

Державний вищий навчальний заклад  
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра фізичного виховання

Сусла В.Я., Степчук Н.В., Мордвінцев Г.О.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Методичні рекомендації

Ужгород

2024

## ЗМІСТ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ. ....	3
ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ПРО РУХЛИВІ ІГРИ .....	4
ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	5
ФОРМА ТА ЗМІСТ РУХЛИВИХ ІГОР .....	6
ХАРАКТЕРИСТИКА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР .....	7
КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ШКОЛЯРІВ.....	8
ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	9
ХАРАКТЕРИСТИКА ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	12
ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВОЇ ГРИ .....	15
ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ГРИ.....	16
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.....	18
РІЗНОВИДИ РУХЛИВИХ ІГОР .....	23
РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	31
РОЗВИВАЮЧІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ВЗИМКУ НА ВУЛИЦІ.....	41
КОМПЛЕКС РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ 13-14 РОКІВ .....	46
ЛІТЕРАТУРА .....	51

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Рухливі ігри займають досить суттєву роль у формуванні особистості дітей як у дошкільному і особливо у молодшому шкільному віці.

Історичною основою виникнення і розвитку гри є праця, разом із вдосконаленням знарядь праці, з розвитком мови, мислення, ігри стали виділяти в окремий вид діяльності людини, вони стають багатограними за формою і змістом.

Гра носить соціальний характер і її не просто забавою але і школою життя.

В іграх закладена народна мудрість, яка розвиває фантазію, кмітливість, спритність, силу, швидкість, витривалість, чесність. Знайомлять із давніми народними звичаями та уявлення про світ.

Дитина свої індивідуальним розвитком зобов'язана суспільним відносинам, в яких формується її фізичний, інтелектуальний і моральний стан.

Ігри визначилися способом суспільного буття, на змісті та на завданнях.

Гра повинна бути спрямована досягнення оптимального рівня розвитку психологічних та фізичних якостей дитини.

Вчителі та вихователі повинні забезпечити виховання, починаючи з самого раннього віку, фізично здорового молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей.

Виконанню даної мети і завдання сприяють рухливі ігри з дітьми, починаючи з наймолодшого шкільного віку. Захопити дітей може тільки гра жвава, весела, вигадлива, творча.

Застосування на заняттях з фізичного виховання комплексних вправ, рухливих ігор, естафет, дозволяє значно підвищити ефективність навчально-виховного процесу в дошкільних закладах та школах.

В цьому посібнику ви зможете знайти рекомендації та практичні застосування фізичних тренувань та рухливих ігор для розвитку опорно – рухової системи, формування правильної постави у дітей – підлітків під час занять з фізичного виховання та позаурочний час.

Ви ознайомитесь з методикою проведення рухливих ігор на заняттях з фізкультури, на перервах, в групах продовженого дня, в позаурочний час.

Запропоновані ігри служать для розвитку в дітей уваги, пам'яті, навколишнього орієнтування, рішучості, вихованню колективізму, згуртованості, відповідальності, взаємоповаги.

Ці ігри можна проводити в класі, на заняттях фізичного виховання, на перервах, на спортивному майданчику, на зеленому полі, під час прогулянок.

Практичний матеріал підібраний з урахуванням вікових особливостей дітей.

## **ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ПРО РУХЛИВІ ІГРИ**

Ігрова діяльність дуже багатогранна. Вона повинна спрямовуватись на досягнення певної мети і пов'язуватися з практичною діяльністю дітей.

Характерною особливістю гри є ясно виражена роль рухів (кидання, стрибки, біг) у змісті гри. Ці рухові дії вмотивовані сюжетом кожної гри і направлені на переборювання труднощів, перешкод поставлених для досягнення мети гри.

Ігрова діяльність дуже багатогранна, це і дитячі настільні ігри, ігри з елементами рухливі ігри з іграшками, танців, спортивні ігри.

Гра може бути засобом, самопізнання, фізичного і загального соціального виховання, засобом спорту, розвагою, відпочинком.

Гра, як елемент культури, розвивається зі всією культурою суспільства, задовольняючи потреби людей в розвитку духовних та фізичних сил.

Серед великої різноманітності ігор широко розповсюджені у дітей рухливі ігри.

Серед рухливих ігор розрізняють власне (елементарні) ігри та ігри, наближені до спортивних.

Власне рухливі ігри (елементарні) являють собою свідому ініціативну діяльність, направлену на досягнення умовної мети, добровільно встановленої самими учасниками.

Досягнення мети вимагає від учасників активних дій, виконання яких залежить від творчості та ініціативи самих гравців.

Власне (елементарні) ігри не потребують від учасників спеціальної підготовленості.

Рухливі ігри можуть бути індивідуальними (одиначними), які організують самі діти ( ігри зі скакалкою, обречем, м'ячем) та колективними (груповими), які проводяться під керівництвом педагога на уроках фізичного виховання та в позаурочний час.

Спортивні ігри – це вищий щабель рухливих ігор. Правила в них суворо регламентовані, вимагають спеціального майданчика та спеціального оснащення, а також спеціальної підготовки, конкретної кількості учасників, спеціального суддівства відповідно правилам гри.

## **ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ**

Основне завдання, яке стоїть перед вчителями - поліпшити всебічний розвиток школярів, виховувати в них відчуття прекрасного, формувати високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінити красу і багатство рідної природи. Дитина пізнає світ в образах, звуках, фарбах, іграх.

Рухливі ігри - це наше дитинство. Гра входить у життя дитини з раннього віку. Під час гри діти пізнають життя, набувають різних навичок вмінь, гра викликає інтерес і у непосидючих хлопчаків, і у сором'язливих дівчаток. Перетворюючись у персонажі гри, вони стають сміливими і безстрашними, вольовими і кмітливими.

Під час гри розвивається сила дитини, твердішою стає рука, гнучкішим тіло, несхибним зір, розвивається винахідливість та ініціатива, формуються високі моральні якості школярів: доброта, чуйність, вміння поступатися своїми інтересами в ім'я колективу, переборювати труднощі, долати перешкоди. Протягом віків в Україні формувалися самобутні рухливі ігри, забави, естафети.

В іграх відображалися звичаї нашого народу, його побут та уява про світ. Тому завдання спеціалістів фізичного виховання широко використовувати ігри відповідно до віку та розвитку школярів.

При організації та проведенні рухливих ігор необхідно врахувати направленість на досягнення освітніх, оздоровчих, виховних результатів. Керівна роль при проведенні ігор належить вчителю. За допомогою одних і тих же ігор можна виховувати різні моральні та фізичні якості.

Використовуючи гру, вчитель зобов'язаний;

- а) зміцнювати здоров'я дітей, сприяти їх правильному фізичному розвитку;
- б) сприяти оволодінню життєво необхідними руховими навичками, вміннями та сприяти їх удосконаленню;
- в) виховувати у дітей необхідні морально - вольові якості;
- г) прививати учням організаторські навички та звичку систематично займатися іграми.

При проведенні гри вчитель вчить дітей свідомо ставитися до своїх дій, критично оцінювати перемоги та невдачі. Також необхідно привчати дітей грати самостійно, доручати їм роль капітанів, ведучих, залучати їх до майданчика суддівства

## **ФОРМА ТА ЗМІСТ РУХЛИВИХ ІГОР**

За своїм змістом і навантаженням гра, повинна відповідати матеріалу який проходять на уроці. Залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного та емоційного навантаження, складу учнів (студентів), вона може бути включена в усі частини уроку.

У підготовчій частині уроку можна проводити ігри невеликої рухливості та складності, які сприяють зосередженню уваги учнів. В заключній частині уроку застосовуються ігри з бігом на швидкість, витривалість, стрибками, метанням, які потребують великої рухливості.

Педагогічні завдання основної частини уроку різноманітні: сприяти засвоєнню і удосконаленню техніки рухів, окремих елементів техніки і тактики спортивних ігор.

У заключній частині уроку слід використовувати ігри, які сприяють активному відпочинку та на увагу. Щоб ефективно використати рухливі ігри для всебічного фізичного розвитку учнів, їх необхідно планувати на уроках фізичної виховання протягом усього навчального року, враховуючи завдання, що стоять перед учителем.

Наприкінці навчального року враховується якість навчального матеріалу з рухливих ігор і робляться відповідні висновки для їх планування на наступний навчальний рік.

Кожна рухлива гра має свій зміст , форму і методичні особливості.

Зміст гри складають: сюжет (обраний або умовний задум, план гри), правила та рухові дії, що входять у гру для досягнення мети.

Форми рухливої гри – це організація учасників, які мають можливість вибрати спосіб досягнення поставленої мети. В одних іграх учасники діють індивідуально або групами, задовольняючи свої особисті інтереси, а в інших – колективно, відстоюючи інтереси свого колективу, своєї команди. А також різне шиккування граючих для гри (в розсіп, в коло, в шеренгу).

Форма зв'язана із змістом та обумовлена ним.

Методичні особливості ігор залежать від їх змісту та форми організації. Їм притаманні образність, самостійність дій в досягнення мети, творча ініціатива, раптовість ситуацій, елементів змагань у грі.

Рухливі ігри є не тільки засобом, а й методом фізичного виховання дітей.

Поняття ігрового методу у вихованні відбиває методичні особливості гри, що відрізняє її від інших методів виховання. Ігровий метод використовується головним чином для комплексного удосконалення рухів в закладених варіативних умовах.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР**

Гра з давніх часів є невід'ємною частиною життя людини, вона заповнює дозвілля, виховує, задовольняє потреби в спілкуванні, отриманні зовнішньої інформації, дає приємне фізичне навантаження. В грі підростаюча людина пізнає життя, гра позитивно впливає на формування дитячої душі, розвиває фізичні якості і здібності.

Ігри включені до шкільної програми, проводяться на уроках фізичної культури, під час проведення позакласних масових заходів, на перервах, під час годин перебування на свіжому повітрі у групах продовженого дня в школах та дитячих садках. Говорячи про вплив гри на розумовий розвиток, варто відзначити, що вона змушує мислити найбільш економічно, миттєво реагувати на дії суперника і партнера.

Гра розвиває, так звану, внутрішню мову і логіку, втамовує емоції. Користь рухливих ігор, в які можна грати без спеціальної підготовки, у будь-якому віці, так як у них відсутня складна техніка і тактика, а правила можна змінювати за бажанням, є беззаперечною.

Рухливих ігор багато, вони різноманітні, зручні тим, що учасник сам регулює навантаження у відповідності до своїх можливостей, що дуже важливо для здоров'я. Ось чому рухливі ігри є дійсно масовими, загальнодоступним засобом фізичного і морального виховання дітей і підлітків.

В педагогічній практиці використовують два основних види рухливих ігор:

а) ігри вільні, творчі та довільні (в яких учасники самі складають план і самі здійснюють поставлену мету);

б) організовані рухливі ігри за встановленими правилами, які потребують керівництва або дорослими керівниками або самими дітьми-вожаками.

Вони дуже різноманітні за змістом та складністю:

а) прості, некомандні рухливі ігри (кожний учасник, не порушуючи правила, бореться сам за себе);

б) більш складні, які переходять в командні рухливі ігри (гравці відстоюють свої інтереси в першу чергу, але за власним бажанням допомагають товаришам врятуватися від нападаючих);

в) командні рухливі ігри (ігри складають окремі команди, характерні спільними діями всіх граючих на досягнення мети).

## **КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ШКОЛЯРІВ**

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- індивідуальні («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і командні («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);

- із предметами («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і без предметів («Квач», «Гопак»);

- з ведучими («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і без ведучих («Передай далі», «Хто де живе?»);

- за переважаючим розвитком фізичних якостей (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»);

- ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);



- за інтенсивністю фізичного навантаження (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);

- за місцем проведення (на свіжому повітрі: «Фізкультура», «Класи», «Другий зайвий», в залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники», на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);

- за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»), ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

Групування (найпростіша класифікація рухливих ігор).

Ігри розподіляються :

1. За ступеню складності їх змісту: (від найпростіших до більш складних, наближених до спортивних);

2. За віком дітей ( із врахуванням вікових особливостей);

3. За видами рухів, які переважно входять в гру ( ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ , з бігом, стрибками в висоту, довжину, з метанням, ігри з кидками та ловлею м'яча, ігри з пересуванням на лижах, ігри на воді);

4. За фізичними якостями ( вихованню сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості);

5. Ігри підготовчі до окремих видів спорту;

6. В залежності від взаємодії граючих.

## **ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Треба щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана у необхідності збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану. Кожен учитель, який б би предмет у школі він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості.

Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність

правильно функціонувати. Уроки основ здоров'я і фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті, й найскладніший матеріал учні засвоюють легко.

Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається.

Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат. Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

### **Гігієнічне та оздоровче значення ігор:**

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

Головним змістом рухливих ігор є різноманітні рухи та дії граючих. При правильному керівництві ними вони позитивно впливають на серцево-судинну систему, м'язову, дихальну, та інші системи організму.

Особливо важливим в оздоровчому відношенні є проведення рухливих ігор на свіжому повітрі взимку та влітку.

Гігієнічне та оздоровче значення можуть мати рухливі ігри тільки при правильному їх проведенні з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовки учасників. Тому необхідно слідкувати за тим, щоб фізичне навантаження було оптимальне.

Ігри повинні позитивно впливати на нервову систему гравців, цього можна досягнути шляхом оптимальних навантажень, а також такою організацією гри, яка викликала би у гравців позитивних емоцій.

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

Рухливі ігри використовуються із спеціальною лікувальною метою при відновленні здоров'я хворих дітей в стаціонарах та санаторіях. Це сприяє функціональному і емоційному розвитку дітей у процесі гри.

### **Освітнє та виховне 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.

В іграх діти відбивають накопичений досвід, закріплюють своє уявлення про відображені явища. Дитина пізнає світ в процесі діяльності через рухливі ігри, які допомагають їй пізнати навколишній світ.

Заняття іграми збагачують емоційну та інтелектуальну сфери дітей новими відчуттями, почуттями, допомагають всебічному розвитку, розвивають спостережливість, увагу, пам'ять, здатність до аналізу, співставлення, узагальнення побаченого.

Пізнавальне та виховне значення мають народні ігри, які знайомлять їх з національною культурою, обрядами та звичками різних народів.

Значна роль рухливих ігор у вихованні фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості. Ці якості під час гри розвиваються в комплексі.

Велике значення рухливих ігор у моральному вихованні дітей. Вони знаходяться постійно у колективі, це привчає їх поступатися своїми інтересами заради колективних, відчувати відповідальність перед своїми товаришами.

Рухливі ігри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, умінню «взяти себе в руки» після сильного збудження. Стримувати свої емоційні прояви, попереджують вихованню негативних якостей: агресивності, нечесності, індивідуалізму, панікерства, непорядності, зарозумілості та інші.

Вони виховують соціально значимі якості колективних дій у досягненні спільної мети, здатності до самопожертвування, взаємовиручки, відповідальності, лідерства.

Рухливі ігри сприяють і естетичному вихованню дітей. Великий естетичний вплив мають ігри з музичним супроводом, у цих іграх діти розвивають свої здібності до танцю.

Виявлення індивідуальних особливостей в процесі гри дозволяє педагогу краще пізнати кожную дитину і сприяти її гармонійному, комплексному розвитку. У грі дитина проявляє свій характер. Найчастіше замкнута за характером дитина зовсім по-іншому поводить себе під час гри. Гра допомагає їй подолати психологічні бар'єри, розкріпачитися.

### **Педагогічне 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.

Практика виховання підростаючого покоління в нашій країні свідчить про те, що гра є одним із важливих засобів формування у дітей та підлітків високих моральних та фізичних якостей.

Особливо велике місце гра займає у фізичному вихованні дітей дошкільного віку та молодшого шкільного віку, так як вона позитивно впливає на комплексне удосконалення рухових навиків, нормальний фізичний розвиток, зміцнення та збереження здоров'я.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Діти молодшого шкільного віку, 6-10 років, володіють всіма видами прикладних рухів (ходіння, бігом, стрибками, кидками), але ще недостатньо досконало, тому рухливі ігри, пов'язані із звичайними рухами, повинні займати важливе місце у житті дитини.

У цьому віці потрібно враховувати анатомічні, фізичні та психологічні особливості дітей. У дітей цього віку спостерігається, з одного боку,

пластичність функцій організму до дії різних подразників, з другого – швидко втомлюваність. Це пов'язано з тим, що серце, легені, м'язи ще слабкі, особливо м'язи спини та пресу. Міцність опорно – рухового апарату ще незначна, тому можливі його пошкодження та порушення постави.

Рухливі ігри з бігом і стрибками повинні бути короткими за часом і супроводжуватися своєчасним відпочинком. Діти легко захоплюються грою і не завжди відчують доцільний час для її припинення. Найбільш корисними є такі ігри : перебіжки ( «Вовк у яру», «Два морози», «Пусте місце»).

В цьому віці діти швидко втомлюються, але і швидко відновлюють свої сили і готовність до продовження гри. Вони легко відволікаються, тому ігри не повинні вимагати від дітей довготривалого зосередження. В таких випадках вони починають втрачати цікавість до гри, частіше порушують правила.

#### **Симптоми втоми після навантаження різної величини**

Величина втоми	невелика	середня	надмірна
Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Виникнення на шкірі плям, синюшності
дихання	прискорене	поверхневе	Сильно пришвидшене
рухи	координовані	точні рухи	Порушення точності рухів Не координовані рухи
увага	Безпомилковість виконання дій	Неточність у виконанні рухів	Сповільнене виконання рухів і команд
пітливість	невелика	велика	Різка з сольовим відкладенням
самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на біль у працюючих органах	Головний біль, нудота

Уважність у дітей нестійка, вони не можуть довго слухати дані пояснення, часто пропонують свої послуги на ту чи іншу роль і гри.

У цей період для дітей потрібно підбирати ігри за спрощеними правилами ( не більше 2-3). Збільшувати кількість правил потрібно поступово. Мислення у дітей 1-2 класів предметне, образне, тільки у 3-4 класі діти починають мислити поняттями про пізнавальні предмети, навколишні явища.

### **Характеристика ігор молодшого шкільного віку**

В перші два роки навчання в школі, у зв'язку з обраним мисленням, у дітей велике місце займають сюжетні ігри, які задовольняють творчу уяву дітей.

З'являється вміння порівнювати, спостерігати, а також критично ставитись до дії і вчинків товаришів. Здатність критично мислити, свідомо контролювати рухи сприяє більш складних ігор з більшою кількістю правил.

Потрібно враховувати , що ці діти вже вміють читати, рахувати, що розширює їх кругозір. Для цього періоду рекомендується проводити ігри , пов'язані з таємничістю, несподіваністю, з відгадуванням.

Наприклад: «Відгадай чий голосок», «Піжмурки», «Вартові», «Схованка».

Також проводяться ігри з розподілом на команди, в яких кожний учасник бореться за інтереси своєї команди, захищає товариша, який потрапив у «полон». Такі ігри широко застосовуються вже у 3-4 класах.

Ігри із музичним супроводом доцільно проводити в після урочний час. Вони привчають дітей до спільних дій та рухів, до конкретного ритму їх виконання.

Діти цього віку дуже люблять ігри , в яких викрикують ся окремі слова, вирази речитативом («Два морози»). Ці ігри сприяють розвитку мови, музикального слуху. Дітей цікавлять ігри в яких вони можуть проявити спритність, швидкість, точність. Наприклад, стрибки під довгу скакалку, стрибки з короткою скакалкою.

У молодшому шкільному віці вже можна знайомити дітей з народними іграми, пов'язаними із обрядами та звичаями села, які проживають поблизу.

Враховуючи дитячу вразливість , небажано виводити дітей із гри за помилки. Якщо цього вимагають правила, то виділити для них окреме місце

і тримати їх там недовго. До порушень правил керівник гри повинен ставитись з терпінням, адже ці порушення найчастіше трапляються від недосвідченості гравців.

З рештою, в цьому віці дітей захоплюють такі ігри, в яких вони можуть проявити свою спритність, швидкість, точність рухів, координацію та влучність. Зміст таких ігор обмежується тільки точним виконанням заданих рухів.

## **ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВОЇ ГРИ**

Керівник - організатор гри і одночасно відповідальний за виховання дітей в процесі її проведення. Проводячи гру він повинен постійно спрямовувати її на досягнення головної мети та завдань.

Використовуючи гру, керівник повинен досягти певні завдання:

- а) зміцнити здоров'я дитини, формувати правильний фізичний розвиток та поставу;
- б) сприяти оволодінню життєво необхідними руховими навичками, уміннями та удосконалювати їх;
- в) виховувати необхідні морально-вольові та фізичні якості;
- г) прищеплювати організаторські здібності і звички до систематичних самостійних занять.

При організації та проведенні рухливих ігор керівнику слід зважати на ідейність, науковість і плановість. Цю роботу варто спрямувати на досягнення виховних, наукових та фізичних результатів.

Керівник повинен керуватися дидактичними принципами:

1. Керівна роль у грі повинна відповідати принципу свідомості та активності учасників. Свідома поведінка дозволяє удосконалювати, творчо її збагачувати; при цьому значно підвищується зацікавленість учасників, збільшується виховний вплив гри. Щоб діти грали свідомо й активно, необхідно дати правильне уявлення про гру. При її вивченні можна використовувати не тільки показ, але й наочні посібники (креслення, інвентар).

2. Дотримуватися принципу послідовності. При плануванні необхідно врахувати завдання фізичного виховання дітей певного віку, їх фізичну підготовку, послідовність накопичення умінь та навичок, засвоєних на

заняттях гімнастичними, легкоатлетичними та іншими видами фізичних вправ.

3. Принцип переходу від знайомих ігор до незнайомих втілювати поступово. Необхідно орієнтуватися на знайомі ігри, подібність дій яких полегшує перехід до нових, дещо ускладнених. Важливо, щоб у нових іграх удосконалювалися набуті навички і засвоювалися нові.

4. Важливим є принцип відповідності підготовленості тих, хто займається. Гра має бути доступною всій групі. У грі труднощі повинні бути такими, щоб гравці могли їх побороти при досягненні мети. Непосильні ігри знижують інтерес дітей і перевтомлюють їх. Важливо розподіляти обов'язки між гравцями відповідно до їх можливостей, дотримуючись індивідуального підходу до дітей.

5. Постійне закріплення набутих навичок та умінь. При повторенні ігор знову утворені рефлексорні зв'язки стають стійкими, а прийоми рухів швидше запам'ятовуються. Діти повинні добре засвоювати ігри, удосконалювати в них свої рухові дії і навички поведінки. З цією метою повторюються відомі ігри, але з удосконаленими правилами, руховими діями і змістом.

## **ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ГРИ**

Підбір гри залежить від завдань, поставлених перед уроком, вікових особливостей дітей, їх розвитку, фізичній підготовці, кількості учасників та умов проведення.

При рухливих іграх кількість гравців може бути від 3 до 45 учасників, але під час свят, вечорів кількість їх може доходити до 300 чоловік. Підбираючи гру, необхідно врахувати форму заняття (урок, перерва, прогулянка, в групах продовженого дня), та місце її проведення (в залі, в класі, в коридорі, на подвір'ї, на спортивному майданчику, на площі). При проведенні гри на свіжому повітрі слід враховувати стан погоди та температури повітря.

Вибір гри залежить від наявності відносного інвентарю (обручі, кеглі, булави, м'ячі, стрічки, прапорці, скакалки тощо).



## **Вибір гри**

Перш за все, вибір гри залежить від завдання уроку фізичного виховання, форми занять, місця проведення і природних умов, врахування вікових і індивідуальних особливостей дітей. На вибір також впливає і кількість учасників. Важливо дотримуватися відомого в педагогіці правила поступового переходу від легкого до важкого. Коли гра відбувається на майданчику, слід враховувати погоду і температуру повітря. При низькій температурі можна проводити гру, у якій беруть участь одночасно всі учні, і фізичне навантаження розподіляється на них рівномірно, а у спеку краще використати ігри, в яких гравці беруть участь по черзі.

## **Підготовка місця гри**

Якщо гра проводиться у залі необхідно спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що вибувають з гри, слід поставити кілька гімнастичних лав, які також використовуються в окремих іграх.

Для проведення ігор, естафет на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик з рівною поверхнею. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, освіжають повітря, дають тінь. Якщо гра проводиться в залі, необхідно його провітрити, помити підлогу, спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що виходять з гри, потрібно поставити кілька гімнастичних лав.

## **Підготовка інвентарю**

Для проведення низки ігор потрібен різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, набивні м'ячі. Інвентар повинен бути яскравим, кольоровим, справним і зберігатися в спеціально відведеному місці. Інвентар готують заздалегідь, щоб роздача його не забирала багато часу. Роздавати дрібний інвентар треба після пояснення правил гри, тому що в протилежному разі діти будуть неуважні. Для роздачі інвентарю вчитель залучає учнів, щоб ця робота виконувалась організовано і швидко.

Для вчителя: свисток, секундомір, крейда, магнітофон та інше обладнання. Бажано, щоб інвентар був яскравим, кольоровим, добре помітним у грі, відповідав за вагою та розмірами віку гравців. Інвентар можна виготовляти на уроках трудового навчання. Учитель завжди повинен пам'ятати

про правила техніки безпеки учнів під час проведення ігор та естафет. Наш досвід підказує, що для проведення естафет не можна використовувати малі прапорці на тоненькій палиці (прапорцем можна влучити в око, на нього під час бігу можна впасти і т.д.). Слід використовувати такий інвентар, який при падіннях дітей, необережній передачі не зашкодить їхньому здоров'ю. У сюжетних іграх використовують маски, костюми «героїв» («Вовк», «Зайчик», «Рибак», «Козак» та ін.).

### **Розмітка майданчика**

Майданчик для проведення рухливих ігор окреслюється лініями, у межах яких проводяться ігрові дії. Межі майданчика мають бути добре помітними. В залі лінії наносяться фарбою або крейдою. На майданчику як крейду використовують загострену палицю, прапорці, м'ячі. Якщо розмітка потребує багато часу, то її необхідно зробити заздалегідь. Нескладну розмітку можна зробити одночасно з поясненням змісту гри, що дає гравцям точніше уявлення про напрями переміщення.

### **Техніка безпеки**

Щоб запобігти травмам, лінії ме-х для гри позначаються на відстані 1,5 – 2 м. від стіни. Особливо це стосується ігор, де є елементи перебігання.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР**

### **Вибір гри**

Успіх ігрової діяльності, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежить насамперед від правильного вибору гри. При виборі гри потрібно враховувати форму проведення занять: урок, фізкультурно-оздоровчий захід у режимі навчального дня (перерва, спортивна година в ГПД), позакласний захід, в сім'ї тощо. Вибір гри залежить від місця проведення.

На свіжому повітрі можна проводити майже всі народні та рухливі ігри з великою інтенсивністю та обсягом; у невеликому, вузькому залі можна проводити ігри з шиккуванням команд у шеренги і колони, а також ігри, в яких гравці беруть участь по черзі.

Звертаємо увагу, що ігри, естафети повинні проводитись у чистому, провітреному спортзалі або пристосованому приміщенні. Вибір гри

залежить від наявності у школі інвентарю та обладнання, а також від поставлених на уроці оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

### **Підготовка місця для гри.**

Для проведення ігор, естафет на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик з рівною поверхнею. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, освіжають повітря, дають тінь. Якщо гра проводиться в залі, необхідно його провітрити, помити підлогу, спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали.

Для відпочинку гравців, що виходять з гри, потрібно поставити кілька гімнастичних лав.

### **Підготовка інвентарю та обладнання**

Для проведення ігор, естафет використовують такий інвентар та обладнання: м'ячі малі, великі, набивні; естафетні палички, кубики, обручі, скакалки, стійки (заввишки 1,5 м), кеглі (пластмасові пляшки із саморобними малими м'ячами на закрутках), різнокольорові прапорці, лави, палиці, мішечки з піском.

Для вчителя: свисток, секундомір, крейда, магнітофон та інше обладнання. Бажано, щоб інвентар був яскравим, кольоровим, добре помітним у грі, відповідав за вагою та розмірами віку гравців. Інвентар можна виготовляти на уроках трудового навчання.

### **Організація граючих**

Учитель завжди повинен пам'ятати про правила техніки безпеки учнів під час проведення ігор та естафет. Наш досвід підказує, що для проведення естафет не можна використовувати малі прапорці на тоненькій палиці (прапорцем можна влучити в око, на нього під час бігу можна впасти і т.д.). Слід використовувати такий інвентар, який при падіннях дітей, необережній передачі не зашкодить їхньому здоров'ю.

У сюжетних іграх використовують маски, костюми «героїв» («Вовк», «Зайчик», «Рибак», «Козак» та ін.).

Оголошення назви гри; розміщення гравців, команд; вибір ведучих. Учитель спочатку оголошує назву гри чи естафети. Потім ділить учнів на команди різними способами:

- на розсуд вчителя;

- шляхом розрахунку;
- фігурного марширування;
- за призначенням капітанів команд

Вибирати команди, ведучих можна за допомогою лічилок. Наводимо приклади лічилок:

Тікав заєць через міст, Сіра муха –Цокотуха  
 Довгі вуха куций хвіст. Сіла Грицеві на на вухо.  
 А ти далі не тікай, Рахувати починай. Грицик чує-щось гуде,  
 Раз, два, три- вийдеш ти! Та як крикне: »Звір іде»  
 Раз , два, три, у моїй команді. Ясне сонце випливає  
 Будеш ти! Коту спинку пригріває  
 Кіт вуркоче, кіт нявкоче,  
 Котилася торба. Ніби щось сказати хоче.  
 З високого горба, А в цій торбі-  
 Хліб , паляниця.  
 Кому доведеться – Тому і жмуриться!

Потім вчитель шикує, переводить команди на місце проведення гри, естафети. Важливе значення мають назви команд, які беруть участь у грі.

Наводимо приклади назв: «Сонечко» і «Місяць», «Ромашки» і «Тюльпани», «Вовки» і «Тигри», «Збірна Львова» і «Збірна Києва», «Збірна України» і «Збірна Польщі», «Динамо» Київ і «Карпати» Львів тощо.

Назви команд під час естафет повинні відповідати тим останнім спортивним подіям, які відбуваються в країні, світі. У зв'язку зі збільшенням кількості учнів у класах учитель може поділити їх на чотири команди. Наприклад, спочатку беруть участь в естафеті команди «Збірна України» і «Збірна Польщі», потім «Збірна Канади» і «Збірна Австралії».

Команди, які програли, змагаються за 3-4 місця, а які виграли, — за 1-2.

## **Методика проведення рухливої гри**

### **Пояснення гри**

Готуючись до проведення ігри вчитель повинен добре знати її зміст і правила. Перед поясненням гравців необхідно розмістити таким чином, щоб кожен учень добре бачив і чув учителя. Краще всього в таке положення, з якого будуть починати гру.

Якщо гра проводиться в колі, то пояснення проводиться в тому ж коловому шикуванні .

Якщо шикування зроблено в декілька кіл, то вчитель займає місце між ними. Якщо гравці розподілені на дві команди одна проти другої для пояснення займає місце між ними на одному з флангів.

Якщо діти шикуються в шеренгу, вчитель стоїть посередині, щоб всім було видно і чути вчителя .

### **Визначення ведучих**

Будь-яку гру потрібно пояснювати за схемою: - назва гри; - розміщення на майданчику, вибір ведучих, пояснення змісту; - мета гри (хто буде переможцем); - правила гри. Після пояснення гри вчитель перевіряє, чи всі гравці розуміють її правила дисципліни^ досягнення кращих результатів і дотримання правил гри);

Усі перелічені способи застосовуються залежно від умов занять, характеру гри та кількості гравців.

### **Розподіл на команди**

Розподіл гравців на команди здійснюється розрахунком або фігурним маршируванням, а також за призначенням капітанів. Капітани по черзі вибирають гравців у свою команду. Цей спосіб дає можливість швидко укомплектувати команди рівні за силами. Усі способи розподілу на команди слід запроваджувати відповідно з характером гри та складом гравців Капітанів вибирають самі гравці або призначає вчитель, найбільш здібних і дисциплінованих, що користуються авторитетом у своїх товаришів.

### **Визначення помічників і суддів**

Помічники та судді призначаються з числа учнів, звільнених за станом здоров'я від виконання фізичних вправ. Якщо таких гравців немає, то помічників і суддів призначають з числа гравців.

Успішне проведення гри залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей вчителя, його вміння дохідливо, коротко, цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій учнів.

При поясненні гри вчитель повідомляє ще раз назву гри, розповідає про роль кожного гравця, мету і хід гри, завдання ведучих і гравців, правила гри.

Коли вчитель проводить гру з шикунням учнів у коло, то сам стоїть у колі. Якщо гравці розподілені на дві команди і розміщені одна проти другої, то вчитель стоїть між ними. Для кращого засвоєння гри учнями рекомендуємо супроводжувати пояснення гри показом окремих рухів гравців.

Правила гри пояснюють докладно лише у випадку, коли гру проводять уперше. Перед поясненням гри, наприклад, «Вудочка», вчитель проводить вступну бесіду:

- яких ви знаєте рибок?

- чи любите ви ловити рибу?

- як варять юшку в туристському поході?, тобто вчитель здійснює міжпредметні зв'язки. Для гри вчитель використовує великий солом'яний бриль, «вудочку» — скакалку або мотузку, на кінці якої прив'язаний мішечок з піском.

Після пояснення гри вчитель перевіряє, чи всі гравці розуміють її правила. Проведення гри Після розміщення гравців на майданчику, пояснення гри і її правил гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, сплеск у долоні).

Ігри сюжетного характеру («Кіт і мишка», «Гривеньки»), де немає змагального моменту, не потребують особливо чітких команд. Такі ігри можна розпочинати за вказівкою, висловленою спокійним голосом: «Раз, два, три — гру почали!»

Під час гри вчитель уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Завдання вчителя:

- керувати грою;

- подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали;

- робити вказівки по ходу;

- самому брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль;

- спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня.

Вказівки слід робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій дітей. Вчитель може робити підказки про доцільність виконання того чи іншого руху. У грі, естафетах учням дозволяється голосно кричати, стрибати, радіти.

Фізичне навантаження у грі рекомендуємо регулювати такими прийомами: зменшенням або збільшенням часу, відведеного на гру, кількістю повторень гри, розмірами майданчика і довжиною дистанції, яку пробігають гравці, масою предметів, що використовуються учнями, введенням

короткочасних пауз-бесід для відпочинку. Отже, дозування фізичного навантаження у грі визначається методикою проведення її, місцем та умовами, в яких перебувають гравці. Навантаження визначають за зовнішніми ознаками гравців та пульсом.

### **Підведення підсумків гри**

Гру потрібно закінчити своєчасно, коли гравці отримали достатнє емоційне і фізичне навантаження. Закінчують гру за сигналом вчителя організовано: зупиняють гравців, підраховують результати, оголошують переможців. Пам'ятаючи про педагогічне значення гри, вчитель відзначає тих, хто правильно виконував рухи, виявляв спритність, рішучість, кмітливість, дотримувався правил, виручав товаришів по команді, проявляв ініціативу, а також називає тих, хто порушував правила і заважав проводити гру.

Вчитель називає переможця або переможців, команду-переможця. Підводити підсумки гри, естафети слід у цікавій формі, щоб викликати в учнів бажання наступного разу досягти ще кращих результатів. Учитель нагороджує команди вимпелами, медалями. Вимпели і атрибути медалей учні виготовляють на уроках трудового навчання, образотворчого мистецтва.

Нагороди можуть бути перехідними, тобто «діючими» до наступного уроку, змагань. Вчитель проводить аналіз гри, естафети, звертає увагу на розвиток фізичних якостей учнів, наголошує, які фізичні вправи виконувати вдома, щоб покращити свої результати.

Підкреслює, що всі відомі спортсмени світу (футболісти, легкоатлети, волейболісти) люблять грати в різноманітні ігри та естафети.

Вчитель оголошує і пояснює групові та індивідуальні домашні завдання учням, звертає увагу на те, що на уроці будуть проводитись «Олімпійські ігри» з перевірки даних їм завдань. Отже, підведення підсумків гри, естафети — один із важливих елементів методики їх проведення

## **РІЗНОВИДИ РУХЛИВИХ ІГОР**

### **Ігри з ходьбою**

Ходьба є природнім рухом і займає одне з провідних місць у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Тому необхідно використовувати рухливі ігри із різноманітними предметами (утримання на голові

кубиків, мішечків із піском), ігри-вправи з ходьбою по накресленій лінії та ігри із зав'язаними очима.

Але в іграх з пов'язкою на очах тільки один гравець бере активну участь, інші є пасивними учасниками її. Тому в іграх такого роду треба задіяти більше гравців до активних рухових дій, тобто 2-3 гравці з пов'язкою на очах ловлять на обмеженій території учасників гри.

Діти, в яких зав'язані очі, змушені витягувати руки вперед, тримаючи рівно спину, щоб не вдаритись одне в одного головами. Спійманий міняється ролями із "сліпим Панасом" і продовжують гру. Ігри з ходьбою бажано застосовувати на кожному уроці.

Вони сприяють виробленню у дітей правильної постави, навички раціональної і красивої ходьби.

### **Ігри з бігом**

Ігри з бігом формують навички бігу з дотриманням правильної постави, збільшують навантаження на м'язовий апарат і особливо на дихальну та серцево-судинну систему.

Вони поділяються на дві групи.

До першої групи увійшли ігри, які переважно розвивають у дітей швидкість. Вони містять у собі максимальну інтенсивність і частоту руху на протязі короткого проміжку часу – не більше 6 секунд, що відповідає віковим особливостям формування даної якості. Відстань у цих іграх не повинна перевищувати 20 метрів. Це сприяє збільшенню швидкості частоти одиночних простих рухів.

До другої групи увійшли ігри, які розвивають у молодших школярів витривалість. Вони відрізняються тим, щоб на протязі тривалого часу (наприклад, догнати чи перегнати суперника), для досягнення необхідної мети, потрібно підтримувати належну фізичну працездатність організму. Але діти молодшого шкільного віку не відрізняються високим рівнем розвитку фізичної витривалості. Втомлюваність організму (почервоніння обличчя, віддишка, прискорене серцебиття, уповільнення рухів) під час рухливої гри настає через 2-10 хвилин (в залежності від змісту гри та фізичної підготовленості дітей).

Якщо після 2-3-хвилинного часу, відведеного на гру, спостерігається стан втоми, дітям потрібно дати 1-2 хвилини на перепочинок (відновлення функціональних можливостей організму), після чого гра або поновлюється,



або пропонується учням закінчити гру. Багато рухливих ігор з бігом поєднують в собі швидкість і витривалість.

### **Ігри із стрибками**

Ігри із стрибками характеризуються короткочасними швидкісно-силовими напруженнями м'язів ніг. Швидкісно-силові здібності проявляються в режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла і його ланок у просторі.

Максимальним вираженням даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміється дія максимальних напружень в мінімально короткій проміжок часу. Цінність ігор із стрибками полягає в тому, що вчитель може пояснювати техніку стрибка, не припиняючи ходу гри.

В основному, для розвитку швидкісно-силових якостей у дітей молодшого шкільного віку треба використовувати рухливі ігри із подоланням маси власного тіла – стрибки в довжину, висоту, через предмети, які закріплені на місці або рухаються.

### **Ігри з елементами прикладних вправ**

Ігри з елементами прикладних вправ для молодших школярів включають: лазіння – пересування по гімнастичній стінці, лаві (однойменний та різнойменний способи), канату; перелізання (різна висота перешкод); переповзання і пересування по підлозі (землі) в положенні лежачи на грудях або на четвереньках.

Вони є дійовим засобом розвитку плечового пояса, сили м'язів рук та ніг. Ігри з лазінням мають в основному силовий характер і містять у собі різні способи пересування на приладах (в природі по деревах, висячих або лежачих колодах, горах) за допомогою рук і ніг або тільки рук. Такі ігри сприяють переважно розвитку сили м'язів плечового пояса та верхніх кінцівок (згинання рук).

Ігри з перелізанням можуть виконуватися як з місця, так і з розбігу. У першому випадку, в основному, розвивається сила, в другому – спритність. В міру оволодіння технікою подолання окремих перешкод із них складаються різні комбінації (смуга перешкод). І одним із об'єктивних критеріїв таких ігор (ігри-естафети) є час, який витрачається на подолання цих перешкод.

Ігри з переповзанням мають велике прикладне значення. За технікою виконання ці вправи не складні, але пов'язані з витратою значних зусиль і містять у собі відносно високі вимоги до серцево-судинної і дихальної систем. Застосування цих ігор є дійовим засобом розвитку сили основних м'язових груп і особливо витривалості в учнів молодших класів

### **Ігри з елементами акробатики**

Ігри з елементами акробатики – це складні рухові дії, які потребують вміння школярів координувати свої рухи. Багато цих ігор містять в собі елементи рівноваги, коли під час виконання акробатичної вправи у грі або після неї потрібно утримувати рівновагу. Такі ігри сприяють удосконаленню функцій вестибулярного апарату і розвитку просторової орієнтації.

До ігор з елементами акробатики входять дві групи вправ: динамічні – переكاتи, перекиди, перевороти та статичні – стійки, шпагати, парні та групові вправи. Ігри з елементами акробатики проводяться на краще виконання вправи або застосовуються в іграх-естафетах.

Вони сприяють розвитку сили, швидкості, спритності і точності рухів, чуття рівноваги при зміні положення тіла, поліпшують гнучкість і рухливість суглобів, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи.

### **Ігри з елементами єдиноборств**

Головна мета застосування ігор з елементами єдиноборств полягає в розвитку м'язової сили, одною з основних фізичних здібностей людини, яку можна визначити як здатність долати зовнішню опірність або протидію їй за допомогою м'язових зусиль.

Ігри з елементами єдиноборств можна розділити на три групи:

- ігри, в яких рухові дії повторюються до вираженої втоми, що дозволяє створити значне силове навантаження на м'язи, але тільки в останніх повтореннях;

- ігри, в яких є вправи з одноразовим максимальним навантаженням на м'язи. В таких іграх рух має відносно постійну швидкість (відірвати або підняти партнера, який сидить на підлозі тощо) і виконання цих вправ потребує силових напруг, особливо із затримкою дихання;

- ігри з вправами на силу з максимальною швидкістю.

Це ігри, в яких гравці здатні проявляти максимальне зусилля в найкоротший проміжок часу, що сприяє розвитку швидкісно-силової якості.

## **Ігри на лижах**

Ігри на лижах в молодшому шкільному віці перш за все направлені для набуття навичок і вмінь пересуватися ковзним кроком, спускам з пагорбів та підйому на них.

Під час ігрових занять на лижах дитина дихає свіжим, прохолодним повітрям, в результаті чого підвищується опірність простудним захворюванням верхніх дихальних шляхів. Чисте, морозне повітря гартує організм, надає бадьорості, підвищує працездатність і витривалість.

Динамічна робота ніг при ходьбі на лижах сприяє зміцненню та формуванню стопи, допомагає попередити розвиток плоскостопості. Гарна природа створює добрий настрій, позитивно впливає на нервову систему школяра.

Ігри на лижах можна поділити на дві групи.

В одну групу увійшли ігри на рівнині, які розвивають швидкість і витривалість, узгодженість рухів рук і ніг при ковзанні на лижах.

До другої групи – ігри на пагорбах, які розвивають вестибулярний апарат, координацію рухів, рішучість, сміливість.

## **Ігри на воді**

Ігри на воді є ефективним засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Вони є одним з найцінніших видів фізичних вправ. І перш за все тому, що вміння плавати зберігає людині життя в екстремальних ситуаціях.

Ігри з молодшими школярами спочатку (перший етап навчання) проводяться на мілині для засвоєння триматися і сковзатися на воді, а також пересуватися під водою. Під час гри при виконанні вдиху і видиху (якщо видих виконується під водою) дитячому організму доводиться прикладати більше зусиль, ніж під час дихання на суші. При цьому навантаження на дихальні м'язи збільшується.

Тому плавання з широким застосуванням ігор є добрим засобом тренування дихального апарату, постановки глибокого і ритмічного дихання.

На воді дитина знаходиться в положенні лежачи, ніби перебуває в стані певної невагомості. Це розвантажує хребет, дозволяє розслабити і м'яко розтягнути багато м'язових груп і відчувати волю в рухах. До того ж безперервно чергуються гребкові рухи, послідовно залучаючи майже всі великі і малі м'язові групи, багато яких із них у звичайних умовах бездіяльні.

Таке різностороннє м'язове навантаження активізує діяльність всіх органів і систем, значно підвищує рівень обмінних процесів. Оздоровчий вплив рухливих ігор на воді надзвичайно великий. Поєднання їх з природними факторами гартує організм дитини і підвищує його загальну опірність до негативних впливів зовнішнього середовища.

### **Ігри з елементами танцю**

Ігри з елементами танцю сприяють формуванню правильної постави та легкої ходи. Вони побудовані на танцювальних елементах. Це кроки різних танців, які відрізняються один від одного ступенем координаційної складності, характером та манерою їх виконання.

Музика в іграх посилює виразність і граціозність рухів, сприяє розвитку слуху і чуття ритму у дітей. Ігри в танцях допомагають молодшим школярам засвоїти різні танцювальні позиції (положення, що фіксує початок і закінчення танцювального руху), ходьбу під музику або пісню, танцювальний крок на носках, крок з підскоком, приставний крок (виконується в танцювальному ритмі), крок з притупом, подвійний ковзний крок, крок галопом вбік і крок польки.

Діти привчаються слухати музику та узгоджувати з нею свої рухи в грі. Танці з іграми несуть в собі глибокі смислові навантаження і мають конкретно визначену мету. Шлях до здійснення мети лежить через виконання завдань, поставлених перед дитиною у грі. Ці завдання відзначаються винятковою різноманітністю. Вони поступово повинні ускладнюватися, але періодично повторюючись в іншому викладенні та в певній ігровій ситуації.

Таким чином досягається необхідна послідовність у посиленні впливу на фізичний розвиток та розумові здібності дітей молодшого шкільного віку. Ігри з елементами танцю заспокоюють збуджений стан дитини, формують правильну поставу, гартують організм.

### **Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ**

Ігри з елементами загально-розвиваючих вправ поділяються на дві групи.

До першої групи увійшли ігри, які охоплюють всі великі групи м'язів і проводяться в першій частині уроку, щоб підготувати дитячий організм до максимальних фізичних навантажень і запобігти травматизму школяра.

Це колективні ігри, в яких є велика кількість рухів, але кожний рух повторюється багато разів та ігри-вправи, в яких діти імітують явища природи, звірів, птахів, працю людей. Наприклад, вправа-гра “Боротьба кажана з вітром”.

Рухливі ігри із загально-розвиваючими вправами забезпечують засвоєння учнями різноманітних рухів, активізують роботу великої кількості м’язових груп, сприяють їх зміцненню і покращанню рухливості суглобів, підвищують діяльність внутрішніх органів, поліпшують поставу та координацію, посилюють організованість, дисципліну, виробляють навички до узгодження колективних рухових дій.

До другої групи увійшли ігри, що тонізують м’язи тулуба, рук і ніг. Це ігри низької інтенсивності. Вони застосовуються тоді, коли певна група м’язів отримала відповідне навантаження.

### **Ігри з елементами стройових вправ**

Ігри з елементами стройових вправ своїм змістом і діями спрямовані на організацію учнів на уроці і можуть використовуватися в будь-якій частині його. Вони стимулюють виховання в учнів організованості, дисциплінованості та уваги, навичок колективних дій.

Використання рухливих ігор з елементами стройових вправ у школярів засвоюються такі поняття як стрій, шеренга, колона, коло, направляючий, замикаючий, команда попередня і виконавча. Вони сприяють формуванню правильної постави і точності рухів, розвитку спритності та швидкості.

За допомогою гри на шиккування і перешиккування витрачається менше часу, бо гра є стимулом виконання швидких дій.

### **Ігри з метанням**

Ігри з метанням молодшим школярам виконувати досить важко, бо вони потребують певної координації рухового апарату, вміння розраховувати силу і точність кидка від відстані та розміщення цілі (рухома чи нерухома, горизонтальна чи вертикальна).

Це складні рухові реакції. Ігри з метанням поділяють на прості та складні.

До простих увійшли ігри, в яких метання виконується з місця на дальність.

До складних відносяться ігри з реакцією дітей на об'єкт, що рухається, та реакція вибору.

Для розвитку та удосконалення в дітей здатності швидко фіксувати очима предмет, що рухається, необхідно використовувати ігри з великими м'ячами та з палицями.

За допомогою ігор з метанням у дітей поліпшується просторова точність рухової орієнтації рук і плечового поясу, які позитивно впливають на розвиток координації рухів.

### **Ігри на рівновагу**

Ігри з рівновагою пов'язані в умінні зберігати стійке положення тіла у різних положеннях опори. Необхідною умовою для збереження рівноваги є розміщення центру ваги над площею опори. Природно, що, чим більша площа опори і нижче центр ваги, тим стійкіша рівновага.

Ігри, які пов'язані з елементами рівноваги поділяють на статичні, динамічні і мішані. Статичні ігри-вправи виконуються для збереження рівноваги в різних положеннях на місці, динамічні – пов'язані з підтримкою рівноваги при різних пересуваннях на приладах і підлозі (землі), мішані – в яких важко встояти на місці після виконання визначених рухових дій.

Уміння врівноважувати своє тіло, передавати вагу тіла на одну кінцівку, долати силу енергії завжди виявляється під час виконання різних обертів, утримання різноманітних статичних положень, при поворотах, зіскоках і особливо махових рухах ногами.

Основними іграми для формування рівноваги (розвиток просторової орієнтації і вестибулярного апарату) в молодшому шкільному віці є ходьба по накресленій лінії, лаві й колоді різними способами.

Ігри з елементами рівноваги мають велике значення для молодших школярів. Вони є одним з важливих засобів всебічної підготовки дітей. Метою цих ігор є поліпшення загальної рухової координації. Ігри з рівновагою розвивають спритність, орієнтацію в просторі, сміливість, рішучість, уміння швидко використовувати потрібні рухи для збереження рівноваги і вміння застосовувати координаційні рухи в різних умовах.

## РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### ХИТРА ЛИСИЦЯ

**Мета:** удосконалювати навички бігу; виховувати спостережливість та витримку. Хід гри Діти стоять у колі пліч-о-пліч, заклавши руки за спину. Вихователь проходить за колом і непомітно торкається кого-небудь із них. Дитина, якої торкнувся вихователь, стає «хитрою лисицею». Вихователь пропонує кому-небудь із дітей уважно подивитися на своїх товаришів, пошукати очима «хитру лисицю». Якщо дитина відразу не знайде, діти всі разом запитують: «Хитра лисице, де ти?» І пильно стежать за обличчям кожного, чи не викаже себе «хитра лисиця». Після трьох запитань лисиця відповідає: «Я тут!» і вбігає в коло, а діти швидко розбігаються, «Лисиця» їх ловить (торкається рукою). Коли буде спіймано 2–3 дітей, гра завершується.

**Рекомендації до гри.** Якщо «лисиця» викаже себе раніше, ніж її запитують, діти обирають іншу «лисицю».

### ЧИЯ ЛАНКА ШВИДШЕ ЗБЕРЕТЬСЯ

**Мета:** удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати увагу, пам'ять, організованість. Хід гри Діти шикуються у дві колони напроти вихователя. На умовний сигнал (свисток, змах прапорцем) або команду «Кроком руш!» діти ходять колонами одне за одним або в своїй колоні перешиковуються у пари і ходять парами. На команду «Усі розійшлись!» вони розбігаються майданчиком (залою). На команду вихователя «Стій!» усі зупиняються і заплющують очі. Вихователь (змінюючи місце). Раз, два, три, швидко шикуйтеся у колони біля мене! Виграє ланка (колонна), яка швидше збереться. Гра повторюється.

**Рекомендації до гри** Після кількох повторень гру можна ускладнити, об'єднавши дітей у 3–4 підгрупи. Кожна група шикуються в колону по одному перед прапорцем свого кольору. За сигналом вихователя (свисток, удар у бубон) діти починають ходити та бігати майданчиком (залою). Після команди «На місця!» діти повертаються до свого прапорця і стають біля нього в колону. Вихователь називає, яка підгрупа швидше повернулася 233 Рухливі ігри і вишикувалася у колону. Після 2–3 повторень вихователь дає команду «Стій!» Діти зупиняються і заплющують очі, а

вихователь у цей час змінює місця прапорців. Після команди «На місця!» діти розплющують очі та поспішають стати в колону проти свого прапорця. Виграють ті, хто першим став у колону.

### **«Швидко візьми, швидко поклади»**

Для участі у грі слід добирати дітей приблизно однакових за силами. На одній стороні майданчика знаходяться 3–4 стільця, на кожному — по 2–3 брязкальця або невеликих кубики. На протилежному боці на відстані 5–6 м знаходяться 3–4 кошики. Діти за сигналом повинні взяти по одному предмету, бігом перенести його та покласти до кошика. Фізично міцним дітям можна додати ще один предмет або дещо (на 1–2 м) збільшити відстань для бігу.

## **ВЕСЕЛКА**

**Мета:** удосконалювати навички бігу; виховувати витримку, кмітливість.

**Хід гри:** За допомогою лічилки обирається «Веселка», який повертається обличчям до гравців, піднімає руки в сторони (протягом усієї гри «Веселка» залишається на своєму місці). «Веселка» називає який-небудь колір. Гравці знаходять цей колір у себе в одязі або у кого-небудь із сусідів (можна триматися за одяг інших) і, торкаючись цього кольору, спокійно проходять під «Веселкою» (під його руками). Якщо у гравця відсутній потрібний колір і немає можливості торкнутися названого кольору, він повинен швидко пробігти під «Веселкою». Якщо «Веселка» квацнув гравця, то він стає новим «Веселкою» і гра продовжується.

## **НЕ СПИ, НЕ ПОЗІХАЙ!**

**Мета:** виховувати увагу, кмітливість, швидку реакцію.

**Матеріал:** довгий мотузок, кінці якого зв'язані між собою. Хід гри Обирається ведучий. Гравці утворюють коло, тримаючи мотузку обома руками зверху. Ведучий ходить по колу, вимовляючи слова: «Не спи, не позіхай, руки швидко прибирай!» і намагається торкнутися рук одного з гравців. Завдання гравців: вчасно прибрати руки, відпустивши мотузку. Під час гри мотузка не повинна падати на землю, адже щойно відходить ведучий, гравець, якого він хотів квацнути, одразу ж бере мотузку. Той, кого ведучий торкнувся, міняється з ним ролями.



## ВУСАТИЙ СОМ

**Мета:** удосконалювати навички бігу; виховувати увагу, швидку реакцію на сигнал. Хід гри На землі вихователь креслить лінію — це «берег», з одного боку «суша», з другого — «вода». За допомогою лічилки обирають ведучого — це «сом». «Сом» живе у воді на відстані 4–5 м від «берега». Решта гравців стоїть там же, але на відстані 1,5–2 м, повернувшись обличчям до «берега», і вимовляють слова: Під камінням сом не спить, Сом вусами ворушить. Рибки, рибки, не чекайте, Всі на берег впливайте! Після цих слів «рибки» тікають від «сома», а він намагається їх зловити. «Сом» не повинен виходити за лінію «берега». Спіймані у «воді» «рибки» залишають гру. Гра повторюється.

## ПЛІТ

**Мета:** удосконалювати навички ходьби та бігу; розвивати вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших.

**Матеріал:** музичний супровід — повільна і швидка музика. Хід гри Гравці стоять шеренгами біля чотирьох стін майданчика, узявшись за руки. Починає звучати повільна музика, усі шеренги сходяться у центрі та кланяються одна одній. Потім звучить швидка музика, і всі діти починають танцювати. Щойно музика замовкає, усі учасники повинні повернутися на місце в свої шеренги. Шеренга, яка вишикується першою, виграє.

## КВАЧ

**Мета:** удосконалювати навички швидкого бігу; розвивати швидкість і спритність.

**Хід гри:** Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачем», їй дають до рук кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Вихователь: Квачик, квачик, раз, два, три, Швидше ти дітей лови! «Квач» намагається когось догнати (квачнути). Той, кого він квацнув, відходить убік. Гра завершується, якщо «квач» зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім вихователь призначає «квачем» найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.

**Рекомендації до гри:** Спійманим вважається той, кого «квач» квацнув, він відходить убік. Якщо «квач» протягом 30–40 с не може нікого квацнути, то необхідно призначити іншу дитину.

**«Квач, бери стрічку!»**

У грі можуть брати участь кілька ведучих. Для гри необхідні різнокольорові стрічки з тканини або паперу. Кожний із гравців закладає свою стрічку за комір. У ведучих стрічки відсутні, тому їх завдання — наздогнати гравця, схопити його стрічку й закласти її собі за комір. Якщо це йому вдається, тоді він стає гравцем, а той, хто втратив стрічку,— ведучим.

## **МИШОЛОВКА**

**Мета:** удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати витриманість, кмітливість, чесність.

**Хід гри:** Вихователь об'єднує дітей у дві неоднакові підгрупи. Менша утворює коло — «мишоловку», а більша, яка зображає «мишей», розміщується за колом. Діти, які зображують «мишоловку», беруться за руки і починають ходити по колу праворуч або ліворуч (за умовою). Діти Як ці миші надоїли, Все погризли, все поїли, Бережіться, мишенята, Доберемось ми до вас! Мишоловку ми поставим, Переловимо всіх вас. На останні слова діти зупиняються і піднімають зчеплені руки. «Миші» в цей час починають швидко перебігати через «мишоловку» і вибігати з неї. На слово вихователя «Хлоп!» діти швидко опускають руки, і «мишоловка» закривається. Дітей, які не встигли вибігти з кола, уважають спійманими, і вони стають у коло. Коли «миші» будуть спіймані, гру починають знову. Для «мишоловки» обирають дітей, які зображували «мишей».

**Рекомендації до гри:** Вихователь стежить за тим, щоб «миші» перебігають тільки через середину кола, за колом їм бігати не дозволяється. Не можна також підлазити під закриту «мишоловку» (опущені руки) або розривати коло.

### **«Парний біг»**

Діти стають парами за бажанням. За умовним сигналом вихователя діти розбігаються майданчиком, використовуючи всю його площу. За словами вихователя: «Знайди собі пару!» — діти повинні знайти свою пару і взятися за руки. Тому, хто довго шукає свою пару, діти можуть говорити: «Олю, Олю, поспішай, швидше пару обирай!» Гра повторюється декілька разів, після кожного повторення діти міняються парами.

**«Перебіжки»** Гравці бігають у середньому темпі від однієї позначки до другої. На відстані 20-30 м одна від одної креслять дві лінії (або призначають два дерева). Гравці починають біг у середньому темпі від однієї позначки (дерева). Добігши до другої лінії, гравці розвертаються й

повертаються назад бігом до першої. Стомившись, гравець припиняє біг. Гра триває, поки не залишиться найвитриваліший гравець — він і є переможцем.

## **ПТАХИ І ЗОЗУЛЯ**

**Мета:** удосконалювати навички бігу; розвивати спритність і швидкість.

**Хід гри:** На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це — «гнізда птахів». Одна дитина — «зозуля», вона стоїть осторонь і не має «гнізда». На слова вихователя: Птахи у справах полетіли і гнізда-хатки залишили! — діти вибігають із «гнізд» урозтіч. «Зозуля літає» разом із ними. З ними зозуленька літає, Собі хатиноньку шукає! На слова: Птахи, довго не літайте. Свої гніздечка відшукайте! — діти біжать до своїх «гнізд», а «зозуля» намагається швидко зайняти яке-небудь «гніздо». Дитина, яка залишилася без місця, стає «зозулею».

**Рекомендації до гри:** Вихователеві необхідно стежити, щоб діти бігали всім майданчиком і не «літали» близько від «гнізд».

## **ШПАКИ**

**Мета:** удосконалювати навички бігу; виховувати увагу; учити швидко орієнтуватися в просторі. Хід гри На одному боці майданчика накреслені кружечки (діаметр 1 м) — «шпаківня» Усі діти — «шпаки», кількість їх непарна, тобто на одну дитину більше, ніж накреслено кружечків, а у «шпаківню» може «залітати» тільки двоє «шпаків». Вихователь Навесні пташки чарівні Оселились у шпаківні. Пір'ячком виблискують, Пісеньки висвистують! На слова вихователя «Шпаки летять!» діти, наслідуючи політ шпаків, бігають майданчиком урозтіч. На слова «Шпаки прилетіли!» вони біжать до «шпаківень». Уважається, що дитина, яка спізнилася зайняти місце в «шпаківні», програє. Коли всі діти стануть у кружечки, вихователь говорить: «Шпаки полетіли». Діти знову бігають, а за сигналом займають місце у будь-якому кружечку. Програє той, хто спізнився. Гра повторюється кілька разів.

**Рекомендації до гри:** Якщо дітей у групі парна кількість, то у грі бере участь вихователь. Йому необхідно нагадувати дітям, щоб вони бігали якнайдалі від «шпаківень».

## ЛОВИ

**Мета:** удосконалювати навички бігу. Розвивати спритність і швидкість.

**Хід гри:** Діти діляться на дві підгрупи, які стають по різні боки майданчика. Одну дитину обирають "квачем" – їй дають кольорову стрічку. Квач стає посередині майданчика. Коли вихователь каже: "Лови!" – діти розбігаються, а квач намагається когось наздогнати і торкнутися рукою. Той, кого він торкнеться, відходить убік. Гра закінчується, коли квач зловить трьох-чотирьох дітей. Потім обирають іншого квача. *Примітка.* Якщо за 30-40 сек. квач не може нікого зловити, слід обрати нового.

## ОСА

**Мета:** удосконалювати навички бігу. Розвивати спритність і швидкість.

**Хід гри:** У грі бере участь непарна кількість дітей. Той, хто залишився сам, — "оса". Вона займає визначене місце. Пари розходяться, діти юрбою прибігають до осі й запитують: "Оса, оса, а чи ти дуже лиха?" Та відповідає: "Як ужалю, так знатимеш! Я не зла, не лиха, а кого хочу, того й зловлю". Після цих слів оса ловить дітей, що біжать поодиноці. В момент наближення осі гравці швидко об'єднуються в пари, а коли та віддаляється — розходяться, перебігають довільно. Той, кого впіймає оса, перебирає на себе цю роль.

## ПОВІНЬ

**Мета:** удосконалювати навички бігу на швидкість. Виховувати витримку, кмітливість та орієнтування в просторі.

**Хід гри:** Діти стають кружка, присідають і вдають, що сплять. Один з учасників — "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 придатного для себе місця, йде на допомогу вартовому — теж ловить дітей.

## **ЯСТРУБ**

**Мета:** удосконалювати навички бігу. Розвивати спритність і швидкість.

**Хід гри:** Обирають "яструба". Усі, крім яструба, утворюють колону, взявши один одного за пояс або за плечі. Перший запитує яструба: – *Тобі кого треба? – Останнього. – То лови його!* Яструб кидається до останнього гравця, який намагається втекти, біжучи уздовж колони, щоб стати попереду неї. Спійманий стає яструбом, а колишній яструб — першим у колоні.

## **Гра «КОЗЛИК»**

**Мета:** ходьба по колу, біг з ловінням. Виховання спритності, швидкості, вміння діяти за сигналом.

**Хід гри:** З дітей обирають козлика, який стає посередині кола. Всі діти йдуть по колу і промовляють слова: *Козлику біленький, Козлику сіренький, Тебе ми напували, Тебе ми годували. З нами, козлику, пограй, І скоріше доганяй.* По закінченню слів діти розбігаються врозтіч, а козлик їх ловить. **Правила гри:** Тікати можна лише після закінчення слів. **Вказівки до гри:** вихователь стежить, щоб діти додержувалися рівного кола. Він регулює біг з відпочинком, щоб не стомити дітей. В кінці гри вихователь визначає найспритнішу дитину, яка ні разу не була зловлена, і козлика, який швидше за інших ловив. На роль козлика зловлених дітей не обирати.

## **Гра «РИБАЛКИ І РИБКИ»**

**Мета:** біг врозтіч з ловінням, виховання витримки, уваги, пам'яті.

**Хід гри:** Серед дітей обирають 2-3 рибалок, всі інші – рибки. Рибалки стають на одному місці, майданчику, рибки – на іншому. Між ними відбувається 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 хоч одну рибку. **Правила гри:** Риба вважається пійманою, коли рибалка торкнеться її рукою. Коли рибалки спіймали хоч по одній рибці, вибирають інших рибалок. **Вказівки до гри:** вихователь стежить, щоб діти бігали не наштовхнувшись один на одного, чергує біг з відпочинком.

### **Гра «КОЗА І ВОВК»**

**Мета:** ходьба по колу, біг з ловінням. Виховувати витримку, сміливість, кмітливість, спритність.

**Хід гри:** Лічилкою діти вибирають вовка і козу, всі інші – пастухи. Взявшись всі за руки, пастухи рухаються по колу, всередині якого пасеться коза, і промовляють такі слова: *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 гри.** Коза може забігати назад в коло. При цьому ворота зачиняються. Вовк має право ловити козу лише поза колом. **Вказівки до гри.** Вихователь стежить за тим, щоб діти довго не бігали поза колом.

### **Гра «ДІТИ І ПІВНИК»**

**Мета:** біг в різних напрямках. Виховання уваги, спритності, вміння діяти за сигналом.

**Хід гри:** Лічилкою обирають півника. Всі інші діти стоять за лінією. Вихователь каже: – *Півник зранку вже не спить Дуже голосно кричить:* В цей час півник ходить по майданчику і голосно кукурікає 2 р. *Ку-ку-рі-ку!* – 2р. Діти йому відповідають: – *Півник, півник, Золотий гребінчик. Чому рано так встаєш Дітям спати не даєш* Після цих слів півник починає ловити дітей, які бігають по майданчику. **Правила гри:** коли півник піймав більшість дітей гра припиняється і обирається новий півник. Пійманим вважається той, кого півник торкнувся. **Вказівки до гри:** вихователь стежить щоб діти не бігли раніше, ніж закінчиться діалог.

### **Гра «БДЖІЛКИ»**

**Мета:** біг у розтіч, присідання. Виховування швидкої орієнтації в просторі, уваги, вміння рухами відповідати на слова вихователя.

**Хід гри** Діти-бджілки стоять на краю майданчика. На слова вихователя: – *Бджілки літають Медок всі збирають* діти махають руками ніби крильцями, бігають врозтіч, обминаючи один одного. На слова вихователя: – *Зу-зу-зу, зу-зу-зу, Собі квітку я знайду.* Діти присідають кожен біля квітки. Кому не вистачило квітки, вибуває з гри. Гра повторюється на слова: – *Бджілки літають Медок всі збирають* Поки діти-бджілки літають, вихователь приймає одну квітку. Гра закінчується, коли більшість дітей

вибудуть з гри. *Правила гри:* біля квітки присідати лише одній дитині. *Вказівки до гри:* Як ускладнення в гру вводять підвищення – лаву. Тоді діти зіскакують з лави.

### **Гра «ДІД МОРОЗ»**

**Мета:** спритності, уваги.

**Хід гри** Всі діти стають у коло і беруться за руки. З дітей вибирають Діда Мороза. Йому дають чарівну паличку, якою він буде заморожувати дітей. Дід Мороз стає посередині кола. Вихователь разом з дітьми, ходячи по колу, проказує: – *Дід Мороз, червоний ніс, Ти іди собі у ліс, Щічки нам ти не морозь, Ми тебе не боїмось.* Після цих слів діти розбігаються врозтіч, а Дід Мороз наздоганяє дітей і старається торкнутись їх чарівною паличкою. До кого Дід Мороз торкнувся, той завмирає на місці. *Вказівки до гри:* вихователь припиняє гру, коли більшість дітей спіймана, або якщо Дід Мороз не надто спритний, а діти втомилися бігати.

### **ПАСТУХ І ВОВК**

**Мета:** удосконалювати навички бігу. Розвивати спритність і швидкість.

**Хід гри:** З дітей обирають "пастуха" і "вовка". Решта – "вівці". З одного боку майданчика креслять коло – це "кошара отари", а на протилежному боці "пасовисько". З боку майданчика – "лігво вовка". Пастух жене овець у поле, де вівці розбігаються, стрибають, пасуться. На слова вихователя: "Тікайте од вовка!" вівці біжать у свою кошару. Вовк ловить їх, а пастух захищає. Спійману вівцю вовк відводить у своє лігво. Гра закінчується, коли у вовка певна кількість овечок. (за попередньою домовленістю). *Правила гри:* овечка вважається пійманою, якщо вовк торкнеться її рукою.

### **СІРИЙ ВОВК**

**Мета:** удосконалювати навички бігу, кмітливість.

**Хід гри** За загальною згодою діти вибирають "вовка". Він, згорбившись, сідає на килимку і мовчить. Діти не чіпають його, а удають, що рвуть біля нього горішки. Промовляють: *Рву, рву горішечки, Не боюсь вовка ніт-рішечки.* Після цих слів удають, що кидають у вовка горішками, тоді розбігаються. Вовк їх доганяє. Кого вхопить — той стає вовком. Гра продовжується. *Примітка.* Не можна вибігати за межі окресленої території.

### «Витівники»

Лічилкою обирають «витівника». Решта дітей, узявшись за руки, рухаються по колу й наспівують: *Одне за одним. Крокуємо у такт. Зупинимось на місці І зробимо ось так!* Після слів «Зупинимось на місці» діти припиняють рух, рознімають руки й чекають руху «витівника». «Витівник» демонструє будь-який рух, а учасники повинні наслідувати його. Після декількох повторень «витівник» призначає собі заміну. Кожний наступний «витівник» має вигадувати нові рухи.

### «ГУСИ ЛЕБЕДІ»

**Мета:** удосконалювати навички бігу на швидкість. Виховувати витримку, кмітливість та орієнтування в просторі. Учасники гри обирають «вовка» й «господаря», решта — «гуси-лебеді». На одному боці майданчика креслять будинок, де мешкають «господар» і «гуси», на протилежному живе «вовк під горою». «Господар» випускає «гусей» у поле погуляти. «Гуси» йдуть від будинку досить далеко. Через деякий час «господар» кличе їх, і між ними відбувається така розмова: Хазяїн. Гуси-гуси! Гуси. Га-га-га! Хазяїн. Їсти хочете? Гуси. Так, так! Хазяїн. Так летіть скоріш додому! Гуси. Нам не можна: Сірий вовк під горою! Не пускає нас додому! «Гуси» біжать у будинок, а «вовк» намагається їх піймати. «Гуси» повинні «літати» майданчиком. «Вовк» може ловити їх тільки після слів: «Не пускає нас додому!» Піймані залишають гру. Гра завершується, коли майже всі «гуси» піймані. Останній «гусак», який залишився (найбільш спритний і швидкий), стає «вовком». «раніше, ніж ведучий подасть сигнал. Не можна квацати гравців за межами «міста». Наздоганяти втікачів дозволяється тільки тоді, коли вони пробіжать повз суперника.

### «ДЕНЬ І НІЧ»

Посередині майданчика накреслено лінію, по обидва боки на відстані 20–30 кроків від неї відзначають два «міста». Гравці об'єднуються у дві рівні групи, одна з яких має назву «день», друга — «ніч». Гравці шикуються на відстані 1 м від середньої лінії через два кроки одне від одного. Ведучий промовляє: «День!», після чого гравці команди «дня» повертаються й, пробігаючи між гравцями «ночі», швидко біжать до свого «будинку». Ті біжать за ними й намагаються їх заквацати. Заквацані гравці переходять у групу «ночі». Потім ведучий кілька разів повторює назви обох команд. Перемагає



команда, яка матиме чисельніший склад. Забороняється бігти у свій «будинок»

## **РОЗВИВАЮЧІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ВЗИМКУ НА ВУЛИЦІ**

Малюки та дорослі з нетерпінням чекають зиму, казковий час, коли доступні найрізноманітніші ігри для дітей взимку на вулиці. Сніг є прекрасним «полем» для ігор - катання на санках, лижах, побудова величезних барикад і крижаних лабіринтів, «сніжні» бої і багато іншого. І щоб наші малята не відсиджувалися в теплих квартирах в зимові морози, давайте згадаємо ігри для дітей взимку на вулиці, завдяки яким можна здорово провести час і оздоровитис

### **Кидання сніжок**

Ігровий майданчик ділиться на дві частини. Одна команда розподіляється (довільно) на одній половині, друга на іншій. Якщо сніг добре ліпиться, то грають щільно зліпленим сніжком, якщо погано, то можна використовувати мішечки або м'які м'ячики. Жеребом вибирається Команда, яка буде починати. Подаючий гравець з дальньої лінії свого майданчика кидає сніжок (кидок відбувається навісом, способом знизу) на протилежну майданчик. Завдання знаходяться там гравців його зловити. Той, хто спіймав, так само навісом кидає сніжок назад, і так до тих пір, поки одна з команд сніжок не впустивши. Впустив команда програє 1 очко. Подає команда, що заробила очко. Після кожної подачі подаючий змінюється (навіть якщо він забив гол), щоб всі могли потренуватися робити кидки. Грають певний час або до заздалегідь певної кількості очок.

### **Кинь далі**

Гравці встають перед лінією кидання. Від лінії кидання відзначаються доріжки шириною по 2 м, кількість доріжок визначається можливостями гравців. Гравці здійснюють кидки по черзі. Завдання кожного гравця сніжком потрапляти в доріжки. Спочатку всі кидають у першу доріжку, потім в другу і т. д. Ті, хто промахуються, наступний кидок повторюють в ту ж доріжку. Хто перший потрапить в найдальшу доріжку, той і перемагає.

### **Швидкі та влучні**

Ця гра складається з двох етапів. Спочатку грають, розділившись на групи по 2-5 чоловік, отримують завдання скачати сніжний ком. Кожна група катає свій сніжний ком протягом певного часу - 5-8 хвилин, виграє група, чий ком виявиться найбільшим.

Потім грудки ставлять один на інший: внизу найбільший, нагорі найменший. Кожен грає заготовлює собі сніжки. По черзі з відстані 6-8 кроків кидають їх у голову фігури, намагаючись її збити. Перемагає той, кому вдалося це зробити.

Гра може бути і командної. Тоді роблять дві снігові фігури. Виграє команда, гравці якої швидше зіб'ють голову фігури супротивника.

### **Навздогін за м'ячем**

Грають на гірці. Дитина сама або ведучий котить м'яч середнього розміру з гірки, а дитина намагається його наздогнати, спускаючись з гірки задалегідь умовленого способом (сидячи, лежачи). Якщо наздогнав, то отримує 1 очко, якщо немає, не біда, можна спробувати знову. У кінці всіх заїздів підводяться підсумки, де і виявляється переможець - гравець, який набрав найбільше очок.

### **Веселі горобчики**

Діти стають у коло (у півколо, якщо їх небагато), перед кожним біля ніг по одному сніжку. У центрі кола ведучий - кішка. Діти-горобчики стрибають через сніжок в коло і назад. Кішка намагається осалить горобчика, перш ніж ті вистрибнуть з кола. Кого зловили (осалить), вибуває, і хто наступить на свій сніжок, теж вибуває. В кінці гри підрахувати, яка кішка зловила більше горобців. Необхідно похвалити тих, хто жодного разу не розчавив свій сніжок.

### **Гра з лопатою**

Якщо влітку лопатою можна попрацювати лише в пісочниці, то взимку на вулиці просто маса «сировини для перекопування». Придбайте для свого «юного трудівника» невелику лопатку, що перевищує розміри пісочних лопаток. І перед тим як відправитися на прогулянку, запропонуйте маляті зробити добру справу і розчистити від снігу доріжку перед під'їздом або до дитячого майданчика. Якщо малюкові сподобатися це заняття,

можна продовжити свої розкопки у снігу, наприклад, на перегонки з іншими малюками, рити ямки в заметі, з протилежних сторін назустріч один одному. Напевно діти будуть дуже раді, побачивши один одного крізь маленький тунель, прокопаний власноруч!

### **Влуч у відро**

На невеликий сніговий вал ставлять відро. Гравці шикуються на відстані 3-5 м від нього і по сигналу ведучого кидають сніжки, намагаючись потрапити всередину відра.

Кожному дається по три спроби, перемагає той, у кого більше влучень.

### **Зумій зловити**

Ведучий ліпить сніжний клубок і високо підкидає його вгору. Гравці (по черзі) намагаються зловити сніжок двома руками.

### **Слід у слід**

Спочатку можна розповісти малюкові, як у лісі пересуваються вовки в зграї, йдучи один за одним, слід у слід. А потім запропонуйте пограти у веселі догонялки: наздоганяючий повинен гнатися за втікаючим, наступаючи точно слід у слід. Після можете подивитися отримані сліди.

### **Сніговик**

Гравці будують снігову фігуру з 3 комів різної величини. Найбільший ком кладеться на землю, на нього - середній, а найменший, зображає голову, - зверху. Сніговик робиться в зріст людини. На голову йому надягають відро, в руки дають мітлу. Замість очей ставлять вуглинки або гудзики.

Граючий встає на відстані 5-7 кроків від сніговика, йому зав'язують очі або надягають маску із заклеєними очима, дають морквину (справжню чи зроблену з пластиліну) і пропонують дійти до сніговика і приставити ніс-морквину (Не обмацуючи руками) на відповідне місце.

Перемагає той, хто зробить це найточніше.

### **Сніжкова естафета - групова гра з призами**

Для цієї гри потрібно дві команди з рівноцінним кількістю учасників у кожній команді. Заздалегідь можна захопити з дому кілька цукерок, яка дорівнює кількості учасників: для перемогли це будуть призи, а для тих,

хто програв учасників втішні подарунки. Команди стають в одну лінію один за одним, і кожен учасник отримує по одному сніжку. За командою гравець кидає перший сніжок, а друга дитина біжить до місця падіння «снігової снаряда» і звідти запускає свій сніжок. Таким же чином надходять і всі інші гравці з команди. Коли всі учасники зробили кидок, перемога присуджується тій команді, яка відійшла далі від стартової лінії, тобто перемагають ті, чий кидки в сумі виявилися самими далекими.

### **Стрільба в ціль**

Якщо сніг вологий і по ньому не дуже зручно кататися, то саме час пограти у стрілянину по мішенях, адже дитина буде багато рухатися і при цьому не доведеться бігати на далекі відстані, а до того ж малюк розвине влучність і відшліфує координацію руху.

Спочатку слід наліпити бойові снаряди, заготовивши достатню кількість сніжок, потім можна вибрати затишне містечко під навісом і почати «обстріл» неживих мішеней. Метою може бути, наприклад, дерево, коло намальований снігом на стіні будинку і т.д. Почати можна з простих мішеней і поступово ускладнювати завдання.

Комплекс рухливих ігор для дітей 10-12 років

### **Пінгвіни з м'ячем**

Дві команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 10 м від неї — прапорці. Після сигналу перші номери затискають між колінами один волейбольний м'яч, другий — тримають у руках і рухаються до прапорця (перевальцем, як пінгвіни). Коли перший учасник дістанеться прапорця, він передає своїй команді два м'ячі: один — ударом ноги, другий — кидком руками. Сам стає у кінець своєї команди.

Гра завершується, коли всі «пінгвіни» виконають завдання, а м'ячі знову повернуться до першого номера. Порушенням вважають втрату м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який заступив за лінію старту.

### **По вітряний міст**

Команди шикуються колонами за зростом (попереду — найменші) паралельно одна одній. На відстані 3-4 м від них малюють лінію, до якої виходять капітани команд із волейбольними м'ячами в руках. Після сигналу

кожний капітан кидає м'яч першому гравцеві своєї команди, той ловить його й кидає капітанові, а потім швидко біжить у кінець колони та присідає.

Капітан кидає м'яч другому гравцеві, який робить те саме, і т. ін. Гру завершено, коли останній гравець передає м'яч капітанові і той піднімає його вгору. Гру повторюють двічі-тричі. Якщо м'яч упав на землю, його можна підняти й продовжити гру. Виграє та команда, яка швидше побудує «повітряний міст».

### **Естафети-паровозики**

Перед командами, які стоять у колонах, малюють лінію старту, а на відстані 10 м від неї ставлять прапорець. За сигналом до прапорця біжать перші гравці. Вони оббігають прапорець, повертаються до своєї команди, оббігають її та знову біжать до прапорця. Коли ці гравці порівнюються зі стартовою лінією, до них приєднуються другі номери (беруть перших за талію). Тепер гравці попарно оббігають прапорець, а потім — усю команду.

Гра завершується після виконання завдання всією командою.



## КОМПЛЕКС РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ 13-14 РОКІВ

### **Канат**

Команди розташовуються із протилежних боків майданчика за лініями старту, посеред зали («галявини») малюють лінію паралельно лінії старту. Перпендикулярно до середньої лінії кладуть канат завдовжки 4-6 м. За сигналом гравці біжать до канату, щоб заволодіти ним і перетягти на свій бік, суперники намагаються зробити те саме. У боротьбі виграє найспритніша команда. Гру проводять із різних вихідних положень: стоячи спиною до канату, сидячи по-турецьки.

### **«Переправа» в обручах**

Команди шикуються в колону по одному. Перед стартовою лінією стоїть ведучий, який тримає в руках гімнастичний обруч.

Після сигналу обруч накидають на пояс двоє перших гравців і швидко перебігають на протилежний бік майданчика (дистанція до 10-15 м). Перший гравець залишається за фінішною лінією, а другий, не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторює завдання з третім гравцем. Потім він сам залишається на протилежному «березі», а наступного учасника «переправляє» третій гравець і т. ін.

Виграє команда, яка першою завершить «переправу».

### **Принеси м'яч**

Команди шикуються в колону по одному чи в шеренгу перед лінією старту. На протилежному боці майданчика, навпроти кожної команди, лежить коробка з м'ячами (за кількістю гравців у команді). За сигналом перший гравець біжить до коробки, бере один м'яч і швидко повертається назад на своє місце, передаючи естафету наступному гравцеві, який, у свою чергу, повторює те саме, і т. ін.

Естафета завершується тоді, коли принесе свій м'яч і стане в колону останній гравець.

### **Бар'єрний біг**

Команди шикуються на стартовій лінії. Поперек дистанції через кожні 4-5 м натягнуті 3-5 довгих еластичних мотузок.

Після сигналу учасники по чергово проходять дистанцію туди й назад, перестрибуючи через бар'єри. За торкання мотузки команда отримує штрафне очко. Висота бар'єрів варіюється залежно від віку і підготовленості учасників.

Перемагає команда, яка першою закінчить естафету і припуститься найменшої кількості помилок.

### **Хто далі стрибне?**

Склад команд — 8—10 гравців. Команди шикуються у шеренги обличчям одне до одного, між ними — дві стрибкові смуги. Перші гравці стають за стартовою лінією і виконують стрибок у довжину з місця. Вони по чергово за номерами виконують аналогічні дії.

### **Естафета зі скакалками**

Команди шикуються в колону по одному, у руках у перших гравців — короткі скакалки. Після сигналу вони починають пересуватися, стрибаючи в обумовлений спосіб через скакалку. Обійшовши прапорець, що знаходиться на відстані 6-8 м від лінії старту, повертаються назад, передають скакалку наступним гравцям.

Умови естафети: під час пересування з урахуванням відстані виконати 8-12 обертів скакалки. Способи стрибків: «качалочки» — на два кроки один оберт скакалки; бігом — на кожен біговий крок один оберт скакалки.

### **Снайпери**

Склад команди 6—8 гравців. Команди шикуються у шеренги за 1,5-2 м перед лінією кидання. У кожного учасника в руках по два тенісних м'ячі. На відстані 5-8 м від лінії кидання — мішень. Після сигналу гравці по чергово виходять уперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка влучила більшу кількість разів і витратила меншу кількість м'ячів. Естафети з елементами спортивних ігор

### **М'яч у кільце**

Команди шикуються в колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2—3 м. За сигналом перші гравці кидають м'яч у кільце, потім кладуть м'яч, а другі гравці підхоплюють його і теж кидають в кільце і т. ін. Виграє команда, яка влучить найбільшу кількість разів. Гравець, який



не влучив у кошик, повинен, спіймавши м'яч, оббігти з ним стійку щита й лише потім передати м'яч наступному гравцеві.

### **Баскетбольний слалом**

Склад команди — до 10 гравців. Команди шикуються за лінією старту, у руках перші гравці тримають баскетбольні м'ячі. Після сигналу учасники з веденням м'яча оббігають «вісімкою» вертикальні стійки, що розташовані на відстані 1—2 м одна від одної. Потім, рухаючись уперед, перекидають м'яч через горизонтальну планку (натягнутий шнур), ловлять його, кидають об стінку, знову ловлять і кидають у кільце. Після влучення (кількість спроб не обмежена) учасник перекидає м'яч назад наступному гравцеві, а сам повертається до команди.

### **Шайбу!**

Склад команди — 10—12 гравців. Команди шикуються в колону по одному, у руках перші гравці тримають хокейні ключки, на підлозі — по шайбі. Перед кожною командою вздовж прямої лінії стоять 2—3 стійки, а на протилежному боці майданчика — ворота. Після сигналу перші гравці біжать із шайбою, обводять стійки, виконують кидок по воротах, потім бігом повертаються назад, передають ключку наступному гравцеві.

Щоб запобігти виникненню пауз, у грі використовують кілька шайб.





Естафети з колективними діями

### **Хто швидше?**

Команди шикуються в шеренги. Перед кожною командою — по дві стійки заввишки 50-60 см, між ними — «дверний отвір». Після сигналу гравці кожної команди по чергово швидко пробігають «двері» і перешиковуються у свою шеренгу на протилежному боці майданчика.

### **Парні перегони**

Команди шикуються в колону по одному. Напрявні — перший і другий гравець — стоять у парі. Після сигналу перша пара рухається в обумовлений спосіб до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад і виконує завдання з третім гравцем, потім сам залишається на місці, а третій гравець повертається за партнером і т. ін. Способи пересування: бігом, тримаючись за руки; боком, приставними кроками, обличчям одне до одного, тримаючись за руки; те саме, стоячи одне за одним, тримаючи партнера за пояс; стрибками на обох ногах, обхопивши одне одного.

### **Стоноги**

Команди шикуються в колону по одному перед лінією старту та об'єднуються у групи по 3-5 гравців. За командою «Приготуватися!» усі гравці першої групи присідають одне за одним, тримаючи руки на поясі попереднього. За командою «Марш!» вони умовним кроком чи стрибками долають навприсядки установлену дистанцію, зберігаючи з'єднання і не підводячись. Те саме повторюють учасники другої групи і т. д. Виграє команда, учасники якої першими перетнуть фінішну лінію, не порушуючи встановлених правил.

Естафети комічного характеру

### **Каракатиця**

Команди шикуються в колони по одному. Напрявні у вихідному положенні — упор сидячи. За сигналом вони дещо піднімають таз і швидко пересуваються в упорі на руках до лінії, розташованої на відстані 5-6 м від старту. Щойно ноги перетнуть фінішну лінію, гравці підводяться і бігцем повертаються назад, стаючи в кінець колони, а рух починають інші гравці.

### **Розсипав — збери!**

Команди шикуються на старті. У руках перші гравці тримають по коробці, де знаходяться 10-12 тенісних м'ячів. За сигналом перший учасник підбігає до обруча, що лежить на підлозі на відстані 5-6 м від старту, висипає всередину вміст своєї коробки і швидко відносить її назад, передаючи другому гравцеві. Той біжить до обруча і, зібравши розсипані м'ячі в коробку, повертається і передає її наступному гравцеві, який знову висипає м'ячі в обручі тощо.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Сусла В.Я., Товт В.А. Організація та методика проведення рухливих ігор, -Ужгород: Методичний посібник. 2001р - 47с
2. Андрошук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. — Тернопіль: Підручники і посібники. — 112 с.
3. Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф. Руховий режим учнів початкових класів. — К.: Радянська школа, 1983. — 94 с.
4. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку. — К.: Радянська школа, 1989, — 176 с.
5. Горохова скриня: Українські народні ігри / Упоряд. В. Пепа. — К.: Веселка, 1993.—43 с.
6. Демчишин А. П., Артюх М. М, Демчишин В. А., Фалес И. Г. Рухливі і спортивні ігри в школі. Посібник для вчителя. — К.: Освіта, 1992. — 175с
7. Основи теорії і методики фізичного виховання. /За ред. М. Є. Догіна. Посібник для студентів фак. фіз. Виховання пед. ін-тів. К.: “Рад. Школа”, 1967. – 288 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-1. 392 с.
9. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород: «Графіка», 2010. – 138 с.