проведення:* спортивний майданчик, спортивний зал.

*Спортивний інвентар:* волейбольний м'яч.

*Підготовка до гри.* На підлозі креслять велике коло. Якщо рухлива гра проводиться у вузькому спортивному залі, рекомендується намалювати посередині дві лінії поперек спортивного залу на відстані 7–10 м одна від одної. Таким чином, виходить прямокутник, дві сторони якого – стіни спортивної зали та дві – накреслені лінії. Гравці поділяються на дві команди – «мисливців» та «качок». «Мисливці» стають по колу. «Качки» стають у середину кола чи у

середину прямокутника, розміщуючись довільно. В одного з «мисливців» у руках м'яч.

### Перебіг гри

За сигналом учителя «мисливці», перекидаючи м'яч між собою в різних напрямках, не входячи в коло, намагаються «підстрелити качок». Підстрелена м'ячем «качка» виходить з гри. Коли всі «качки» підстрелені, учитель зазначає, протягом якого часу «мисливці підстрелили всіх качок». Гравці змінюються ролями, і рухлива гра продовжується. Перемагає та команда, яка швидше за іншу «підстрелила всіх качок».

#### *Правила:*

1. При киданні м'яча в «качок» «мисливцям» не дозволяється переступати лінію кола; влучання гравцями, що переступили лінію, не зараховується.
2. Якщо «качка», вивертаючись від м'яча, вибігла за коло, вона вважається вибитою.
3. «Підстрелені качки» не беруть участі в грі доти, поки не будуть вибиті всі «качки» і не відбудеться зміна команд.

При правильній організації, представлена рухлива гра «Мисливці та качки» для розвитку спритності та швидкості реакції сприяє підтримці позитивного емоційного стану учнів під час заняття та цікава як дітям, так і дорослим.

### **«Ящірка»**

*Мета:* вправлятися з м'ячем; розвивати уважність, кмітливість, спритність, швидкість.

*Підготовка.* Гравці розподіляються на дві команди, одна з яких іде в коло, а інша залишається за колом з волейбольним м'ячем. Гравці в колі вишиковуються в колону на чолі з капітаном і беруть один одного за пояс.

### Перебіг гри

За сигналом педагога гравці, які утворюють коло, перекидають м'яч один одному, намагаючись прямим потраплянням вибити останнього гравця колони. Вибитий гравець вибуває з гри. Через 5–8 хв команди міняються ролями.

Перемагає та команда, яка за встановлену кількість часу виб'є більше гравців.

*Правила:*

1. Не дозволяється закручувати спіраль.
2. Гравці не повинні розчеплювати руки.
3. Попадання з відскоку від підлоги не зараховується.

### **«Снайпери»**

*Мета:* закріпити навички метання в ціль, розвивати загальну моторику рук, окомір; розвивати спритність, увагу.

*Підготовка.* Для гри потрібні «городки» та тенісні м'ячі (бажано за кількістю гравців). Учасники гри шикуються в одну шеренгу та розраховуються на перший – другий. Перші номери – одна команда, другі – інша. Якщо ширина майданчика не дозволяє всім стояти в одній шерензі, то гравці утворюють дві шеренги (одна команда дивиться в потилицю іншій). Кожна шеренга – команда. Перед носками гравців проводиться лінія, за яку не можна заходити під час метання м'яча. За 6 м від цієї лінії й паралельно їй ставиться в ряд (за крок один від одного) по 5 «городків» двох кольорів. Відповідно до їх кольору командам дають назви (наприклад, «сині» та «білі»).

### **Перебіг гри**

За сигналом педагога всі гравці одночасно кидають м'ячі в «городки» з положення стоячи, з коліна чи лежачи, за умовами гри. Кожний збитий «городок» свого кольору відсувається на крок далі, а збитий «городок» команди супротивника – на крок ближче. Виграє команда, яка зуміла під час кількох метань далі відсунути свої цілі.

*Правила:*

1. «Городки» ставляться на нові місця після залпу однієї з команд.
2. Покинуті м'ячі підбираються гравцями іншої команди.
3. На місці збитих «городків» ставить нові «містечка» помічник вчителя.

### «Сороконіжки»

*Мета:* розвивати координацію рухів; розвивати увагу, вміння уважно слухати сигнал педагога; закріпити вміння швидко орієнтуватися в просторі, шикуватися в колону.

#### Перебіг гри

Вибирають одного ведучого, він даватиме команди «сороконіжкам» і оцінюватиме найкращу, якщо команд кілька. Гравці вишиковуються в колону один за одним, хапають один одного за плечі або за пояс. Далі ведучий включає веселу музику і починає давати «сороконіжці» завдання.

Гравці повинні виконувати завдання швидко, якісно і зберігати цілісність «сороконіжки».

Приклади завдань, які може виконувати «сороконіжка»:

- «Сороконіжці» підняти всі праві лапки!
- «Сороконіжці» підняти всі ліві лапки!
- «Сороконіжці» побігати по колу!
- «Сороконіжці» ходити назад!
- «Сороконіжка» рухається «гусячим» кроком!
- «Сороконіжка» пересувається стрибками!
- «Сороконіжка» сідає і різко підстрибує!
- «Сороконіжка» ловить свій хвіст!
- «Сороконіжка» лівою передньою лапкою чухає праву задню лапку!
- «Сороконіжка» стрибає на правих ніжках!

Якщо всі ці завдання виконуються легко, можна ускладнити гру: зав'язати всім гравцям очі та спробувати виконувати завдання із заплющеними очима. Ще із зав'язаними очима можна влаштувати «сороконіжці» смугу перешкод. У

цьому випадку очі розв'язують «голови сороконіжки», і вона попереджає «тулуб» та «хвіст» про всі небезпеки, на які можна натрапити в дорозі.

### «Тихіше їдеш – далі будеш»

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння діяти за сигналом. Основні завдання гравців: якнайшвидше дістатися від старту до фінішу, але непомітно для ведучого.

*Підготовка:* Для гри знадобиться спортивний майданчик, обмежений з двох боків лініями. Відстань між лініями може бути різною (від 20 до 50 м) залежно від розмірів майданчика.

### Перебіг гри

Вибирають ведучого, він стає за однією з ліній і повертається спиною, решта гравців займає місце за іншою лінією. Ведучий починає говорити: «Тихіше їдеш, далі будеш. Стій!».

Поки ведучий вимовляє свої слова, гравці біжать у його бік, намагаючись якнайшвидше досягти смуги, за якою він стоїть. Як тільки ведучий вимовив слово «Стій!», усі ті, хто біжить, повинні завмерти, ведучий швидко повертається і дивиться, чи всі встигли зупинитися. Якщо він помічає чийсь рух, цей гравець вибуває з гри (в іншому варіанті гри – відправляється назад до лінії старту). Перемагає в грі той, хто найшвидше перетне лінію, за якою стоїть ведучий, і доторкнеться до нього. Цей гравець і стає новим ведучим.

Завдання ведучого: заплутати гравців для того, щоб їх підловити. Для цього вимовляти слова «тихіше їдеш, далі будеш» можна по-різному: багато разів поспіль, з різним темпом, навмисно зтягуючи, наприклад, першу половину і швидко промовляючи до закінчення.

### «Земля, вода, повітря»

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками; стимулювати пізнавальну активність дітей; розвивати увагу, кмітливість, спостережливість, швидкість мислення, пам'ять.

### Перебіг гри

На початку гри вибирається ведучий, а гравці, що залишилися, стають у лінію або навколо нього. Ведучий починає йти перед гравцями і торкатися кожного рукою по черзі. При цьому він промовляє «вода», «земля», «повітря» (у будь-якому порядку). Перед якимсь гравцем він зупиняється.

Якщо ведучий зупинився на слові «повітря», то гравець має назвати птаха. Якщо зупинився на слові «земля», треба назвати тварину. Якщо «вода» – то рибу або тварину, що живе у воді. Звичайно, назви не повинні повторюватися. Якщо гравець не назвав слово до рахунку «три», або якщо таке слово вже називалося, він стає ведучим. Той, хто не сказав, помилився чи повторився, вибуває з кола. Останній, хто залишився, стає переможцем.

### «Сонце та місяць»

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками; розвивати координаційні здібності, загальну та дрібну моторику, орієнтування в просторі, увагу.

### Перебіг гри

Вибирають двох гравців, вони відходять убік і так, щоб ніхто не чув, домовляються, хто з них буде «сонцем», а хто «місяцем». «Сонце» і «місяць» утворюють ворота, інші гравці, утворюючи ланцюжок, починають проходити через них. Це можна робити під музику чи співати улюблені пісні. У якийсь момент ворота різко опускаються і ловлять гравця, який опинився під ними.

Гравця відводять убік і тихенько запитують, на чий бік він хотів би встати – «сонця» або «місяця». Коли той вибрав, йому вказують відповідного гравця, і він встає за «сонцем» або «місяцем». Далі гра триває, доки всі учасники ланцюжка не будуть спіймані та розподілені за командами «сонця» та «місяця».

Після цього команди починають перетягування (можна перетягувати канат чи мотузку, можна просто взявшись за руки).

### «Три-п'ятнадцять!»

*Мета:* розвивати спритність, стрибучість та швидкість реакції.

#### Перебіг гри

Для гри необхідно знайти 7–10 широких сходинок, як варіант – сходинки при вході до школи. На початку гри вибирають ведучого, і всі гравці та ведучий стають унизу сходів.

Ведучий командує: «Три-п'ятнадцять-десять-двадцять!» (можна скоротити і просто говорити «Три-п'ятнадцять!»).

Після цього ведучий і всі гравці одночасно стрибають на сходи. Можна зайняти будь-яку позу на сходах: обома ногами на одній сходинці, одна нога на одній, інша на іншій сходинці, ноги через сходинку.

Головне завдання гравців – зайняти позу не як у ведучого. Можна спробувати передбачити, куди поставить ведучий ноги і постаратися стрибнути на інші сходинки. Після стрибка всі дивляться на ноги: якщо положення ніг у ведучого і у когось з гравців збіглося, цей гравець вважається таким, що програв і стає ведучим.

Якщо збігів немає, то ведучий командує ще раз «Три-п'ятнадцять-десять-двадцять!», і всі роблять ще один стрибок і так далі, поки хтось не стрибне так само, як ведучий.

### «Вище ноги від землі»

*Мета:* розвивати стрибучість, швидкість реакції, спритність, увагу, вміння швидко орієнтуватися у просторі.

#### Перебіг гри

У цю гру найкраще грати на дитячому майданчику чи лісопарку, де багато місць, куди можна сісти, застрибнути або повиснути на руках, піднявши ноги.

Спочатку вибирається ведучий за допомогою лічилки або жеребкування.

Гра починається як звичайні салки, тільки з'являється нове правило: гравець, що втікає, може сісти на будь-яку лаву, гойдалку, колоду і підняти ноги

або повиснути. Головне, щоб ноги не торкалися землі. У цьому випадку він стає недоторканим. Довго залишатися в положенні з піднятими ногами не можна. Часто багато суперечок викликає питання: чи можна сідати на землю та підняти ноги. Тому про це слід домовлятися на самому початку гри.

### «Кільце-кільце»

*Мета:* розвивати уважність, спостережливість, кмітливість.

#### Перебіг гри

Вибирають ведучого, гравці сідають у ряд на лаву і складають долоні човником. Ведучий бере будь-який дрібний предмет, це може бути камінчик або дрібна іграшка. Він ховає предмет у себе в долоньках, також складаючи їх човником. Потім підходить по черзі до кожного гравця, промовляючи: «Я ношу, ношу колечко та комусь подарую». Ведучий, вкладаючи свої руки в руки учасників, повинен передати предмет будь-якому з гравців так, щоб решта не здогадалася, кому саме. Гравець, який отримав предмет, не повинен подавати виду, і має намагатися сидіти з максимально незворушним обличчям. Після того, як ведучий пройшов усіх гравців, він відходить від лави на кілька кроків і каже: «Кільце, кільце, вийди на ганок!».

Гравець, у якого в руках виявилось колечко (чи інший предмет), повинен схопитися з лави і підбігти до ведучого. Завдання решти гравців – не дати йому втекти і постаратися утримати.

### «Струмок»

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками, уміння працювати в парі; розвивати увагу, спритність.

*Підготовка.* Грати в цю гру краще під веселу музику. Для гри необхідно щонайменше 6 гравців, але краще від 10 і більше.

#### Перебіг гри

Вибирають ведучого, решта розподіляється на пари, бажано різностатеві й зчіплює руки. Пара стає один за одним, утворюючи коридор і піднімаючи руки

вгору. Ведучий входить до коридору з одного кінця і рухається в інший, по дорозі вибираючи собі пару. Він бере людину, що сподобалася йому, за руку, розчеплюючи пару. Нова пара разом іде в кінець «струмка» і стає там, піднявши руки вгору.

Звільнений гравець стає ведучим, йде на початок «струмка» і заходить до коридору, вибираючи собі гравця для пари і так далі. Якщо грає дуже багато людей, ведучих може бути кілька.

Гру бажано проводити у швидкому темпі, так веселіше (тільки уявіть, що тільки вас вибрали і ви стали, зчепивши руки в новій парі, як вас знову вибирають ще раз і знову тягнуть у «струмок»). Дуже добре проводити цю гру з великою кількістю гравців.

### «Дві хустки»

*Мета:* стимулювати увагу; навчати швидкого та точного реагування на сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість; розвивати навички роботи в команді.

*Інвентар:* дві маленькі хустки.

### Перебіг гри

У грі беруть участь від шести гравців. Вони розподіляються на дві рівні за чисельністю команди і вишиковуються шеренгами одна проти одної вздовж протилежних сторін майданчика на відстані 10 метрів. Руки гравці тримають за спиною.

Вибрані капітани команд, отримавши по хустці, обходять свої шеренги ззаду і непомітно кладуть хустки в руки комусь з гравців, які стоять у шерензі, таким чином, щоб інші не помітили, кому віддано хустку. Потім ведучий каже: «Дай хустку!». Ті гравці, які мають хустки, стрімко вибігають і передають їх ведучому, який стоїть біля лінії збоку.

Хто з гравців першим передасть хустку, той і отримає для своєї команди бали. Виграє команда, яка має більше балів.

### «Бранець»

*Мета:* стимулювати увагу; навчати швидкого та точного реагування на сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість; розвивати навички роботи в команді.

#### Перебіг гри

Проводять дві паралельні лінії на відстані 4 метри одна від одної. Гравці розподіляються на дві команди і стають шеренгами один напроти одного за паралельними лініями. Один з гравців за власним бажанням з криком біжить від своєї команд до іншої, кожен гравець якої витягує вперед праву руку. Гравець, який підбіг, схопивши когось з гравців за руку, намагається перетягнути гравця через майданчик за свою лінію. Якщо він перетягне його, він робить його своїм «бранцем» і ставить позаду себе. Якщо не перетягне, а сам опиниться за лінією іншої команди, то стає за спиною свого переможця.

Потім гравця випускає інша команда. Він теж хапає за руку гравця, якого сподівається перетягти за свою лінію. Особливо прагнуть перетягувати того гравця, який має «бранця», щоб у разі перемоги звільнити його. Так команди по черзі надсилають своїх гравців.

Для перетягування можна вибирати будь-якого гравця протилежної команди, ніхто не повинен опускає витягнуту вперед руку. Тягнути можна лише однією рукою, не допомагаючи другою. Звільнений «бранець» повертається на своє місце в команді.

### «Містечко»

*Мета:* розвивати спритність, вміння швидко рухатися, окомір; вчити діяти згідно з правилами гри.

#### Перебіг гри

На землі креслять квадрат – «містечко», кожна сторона якого 6–10 кроків. Гравці розподіляються на дві рівні групи, гравці однієї йдуть у «містечко». Інша група залишається на майданчику, стає навколо «містечка». Гравці на

майданчику, перекидаючи один одному м'яч, намагаються у зручний момент зловити когось усередині «містечка». Той гравець, якого зловили, виходить з гри. Якщо гравець на майданчику промахнувся, він теж виходить з гри.

Гра закінчується, коли одна з груп втратить усіх гравців. Потім вони міняються місцями, гра продовжується.

*Правила:*

1. Гравцям «містечка» не дозволяється виходити за його межі.
2. Гравцям майданчика не дозволяється довго затримувати м'яч та переходити з місця на місце.

*Вказівка до проведення:* У грі беруть участь не більше 16 гравців. Кількість гравців можна збільшити, якщо гра проходить на великому майданчику. Гравці можуть передавати м'яч один одному або перекидати. За домовленістю можна грати з 2–3 м'ячами.

### **«Роззява»**

*Мета:* закріпити вміння метати та ловити м'яч; розвивати координацію рухів, окомір.

#### Перебіг гри

Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного і починають перекидати м'яч, називаючи на ім'я того, хто повинен його ловити. М'яч перекидають, поки хтось із гравців його не впустисть. Той, хто впустив м'яч, стає в центр кола і за завданням гравців виконує 1–2 вправи з м'ячем.

*Правила:*

1. Якщо гравець під час виконання вправи впустисть м'яч, йому дається додаткове завдання.
2. М'яч дозволяється перекидати один одному лише через центр кола.

*Вказівки до проведення.* Гру краще проводити з невеликою кількістю гравців. М'яч для гри можна взяти будь-якої величини залежно від умінь гравців: що менше м'яч, то важче його ловити та виконувати вправи.

### «Вудка»

*Мета:* формувати вміння підстрибувати на двох ногах, розвивати увагу, спритність, уміння швидко орієнтуватися.

#### Перебіг гри

Гравці стоять по колу. У центрі кола – педагог. Він тримає в руках мотузку, на кінці якої прив'язаний мішечок із піском. Педагог обертає мотузку з мішечком по колу над землею, а гравці підстрибують вгору, намагаючись, щоб мішечок не зачепив їхніх ніг.

Попередньо педагог показує та пояснює гравцям, як треба підстрибувати: сильно відштовхнутися та підібрати ноги. Іноді слід робити паузи, щоб дати гравцям відпочити.

### «Мокра курка»

*Мета:* розвивати увагу, орієнтування в просторі, кмітливість, спритність.

#### Перебіг гри

Вибирають ведучого («мокра курка»), йому зав'язують очі, розкручують, як у піжмурках, і розбігаються. Ведучий ходить навколо сходів або павутинки і намагається зловити когось із гравців і навпомацки впізнати його. Найважливіше правило – гравці можуть лазити сходами, а ведучому це заборонено. Утім він може зловити гравця за ногу і впізнати його на дотик по нозі.

Гравці можуть спускатися з лазалки і перебігати по землі, намагаючись не бути спійманими ведучим. Але тікати далі, ніж на метр, від сходів (павутинки) не можна. Протягом гри ведучий може скористатися двома фразами: Він може сказати «Стоп, земля!». Тоді всі гравці, які опинилися на землі, повинні завмерти на п'ять секунд. У ведучого є час знайти їх. Гравці, що висять у цей час на павутині, зазвичай голосно відраховують секунди.

Також ведучий може сказати «Стоп, місяць!». У цьому випадку на п'ять секунд завмирають гравці на сходах (павутинці). Коли через п'ять секунд час дії заклинань спливає, ведучий за поточну гру вже не може їх використовувати.

Спійманий і впізнаний гравець називається «мокрою куркою» і стає ведучим в наступному кону.

### «Піжмурки»

*Мета:* розвивати увагу, спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі.

*Підготовка.* Грати в цю популярну гру можна в будь-якому місці – вдома, у дворі, у лісі чи парку. Усім гравцям необхідно до початку гри домовитися про межі території, далі за які ніхто ховатися не може.

### Перебіг гри

Гра починається, коли за допомогою жеребкування або лічилки вибирають ведучого – «воду». Потім визначається місце, звідки починається гра і де треба буде «застукуватися». Ведучий відвертається до стіни (кутка, дверей, стовпа), заплющує очі й починає рахувати. Залежно від віку дітей рахувати можна від 10 до 50. Після цього «вода» повертається і каже:

Раз, два, три, чотири, п'ять, я йду шукати!

Хто не сховався, я не винний!

Завдання ведучого – шукати тих, хто сховався, і, знайшовши, повернутися і постукати по стінці: «Стуки-стуки, бачу Марійку, вона за деревом!».

Завдання тих, хто сховався, – спробувати обігнати ведучого або дочекатися, коли той піде в інший бік і застукатися першими – тоді вони вважаються не знайденими. Вони повинні підбігти до стіни та голосно крикнути: «Стуки-стуки за себе!».

Тому, кого вдалося застукати першим, кажуть «Перша курка жмуриться», що означає, що той, кого змогли застукати першим, керуватиме наступною частиною гри.

Часто знайдені гравці, що застукалися, від нудьги починають допомагати ще не знайденим спеціальними підказками, дружно скандуючи:

Сокира, сокира,

Сиди, як злодій,

І не виглядай надвір!

Або:

Пиля, пиля,

Лети, як стріла!

Ведучий пішов в інший бік, можна вибігти і встигнути застукатися. Ще можна стежити, щоб ведучий не стояв на одному місці, а активно шукав гравців, при цьому кричать: «На місці кашу не вари!».

Особливо весело, якщо ведучий помилився з ім'ям гравця, застукуючи його, то гравці кричать «Пересхованки!», і вся гра починається заново з тим самим ведучим. Перший знайдений гравець, якого застукав «вода», у наступній грі стає «водою» сам. У деяких варіантах гри останній гравець може застукати себе і всіх раніше знайдених гравців, стукаючи по стіні та примовляючи: «Стуки-стуки за всіх!». У цьому випадку ведучий залишається той, який і був, і гра починається спочатку, але часто це дуже прикро для ведучого, і це правило скасовують.

Якщо з'являється новий гравець, який бажає влитися в гру, кричать: «Зай-Зай-вилізай, новенький жмуриться!».

### **«Квач»**

*Мета:* розвивати увагу, спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі.

*Підготовка.* Перед грою необхідно домовитися про межі майданчика, де проходитиме гра. На початку необхідно вибрати квача, кинувши жереб або за допомогою лічилки. Існує кілька різновидів гри «Квач».

Перебіг гри

«Квач класичний». Гравці розбігаються, квач їх наздоганяє і намагається доторкнутися рукою – зловити. Якщо в нього це вийшло, спійманий гравець стає квачем, голосно оголошуючи про це всім учасникам, і так до нескінченності, доки всі не втомляться. Іноді «квач» починає ганятися за одним (найслабшим і найповільнішим) гравцем. Тоді всі інші промовляють: «За одним не гонка – спіймаєш поросся!» або «Гарантію даю – зловиш ти свиню!».

Квач «Я в будиночку». Перед початком гри вибирають одне або кілька місць, які називаються «будиночки»: пісочниця, місце під дитячою гіркою тощо. Якщо нічого подібного поряд немає, можна намалювати кілька кіл крейдою на дорозі або паличкою на землі. Далі лічилкою вибирається квач, гравці розбігаються, квач намагається до них доторкнутися. Гравець може стрибнути у будиночок. Там він у безпеці. Але довго залишатися в будиночку не можна. Існує варіант гри, коли «будиночків» стає менше, ніж гравців, і вводиться правило: двом гравцям в один будиночок не можна. Так гра стає азартнішою і з'являється суперництво гравців за будиночки. З маленькими дітьми можна домовитися грати так: «будиночком» буде вважатися, коли ти присядеш, зробиш руками дах над головою і встигнеш крикнути «Я в будиночку». Якщо дитина встигла прийняти таке положення, ловити її не можна.

Варіантами гри «Квач» є ігри «Вище ноги від землі», «Чаклунки», «Чай-чай-виручай». Вибирають квача, гравці розбігаються, якщо квач зловить когось, гравець завмирає, розставивши руки в сторони, і кричить «Чай-чай-виручай!». Інший гравець може підбігти до «зачарованого» і, торкнувшись, «звільнити» його. «Розчарований» гравець знову в грі. Гра закінчується, коли всі гравці зачаровані. Квачем стає той, до кого першого доторкнулися (якщо це вдасться згадати), або знову вибирають лічилкою.

«Квач-пересікалки». Гра починається як звичайна гра «Квач», тільки вводиться нове правило – якщо квач женеться за кимось й інший гравець

перебігає йому дорогу, то він повинен змінити напрям і гнатися за гравцем, що завадив йому. Гра цікава тим, що вимагає від гравців додаткового ризику та добре розвиває взаємовиручку.

«Потрійний квач». До звичайної гри «Квач» додається нове правило: спійманим вважається той гравець, якого ведучий торкнувся три рази поспіль, зазначивши «Один, два, три!».

«Квач із присіданням». У цій грі не можна ловити гравця, який встиг сісти навпочіпки.

«Квач – стійка на одній нозі». Ведучий не може спіймати гравця, який встиг зайняти положення, стоячи на одній нозі і тримаючи іншу, відведену назад ногу, двома руками.

### «Дракон»

*Мета:* розвивати координацію, спритність.

*Кількість та тривалість гри:* 5–6 кіл, до 10 хв.

#### Перебіг гри

Гравці вишиковуються один за одним. Праву руку кладуть на праве плече гравцю, який стоїть попереду. Перший гравець – голова дракона, останній – його хвіст. Мета голови – спіймати хвіст. Тіло дракона (решта гравців) в постійному русі і слухняно слідує за головою. Ланцюжок гравців не повинен розриватися. Той гравець, з чиєї вини стався розрив, стає головою. Тулуб дракона підіграє хвосту, не даючи голові його схопити. Коли голова ловить хвіст, останній у колоні гравець іде вперед, стає головою, а новим хвостом – гравець, який був передостаннім.

### «Картопля»

*Мета:* розвивати загальнофізичні та тактичні навички.

*Тривалість гри:* до 10 хв.

*Спортивний інвентар:* м'яч.

#### Перебіг гри

Ведучий («картопля») сідає навпочіпки, інші гравці розташовуються навколо нього і перекидаються м'ячем, так само, як у грі у волейбол. Гравець, який впустив м'яча, приєднується до картоплі – картопля росте. Гравці можуть не тільки перекидатися м'ячем, а й «глушити» «картоплю», тобто із силою вдаряти долонею по м'ячу, намагаючись потрапити в тих, хто сидить. Якщо гравець промахується, то приєднується до картоплі. Гравці, що сидять, мають право вистрибувати, намагаючись зловити м'яч, що пролітає. Якщо гравець спіймав м'яч, він міняється місцями з тим, чию передачу він перехопив.

Спрощений варіант: гравці, що стоять, можуть відбивати м'яч не відразу, його дозволяється попередньо зловити, і потім кидати партнеру.

### **«Кенгуру»**

*Мета:* розвивати спритність, координацію рухів.

*Тривалість гри:* до визначення команди-переможця.

*Спортивний інвентар:* прапорці або кеглі для визначення дистанції, склянка води.

### Перебіг гри

Гравці розподіляються на дві команди та змагаються у стрибках на одній нозі, тримаючи у витягнутій руці склянку води. Необхідно об'їжджати коло і передавати склянку наступному учаснику команди. Команда-переможець визначається швидкістю проходження дистанції та об'ємом води в склянці.

### **«Гонки»**

*Мета:* розвивати увагу, спритність, швидкість реакції, навички міжособистісної взаємодії з однолітками.

### Перебіг гри

Гравці стають у коло. Вибраний за жеребом або за допомогою лічилки ведучий заходить усередину кола. Гравці передають один одному м'яч так, щоб його не дістав ведучий. Той гравець, з вини якого м'яч виявляється спійманим, стає ведучим.

*Правила:*

1. Не можна надовго затримувати м'яч у руках.
2. Передавати м'яч можна по-різному: кидати, перекичувати по землі, відбивати від землі. Можна домовитися заздалегідь і вибрати лише один спосіб передавання м'яча.
3. Гравцям дозволяється робити обманні рухи, хибні передачі, кидки, повороти тощо.
4. Будь-який гравець, і ведучий у тому числі, може перехопити м'яч, що вилетів з кола.

За бажання гру можна дещо ускладнити. Наприклад, домовитися, що під час гри всі рухаються по колу вправо або вліво, або всі гравці, які втратили м'яч, приєднуються до ведучого і теж намагаються заволодіти м'ячем.

**«Крабики»**

*Мета:* розвивати координацію рухів, спритність.

*Тривалість гри:* 3–4 парних кола, до 10 хв.

*Інвентар:* тенісні м'ячики, прапорці або кеглі для позначення дистанції.

**Перебіг гри**

Два гравці сідають навпочіпки, розставляють руки й пересуваються боком, приставними кроками. Необхідно дістатися прапорця, обігнути його і повернутися на старт. Для ускладнення завдання можна запропонувати гравцям котити перед собою однією рукою маленький м'ячик.

**«Боротьба за м'яч»**

*Мета:* тренування координації рухів, спритність, уважність.

*Інвентар:* м'яч.

**Перебіг гри**

Для гри обирають рівний майданчик. Малюють кола діаметром приблизно 1 метр. Кола повинні розташовуватися з відривом 2–3 метри один від одного.

Вибирають 3–4 ведучих, які стають між колами. Решта гравців займає місця в колах і починає перекидати один одному м'яч. Завдання ведучих – впіймати м'яч. Якщо їм це вдається, вони кричать: «Змінюйтесь!». Гравці мають помінятися місцями. Ведучі намагаються зайняти кола, які звільнилися. Той гравець, який залишився без кола, стає ведучим наступного разу. Перемагає той, хто за весь час гри жодного разу не був ведучим.

*Декілька обов'язкових правил:*

1. Гравці не можуть виходити з кіл, а ведучі входять в коло.
2. М'яч можна передавати у різний спосіб.
3. Після команди «Змінюйтеся!» нікому не можна залишатися у своїх колах.

### **«Копія пам'ятника»**

*Мета:* розвивати уважність, допомагати долати сором'язливість.

*Місце проведення гри:* спортивна зала.

*Інвентар:* пов'язка.

#### Перебіг гри

З присутніх вибирають двох гравців: один – «копіювальник», другий – «пам'ятник». «Копіювальник» виходить з приміщення із зав'язаними очима, «пам'ятник» у цей час повинен прийняти якесь цікаве положення та застигнути. «Копіювальник» із зав'язаними очима повинен, не знімаючи пов'язку, на дотик визначити положення «пам'ятника» і прийняти таке саме положення. Щойно «копіювальник» прийняв положення, пов'язку з очей знімають. Усі порівнюють положення «пам'ятника» і те, що вийшло у «копіювальника». «Копіювальник» стає «пам'ятником», а на місце «копіювальника» обирають когось із гравців.

*Примітка.* У грі немає тих, хто програв або виграв.

### «Козаки-розбійники»

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками; стимулювати пізнавальну активність учнів; розвивати координаційні здібності, загальну та дрібну моторику, орієнтування в просторі.

*Інвентар:* крейда.

#### Перебіг гри

Гравці повинні розподілитися на дві команди: «розбійників» та «козаків». «Козаки» знаходять місце для полонених «розбійників» – «темницю», а «розбійники» тим часом ховаються.

Потім «козаки» приступають до пошуку, причому «розбійника» обов'язково треба наздогнати та доторкнутися до нього. «Розбійник», якого взяли в полон, не має права тікати. Усі полонені перебувають у «темниці», їх охороняє «козак». «Розбійники» можуть звільнити товариша, але для цього вони мають доторкнутися до «бранця». А якщо той не встигне втекти одразу, «козак»-сторож може знову зловити його. «Козак» може також зловити і «розбійника», який прийшов на допомогу.

Гра вважається закінченою тоді, коли всі «розбійники» опиняться в «темниці». Потім гру можна розпочати знову, а гравці можуть помінятися ролями.

### «Займи місце»

*Мета:* стимулювати увагу, розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість.

*Інвентар:* стільці, яких має бути на один менше, ніж гравців.

#### Перебіг гри

Гра проводиться в колі. Ведучий каже: «Міняються місцями ті, у кого... (світле волосся, є годинник тощо)». Ті гравці, хто має названу ознаку, повинні швидко встати і помінятися місцями, водночас ведучий намагається зайняти вільне місце. Гравець, який залишився без стільця, стає ведучим.

### «Поводир»

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками; розвивати координаційні здібності, загальну та дрібну моторику, орієнтування в просторі із заплющеними очима, увагу.

#### Перебіг гри

Гравці об'єднуються в пари. Один гравець стоїть попереду, другий встає на відстані витягнутої руки із заплющеними очима. Перший, «поводир», спочатку повільно починає пересуватися по приміщенню, «сліпий» слідує за ним, намагаючись не загубитися. Гравцям належить пройти мостом, проповзти через печеру, перестрибнути через річку. Підказуючи та підтримуючи гравця-партнера, гравці долають усі перешкоди. Потім траєкторія та швидкість руху збільшується.

Педагог стежить за тим, щоб гравець із розплющеними очима дбав про свого напарника, акуратно водив його між перешкодами.

### «Перетягування через лінію»

*Мета:* розвивати спритність, увагу, уміння діяти за сигналом, уміння працювати в команді.

*Підготовка.* Дві команди гравців стають одна проти іншої вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопчики стоять проти хлопчиків, а дівчатка проти дівчаток, приблизно рівних за фізичною підготовленістю. На відстані чотирьох кроків за кожною командою стоять гравці, яких призначили підраховувати бали.

#### Перебіг гри

За командою педагога гравці зближуються біля середньої лінії та беруться за руки. За другим сигналом кожен намагається перетягнути свого суперника за лінію, де стоять помічники. Гравець, якого перетягли, доторкнувшись долонею до гравця, який підраховує бали, може знову піти за лінію і знову грати за свою

команду. Кожен перетягнутий гравець приносить команді, що перетягнула його, одне очко.

Команда, яка отримала за час гри більше очок, перемагає.

*Правила:*

1. Під час гри дозволяються захоплювати лише руки.
2. Дозволяється перетягувати поодинці, парами, кількох гравців одночасно.

### **«Долоньки»**

*Мета:* розвивати спритність, увагу, кмітливість, швидкість, уміння працювати в парі.

#### Перебіг гри

Двоє гравців стають один проти одного. Вони одночасно ляскають у долоні, а потім з'єднують їх перед собою: спочатку праву з лівою, ліву з правою; далі хрест-навхрест: праву з правою, ліву – з лівою. Зрештою, плескання – і знову долоні разом! Спочатку ці рухи робляться повільно, а потім все швидше і швидше доти, доки долоні не сплутаються. Гра починається спочатку.

### **«Човник»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в парі.

#### Перебіг гри

Усі гравці стають парами обличчям один до одного та беруться за руки – це «ворота». Гравці з останньої пари пробігають або проходять під «воротами» і встають поперед колони, за ними біжить наступна пара. Гра закінчується, коли всі гравці пройдуть під воротами.

*Правила:*

1. Пробігти чи пройти потрібно так, щоб не зачепити ворота.
2. Пробігаючи у «ворота», гравці тримають один одного за руки.

*Вказівки щодо проведення.* Висота «воріт» може бути різною: гравці можуть піднімати руки і тримати їх на рівні плечей чи рівні пояса. Чим нижчі «ворота», тим важче пробігати під ними.

Більш складний варіант, коли гравці, пробігаючи у «ворота», проносять різні предмети, наприклад кульку в ложці, посуд, наповнений водою, або проходять, прокочуючи рукою перед собою великий м'яч.

### **«Кольорові кола»**

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками; стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на звукові сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

На підлогу кладуть кружки різного кольору. Кожна команда має свій колір. За сигналом педагога команди біжать збирати кружки свого кольору, підраховують їх та записують кількість на своєму аркуші.

Перемагає найшвидша команда, яка правильно підрахувала кружки.

### **«Мотузка під ногами»**

*Мета:* стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на звукові сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

Гравці стають у колону, кількість гравців – не більше шести. Перший та останній гравці тримають у руках кінці скакалки чи мотузки. За командою ведучого обидва проводять її під ногами решти гравців. Після цього перший стає останнім, другий першим, гра продовжується, поки перший гравець не стане на своє місце.

### **«Невидимки»**

*Мета:* стимулювати увагу; розвивати реакцію, координаційні здібності, спритність.

#### Перебіг гри

На великому майданчику з чагарниками та деревами, поки ведучий рахує до ста, гравці маскуються та ховаються від нього. За сигналом педагога вони починають наближатися до ведучого, щоб не виявити себе. Завдання ведучого – не сходячи з місця, знайти невидимок.

За другим сигналом педагога всі виявляють себе. Гравець, який найближче до ведучого і не знайдений ним, вважається переможцем.

### **«Червона шапочка»**

*Мета:* розвивати навички міжособистісної взаємодії з однолітками; стимулювати увагу; розвивати координаційні здібності, спритність.

*Інвентар:* маска вовка та червона шапка.

#### Перебіг гри

Гравець, якого призначено «вовком», ловить лише тих гравців, на кого одягнена червона шапка. Червону шапку гравці перекидають один одному.

Гравець, у руках якого опинилася червона шапочка, обов'язково має надіти її і тільки після цього вирішити, залишити її на якийсь час або перекинути наступному гравцеві.

### **«Пташки в клітці»**

*Мета:* стимулювати увагу; навчати розуміти мову жестів; навчати швидкого та точного реагування на звукові сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

Гравці утворюють два кола. Зовнішнє – це «клітка», а внутрішнє – «птахи». Кола з'єднуються за принципом обручок. Під музику «птахи» проходять під руками гравців, які утворюють «клітку». Коли музика замовкає, «клітка» захлопується, і «пташки», що потрапили до «клітки», переходять до іншої команди. Гра продовжується, але тепер кола змінюються ролями. Через якийсь час можна подивитися, чиє коло побільшало.

### «Кошки»

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в парі.

#### Перебіг гри

Гравці розподіляються на пари та розходяться по майданчику. Беруть один одного за руки і утворюють «кружки-кошки». Двоє ведучих стоять на деякій відстані один від одного, один з них наздоганяє другого гравця. Той, що тікає, бігає між парами і, щоб його не зловили, швидко називає ім'я одного з гравців з будь-якої пари. Гравець, ім'я якого назвали, тікає, на його місце стає гравець ведучої пари. Якщо ведучий спіймає втікача, то вони беруть один одного за руки і утворюють кошик.

### «М'яч у лунці»

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння діяти за сигналом, уміння впіймати гравця, що біжить.

#### Перебіг гри

Учасники стають у коло, вибирають ведучого, він стоїть разом з гравцями. У центрі кола в лунку кладуть м'яч. Гравці, називаючи на ім'я ведучого, кажуть такі слова: «Микола, не спи, м'яч швидше бери!». Ведучий біжить до лунки, а гравці тим часом розбігаються. Бере м'яч і кричить: «Стій!», називає одного з гравців на ім'я й кидає в нього м'яча. Якщо промахнеться, то залишається знову ведучим, якщо потрапить у гравця, то той гравець, у якого влучили м'ячем, стає ведучим. Гра повторюється; м'яч кладуть у лунку, він стає разом з гравцями в коло.

#### *Правила:*

1. Ведучий повинен бігти за м'ячем тільки після слів «Швидше бери!».
2. Йому не дозволяється затримувати м'яч, відразу після слова «Стій!» він повинен назвати гравця на ім'я і кинути в нього м'яч.

### «Лунки»

*Мета:* потрапити м'ячем у лунку; вправлятися в бігу; розвивати вміння влучати в гравця, що біжить, розвивати спритність, увагу, швидкість.

#### Перебіг гри

На рівному місці гравці риють ями – лунки на відстані 10–15 см одна від одної. Гравців має бути на одного більше ніж лунок. За сигналом гравці біжать до лунок і займають їх (кладуть маленькі камінчики), розташовуються по обидва сторони лунок. Хто з гравців залишився без лунки, починає гру. Він прокочує м'яч, і, як тільки м'яч потрапив в одну з лунок, усі гравці розбігаються. Гравець, у чию лунку влучив м'яч, швидко бере його і кричить: «Стій!». Він намагається влучити в одного з гравців. Той, у кого влучили, іде прокочувати м'яч, а лунку займає той, хто почав гру. Якщо ж гравець промахнувся, то він іде прокочувати м'яч, а гравці стають біля своїх лунок.

*Вказівки щодо проведення.* Для гри «Лунки» вибирають рівне, добре утрамбоване місце. Уздовж лунок з обох сторін потрібно покласти палиці, щоб м'яч не покотився вбік і швидше потрапив у ціль. Прокочувати можна гумові, набивні м'ячі, кулі. Гра проходить цікавіше, якщо грає не більше 10 гравців.

### «Ямки»

*Мета:* розвивати спритність, увагу, вміння перекочувати кулю.

#### Перебіг гри

На майданчику в один ряд викопують кілька ямок (не більше 10) та позначають їх номерами. На відстані 3 м від них проводять лінію, з якою гравці прокочують кулі в ямки по черзі, починаючи з першої. Гру починає перший гравець, він прокочує кулю, поки не промахнеться. За ним продовжує гру другий, потім третій і т. д. Коли черга знову дійде до першого гравця, він починає гру з тієї ямки, у яку не потрапив.

Хто першим потрапить у всі ямки, той виграє.

*Вказівки щодо проведення.* У грі беруть участь не більше 10 осіб. Ямок може бути різна кількість, не обов'язково за кількістю гравців. Гравці можуть не прокочувати, а кидати кулі в ямки.

### «Коло»

*Мета:* вправлятися в перекиданні м'яча, у бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати і ловити м'яч, уміння діяти за сигналом, уміння впіймати гравця, що біжить.

### Перебіг гри

Усі гравці, крім ведучого, стають у коло і перекидають один одному м'яч, називаючи ім'я того, хто повинен його ловити. Ведучий стоїть у середині кола і намагається вдарити рукою по м'ячу, що летить над ним. Як тільки затриманий таким чином м'яч впаде на землю, гравці розбігаються, а ведучий швидко піднімає м'яч і, крикнувши «Стій!», намагається «заплямувати» когось із гравців. «Заплямований» стає ведучим. Якщо ж ведучий промахнеться, то знову йде в коло водити.

### *Правила:*

1. Гравці повинні швидко та точно передавати м'яч один одному.
2. Ведучий затримує тільки м'яч, що летить.
3. Ведучий кидає м'ячем по гравцях з того місця, де підняв м'яч.

*Вказівки щодо проведення.* Проводити гру бажано з підгрупами по 10–12 осіб. Ведучий повинен уважно стежити за напрямком м'яча, що летить, і діяти впевнено і вправно, щоб його затримати. Бути активним ведучим потрібно навчити кожного гравця.

Якщо грає велика група гравців, їх краще розподілити на 2–3 кола й у кожному вибрати ведучого.

### «Шльопанці»

*Мета:* вчити дітей ловити та відбивати м'яч; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді.

### Перебіг гри

Гравці стають у коло обличчям до центру на відстані кроку один від одного. Вибирають ведучого, рахують до 5: п'ятий – ведучий. Він виходить у центр кола, називає ім'я одного з гравців і кидає м'яч об землю так, щоб він відскочив у потрібному напрямку. Той гравець, чиє ім'я назвав ведучий, ловить м'яч і відбиває його (плескає долонею), стоячи на одному місці. Кількість відбивань м'яча за домовленістю, але не більше п'яти, щоб дітям не доводилося довго стояти в очікуванні. Після відбивання м'яча гравець перекидає його ведучому. Гра триває доти, доки хтось не впустиє м'яч. Той, хто впустив м'яч, стає на місце ведучого. Грати можна в 2–3 м'ячі, тоді вибирають 2–3 ведучих.

#### **«Кіт і дві мишки в лабіринті»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді, уміння діяти за сигналом ведучого.

### Перебіг гри

Гравці стають рядами по 5–10 осіб і беруть один одного за руки. «Мишка» від «кішки» тікає між рядами. Як тільки «кішка» починає наздоганяти «мишку», за сигналом ведучого (педагога) гравці опускають руки, повертаються праворуч або ліворуч і перешикуються в перпендикулярні ряди. «Кішка» знову виявляється далеко від «мишки». Коли «кішка» таки зловить «мишку», вони разом встають в один з рядів, а гравці вибирають іншу пару.

#### **«Вкради прапорець»**

*Мета:* стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на сигнали; розвивати координаційні здібності, спритність та швидкість; розвивати навички роботи в команді.

### Перебіг гри

Дві команди розміщуються кожна біля своєї лінії на деякій відстані одна від одної, посередині стоїть ведучий. Усім гравцям надаються порядкові номери. Ведучий тримає косинку та вигукує номери. Гравці, чиї номери він

назвав, біжать до нього. Той гравець, який вихопить у ведучого косинку та першим повернеться на своє місце, отримує бали. Через певний час бали підраховуються та оголошується команда-переможець.

### **«Метання в ціль»**

*Мета:* вправлятися в умінні метати в ціль; розвивати спритність, увагу.

#### **Перебіг гри**

Для гри потрібні палиці із загостреними кінцями, що замінюють «списи», довжиною 0,5–1 м. На землі креслять лінію, за 10 м від неї – коло діаметром з тарілку середнього розміру. Перший по черзі гравець кидає «спис», намагаючись потрапити до кола. За ним по черзі кидає «списи» решта гравців. Той, хто потрапив у ціль, отримує назву «влучний». За великої кількості гравців можна накреслити 2–3 кола, можна розподілитися на команди.

### **«Точний стрибок»**

*Мета:* вправлятися у стрибках; розвивати спритність, увагу.

#### **Перебіг гри**

Гравці розраховуються по порядку. Перший номер робить невеликий стрибок у довжину з місця. Кожен наступний учасник має стрибнути далі за попереднього, але не більше, ніж на ступню. Переможець – останній гравець.

### **«Підбери предмет»**

*Мета:* вправлятися в підкиданні м'яча; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння швидко підібрати предмети із землі, поки м'яч у повітрі.

#### **Перебіг гри**

Гравці стають у коло діаметром 1 м із малим м'ячем у руках. Позаду нього лежить 5–10 невеликих предметів. Гравець підкидає м'яч над собою і, поки той перебуває в повітрі, повертається і намагається підняти якнайбільше предметів, що лежать на землі, а потім упіймати підкинутий м'яч. Виграє той, хто спіймав м'яч та зібрав більше предметів.

### «Болото»

*Мета:* вправлятися в умінні штовхати камінчик, стрибаючи на одній нозі; розвивати спритність, увагу, швидкість.

#### Перебіг гри

На землі розкреслюють класи. Гравці кидають свій камінчик у перший клас, на одній нозі стрибає в цей же клас, з першого класу штовхає його до другого, а потім до третього класу, залишаючись на одній нозі, і так доходить до п'ятого класу. З останнього класу він або вибиває камінь відразу через всі класи в полі, або штовхає його, стрибаючи на одній нозі з класу в клас по порядку, або виносить камінь на нозі.

*Правила:* якщо камінчик потрапив у «болото», гру потрібно розпочинати спочатку, з першого класу.

### «Потрап у камінь»

*Мета:* розвивати спритність, увагу, швидкість.

#### Перебіг гри

У грі беруть участь 2–10 і більше гравців. Невеликі камені ставлять на лінію в один ряд із проміжками між ними, не меншими за величину каменю. З відривом 8–10 м від лінії паралельно проводять другу лінію. За нею розташовуються гравці. Кожен (за договором) заготовляє певну кількість каменів і по черзі кидає свій камінь по каменях, що стоять на кону, намагаючись вибити їх з лінії. Перемагає гравець, який має більше влучань.

Якщо камінь зачеплений, але не вибитий з лінії, потрапляння не зараховується. Вибивати каміння можна й катанням каміння по землі.

### «Добрий день, сусіде!»

*Мета:* вправлятися в умінні стрибати на одній нозі; розвивати спритність, увагу, швидкість.

#### Перебіг гри

Гравці діляться на рівні групи і встають у дві шеренги обличчям один до одного на відстані витягнутих рук. Перші гравці – ведучі, вони починають гру: встають на одну ногу і стрибають у напрямку іншої команди. Не зупиняючись, вони звертаються до гравця: «Добрий день, сусіде!» Той, до кого звертаються, відповідає: «Добрий день!» і стрибає за ведучим. Гра закінчується, коли всі діти утворюють один ланцюг, що стрибає за ведучим.

*Правила:*

1. Діти повинні повторювати рухи ведучого.
2. Той, хто неточно виконує рухи, виходить із гри.

*Вказівки щодо проведення.* У процесі гри ведучий виконує різноманітні вправи, а гравці їх повторюють. Вони стрибають на лівій нозі, на двох ногах, на правій, на двох ногах боком, виконують підскоки і т. д.

### **«Купи бичка»**

*Мета:* вправлятися в умінні стрибати на одній нозі по колу та вільно прокочувати м'ячик; розвивати спритність, увагу, швидкість.

#### Перебіг гри

На рівному майданчику гравці креслять коло, стають поза його межами на відстані кроку один від одного. Ведучий – «господар» – стає у центр кола. На землі перед ним лежить маленький м'яч чи куля.

Ведучий стрибає на одній нозі по колу, прокочуючи м'ячик, примовляє, звертаючись до дітей: «Купи бичка!» або «Купи корову!». Він намагається м'ячем влучити в когось із гравців. Той, у кого влучили, бере м'яч, стає в центр кола на місце ведучого. Якщо м'яч викочується за коло, нікого не зачепивши, ведучий приносить його, стає в коло і продовжує водити.

*Правила:*

1. Гравці не повинні заходити за коло.
2. Ведучий може бити м'ячем з будь-якої відстані, не виходячи за межі кола.

3. Ведучому дозволяється під час стрибка міняти ноги, стрибати то на правій, то лівій нозі чи двох ногах.

*Вказівки щодо проведення.* Узимку можна грати на добре втоптаному сніговому майданчику, прокочуючи крижинку, кулю, шайбу або якийсь інший предмет. Цікаво проходить гра, коли удари м'ячем ведучий проводить раптово. Він стрибає по колу то швидко, то сповільнюючи стрибки, раптово зупиняючись, робить обманні рухи, наче б'є по м'ячу. Така поведінка ведучого змушує гравців підстрибувати, відступати назад або робити крок в сторону.

#### **«Атоми та молекули»**

*Мета:* вправлятися в бігу в різних напрямках; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння діяти за сигналом.

#### **Перебіг гри**

Усі гравці пересуваються ігровим майданчиком, у цей момент вони всі є «атомами». Якщо ведучий каже: «Реакція триває по три!», то це означає, що гравці повинні стати по три. Якщо ведучий вимовляє: «Реакція йде по п'ять!», то вже п'ятеро гравців мають взятися за руки. На словах «Реакцію закінчено!» всі розходяться. Ті, хто за командою ведучого не встиг виконати умову, виходять з гри.

#### **«М'яч сусіду»**

*Мета:* вправлятися в перекиданні м'яча; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати і ловити м'яч, уміння діяти за сигналом.

#### **Перебіг гри**

Грають на майданчику чи в спортивному залі. Для гри потрібно 2 волейбольні м'ячі. Гравці стають у коло, м'ячі перебувають на протилежних сторонах кола. За сигналом педагога гравці починають передавати м'яч в одному напрямку якнайшвидше, щоб один м'яч наздогнав інший. Гравець, у якого одночасно виявляться обидва м'ячі, програє. Потім м'ячі передаються на

протилежні сторони, гра продовжується. Після гри відзначають гравців, котрі добре передавали м'яч.

*Правила:*

1. Гравець, що впустив м'яч, повинен його взяти, стати на своє місце і продовжити гру.
2. Під час передавання м'яча не можна пропускати гравців.

### **«М'яч середньому»**

*Мета:* вправлятися в перекиданні м'яча; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати і ловити м'яч, уміння діяти за сигналом.

#### Перебіг гри

Гравці розподіляються на 2–3 команди, які утворюють кола. У центрі кожного кола – капітан команди із м'ячем у руках. За сигналом капітан кидає м'яч першому гравцю своєї команди. Той ловить м'яч і кидає його другому гравцю тощо. Отримавши м'яч від останнього гравця команди, капітан піднімає руки з м'ячем угору. Потім вибирають іншого капітана, і гра продовжується.

*Правила:*

1. Передавання м'яча може виконуватися певним способом (двома руками через голову, від грудей, з відскоком від підлоги, однією рукою) або довільно.
2. Під час гри не можна наступати на лінію кола, за якою стоять гравці.
3. Гравець, що впустив м'яч, повинен узяти його, стати за лінію кола і продовжити гру.
4. Виграє команда, яка першою правильно виконає кидки м'яча.

### **«Бомбардири»**

*Мета:* вправлятися в перекиданні м'яча; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати та ловити м'яч.

#### Перебіг гри

Гравці перекидають м'яч один одному пасом у повітрі (двома руками зверху або знизу). У грі діють основні правила волейболу, тобто:

1. Гравець не повинен двічі поспіль торкатися м'яча в повітрі, кидати його на землю.
2. Той, хто припустився помилки при прийомі м'яча, або спрямував м'яч неточно, виходить з числа гравців і присідає в центрі кола.
3. Гравці, які розігрують м'яч по колу, можуть сильним ударом спрямувати м'яч у гравців, що присіли.
4. М'яч, що відскочив від гравців, знову вводиться в гру.
5. Якщо м'яч не зачепив будь-кого з гравців, що сидять, той, хто зробив цей невдалий кидок, займає місце поряд із сидячими.
6. «Обстріл» триває доти, доки один із тих, хто сидить, не спіймає м'яч у руки. Тоді всі встають і займають місця по колу, а в середину йде гравець, з подачі якого м'яч був спійманий.

### **«Не схиб»**

*Мета:* вправлятися в перекиданні м'яча; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати і ловити м'яч, уміння влучити в активного гравця.

### **Перебіг гри**

Гравці стають по колу. Перед ногами проводять лінію, а в середину кола йде ведучий. Ті гравці, що стоять по колу, перекидають м'яч між собою, чекаючи на зручний момент, щоб влучити у ведучого. Останній повинен весь час увертатися, щоб його не одурили. Гравець, якому вдалося влучити у ведучого, йде в центр кола, а ведучий стає на його місце в колі.

### *Правила:*

1. Якщо гравець промахнувся, кидаючи м'яч у ведучого, він стає на одне коліно й у такому положенні продовжує ловити і кидати м'яч.
2. Промахнувшись удруге, стає на обидва коліна і так продовжує гру.
3. Якщо ж гравець, кидаючи м'яч у ведучого, втретє промахнувся, він виходить із гри.

4. І навпаки: якщо гравець влучив м'ячем, знову встає на одне коліно і продовжує грати. У разі вторинного влучання він може продовжувати гру стоячи.

*Вказівки до проведення.* Гра триває 15–20 хвилин. Переможцем вважається гравець, який довше за інших протримався всередині кола і який провів всю гру стоячи.

### **«Мисливці та лисиці»**

*Мета:* вправлятися у підкиданні м'яча; розвивати спритність, увагу, спритність, швидкість, вміння кидати м'яч, вміння осолити рухливого гравця.

#### Перебіг гри

Майданчик розміром не більше за баскетбольний обмежується лініями. Гравці вибирають ведучого – «мисливця», йому дають до рук маленький м'яч. Усі інші гравці – «лисиці».

«Мисливець» виходить на середину майданчика, а «лисиці» збираються навколо нього. «Мисливець» двічі підкидає м'яч угору і ловить його, після третього кидка «лисиці» розбігаються в різні боки. «Мисливець», спіймавши м'яч, кидає його в одну з «лисиць». Кожна впіймана «лисиця» стає його помічником, отже, число «лисиць» скорочуватиметься.

Як тільки в «мисливця» з'явився перший помічник, «лисиці» можуть піднімати м'яч, кинутий у них, і перекидати між собою так, щоб «мисливець» з помічником не заволоділи ним. Тепер ведучі намагаються перехопити м'яч, щоб упіймати «лисиць».

Гра триває доти, доки не будуть переловлені всі «лисиці», крім однієї. Ця «лисиця», що проявила себе найвправнішою, стає новим «мисливцем». Гра повторюється.

*Вказівки щодо проведення.* У процесі гри важливо стежити, щоб «лисиці» не забігали за межі майданчика. Інакше кожна з них вважається зловленою і

стає помічником «мисливця». Перед початком гри можна домовитися, що влучати не можна, наприклад, у голову, груди тощо.

### **2.2.2. Рухливі ігри для розвитку швидкості в здобувачів загальної середньої освіти**

#### **«Дванадцять паличок»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати швидкість та швидкість реакції гравців; розвивати увагу.

*Підготовка.* Для гри знадобиться довга дощечка і дванадцять паличок на кшталт «чижа». Палички мають бути помітні, щоб їх не можна було переплутати із тими ціпками чи сучками, які можуть траплятися на ігровому майданчику. Намагайтеся знайти досить великий майданчик, щоб палички не загубилися в кущах або траві. Можна навіть пофарбувати їх для гри у яскраві кольори.

#### **Перебіг гри**

Перед початком гри вибирають ведучого – він шукатиме гравців. На початку гри дошка кладеться на камінь або цеглу таким чином, щоб вийшла своєрідна «катапульта», на один кінець якої укладаються всі палички. Один із гравців наступає на протилежний край дощечки, палички розлітаються, а гравці розбігаються в різні боки та ховаються. Ведучий якнайшвидше збирає палички, що розлетілися, укладає їх на дощечку і після цього починає пошук гравців, що сховалися.

Як тільки він знаходить якогось гравця, вони біжать наввипередки до дощечки, як у схованках, щоб «застукатися». Але тут завдання інше: якщо знайдений гравець першим встигає «запустити» палички в повітря, гра повторюється з ведучим. Якщо ж «запустити» палички встигне ведучий – то ведучим стає знайдений гравець. Ведучий починає збирати палички на дощечку, а всі інші гравці переховуються.

У ще одному варіанті гри кількість паличок – за кількістю учасників (мінус ведучий). Тоді, знайшовши чергового гравця, ведучий кладе паличку на дощечку, ведучи своєрідний рахунок знайденим.

У складнішому варіанті ведучий повинен знайти всіх гравців і нікому не дати «запустити» палички. Тоді ведучого замінює останній знайдений. Гравці ж намагаються непомітно для ведучого дістатися дощечки і «запустити» палички, поки їх не знайшли.

### **«Оплески»**

*Мета:* розвивати швидкість та швидкість реакції; розвивати увагу, пильність, спритність.

Для гри необхідні перо, легкий папірець або шматочок вати.

### **Перебіг гри**

Гравці стають у коло, підкидають угору перо і починають по черзі дмухати на нього. Виходить такий різновид пляжного волейболу з пером замість м'яча.

Мета гри – підтримувати перо якнайдовше в повітрі і не дати йому впасти на своїй черзі. Щоб не допустити цього, необхідно швидко переміщатися і дмухати то сильно, то слабше, спрямовуючи перо суперникам. Поки супротивники намагаються «відбити атаку», можна трохи відпочити та набрати повітря. Торкатися руками пера забороняється.

Другий різновид гри можливий, коли гравців небагато (2–4). У цьому випадку перо кладеться на стіл, а гравці стоять навколо. Завдання: здути перо зі столу на бік супротивника. Руки при цьому слід тримати під столом.

### **«Конячки»**

*Мета:* розвивати швидкість та швидкість реакції учасників; розвивати увагу, пильність, спритність.

### **Перебіг гри**

Усі гравці розподіляються на трійки, у кожній трійці «кучер» та дві «конячки». Ведучий під час гри подає різні команди, «конячки» їх виконують, а

«кучер» керує і уважно дивиться, чи виконують «конячки» всі рухи. «Конячки» йдуть кроком, біжать галопом по колу, повертають праворуч, ліворуч тощо.

На слова ведучого «Конячки, в різні боки!» «кучер» відпускає «віжки», і «конячки» швидко розбігаються майданчиком. На слова «Знайдіть свого кучера!» вони якнайшвидше знаходять свого «кучера». При повторенні гри в кожній трійці «кучер» змінюється.

*Правила:*

1. «Конячки» повинні точно виконувати всі команди.
2. «Кучер», чиї «конячки» помиляються, отримує штраф – до його «віжків» прив'язують синю стрічку.

Вказівки до проведення.

Найважчою в цій грі є роль ведучого, який вигадує для «конячок» різні рухи. Тому коли гра проводиться вперше, роль ведучого виконує дорослий. Наприкінці гри, щоб трійки зібралися разом, можна дати нове завдання: «Кучере, знайди своїх конячок!».

Гра закінчується, як тільки в трійці гравців усі виконають роль «кучера». Наприкінці гри відзначається найкраща трійка.

### **«Тягни-штовхай»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати швидкість, координацію рухів.

*Інвентар:* прапорці або кеглі для позначення дистанції.

Перебіг гри

Змагання з бігу на 20–30 метрів. Учасники кожної пари стають спиною один до одного та беруться за руки. Завдання: добігти до фінішу та повернутися на старт. Складність у тому, що в один бік кожен гравець біжить спиною вперед, а в інший – спиною назад.

### **«Колінки»**

*Мета:* розвивати уважність, кмітливість, швидкість реакції.

Перебіг гри

Гравці сідають в одну лінію і всі, окрім крайніх гравців, кладуть свої руки на коліна сусідів праворуч та ліворуч. Таким чином, усі руки перехрещуються. Далі гравцям потрібно плескати руками по колінах по порядку. І оскільки всі руки перемішані, вгадати свою чергу досить складно.

Гравець, який лягнув не у свою чергу або забарився, штрафується: він прибирає руку і ховає її за спину. Таким чином, у його сусіда змінюються умови та гра трохи ускладнюється. Крім того, для ускладнення гри учасники постійно прискорюють темп.

Гра триває доти, доки не залишиться один гравець. Він і оголошується переможцем. І все починається спочатку.

### «Вибивали»

*Мета:* розвивати увагу, швидкість реакції, спритність, уміння ухилятися.

*Назви гри:* вишибали, вибивали, доджбол.

Для гри необхідний не дуже важкий м'яч, краще волейбольний. Якщо граєте з маленькими дітьми – легкий дитячий гумовий м'яч. Грати краще командою, від 5 гравців і більше.

### Перебіг гри

На спортивному майданчику креслять дві лінії з відривом 5–7 (6–10) метрів одна від одної. Вибираються двоє вибиваючих, решта гравців збирається в центрі між двох ліній. «Вибивали» встають за лінії і кидають м'яч один на одного, намагаючись при цьому потрапити в гравців. М'яч, що пролетів повз гравців, ловить другий «вибивала», а гравці розвертаються і швидко відбігають назад. Настає черга другого «вибивали» кидати.

Завдання «вибивали» – потрапити в гравців м'ячем. Завдання гравців – ухилятися і ловити «свічки». Той, у кого влучив м'яч, вважається таким, що вибув і залишає ігрове поле. Якщо м'яч спочатку вдарився об землю, а потім влучив у гравця, цей удар не вважається результативним («Від землі зайця не вб'єш!»). Коли на полі залишається останній гравець, його завдання – уникнути

м'яча стільки разів, скільки йому повних років. Якщо йому це вдалося, гра вважається виграною, усі гравці, що вибули, повертаються, і все починається з початку. Якщо ж останнього гравця вибили, то перші гравці, які вибули, стають «вибивалами» і гра продовжується. Для того, щоб урізноманітнити та ускладнити гру, можна ввести кілька додаткових правил та назв м'ячів:

«куля» – звичайний кидок;

«свічка» – м'яч, який не встиг вдаритися об землю (стелю або неактивного гравця) і спійманий гравцем. «Свічка» – це зайве життя. Її гравець може залишити собі про запас. «Свічка» згорає, якщо в гравця потрапляє м'яч, але він залишається в грі. «Свічку» можна подарувати вибитим гравцям та повернути їх у гру. При спробі зловити свічку гравець вибуває;

«картопля» – вибивала кричить «Картопля!» і відправляє м'яч котитися по землі (як при грі в кеглі). Усі, хто в центрі, повинні вишикуватися в шеренгу, розставивши ноги «ворітцями». М'яч повинен прокотитися через усі ворота. Той, під ким м'яч не покотився, вибуває. Іноді цей варіант ще називається «Струмок»;

«річка» – як «струмок», тільки м'яч не тільки котиться, а ще й стрибає;

«бомба» – вибивала кричить «Бомба!» і кидає м'яч вгору. Гравці в центрі повинні сісти навпочіпки, накривши голову руками і не рухатися з місця. Той, кого зачепить м'ячем, вибуває;

«граната» – вибивала кричить «Граната!» і кидає м'яч як завжди. Гравці не можуть рухати ногами;

«салют» – як «бомба», тільки гравці повинні не сідати, а підняти руки і закричати «Ура!»;

«торпеда» – як «картопля», тільки треба встати до м'яча боком, одну ногу зігнути в коліні, а іншу витягнути назад і пропустити м'яч;

«камінь» – вибивала кладе м'яч поруч з лінією та кричить «Камінь!». Усі гравці повинні швидко обіжджати навколо м'яча. Коли останній гравець оббігає

м'яч, вибивала хапає м'яч і кидає. Зазвичай він потрапляє в спину останньому з тих, хто біфжить;

«куропатка» – ведучий сідає і поміщає голову між колін, щоб нікого не бачити. А гравці мають оббігти його та втекти. І знову м'яч дістається останньому гравцю;

«макарончики» – вибивала кричить «Макарончики!» і кидає м'яч. Гравці, почувши цю команду, встають, руки донизу і починають розгойдуватися хвилиною. Рухатися з місця не можна. Той, у кого влучив м'яч, вибуває;

«солдатики» – при цій команді всі гравці стають нерухомо, як «солдати», м'яч котиться по землі, як у «картоплі». Той, кого м'яч зачепив, вибуває.

Ще бувають «вибивали з полоном». Вибиті гравці стають поряд з вибивалами і допомагають вибивати гравців, що залишилися.

### «Піжмурки»

*Мета:* вчити рухатися в різних напрямках бігом; розвивати спритність, швидкість реакції, увагу, слух, спостережливість. Гра відмінно тренує пам'ять та увагу, розвиває вміння працювати в команді.

*Підготовка.* Для гри необхідна хустка або шарф (обов'язково щільний) і дзвіночок або бубон. Якщо немає музичних інструментів, сигнали можна подавати голосом чи плескаючи в долоні.

### Перебіг гри

За допомогою лічилки вибирають ведучого. Інші гравці його розкручують, примовляючи:

Кіт, кіт, де стоїш?

– На мосту.

– Що п'єш?

– Пиво, квас

– Лови мишок, а не нас!

Інший варіант:

- Де ти стоїш?
- На подвір'ї.
- Що ти п'єш?
- Квас.
- Шукай три роки нас!
- Або просто:
- Опапас, Опанас!
- Лови кішок, а не нас!

Після цього всі гравці розбігаються в різні боки і починають «дражнити» ведучого, подаючи йому різні сигнали про своє місцезнаходження. Можна дзвонити в дзвіночок або плескати в долоні. Щоб уникнути травматизму, необхідно обов'язково попереджати ведучого про перешкоди або гострі кути. Після того, як ведучий спіймав когось, він навпомацки намагається визначити ім'я того, хто попався. Якщо це вдається, упійманий стає ведучим. Якщо ні, то гра продовжується.

Полегшений варіант гри: ведучому необхідно просто спіймати когось із гравців, не ловлячи і не вгадуючи, хто це. У цьому випадку спійманий стає ведучим сам.

Існує кілька різновидів піжмурок:

«Сліпа курка». Правила такі самі, як у звичайних «Піжмурках», тільки гравці повинні постійно кричати: «Сліпа курка йде! Сліпа курка йде!». Не можна навмисно здаватися до рук «Сліпої курки».

«Піжмурки навпаки». Одному гравцю на шию вішають бубонець або дзвіночок, зав'язують руки за спиною, щоб він руками не заважав дзвону. Решті гравцям зав'язують очі. Вони намагаються зловити «дзвонаря», який тихенько, щоб не брязнути дзвоником, намагається пробратися між гравцями. Дуже весело проводити цю гру в невеликому приміщенні.

«Перелітні пташки». Вибираються ведучого, решта гравців сідає на дві протилежні лави або просто встає у два ряди один навпроти одного. Кожен по черзі підходить до ведучого і говорить йому на вухо назву якогось птаха. Назви птахів не повинні повторюватися. Далі ведучому зав'язують очі, і він називає двох птахів із тих, що йому назвали гравці. Якщо названі птахи-гравці опиняються на протилежних сторонах, вони повинні перелізти з однієї лави на іншу, тобто помінятися місцями. Якщо ведучий назвав птахів з однієї лави, то він їх злякав. Вони піднімаються з місця, роблять коло навколо ведучого та сідають на свої місця.

Завдання ведучого – зловити гравця або доторкнутися до нього. Той, кого спіймали, стає ведучим, і гравці переагадують пташок заново.

«Німецькі жмурки». Вибирають ведучого, йому зав'язують очі. Він дає першу команду: «Всі до мене!». Гравці підбігають до нього, торкаються його рукою і завмирають у такому положенні до наступної команди: «Всі від мене!». За цих слів усі розбігаються якнайшвидше. Ведучий дає наступну команду: «Стій!». За цих слів усі гравці завмирають на своїх місцях. Далі ведучий починає шукати гравців, що завмерли. Гравцям за всю гру дозволяється зробити лише один крок. Решту часу вони можуть присідати, відхилитися, але не рухатися з місця. Знайденого гравця ведучий повинен упізнати. Якщо він вгадає, то знайдений стає на його місце. Якщо ні, шукає наступного.

«Звільнення бранця». Якщо гра проходить у приміщенні, то ставиться широке коло зі стільців, якщо на вулиці – то окреслюється крейдою чи паличкою.

Лічилочкою вибирають двох – «бранця» та його «охоронця». Обом зав'язують очі, «бранця» садять на стілець і зв'язують йому руки. «Охоронець» встає в коло, поряд зі стільцем, але не зовсім упритул. Починається гра.

Завдання решти гравців – звільнити бранця, розв'язати йому руки і вивести з кола, не потрапивши при цьому до рук «охоронця». Завдання «охоронця» –

зловити інших гравців свого «бранця». Ті гравці, яких «охоронець» зловив, виходять із кола та участі в цій грі більше не беруть.

### **«Табун»**

*Мета:* розвивати почуття команди, швидкість, реакцію.

*Кількість та тривалість гри:* 3–4 кола, до 10 хв.

#### Перебіг гри

З гравців вибирають 2–3 вовків, одного «жеребця» і кілька «лошат». Інші гравці, узявшись за руки, утворюють коло – загін. У середині кола знаходяться «лошата». Вони видають звуки, що імітують кінське іржання. Навколо загону ходить «жеребець», що охороняє табун від навали «вовків». «Вовки» намагаються розірвати коло і викрасти «лошат». Якщо «жеребець» доторкнеться до необережного «вовка», той вважається вбитим. Гра триває доти, поки «жеребець» не переб'є всіх «вовків» або «вовки» не потягнуть у своє лігво всіх «лошат».

### **«Жаба»**

*Мета:* розвивати координацію рухів, швидкість.

*Кількість та тривалість гри:* 3–4 парних кола, до 10 хв.

*Інвентар:* аркуші паперу формату А4, прапорці або кеглі для позначення дистанції.

#### Перебіг гри

Двом учасникам видають по 2 аркуші паперу. Вони мають перебратися через «болото» по «камінцях». Потрібно покласти перший аркуш на старт, стати на нього двома ногами, а другий аркуш покласти перед собою. Ступивши на нього, можна перекласти другий аркуш уперед тощо. Таким чином необхідно якнайшвидше дістатися до прапорця, обігнути його і повернутися на старт.

### **«Рибалки»**

*Мета:* розвивати реакцію, спритність, швидкість.

*Тривалість гри:* до визначення переможця.

*Інвентар:* нитки та повітряні кульки за кількістю гравців.

#### Перебіг гри

Кожному гравцю до пояса прив'язують півтораметрову нитку з повітряною кулькою на кінці. Завдання: наловити якнайбільше рибок (лопнути кульки інших гравців, не дозволяючи їм лопнути свою кульку).

#### «Кільце»

*Мета:* розвивати реакцію, швидкість.

*Кількість та тривалість гри:* 5–6 кіл, до 10 хв.

*Інвентар:* будь-який яскравий маленький предмет, такий як «кільце».

#### Перебіг гри

Гравці стають за кілька кроків від стіни (можна грати і сидячи), навпроти них – ведучий. Гравці тримають долоні «човником» перед собою, а ведучий у своїх (теж складених «човником») долоньках ховає «кільце». Підходячи до кожного гравця, він вдає, що саме йому в руки вкладає кільце (повільно проводить своїм «човником» між руками гравця). Ведучий обходить усіх гравців, відходить убік і каже: «Кільце, кільце, вийди на ганок!». Той, у кого кільце, повинен вибігти, щоб його не схопили, і торкнутися рукою обумовленого предмета на відстані 3–4 метри. Якщо зможе, він стає ведучим, а ведучий – гравцем.

#### «Чорти»

*Мета:* розвивати спритність, швидкість.

*Тривалість гри:* до визначення пари-переможця.

#### Перебіг гри

Широкий майданчик поділять на три смуги, середня з яких – «пекло». У «пеклі», узявшись за руки, стоять двоє ведучих. Вони «чорти». Інші гравці (також парами) розташовуються на двох крайніх полях і через «пекло» намагаються перебігти з одного поля на інше. Гравці намагаються їх упіймати,

і, якщо це вдається, схоплені також стають «чортами», тобто ведучими. Остання пара, що не потрапила в «пекло», виграє.

### **«Велика естафета»**

*Мета:* розвивати спритність, силу, швидкість, почуття команди, різні навички та вміння.

*Тривалість гри:* до визначення команди-переможця.

*Інвентар:* прапорці або кеглі для позначення дистанції; однакові пари предметів: 2 підліткові велосипеди, 2 обручі, 2 скакалки, 2 пластикові тазики, 2 м'ячі.

#### Перебіг гри

Після поділу на дві команди (по 2–4 гравці) проводиться в 5 етапів з послідовною участю всіх гравців команд:

- 1) гонка на велосипедах (з передаванням наступному гравцю на старті);
- 2) рух з переступом через обручі (з передаванням наступному гравцю на старті);
- 3) стрибки зі скакалкою (з передаванням наступному гравцю на старті);
- 4) біг з м'ячем, потрапляння м'ячем в обруч біля прапорця (з передаванням наступному гравцю на старті);
- 5) «плавання» в тазіку, відштовхуючись руками (з передаванням наступному гравцю на старті).

### **«Дев'ять камінців»**

*Мета:* розвивати навички роботи в команді, спритність і швидкість, а також дух змагань та перемоги.

#### Перебіг гри

Гравці поділяються на дві команди. На землі чи асфальті креслять квадрат, який складається з 9 клітин. До початку гри гравці обох команд стоять на периметрі ігрового поля.

У центральну клітину кладуть один на одного дев'ять плоских камінців (можна замінити пробками від пляшок або кришками від банок). Гравці першої команди кидком м'яча повинні розвалити цю башту. Як тільки «камінці» розсипалися, гравці другої команди виходять на ігрове поле і намагаються розкласти каміння так, щоб у кожній клітці поля опинився один камінь. Класти камінь у клітку можна лише тоді, коли гравець стоїть у цій клітці двома ногами. У цей час гравці першої команди перекидають м'яч, намагаючись «вибити» гравців другої команди. Якщо гравець був «вибитий» з каменем у руках, він кладе камінь у центральну клітинку і виходить з гри.

Якщо гравці другої команди змогли покласти у кожну клітку по камінчику – вони перемогли. Якщо ж усіх гравців вибили раніше, то перемогла перша команда. Команди міняються ролями.

#### **«Сигнал»**

*Мета:* стимулювати увагу; навчити швидкого та точного реагування на сигнали; розвивати координаційні здібності, кмітливість, реакцію, спритність, швидкість.

#### **Перебіг гри**

Ведучий просить когось із гравців, перебуваючи на відстані 6 метрів та не використовуючи звуків, покликати одного з гравців. Для цього потрібно показати літери імені за допомогою рук, ніг та всього тіла.

Оцінюється те, як швидко гравець впорається із завданням.

#### **«Розвідники»**

*Мета:* стимулювати увагу; розвивати швидку реакцію, координаційні здібності, спритність та швидкість; розвивати роботу в команді.

#### **Перебіг гри**

Кількість гравців у цій грі – від десяти. Гравці повинні розподілитися на дві команди та обрати капітана. Потім команди стають на майданчику завдовжки один навпроти одної. «Капітан» повинен направити одну людину в розвідку, а

«розвідник», у свою чергу, повинен дійти до лінії суперників, швидко торкнутися одного з них і тікати назад. Якщо той гравець, який тікає, пішов від переслідування, то він повертається до своєї команди.

Якщо «суперник» встиг до нього доторкнутися, «розвідник» стає бранцем протилежної команди і навпаки. Гра добігає кінця, коли в одній з команд залишиться менше половини гравців.

### «Будиночок»

*Мета:* стимулювати увагу; розвивати винахідливість, швидку реакцію, координаційні здібності, спритність та швидкість.

#### Перебіг гри

Гравці креслять собі «будиночки», а ведучий залишається бездомним. Усі хором кричать: «По хатах!» і розбігаються по своїх місцях.

«Бездомний» звертається до одного з гравців: «Ти продаєш яйця?». Той відповідає: «Я – ні, а він, можливо, продає» і вказує на гравця, до якого і прямує «бездомний». Тим часом, гравці повинні помінятися місцями. Якщо ведучий встигає зайняти чужий «будиночок», то він стає його господарем, а решта – ведучими.

### «П'ятнашки»

*Мета:* вправляти в бігу врозтіч, розвивати швидкість реакції, уміння діяти згідно з правилами.

#### Перебіг гри

Гравці перебувають у різних місцях майданчика (його кордони позначені прапорцями). Призначений педагогом або обраний гравцями «цятка», отримавши кольорову пов'язку (стрічку), стає посередині майданчика.

Після сигналу педагога «Лови!» всі гравці розбігаються по майданчику, а ведучий намагається наздогнати когось із гравців і торкнутися його рукою. Той гравець, кого ведучий торкнувся рукою, відходить у сторону. Гра закінчується, коли «цятка» спіймає 3–4 гравців.

При повторенні гри вибирається новий «цятка». Якщо «цятка» протягом 30–40 секунд не може зловити нікого з гравців, педагог повинен призначити іншого на його місце.

### «Доріжки»

*Мета:* вчити рухатися в різних напрямках бігом, обмеженою площею, з різною швидкістю, не наштовхуючись один на одного.

#### Перебіг гри

На землі проводять різних форм лінії – це «доріжки». Гравці бігають по них один за одним, роблять складні повороти, зберігаючи при цьому рівновагу. Бігати по «доріжці» потрібно, точно наступаючи на лінію, не заважати один одному і не натрапляти на попередню лінію.

*Вказівки щодо проведення:* гру можна проводити з будь-якою кількістю гравців. Довжина доріжки може бути довільною, але не менше 3 м. Цю гру можна провести як змагання. Намалювати кілька однакових за формою ліній, наприкінці кожної покласти кольорові прапорці. Той, хто перший добіжить до прапорця, швидко має підняти його над головою.

### «Палочка-виручалочка»

*Мета:* формувати швидкість реакції, увагу, винахідливість; вчити виконувати правила гри, діяти за сигналом.

#### Перебіг гри

Гравці за лічилкою обирають ведучого. Він відбігає від них і стає обличчям до стіни. Біля стіни лежить «палочка-виручалочка». Ведучий бере палочку, стукає по стіні й каже: «Палочка прийшла, нікого не знайшла. Кого першого знайде, той за палочкою піде». Після цих слів він ставить палочку біля стіни та йде шукати. Помітивши одного з гравців голосно називає його по імені, швидко підбігає до стіни, бере палочку, стукає нею по стіні і кричить: «Палочка-виручалочка знайшла...» (називає по імені гравця). Так ведучий знаходить усіх гравців. При повторенні гри повинен керувати той, хто був знайдений першим.

Якщо гравець, якого знайшли, добіжить до палочки-виручалочки раніше за ведучого, він швидко бере палочку і зі словами «Палочка, виручи мене!» стукає нею по стіні, потім кидає її якнайдалі і, поки її шукає ведучий, ховається. Ведучий знаходить палочку, повертається до обумовленого місця, стукає нею і голосно каже: «Палочка прийшла, нікого не знайшла, кого першого знайде, той за палочкою піде!».

*Правила:*

1. Ведучий не повинен підглядати, коли гравці ховаються.
2. Ведучий говорить слова повільно, щоб усі гравці змогли сховатися.
3. Він повинен шукати по всьому майданчику, не стояти біля палочки-виручалочки.
4. Гравці можуть перебігти з одного місця укриття до іншого, поки ведучий шукає палочку-виручалочку та ставить її на місце.

*Вказівки щодо проведення.* Гру добре проводити на узліссі. Обов'язково потрібно обмежити ігровий майданчик та показати гравцям кілька місць, де вони зможуть сховатися (за кущі, дерева, пеньки, у високу траву).

Для проведення гри потрібно зробити палочку-виручалочку з дерева довжиною 50–60 см, пофарбувати в яскравий колір, щоб її добре було видно в зеленій траві.

### **«Перестрілка»**

*Мета:* розвивати уважність, кмітливість, спритність, швидкість, витривалість; виховувати дружбу та товариство.

*Підготовка.* Гра може бути включена як до підготовчої частини уроку як розминка або після неї, так і до основної частини залежно від завдань уроку. Гра проводиться на волейбольному майданчику. Гравці поділяться на дві рівні команди, і кожна розміщується своєму полі.

Перебіг гри

Кожна команда має по м'ячу (краще використовувати гумові м'ячі діаметром 15–18 см). За сигналом гравець прагне потрапити ним у супротивника, не заходячи за середню межу. Протівник увертається від м'яча і, у свою чергу, намагається доторкнутися м'ячем до гравця протилежної команди. Гравець, до якого доторкнувся м'яч, йде за лінію «полону» в протилежну команду і перебуває там доти, доки свої гравці не перекинуть м'яч йому в руки, і він повинен вибити когось із протилежної команди. Після цього він повертається до своєї команди і грає нарівні з іншими. Грають 10–15 хв, після чого підраховують «полонених» у кожній команді. Перемагає команда, яка має більше «полонених».

Можна грати і доти, доки одна команда не візьме в полон усіх супротивників.

*Правила:*

1. Гравці не мають права заходити за середню лінію. За порушення цього правила м'яч передається супротивникам.

2. Гравець, який спіймав м'яч у повітрі (свічка), «вибитим» не вважається, а гравець, який підкинув цей м'яч, йде в «полон».

3. Якщо гравець намагався зловити м'яч, але не втримав, то вважається «вибитим», він йде в полон.

4. Гравець, «вибитий» м'ячем, що відскочив від землі або стіни, «вибитим» не вважається.

5. Щоб виручити «полоненого», треба перекинути йому м'яч так, щоб він упіймав, не виходячи за межу полону. М'яч у полоні не передається іншому гравцю.

6. Гравці протівника не мають права заходити до коридору «полону».

**«День та ніч»**

*Мета:* розвивати швидкість та спритність, увагу, діяти згідно з правилами гри.

### Перебіг гри

Гравці розподіляються на дві команди – «День» та «Ніч». Їхні «будинки» на протилежних сторонах майданчика, за межею. Посередині проводиться ще одна лінія. На відстані одного кроку від неї по обидва боки вишиковуються команди спиною один до одного. Педагог каже: «Приготуватися!», а потім дає сигнал тій команді, яка повинна ловити гравців іншої команди. Якщо він сказав «День», то діти з команди «Ніч» біжать у свій «будиночок», а діти з команди «День» повертаються і ловлять їх лише до межі «будинку» тих, хто тікає. Підраховується кількість спійманих, потім усі знову вишиковуються і чекають наступного сигналу.

Гра повторюється 4–6 разів. Педагог може назвати одну й ту саму команду двічі поспіль, але потрібно, щоб загалом кожна команда ловила однакову кількість разів. Виграє та команда, яка впіймала більше гравців.

### «Слон»

*Мета:* розвивати швидкість та спритність, увагу, швидко реагувати на сигнали, працювати в команді.

*Підготовка.* У грі беруть участь 6–12 гравців. Гравці розподіляються на дві групи: одні зображують «слона», інші настрибують на нього. Необхідно накреслити лінію, що позначає початок розбігу. Команда, яка утворює живий снаряд («слона»), стає колоною по одному, спиною до лінії розбігу. Направляючий (найсильніший) приймає зігнуте положення і впирається руками в коліно виставленої ноги. Наступний за ним гравець міцно охоплює його за пояс. Третій гравець, своєю чергою, охоплює за пояс другого і т. д. Таким чином вибудовується не більше шести осіб. Міцно тримаючись один за одного, вони утворюють живий снаряд для стрибків.

### Перебіг гри

За сигналом педагога гравці іншої команди по черзі розбігаються та настрибують на «слона». При цьому перший намагається сісти верхи на нього якомога ближче до «голови», щоб залишити більше місця для інших гравців. Якщо порушень немає і всі гравці успішно осіддали живий снаряд, останній гравець, який стрибнув на «слона», кричить: «Є!». За цим сигналом «слон» починає рухатися вперед, до лінії, що розташована за п'ять кроків від напрямляючого. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка здобула менше штрафних очок.

*Правила:*

1. Осідлавши «слона», потрібно втриматися на ньому без допомоги рук.
2. Спроба вдатися до допомоги рук, як і невдалий стрибок (падіння зі «слона»), карається штрафним очком.
3. За кожного гравця-наїзника, який не зумів утриматися на «слоні», команді нараховується штрафне очко.

**«Виклик»**

*Мета:* розвивати швидкість та спритність, увагу, вміння швидко бігати, діяти згідно з правилами гри, вміння працювати в команді.

*Підготовка.* На двох протилежних сторонах майданчика з відривом 18–20 метрів кресляться лінії «міст». Гравці розподіляються на дві рівні команди, у кожній з яких вибирають капітана.

**Перебіг гри**

Гравці команд вишиковуються шеренгами за лініями «міст». Капітан команди, яка починає гру, посилає будь-якого гравця в «місто» іншої команди. Її гравці витягують праві руки вперед долонями вгору, зігнувши руки в ліктях. Останній гравець викликає помірятись силами будь-якого гравця протилежної команди. Він тричі торкається долонь гравців, голосно промовляючи при цьому «Один, два, три!». Той, кого він торкнеться втретє, повинен упіймати зухвалого. Кожен якнайшвидше тікає до себе додому. Якщо гравцю, якого викликали,

вдалося спіймати суперника до лінії «міста», то останній іде в «полон» і стає за спиною впійманого. Якщо гравця не впіймають, то, навпаки, гравець, якого викликали, стає бранцем. Потім капітан іншої команди відправляє гравця на виклик. Той діє так само, як його попередник. Якщо викликаний гравець потрапив у «полон», за спиною якого стоять один або кілька бранців, він сам стає бранцем, а його «полонені» повертаються до своєї команди. Таким чином, кількість гравців у командах постійно змінюється.

Виграє команда, у якій після закінчення встановленого часу (8–15 хв) буде більше полонених, або команда, яка забрала всіх гравців супротивника в полон.

#### *Правила гри:*

1. Ведучий, викликаючи гравців, голосно називає їх.
2. Він може кожного разу доторкатися до кожного з них.
3. Торкатися можна лише правою рукою і витягувати вперед тільки праву руку (опускати її в момент торкання не можна).
4. Якщо капітан сам потрапив у полон, його замінює один із гравців команди.

### **«Наступ»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати уважність, кмітливість, спритність, швидкість, уміння працювати в команді.

*Підготовка.* Команди вишиковуються шеренгами один до одного на протилежних сторонах майданчика перед накресленими лініями та вибирають собі назву (наприклад, «Шахтар» та «Динамо»).

#### Перебіг гри

Педагог пропонує команді «Шахтар» узятися за руки та за його сигналом марширувати назустріч команді «Динамо». Коли гравці будуть на відстані трьох – чотирьох кроків, педагог дає свисток, гравці команди повертаються і стрімко тікають за лінію свого будинку, а гравці протилежної команди намагаються наздогнати і впіймати якомога більше супротивників. Гравців,

яких впіймали, підраховують, і вони продовжують грати за свою команду. Потім за вказівкою педагога наступають гравці команди «Динамо», а ті, що стоять навпроти, ловлять їх. Гра повторюється кілька разів. Наприкінці гри підраховують, скільки впійманих гравців на рахунку кожної команди. Відзначаються ті, хто не був спійманий і впіймав більше за інших.

Перемагає та команда, яка за рівну кількість перебіжок упіймає більше гравців.

*Правила:*

1. Втікати та наздоганяти можна лише за сигналом.
2. Кожна команда наступає однаково кількість разів і ловить супротивника лише до межі.
3. Можна пропонувати гравцям приймати різні вихідні положення: гравці кладуть руки один одному на плечі, беруться під руки, з'єднують руки схресно і т. д.
4. Гравці, які очікують, можуть стояти спиною, боком, сидіти, прийняти положення низького старту.

**«Восьминіг»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати уважність, кмітливість, спритність, швидкість.

Перебіг гри

Ігрова зона (кімната, майданчик) ділиться на дві частини. Одна частина представлятиме «морське царство восьминога». Її можна відповідно оформити, але так, щоб оформлення не заважало руху гравців. Інша частина – «берег». Можна відзначити цей кордон крейдою чи домовитися, що «море» закінчується біля шафи. Вибирається «восьминіг», який не може виходити на «берег», зате інші гравці бігають, де хочуть, «купаються в морі», намагаючись не потрапити до «щупальців» восьминога. Якщо «восьминіг» зміг доторкнутися до гравця, той вважається впійманим і перетворюється на «черепашку». «Черепашка»

падає навколiшки і групується. «Черепашку» можна звільнити, якщо оббігти навколо неї тричі.

Учасники, що «купаються в морі», можуть дражнити «восьминога»:

Восьминіг – вісім ніг!

Нас зловити не міг!

### **«Чай-чай, рятуй!»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, уміння діяти за сигналом.

#### Перебіг гри

За допомогою лічилки вибирають «пастку». За сигналом «Один, два, три – біжи!» «пастка» починає наздоганяти гравців. Той, до кого «пастка» торкнулася, зупиняється в положенні руки в сторни і промовляє: «Чай-чай, рятуй!». Гравець (не пастка), що пробігає повз, може торкнутися її і тим самим звільнити, гравець може знову продовжувати рух. Це дозволяє дітям рухатися протягом усієї гри, що надає їй високої інтенсивності. Через 30–40 секунд рекомендується зробити вправи на відновлення дихання та поміняти «пастку».

### **«Хто залишився без хвоста»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість.

#### Перебіг гри

Гравцям нанизують стрічки на кільцях або мотузочки (40–50 см), які вони закладають ззаду за гумку шортів або спортивних штанів. Лічилкою вибирається «пастка». Діти вимовляють слова:

Тра-та-та, тра-та-та,

Хтось залишивсь без хвоста.

«Пастка» наздоганяє гравців, намагається вирвати «хвіст». Ті, хто залишився «без хвоста», підходять до педагога, танцюють, стрибають, плескають у долоні.

### «Північний та південний вітер»

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, кмітливість.

#### Перебіг гри

Вибирають двох ведучих. Першому на руку пов'язують синю стрічку – це «північний вітер», другому – червону, це «південний вітер». Інші гравці бігають майданчиком. «Північний вітер» намагається «заморозити» якнайбільше гравців (доторкнутися до них рукою). «Заморожені» гравці приймають будь-яке положення. «Південний вітер» «розморожує» їх, торкаючись рукою, вигукуючи «Вільний!». Через 2–3 хв призначають нових ведучих, і гра повторюється.

#### «Стій!»

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння діяти за сигналом.

*Підготовка.* На одній сторні майданчика креслиться коло (діаметром близько 1м) – місце для ведучого. На відстані 20–30 кроків від кола, на протилежному кінці майданчика, проводиться лінія кону, за нею стоять гравці.

#### Перебіг гри

Ведучий, стоячи спиною до поля, голосно каже: «Швидко крокуй, дивись не позіхай... Стій!». Коли він каже ці слова, гравці швидко йдуть до нього, але на слові «Стій!» завмирають. Ведучий швидко оглядається і, помітивши того, хто вчасно не встиг зупинитися і зробив після слова «Стій!» рух, повертає його за лінію «кону». Ведучий знову повертається спиною і говорить слова, а гравці починають свій рух з того місця, де їх застав сигнал.

Гра триває доти, доки хтось з гравців не встане двома ногами в коло, перш ніж ведучий вимовить слово «Стій!». Той, хто це зробив, стає ведучим, і гра повторюється.

#### *Правила:*

1. Ведучому не дозволяється озиратися назад до слова «Стій!».

2. Він може говорити фразу «Швидко крокуй, дивись, не позіхай... Стій!» у будь-якому темпі, але голосно.

3. Гравці починають рух одночасно зі словами ведучого. Дозволяється пересуватися лише кроком.

*Вказівки щодо проведення.* Щоб зайняти коло ведучого, потрібно бути уважним, мати витримку і вміти швидко реагувати на сигнал. Це одна з небагатьох ігор, де дитина виграє право бути ведучим.

Дуже цікаво проходить гра, якщо ведучий говорить слова в різному темпі: дуже швидко, перед словом «Стій!» роблячи паузу, то починаючи повільно, а закінчуючи скоромовкою. Гру можна проводити будь-якої пори року.

*Варіанти:*

1. У всіх гравців м'ячі. На слова ведучого «Швидко крокуй, дивись, не позіхай... Стій!» гравці йдуть і одночасно грають у м'яч, виконуючи будь-яку вправу. Вони можуть вести м'яч, відбиваючи його однією рукою, по черзі правою та лівою, підкидати вгору та ловити тощо.

2. Ведучий говорить слова і одночасно грає в м'яч. Пересуваючись, гравці виконують ті самі вправи, що й ведучий.

3. М'яч тільки у ведучого. Він каже слова: «Швидко крокуй, дивись, не позіхай». Усі гравці йдуть в сторону ведучого: «Один, два, три – біжи!» На слово «біжи!» гравці біжать до лінії кона, а ведучий швидко повертається і, не сходячи з місця, кидає м'яч у тих, хто тікає. Той, у кого влучив м'яч, стає ведучим. Якщо ж ведучий схибив, то водить ще раз. Але буває й так, що поки ведучий говорив слова, хтось з гравців дійшов до кола і встиг стати в нього. Ведучий завершує фразу, передає м'яч тому, хто став у коло, і тікає разом з кону за лінію.

### **«Змійка»**

*Мета:* вправлятися в бігу, тримаючись за руки; розвивати спритність, увагу, швидкість; навчати дітей узгоджувати свої дії з діями своїх товаришів.

### Перебіг гри

Гравці беруть один одного за руки утворюючи ланцюг. Одного з крайніх у ланцюзі гравців вибирають ведучим. Він біжить, захоплюючи всіх гравців, по колу, навколо дерев, роблячи різкі повороти, перестрибуючи через перешкоди; водить ланцюг змією, закручуючи його навколо крайнього гравця, потім її розвиває. «Змійка» зупиняється, закручується довкола ведучого.

#### *Правила гри:*

1. Гравці повинні міцно тримати один одного за руки, щоб «змійка» не розірвалася.
2. Точно повторювати рухи ведучого.
3. Ведучому не дозволяється бігати швидко.

*Вказівки до проведення.* Грати можна будь-якої пори року на просторому майданчику, галявині, лісовому узліссі. Чим більше гравців, тим веселіше проходить гра. Щоб вона проходила жваво, треба вигадувати цікаві ситуації. Наприклад, ведучий називає ім'я останнього гравця, названий гравець і той, хто стоїть поруч з ним, зупиняються, піднімають руки, і ведучий проводить «змійку» у ворота.

Або: за сигналом ведучого гравці розбігаються, потім відновлюють «змійку».

### «Помилвся»

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати у групі.

### Перебіг гри

На протилежних сторонах майданчика відзначають лініями два місця на відстані 10–20 м один від одного. За 2–3 кроки від міста проводять ігрові лінії, з лівого боку відзначають місце полону.

Гравців розподіляють на дві групи, ідуть у своє місто, стають один за одним обличчям до лінії міста. За сигналом педагога перші номери біжать до

місця своїх супротивників, добігають до ігрової лінії, стають однією ногою і швидко повертаються на своє місце. Гравці, які стоять у командах другими, наздоганяють тих, хто тікає. Якщо їм вдається тих гравців, хто тікає, спіймати, то ведуть їх у «полон», самі ж стають останніми у своєму ряду.

Потім до місця противника біжать треті номери, а четверті їх наздоганяють і т. д. Якщо гравець, який наздоганяє, вибігає за межі місця раніше, ніж противник наступив ногою на ігрову лінію, йому кричать: «Помилися!». Він має повернутися до міста, стати на своє місце і лише потім почати наздоганяти супротивника. Наздоганяючим не завжди вдається обманути тих гравців, хто тікає. У цьому випадку вони повертаються до свого місця і стають останніми у ряду. Виграє та група, де залишилося більше гравців.

*Правила:*

1. Другий гравець починає переслідувати супротивника лише після того, як він став ногою на ігрову лінію.
2. Гравці можуть звільнити свого товариша з «полону», якщо вдарять його по долоні простягнутої руки.

**«Добіжи та втечи»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в групі, уміння діяти за сигналом, уміння впіймати гравця, що біжить.

Перебіг гри

На протилежних сторонах майданчика проводять лінії на відстані 10 м один від одного – це «будинки». Гравці розподіляються на 2–3 групи і стають біля однієї лінії. Гравці, призначені ведучими, переходять на протилежну сторону і встають біля лінії, кожен навпроти своєї групи.

Гру починають перші номери. За сигналом вони біжать до протилежної лінії, добігають до ведучих, доторкаються до їхніх простягнутих долонь та швидко повертаються. Ведучі намагаються наздогнати тих, хто тікає.

Якщо гравець упійманий, то він іде на сторону ведучого і стає попереду. Гравці, яким вдалося бути неспійманими, стають наприкінці свого ряду. Гра закінчується, коли пробігають останні гравці груп. Перемагає група гравців, у якій менше зловлених учасників гри.

*Вказівки до проведення.* Якщо площа майданчика дозволяє, то відстань між «будинками» можна збільшити до 30 м. Кількість гравців не обмежується. Якщо у грі бере участь понад 25 гравців, то їх необхідно розподілити на 4 групи.

### «Підстінка»

*Мета:* розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати та ловити м'яч.

#### Перебіг гри

Гравці (не більше 4 осіб) стають один за одним, обличчям до стіни. Перший гравець кидає м'яч у стіну, а гравець, який стоїть за ним, ловить його. Упіймавши м'яч, він кидає його в стіну, а ловить перший гравець. Потім перший знову кидає м'яч, але так, щоб він відскочив від стіни і долетів до третього гравця. Третій гравець ловить його й кидає об стіну, перший ловить м'яч і знову кидає його так, щоб, відскочивши від стіни, він перелетів через голови всіх гравців і долетів до четвертого гравця, який має спіймати м'яч.

Після цього гравці міняються місцями, перший стає останнім, другий першим і т. д. Гра закінчується, коли всі гравці виконають роль ведучого.

#### *Правила:*

1. Гравцям дозволяється при ловінні м'яча сходити з місця, ловити м'яч з відскоку від землі.

2. Той гравець, який не спіймав м'яч, виходить з гри.

*Варіант гри.* Дві команди гравців (у кожній трохи більше 10 осіб) шикуються біля межі з відривом 1 м від стіни. За сигналом педагога перші гравці в командах одночасно кидають м'яч об стіну, швидко відходять і стають за останнім у своїй команді. Ловлять м'яч другі гравці. Вони також кидають

м'яч об стіну та швидко йдуть. М'яч ловлять треті гравці і т. д. Якщо гравець упустив м'яч, він його піднімає, встає на своє місце і продовжує гру. Виграє та команда, у якій гравці впустили меншу кількість м'ячів.

*Правила:*

1. При киданні та ловінні м'яча можна сходити з місця, але не переступати лінію.
2. Перш ніж зловити м'яч, гравець повинен швидко підійти до лінії.
3. Дозволяється ловити м'яч з відскоку від землі.

*Вказівки щодо проведення.* Успіх гри залежить від уміння кидати та ловити м'яч, тому потрібно, щоб у кожному команді входили гравці приблизно з однаковими вміннями та навичками володіння м'ячем. Гру краще проводити як змагання.

За домовленістю гравці при ловінні м'яча можуть виконувати різноманітні завдання. Вони можуть бути і прості, і складніші:

1. Ударити м'ячем об стіну і зловити однією рукою, правою чи лівою.
2. Ударити м'ячем об стіну і зловити після відскоку від землі однією рукою, правою, лівою (усі ці вправи можна виконувати з плесканням у долоні).
3. Ударити м'ячем об стіну, кинувши його з-під ноги, зловити і т. д.

**«Гонка м'ячів»**

*Мета:* вправлятися в перекиданні м'яча; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати і ловити м'яч, уміння діяти за сигналом, уміння працювати в команді.

**Перебіг гри**

Гравці стають по колу з на відстані кроку один від одного обличчям до центру, розраховуються на перші й другі номери, розподіляючись таким чином на дві групи. У кожній групі гравці обирають ведучих. Вони мають стояти на протилежних сторонах кола. За сигналом ведучі починають перекидати м'яч

лише гравцям своєї групи в одному напрямку. Виграє група, у якій м'яч раніше повернувся до ведучого.

Гравці обирають іншого ведучого. Гра повторюється, але м'ячі перекидаються у зворотному напрямку. За домовленістю гру можна повторити від 4 до 6 разів.

*Правила:*

1. Починати гру потрібно одночасно за сигналом ведучого.
2. М'яч дозволяється лише перекидати.
3. Якщо м'яч упав, то гравець, який впустив його, піднімає та продовжує гру.

*Вказівки щодо проведення.* Для гри необхідно два м'ячі різного кольору. Щоб гравці зрозуміли правила гри, спочатку потрібно провести її з невеликою групою (8–10 осіб). Гравці повинні точно перекидати м'яч, бути уважними при його прийомі: той, хто ловить, не повинен стояти нерухомо і чекати, коли м'яч потрапить до рук. Йому потрібно стежити за напрямком м'яча, що летить, а якщо потрібно, зробити крок уперед або сісти.

*Варіант 1*

Гравці стають у коло, розраховуються на перші та другі номери. Два гравці, які стоять поруч, – ведучі, вони беруть м'ячі та за сигналом кидають їх один у праву, інший у ліву сторони по колу гравцям з тим самим номером, тобто через одного. Перемагає команда, у якої м'яч швидше повернеться до ведучого.

*Варіант 2*

Гравці стають по колу на відстані кроку один від одного та розраховуються на перші та другі номери. Два гравці, що стоять поряд, – ведучі. Вони беруть м'ячі та за сигналом біжать у протилежні боки за колом. Оббігши коло, стають

на своє місце, швидко передають м'яч гравцям з тим самим номером, тобто через одного. Гра продовжується.

Перемагає команда, гравці якої першими пробіжать з м'ячем по колу і менше м'ячів упустили.

*Правила:*

1. Гравцеві дозволяється передавати м'яч гравцеві своєї команди лише тоді, коли він стане на своє місце.
2. М'яч гравці повинні перекидати один одному.
3. Бігти дозволяється тільки за колом.

**«Мишка та дві кішки»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді

Перебіг гри

Для цієї гри потрібно вибрати двох «кішок» та одну «мишку». Гравці стають у коло і тримаються за руки. На протилежних сторонах кола відкриті «ворота», «кішки» вбігають у коло і вибігають з нього лише у відчинені «ворота». Перед «мишкою» ж гравці відкривають будь-які ворота. Якщо одній з «кішок» вдалося зловити «мишку», вона з нею стає в коло, а друга «кішка» вибирає для гри інших «кішку» та «мишку».

**«М'яч з тупотом»**

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді, уміння кидати м'яч і спіймати гравця, що біжить.

Перебіг гри

Гравці розподіляються на дві групи і стають один проти одного на відстані 4–6 м. На середину поля кладуть будь-який предмет. Починає за жеребом перший гравець однієї з команд. Він називає ім'я гравця з другої команди, кидає йому м'яч і швидко біжить на середину поля, зупиняється біля предмета, тупотить ногами та повертається на своє місце. У цей час гравець, який спіймав

м'яч, намагається попасти м'ячем по іншому гравцю. Якщо він промахнеться, то переходить сам у першу групу, якщо потрапить м'ячем у гравця, то цей гравець переходить у другу групу. Перемагає група, де виявиться більше гравців.

### «Мисливець»

*Мета:* вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння діяти за сигналом, уміння впіймати гравця, що біжить.

#### Перебіг гри

Одного з гравців за жеребом вибирають «мисливцем», решта – «дичина». Гра починається так: «мисливець» грає в м'яч, решта в цей час ходить майданчиком. Після 3–4 вправ він кричить: «Дичина!» Усі зупиняються, і він зі свого місця влучає в когось із гравців. Той гравець, у кого влучили, стає помічником «мисливця», залишається на майданчику і стає неподалік «мисливця». Якщо близько «мисливця» немає «дичини», він може передати м'яч своєму помічникові, і той плямує гравців.

«Мисливець» неточно може кинути м'яч, схибити. І тут гравці переходять в інші місця. «Мисливець» біжить за м'ячем, бере його, кричить «Дичина!», всі зупиняються. Гра триває до того часу, поки в «мисливця» не з'явиться певна кількість помічників (за домовленістю – від 3 до 5 гравців).

#### *Правила:*

1. Гравцям не дозволяється рухатися після слова «Дичина!».
2. Гравці можуть перейти на нове місце, якщо при передаванні від «мисливця» до помічника м'яч не був спійманий, упав на землю.
3. Гравцям не дозволяється ховатись від «мисливця» за предмети.
4. «Мисливець» повинен виконувати різні вправи з м'ячем.

*Вказівки до проведення.* Цю гру потрібно проводити на великому майданчику, інакше «мисливець» та його помічники швидко переловлять

«дичину». Для ускладнення можна дозволити гравцям ухилятися від м'яча – відхилятися, присідати, підстрибувати, але не можна сходити з місця.

### «У кого?»

*Мета:* розвивати швидкість, спритність, гнучкість, увагу.

#### Перебіг гри

Гравці сідають у тісне коло, ноги витягують та злегка згинають у колінах. Під колінами один одному швидко передається іграшка. Усі, хто сидить, повторюють один і той самий рух, начебто передають її. Завдання ведучого – зловити гравця, який не встиг потайки передати іграшку.

Ще один варіант гри – з пошуком предмета: коли гравці передають один одному за спинами яблуко чи огірок, тобто те, що видає гучний звук під час відкушування. Для цього всі стають у коло, руки тримають за спиною.

Ведучий – у центрі. Коли він не дивиться, гравці намагаються відкусити шматочок. Мета ведучого – визначити, у кого зараз перебуває огірок. Для цього він підходить до учасника та каже: «Руки». Той має показати обидві руки. Якщо огірок цього учасника, він стає новим ведучим, а колишній ведучий займає його місце.

### «Риби»

*Мета:* ловити гравців; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння ловити гравця.

*Підготовка.* Грають на рівному майданчику довжиною 20–30 м та шириною 10–15 м. Цей майданчик – «річка».

#### Перебіг гри

Посередині кожної з чотирьох сторін майданчика та в центрі малюють кола діаметром 1,5–2 м. Це – «вири». Потім вибирають двох «рибалок». Тримуючись за руки, вони ловлять інших гравців – «риб», замикаючи навколо них свої руки. Спіймані гравці приєднуються до «рибалок», узявшись за руки, тобто

розширюють ланцюжок ловлячих – «невод». «Риби» можуть рятуватися в колах – «вирах», але в одному колі може бути лише один гравець.

Гра триває доти, доки «рибалки» не переловлять усіх «риб», окрім тих, що врятувалися у «вирах».

*Правила:*

1. Якщо руки в «рибалок» під час ловіння розчепляться, то «риби» не вважаються спійманими і можуть вискочити в місці розриву.

2. За попередньою домовленістю може бути введено правило, що «риби» можуть проскакувати крізь «невід» під руками ловців, але не застосовуючи силу.

3. Якщо «риба», рятуючись від «рибалок», забіжить у «вир», де вже є один гравець, той повинен звільнити коло.

4. Вибігати за межі майданчика не можна, такий гравець вважається спійманим і встає в ланцюг ловців.

### **«Зустріч»**

*Мета:* прокотити м'ячі на зустріч один одному; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння котити м'яч, уміння діяти за сигналом, уміння працювати в парі.

#### Перебіг гри

*Варіант 1*

На майданчику проводять дві лінії на відстані 4–6 м. Гравці розподіляються на групи і стають одна проти одної за лініями.

За сигналом педагога всі гравці одночасно прокочують один одному кулі чи м'ячі, але так, щоб вони зустрілися. Гравцям, чиї кулі зустрілися, ведучий дає по одній фішці. Виграє пара, у якої наприкінці гри виявиться більше фішок.

Кількість повторень гри за домовленістю.

*Вказівки щодо проведення.* Майданчик, де проводиться гра, має бути рівним. Збільшувати відстань між гравцями потрібно поступово. Ця гра вимагає

від гравців великої уваги та вміння доцільно розподіляти зусилля при відштовхуванні кулі залежно від відстані. Гравцям потрібно підказати, що чим більша відстань прокочування, тим енергійнішим повинено бути штовхання кулі.

### *Варіант 2*

У центрі майданчика ставлять прапорець чи будь-який інший предмет. На відстані 1 м від прапорця з двох сторін проводять дві лінії, потім на відстані 1 м від цих ліній проводять другу пару і нарешті третю пару ліній на відстані 1 м від другої.

### *Варіант 3*

Гравці розподіляться на групи і стають один проти одного за останніми лініями. За сигналом ведучого всі гравці одночасно прокочують кулі (м'ячі) один одному, але так, щоб вони обов'язково зустрілися в центрі. Гравці, чії «кулі» (м'ячі) зустрілися, переходять на другу лінію, а потім на першу. Перемагають пари, гравці яких першими вийшли на першу лінію.

## **2.2.3. Рухливі ігри для розвитку витривалості в здобувачів загальної середньої освіти**

### **«Вудочка стрибкова»**

*Мета:* розвиток витривалості та сили.

#### Перебіг гри

«Рибалка» (гравець) з вудочкою (4–5-метровою мотузкою, на кінці якої прив'язана торбинка з піском) виходить на середину майданчика. Інші учасники гри стають у коло за 5–6 кроків від нього. «Рибалка», присівши, обертає вудочку навколо себе, а учасники гри перестрибують через неї щоразу, коли вона проходить у них під ногами. Учасник, якого зачепила торбинка, отримує 1 штрафне очко, але продовжує грати. Як варіант: учасник вибуває з гри. Вудочку

обертають протягом 4–6 хв. У кінці гри підраховують кількість штрафних очок і відзначають найвитривалішого і найуважнішого гравця, який при повторенні гри стає новим «рибалкою». Можна провести командний варіант гри, коли гравці в колі розподіляються на «перший – другий». Після 5 хв гри підбивають підсумки. Команда, гравці якої менше разів зачепилися за вудочку, стає переможцем.

*Правила:*

1. Гравці не мають права відходити за лінію кола.
2. Стрибок виконується поштовхом двох ніг.
3. «Рибалка» не повинен піднімати «вудочку» вище колін гравців.

### **«Скакалка-підсікалка»**

*Мета:* розвиток витривалості та сили.

Перебіг гри

Один з гравців бере скакалку за один кінець (ручку) і, вийшовши на середину залу, крутить її паралельно підлозі. Інші учасники сидять на підлозі, спираючись руками ззаду і, коли скакалка доходить до них, піднімають ноги. У другому варіанті гравці в упорі лежачи. Руками вони відштовхуються від підлоги, пропускаючи скакалку під руками. Той, кого скакалка підсікла, виходить з гри. Залежно від віку висота руху скакалки змінюється.

*Правила:* не можна відсовуватися за межі руху скакалки.

### **«Потяг»**

*Мета:* сприяє розвитку швидкісної витривалості.

Перебіг гри

У грі беруть участь дві команди (два «поїзди»: «Львів – Київ», «Одеса – Київ»). Дві команди вишиковують у колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники – «тепловози». Вони біжать до високої стійки (станції; висота стійки 1,5 м, виготовлена з дерева або пластмаси), оббігають її і повертаються назад у своє «депо».

«Чіпляють» перший «вагон» (одного учасника) і біжать разом, оббігають стійку, повертаються і чіпляють другий «вагон» і т. д. Виграє та команда («поїзд»), яка швидше закінчить гру-естафету, при цьому не загубивши «вагони».

*Правила:*

1. Можна чіпляти по одному вагону (по одному учаснику).
2. Можна чіпляти по два вагони одночасно (по два учасники).
3. Можна чіпляти всю команду.

#### **2.2.4. Рухливі ігри для розвитку гнучкості в здобувачів загальної середньої освіти**

##### **«Палиця за спину»**

*Мета:* розвиток гнучкості та спритності.

##### **Перебіг гри**

Команди стають у колони. Дистанція між гравцями в команді – один крок. Перші номери тримають перед собою за два кінці гімнастичну палицю. За сигналом гравець піднімає палицю вгору, нахилиється назад і, не згинаючи рук, передає її гравцю, що стоїть позаду і т. д. Останній у колоні гравець, отримавши палицю, біжить з нею вперед вздовж колони і, зайнявши місце в її голові, знову таким самим чином передає палицю. Перемагає команда, яка закінчила передавання палиці не тільки швидко, але й з меншою кількістю помилок.

*Правила:*

1. Гравцю, що стоїть позаду, не можна брати палицю, якщо партнер не нахилився назад, а лише зігнув руки.
2. Якщо гравець відпустив один кінець палиці або кинув її, то це вважається помилкою.
3. Якщо палиця впала на підлогу, то її піднімає той гравець, який допустив цю помилку.

### «Передача м'яча сидячи»

*Мета:* розвиток гнучкості та спритності.

#### Перебіг гри

Дві команди розміщуються в колонах поруч одна з одною (відстань між гравцями – 1,5 м) і приймають положення сидячи на п'ятах. Напрямний у кожній колоні тримає м'яч. За сигналом вони, лягаючи на спину (не змінюючи при цьому положення ніг), передають м'яч наступному в колоні. Так само другий номер передає м'яч товаришу позаду. Останній лягає на спину, торкається м'ячем підлоги за головою і після цього передає м'яч (з рук в руки) гравцеві, який спереду. Команда, яка перша закінчила естафету з передаванням м'яча у дві сторони, перемагає.

*Правила:* Якщо м'яч упав, то його повинен підняти той гравець, який його втратив, і передати далі. За помилку нараховуються штрафні очки.

## 2.2.5. Рухливі ігри для розвитку сили в здобувачів загальної середньої освіти

### «Дістань»

*Мета:* розвивати почуття команди, силу.

*Кількість та тривалість гри:* 3–4 кола зі зміною позицій гравців, до 15 хв.

*Інвентар:* 2 апельсини.

#### Перебіг гри

Гравці діляться на дві команди, вишиковуються в шеренгу, тримаючись за руки (одна команда обличчям в один бік, інша – в інший, останні гравці команд також тримаються за руки). Перед першими гравцями на відстані 2 метри кладеться по апельсину. Мета – дотягнутися та підняти його.

### «Виштовхни з кола»

*Мета:* розвивати координацію рухів, силу.

*Тривалість гри:* до визначення переможця.

*Інвентар:* мотузкове кільце діаметром 1,5 метра.

#### Перебіг гри

На спортивному майданчику викладається велике мотузкове кільце. Ставши на одну ногу і схрестивши руки на грудях, гравці намагаються виштовхнути один одного з кола або змусити стати на обидві ноги. Хто не втримався – виходить з гри. Найцікавішим є фінал, коли в колі залишаються два найсильніші суперники.

#### **«Буйволи на загоні»**

*Мета:* розвивати силу.

*Кількість та тривалість гри:* 5–6 кіл, до 10 хв.

#### Перебіг гри

З команди вибирають двох гравців («буйволи»). Інші гравці стають у коло і беруться за руки, утворюючи загін. Завдання «буйволів» – вирватися з кола, з розбігу розірвавши ланцюг. Якщо це їм вдається, «буйволами» стають гравці, які не змогли їх утримати.

#### **«Чехарда»**

*Мета:* розвивати координацію, силу.

*Тривалість гри:* до 10 хв.

#### Перебіг гри

Гравці стають один за одним на відстані 5 кроків, нахиляються вперед, пригнувши голову і спираючись на зігнуту в коліні ногу. Останній розбігається та перестрибує по черзі через кожного, спираючись руками йому на спину. Гравці поступово розгинаються, збільшуючи висоту стрибка. Кожен, хто перестрибнув, стає попереду. Кому стрибок не вдался – вибуває з гри.

#### **«Півнячий бій»**

*Мета:* розвиток сили, спритності, витривалості, почуття рівноваги під час змагань.

*Інвентар:* дві хустки, крейда.

### Перебіг гри

На рівному майданчику креслиться велике коло. Два гравці входять до нього і стають один перед одним на коліна, у кожного позаду до пояса прикріплена хустка або шарф – «хвіст». Завдання гравців – не піднімаючись із колін, підійти до супротивника ззаду та зубами вихопити хустку. Руками допомагати собі не можна.

### «Влучний футболіст»

*Мета:* стимулювати увагу; розвивати координаційні здібності, силу, спритність та влучність.

### Перебіг гри

Необхідно із зав'язаними очима відійти від м'яча на десять метрів, потім розбігтися та спробувати вдарити по ньому. Виконати це досить складно, натомість глядачам нудьгувати не доведеться, бо дуже смішно спостерігати, як гравці, упевнені, що знають, де лежить м'яч, розтинають ногами повітря.

### «Вибий м'яч із кола»

*Мета:* вправлятися в ударах ногою по м'ячу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді.

### Перебіг гри

Учасники гри стають у коло на відстані двох кроків один від одного, руки тримають за спиною. Ведучий стає в центр, кладе м'яч на землю і, ударяючи ногою по ньому, намагається викотити з кола. Гравці не пропускають м'яч, відбивають його ногами ведучому. Хто пропустить м'яч, той стає ведучим.

### *Правила:*

1. Гравці не повинні торкатися м'яча руками.
2. М'яч гравцям дозволяється відбивати так, щоб він котився по землі.
3. Ведучому не дозволяється відходити від центру кола далі ніж на два кроки.

*Вказівки щодо проведення.* У грі беруть участь не більше 10 осіб. Учасникам потрібно пам'ятати, що м'яч потрібно підштовхувати внутрішньою стороною стопи чи носком. Не можна сильно вдаряти по м'ячу.

### **«Захищай місто»**

*Мета:* вправлятися в ударах ногою по м'ячу; розвивати спритність, увагу.

#### Перебіг гри

Учасники гри стають у коло на відстані одного кроку, усі мають маленькі м'ячі. У середині кола побудовано «містечко», тобто поставлено кілька кеглів на такій відстані, щоб між ними міг вільно пройти м'яч.

«Містечко» охороняють три «сторожі». Гравці, стоячи на одному місці, ногою посилають м'яч у «містечко». Той, хто, прокочуючи м'яч, зіб'є кеглю, стає на місце «сторожа».

#### *Правила:*

1. М'яч гравці повинні лише прокочувати.
2. Не можна пропускати відбитий сторожем м'яч за коло; хто пропустив м'яч, виходить із гри.
3. «Сторожам» дозволяється, захищаючи «місто», переходити з одного боку кола на інший.
4. «Сторож» затримує та відбиває м'яч лише ногою.

### **«Вартовий»**

*Мета:* вправлятися виконувати кидок м'яча по іншому м'ячу; розвивати вміння влучити в гравця, уміння кидати та відбивати м'яч палицею; розвивати спритність, увагу, швидкість.

#### Перебіг гри

Усі гравці беруть м'ячі, стають півколом, і кожен своє місце відзначає кутком. На відстані 3–6 м, у середині півкола, лежить великий м'яч, його охороняє «сторож» з палицею. Гравці по черзі намагаються збити його своїми

м'ячами, а «сторож» з палицею відбиває їхні м'ячі. Якщо відбитий «сторожем» м'яч не докотився до гравця, він лишається в нулі.

Гравець може взяти м'яч, але так, щоб «сторож» до нього не доторкнувся. Такий гравець стає «сторожем».

Коли один з гравців зіб'є великий м'яч, «сторож» швидко повертає його на те саме місце. Але в цей час гравці, чий м'ячі лежать на кону, намагаються взяти їх.

#### *Правила:*

1. «Сторож» відбиває м'ячі лише палицею.
2. Гравці збивають м'яч, дотримуючись почерговості. Черговий гравець кидає м'яч у ціль, як тільки «сторож» відіб'є кинутий м'яч.
3. «Сторож» може доторкнутися до гравця лише рукою.

#### **«Квадрат»**

*Мета:* вправлятися кидати м'яч та відбивати його ногою; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати та відбивати м'яч.

*Підготовка.* Гра нагадує футбол, але для неї не потрібно великого поля: знадобиться майданчик 4х4 або 5х5 м. Грати можуть двоє – троє, а на майданчику 5х5 м – до восьми осіб. Для гри потрібен футбольний м'яч.

#### Перебіг гри

Квадратний майданчик ділять на 4 рівні частини, у центрі креслять коло діаметром 1 м. Кожен гравець займає своє поле (свою частину квадратів).

Один з гравців зі свого поля кидає м'яч у центральне коло так, щоб він відскочив до одного з квадратів. Гравець, у поле якого потрапляє м'яч, повинен відбити його ногою на інше поле після одного дотику м'ячем до землі. Він не повинен допустити другого удару м'яча об землю в межах свого майданчика, інакше отримає штрафне очко (вийде з гри). Гра продовжується, але гравці пересуваються на полі за годинниковою стрілкою. Отримавши очко, команда

починає гру кидком м'яча через центральне коло. Якщо гравець тричі промахнеться, йому також нараховують 1 штрафне очко.

Якщо грають двоє або троє, то кожен з них займає по одному полю, а при проходженні м'яча через незайняте поле очко буде нараховано тому, хто надіслав м'яч у порожнє поле. Якщо ж грають 8 осіб, то на кожне поле стають по 2 особи, які вважаються командою.

Під час гри вчотирьох можна грати двоє на двоє.

Грають до умовної кількості штрафних балів.

*Правила:*

1. М'яч дозволяється відбивати всіма частинами тулуба, окрім рук, як у футболі.

2. Гравець не має права двічі торкатися м'яча на своєму полі, але його може виручити сусід, переступивши на майданчик на одній нозі й пославши м'яч іншою ногою на якесь поле.

### **«Хто сильніший?»**

*Мета:* розвиток сили та спритності.

#### Перебіг гри

Два гумові джгути, складені вдвоє або втроє, прикріплюють до гімнастичної стінки. Інші їхні кінці вільні. На підлозі роблять лінії з цифрами. Чим далі від гімнастичної стінки лінії, тим більша цифра. Наприклад, 2 м – 6 очок, 2 м 10 см – 7 очок, 2 м 20 см – 8 очок і т. д. Команди стають у колону по одному проти своїх еластичних джгутів. За сигналом перші гравці біжать до стінки і, взявши в кожную руку кінець джгута, відходять від стінки, намагаючись розтягнути бинт і наступити ногою по можливості на віддаленішу лінію. Це вдається тому, у кого сильніша мускулатура плечового поясу.

Суддя записує цифри й оголошує їх. Після цього гравець робить два кроки назад, відпускає джгути і біжить до своєї команди, торкається рукою наступного гравця, який знову повторює вправу. Коли всі гравці виконають

вправу, оголошується сума очок, набраних кожною командою. За швидке закінчення естафети додають 4 очки – за I місце, 2 очки – за II місце, 1 очко – за III місце.

*Правила:*

1. Перед грою визначають, яким способом натягують джгут.
2. Усі гравці повинні виконувати вправу однаково.
3. Не можна кидати бинт, обов'язково потрібно спочатку зробити 2 кроки назад.
4. При повторенні гри команди міняються місцями.

### **«Дістань булаву»**

*Мета:* розвиток сили та витривалості.

Перебіг гри

Діти стоять по двоє в центрі залу (килима). Кожна пара тримає гімнастичну палицю за кінці. За 1,5–2 м від кожного ставиться булава (кегля, куб). За сигналом керівника діти намагаються перетягнути один одного і дістати вільною рукою предмет. Гравець, якому вдалося це зробити, отримує 1 бал. Гра повторюється декілька разів, і щоразу раз учасники беруться за кінець палиці іншою рукою. У кінці гри оголошується переможець у кожній парі – той, кому вдалося перетягнути суперника більше разів.

*Правила:* гра закінчується, коли гравець візьме булаву рукою.

### **«Підніми суперника»**

*Мета:* розвиток сили та витривалості.

Перебіг гри

Гравці поділяються на дві команди. Суперники сідають на підлогу один проти одного, впираються в підшви ніг і тримаються за палицю прямими руками (палиця горизонтально). За сигналом гравці починають тягнути палицю до себе, намагаючись підняти суперника. Той, хто підняв суперника, отримує

очко. Команда, гравці якої здобули більшу кількість очок, перемагає. Гру повторити 5–6 разів.

*Правила:* не дозволяється робити ривків палицею вбік або вгору.

### «Сильні та спритні»

*Мета:* розвиток статичної сили та спритності.

#### Перебіг гри

Грають дві команди, які стоять у шеренгах обличчям одна до одної. Між гравцями в шеренгах інтервал у 2 кроки. Відстань між командами – 2 м. До початку гри учасники команд лягають на підлогу на груди. На правому фланзі кожної команди стоїть гравець з набивним м'ячем. За сигналом він промовляє: «Упор лежачи!». Усі учасники переходять в упор лежачи. Гравець спрямовує м'яч під своїми товаришами, а сам приймає упор лежачи на правому фланзі. Лівofланговий, що одержав м'яч, кричить: «Лягти!». Усі гравці лягають на груди, а він з м'ячем біжить на правий фланг, перестрибуючи через своїх товаришів. Прибігши, він повторює все спочатку. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету.

*Правила:*

1. Якщо м'яч не докотився до лівого флангу, а зупинився під іншими гравцем, той повинен його підштовхнути, не піднімаючись з упору.
2. Гравцеві, який біжить з м'ячем, не дозволяється перестрибувати через двох – трьох гравців одночасно.

### «Переправа»

*Мета:* розвиток сили та спритності.

#### Перебіг гри

Для гри потрібні 2 гімнастичні лави, по одній на команду. Один (2–4) гравець сідає верхи на лаву і тримається за неї руками ззаду. Інші за сигналом піднімають лаву, а потім тримаючи її в руках або на плечі, переносять сидячого на ній гравця (гравців) на інший бік майданчика. Там вони опускають лаву на

підлогу, на лаву сідає інший гравець, а той, що сидів, займає його місце в строю, і переправа здійснюється в протилежному напрямку, тобто до лінії старту. Гра закінчується тоді, коли перенесуть останнього гравця через лінію. Кількість гравців на лаві може бути різна, а можна переправляти лише лаву. У будь-якому варіанті перемагає команда, яка раніше виконана завдання.

*Правила:*

1. Лаву не можна кидати.
2. Якщо гравець не втримався на лаві й зіскочив, естафету можна продовжити тоді, коли він знову сів на лаву.

### **«Хто сильніший?»**

*Мета:* розвиток сили рук та витривалості.

#### Перебіг гри

Дві приблизно рівних за силою команди шикуються навпроти кінців паралельних брусів. За сигналом перші номери команд біжать до брусів, приймають положення упору на руках і виконують згинання і розгинання рук в упорі. Виконавши посильну для кожного кількість згинань-розгинань в упорі, гравці зістрибують і бігом повертаються у свої колони, передаючи естафету наступному гравцеві. Перемагає команда, яка в сумі виконала більшу кількість згинань та розгинань рук в упорі.

*Правила:*

1. При згинанні рук кут між плечем та передпліччям повинен бути не менше 90°.
2. Розгинання рук у ліктях повинне бути повне.

### **«Ворони»**

*Мета:* сприяє розвитку сили та спритності.

#### Перебіг гри

На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 1 м. Гравці розподіляються на дві команди і стають по обидві лінії, спинами один до

одного. Потім присідають, руки кладуть на коліна. І поміж командами починається така розмова:

- Ворона, ворона!
- Що?
- Де ти була?
- У Києві!
- Що ти там робила?
- Серветки шила!
- Якими нитками?
- Шовковими, кожен день по парі.

Сказавши це, гравці спинами вперед наближаються один до одного і намагаються виштовхнути суперника за лінію. Перемагає та команда, яка виштовхне більше гравців.

*Правила:*

1. Не можна бити ногами.
2. Не можна ударяти ліктем.
3. Коли гравець наступив на лінію, він вибуває з гри.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. 144 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic\\_id=119280](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=119280).
2. Базовий компонент дошкільної освіти. Під науковим керівництвом доктора психологічних наук, професора, члена-кореспондента НАПН України Т. О. Піроженко. 2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0033729-21#Text>.
3. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Київ : Вища школа, 2007. 198 с.
4. Боберський І. Рухливі ігри та забави. Тернопіль : РВВУП, 1991. 32 с.
5. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с. URL: [https://document.kdu.edu.ua/info\\_zab/014\\_312.pdf](https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf).
6. Войнов В. М., Бабаченко Г. П., Бондар Р. Є. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2000. 100 с.
7. Вольчинський А. Українські рухливі ігри. *Політра педагога*. № 2, 1999. С. 25-29. URL: <http://surl.li/gjumfs>
8. Вольчинський А. Я., Смаль Я. А. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 77–81.
9. Грушевський М. Дитина у звичаях і віруваннях українського народу / гол. ред. В. Куценко. Київ : Либідь, 2006. 253 с. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001202>.
10. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол.: Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин, Б. А. Виноградський, Р. Л. Петрина, В. М. Пасічник. Львів : ЛДУФК, 2012.

11. Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проєкту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко та ін. Київ : Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2020. 304 с.
12. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
13. Дмитрук І. Розмальовані доріжки кличуть нас пограти трішки: рухливі ігри для дітей усіх вікових груп. *Дошкільне виховання*. 2019. № 1. С. 20–21.
14. Дубровіна І., Дерда С. Зиму зустрічаємо – в ігри разом граємо. *Палітра педагога*. 2018. № 5. С. 18–19.
15. Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. Козацькі забави : навчальний посібник. Луцьк : Надстир'я, 1994. 112 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/3732>.
16. Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 272 с.
17. Закон України «Про дошкільну освіту». Верховна Рада України: документ 3788-IX, редакція від 01.01.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text>.
18. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навчальний посібник. Умань : Видавець Сочінський М. М., 2019. 146 с. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi\\_igry\\_ta\\_igrovi\\_vpravu.pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_igry_ta_igrovi_vpravu.pdf).
19. Косовцева Н. О. Рухливі ігри: найкращі ідеї для активного відпочинку та ефективного закріплення вивченого матеріалу в позаурочний час. 1–4 класи. Харків : Ранок, 2019. 80 с.
20. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації: рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури : метод.

посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/bdbb6b6f-22a6-4209-871d-ff3368a59c10>.

21. Кузь В. Г., Сивачук Н. П. Українські народні дитячі ігри : посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. Київ : Науковий світ, 2003. 32 с. URL: <http://surl.li/edwdbt>.

22. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети : посібник. Харків : Основа, 2009. 128 с.

23. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль : Астон, 2000. 132 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic\\_id=119280](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=119280).

24. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота: планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.

25. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.

26. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. 2015. № 12. С. 20–21.

27. Матвієнко С. І., Заплішний І. І. Українські народні рухливі ігри в дошкільному навчальному закладі : навч. посібник. Ніжин : Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 134 с.

28. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 6–9 класи», рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ від 03 серпня 2022 року № 698). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>

29. Народна культура українців: життєвий цикл людини: історико-етнологічне дослідження у 5 т. / наук. ред. М. Гримич. Київ : Дуліби, 2008. 408 с. URL: <http://surl.li/cywrwn>.

30. Огніста К. М., Огністий А. В. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 40 с. URL: <http://surl.li/zkpghl>.

31. Педан О. С., Коломоець Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ від 17.08.2022 № 752). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.

32. Поліщук О. Рухливі ігри. *Дитячий садок*. 2013. № 38. С. 3–21.

33. Постна І. Рухливі ігри: формування рухової творчості. *Дитячий садок*. 2013. № 33. С. 8–11.

34. Приступа Є. Н., Слимаківський О. В., Лук'янченко О. І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич : Видання ТОВ «Вимір», 1999. 449 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/home>.

35. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / за ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 104 с.

36. Романюк І., Короткова І., Пушкаренко Л. Повернімо дитинству гру: циклограма рухливих ігор для дітей середньої групи. *Палітра педагога*. 2020. № 9. С. 12–21.

37. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.

38. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 198 с. URL: <http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1922>.

39. Український дитячий фольклор: критичні матеріали / уклад. Н. Сивачук, О. Циганок. Умань : ФОП Жовтий О.О., 2016. 205 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/6614/1/doc.pdf>.

40. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі : методичні рекомендації. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КП, 2014. 146 с.

41. Хлус Н. О. Педагогічні умови оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. С. 72–81.

42. Хлус Н. О. Розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2022. № 3 (25). С. 154–163. URL: <http://www.sportscience.org>.

43. Хлус Н. О. Розвиток спритності в дітей старшого дошкільного віку засобами спортивної гри бадмінтон. *Спортивні ігри*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2024. № 2 (32). С. 146–156.

44. Хлус Н. О. Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2024. № 4 (34). С. 71–78. URL: [https://journals.uran.ua/sports\\_games/article/view/313532](https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/313532).

45. Хлус Н. О., Петрикей О. О. Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект. *Спортивні ігри*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2025. № 2 (36). С. 71–78.

46. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк : Надстир'я, 1994. 96 с. URL:

[http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc\\_id=58796](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=58796).

47. Челало С. А., Маркова О. В. Історія розвитку народних рухливих ігор та окремі аспекти їх використання у фізичному вихованні дитини. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXIV всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукр. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка. Кропивницький; Харків : ФОП Озеров Г. В., 2018. Вип. 24. С. 314–318. URL: <https://dspace.cusu.edu.ua/items/233cb685-c9dc-404a-9097-0e5b60aafaa2>.

48. Шалда Н., Архипова Н. Гарні друзі є в зими: сани, лижі, ковзани: заняття для дітей середньої групи. *Дошкільне виховання*. 2015. № 2. С. 34–36.

49. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави : навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Кіровоград : РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2003. 106 с. URL: <https://salo.li/BB6695C>.

50. Khlus Nataliia Improving the Quality of Physical Education Classes Using Google Services in Higher Educational Institutions. *Universal Journal of Educational Research* 8(11):5081-5091, 2020 DOI: 10.13189/ujer.2020.081108 (Scopus).

Електронне видання

**Курок О. І., Хлус Н. О., Капелько Л. Г.**

## **РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник

для здобувачів освіти спеціальностей А2 Дошкільна освіта,  
А4 Середня освіта (Фізична культура), вихователів, інструкторів з фізичної  
культури закладів дошкільної освіти, учителів фізичної культури

Підп. до розповсюдження 04.10.2023.

Формат 60x84/8. Умов. друк. арк. 29,76. Зам. №3514

Облік.-вид. арк. 9,89. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.

Видавництво Глухівського національного педагогічного  
університету імені Олександра Довженка

41400, м. Глухів, Сумська обл., вул. Київська, 24

тел/факс (05444) 2-33-06.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи СМв №046 від 16 червня 2014 року