

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ І СПОРТУ УКРАЇНИ
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

М.Б. Гуска

М.В. Зубаль

М.В. Гуска

В.Й. Мазур

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ**

(навчально-методичний посібник)

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ

«Аксиома»

2011 р.

УДК
ББК

Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.
(лист № 1 / 11 - 5559 від 04 липня 2011 р.)

Рецензенти:

- Б.М.Шиян** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;
- А.І. Шинкарюк** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;
- О.О.Приймаков** – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання і спортивних дисциплін національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова;
- Г.А. Єдинак** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Гуска М.Б.

Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
ISBN 978 – 966 – 496 -

У навчально-методичному посібнику описані зміст і особливості рухливих ігор та забав, передбачених шкільною програмою, а також проведення рухливих ігор у навчальній, позашкільній роботі з фізичного виховання в школі, оздоровчому таборі, по місцю проживання, набуття знань та організаційних навичок проведення спортивних свят «Веселі старты» та ін. Посібник допоможе студентам-першокурсникам краще познайомитися зі своєю майбутньою спеціальністю, прискорить процес адаптації до специфічних умов навчання у вищому навчальному закладі, розширить знання про роль та значення фізичної культури і спорту у суспільстві, знання традицій українського народу.

Посібник адресовано студентам, викладачам і вчителям фізичної культури, методистам.

УДК
ББК

ISBN 978 – 966 – 496 -

М.Б Гуска
М.В. Зубаль
М.В. Гуска
В.Й. Мазур, 2011
«Аксіома»,

видання, 2011

Передмова

Гра – це шлях дітей до пізнання світу,
в якому вони живуть і який покликаний змінити
О.М. Горький

Гра здавна складає невід'ємну частину життя людини. Вона займає дозвілля, виховує, задовольняє потреби в спілкуванні, отриманні зовнішньої інформації, дає приємне фізичне навантаження. Проте умови життя і виховання, змінюючи наші звички і потреби, істотно впливають на характер ігор, яким віддається перевага. Ось чому від покоління до покоління ігри передаються у видозміненому вигляді, але не зникають і ніколи не зникнуть, як не може зникнути дитинство та юність, а одвічна потреба людини до пізнання і самоудосконалення.

Дорослі так само, як діти, люблять гру. По суті, всі уболівальники, що сидять на трибунах стадіонів або дивляться ігрові поєдинки по телевізору, є учасниками гри. Вони подумки знаходять способи вирішення нагальних завдань, не менше гравців вони схвильовані забитим голом або влучно кинutoю у ціль бітою гравця в городки і т.д.

Люди середнього і похилого віку захоплюються грою на дворових майданчиках, в групах здоров'я, а також на відпочинку. Цей вид фізичної активності задовольняє природну потребу людини в ігровій діяльності, відновлює фізичні і духовні сили. Тому великою популярністю користуються не тільки змагання з рухливих ігор і естафет «Веселі старты», але і змагання спортивних сімей, що міцно ввійшли у життя.

Справедлива народна мудрість стверджує, що «Людина пізнається в біді, а дитина — в грі». В процесі ігрової діяльності яскраво проявляються індивідуальні особливості дітей і дорослих, оскільки розкріпаються стримуючі центри, природніше проявляються емоції, психічні і фізичні зусилля. Зрозуміло, що так як людина в грі розкривається, вона є доступнішою для спостереження. Цей момент використовують тренери для виявлення спортивних талантів. У практиці відбору людей для великого спорту часто використовують спеціальні ігри-тести.

Спостереження за поведінкою дітей в грі корисні не тільки для тренерів, але і для дорослих, яким необхідно краще пізнати дитину: педагогам, вихователям, методистам.

Рухливі ігри зміцнюють здоров'я, виховують дітей і дорослих, сприяють гармонійному розвитку особистості.

Вступ

Серед різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри та забави. Граючись, діти опановують життєво необхідні рухові навички і вміння, розвивають сміливість, волю, кмітливість, повагу до суперника та інші людські якості. „На все свій час” – говориться в мудрій народній приказці. Для дітей та підлітків – це час для навчання і час для відпочинку. Веселі рухливі ігри та забави – це наше дитинство. Гра входить у життя дитини з раннього віку. Діти, граючись, глибше пізнають життя, набувають різних навичок та вмінь. І не дивно, що гра викликає такий інтерес і у непосидючих хлопчаків, і у сором’язливих дівчаток. Перевтілюючись у персонажів 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, виробляється звичка зосереджуватися, самостійно думати, розвивати увагу. Всі люблять гратися. Так ведеться з давніх-давен. Любили гратися і ваші батьки, і дідусі, і бабусі. Усі вони вигадували різні ігри, навчалися одне в одного. Старші передавали меншим свої вигадки, а менші додавали щось своє, придумували нові забави. Колективна творчість і породила так багато ігор. Але, на жаль, ми багато їх розгубили, хоча гру як і рідну мову, пісні, обряди, втрачати не годиться. Адже *гра* – це не просто забавка, а водночас і весела школа життя. В іграх закладена народна мудрість. Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, спритність, також навчають справедливості, чесності, знайомлять нас із давніми народними звичаями, уявленнями про світ. Тому основним завданням, що стоїть перед педагогами, – це покращити всебічний розвиток молодших школярів, виховувати в них почуття прекрасного, формувати високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінити красу і багатство рідної природи, любов і відданість своїй Батьківщині.

РОЗДІЛ I

Рухливі ігри як засіб фізичного виховання школярів

1.1. Соціальна сутність та основні поняття гри

Підкреслюючи виняткове значення ігрової діяльності для малят, А. С. Макаренко писав: „Гра відіграє важливе значення в житті дитини, те саме значення, яке в дорослого діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається у грі”.

Дитина починає грати. Спочатку вона наслідує маму і людей, які знаходяться навколо неї, а з набуттям досвіду ігри ускладнюються. Дитина грає не тільки в те, що безпосередньо бачить, а і розігрує події, про які чула чи читала. Чекаючи певного сигналу, щоб стрибнути або кинути м'яч у визначену ціль, діти свідомо затримують свої рухи, додержуючись певних правил поведінки, щоб не порушити встановленого порядку.

Вольові зусилля допомагають їм координувати свої рухи, цілеспрямовано застосовувати їх, свідомо виконувати встановлені правила. „У грі дитина – вже зріла людина, пробує свої сили і самостійно розпоряджається своїми досягненнями”, – писав К. Д. Ушинський.

На майданчику бігає маленька дівчинка з м'ячем у руках. Вона підкидає м'яч угору і намагається встигнути плеснути в долоні й зловити його, а м'яч вже далеко котиться по землі. Піднявши його, вона з ще більшою силою знову підкидає його вгору і вже встигає зробити сплеск, але м'яч падає далеко від неї, і вона не встигає зловити його. Потренувавшись кілька разів, дівчинка вже встигає плеснути і схопити м'яч. Дитина дістає велике задоволення від самої гри і від свого нового досягнення.

Швидка зміна дій в цій грі (кидання, ловля м'яча) свідчать про складну діяльність, яка вимагає від дитини вольового та фізичного напруження, певної розумової роботи.

В рухливих іграх дітям доводиться урізноманітнювати свою діяльність, щоб успішно виконати поставлене перед ними завдання, а це, в свою чергу, впливає на розвиток вищої нервової діяльності. Водночас у дітей виховуються спостережливість, уважність, кмітливість, творча уява, розвиваються мова мислення, ініціатива.

У грі „Квач” діти швидко розбігаються в різні сторони. „Квач” – жвавий хлопчик – їх ловить. Скільки у дітей в цей час переживань, піднесення, хвилювання! Одні швидко орієнтуються в просторі, часі, сміливо наближаються до „квача”, свідомо привертають до себе його увагу і дають можливість врятуватися дітям, які не досить спритно бігають. Інші діти своєчасно пригинаються і спритно пробігають повз „квача”. Мобілізуючи при цьому свою силу, увагу, пам'ять, діти вживають деякі відомі їм прийоми, цілеспрямовані рухи, дії, щоб не потрапити „квачу” в руки й одночасно не порушити правила гри. Та ось „квач” спіймав дівчинку. Вона піднімає руку і

голосно вигукує: „Я – квач”. У всіх веселий бадьорий настрій. Проста, звичайна гра „Квач” принесла дітям велике задоволення і багато радощів.

У таких іграх діти, виконуючи конкретні завдання, збагачують і вдосконалюють свій досвід, навчаються свідомо керувати собою, стежити за своїми рухами та за діяльністю інших дітей і дорослих.

У рухливих іграх з віршами, піснями, приказками у дітей розвиваються мова, мислення, збільшується запас слів, з’являється бажання своєчасно вимовити потрібне слово або речення.

Перекладаючи кубики, перебігаючи через майданчик, швидко орієнтуючись у просторі, часі, уникаючи при цьому небезпеки, піднімаючи прапорець певного кольору і переносючи його в інше місце майданчика, діти привчаються не тільки володіти своїми рухами, а й краще розуміти завдання вчителя і виконувати його. А це дуже важливо для розумового розвитку дітей.

Під час рухливих ігор у дітей формуються і розвиваються рухові навички та якості. Такі життєво потрібні рухи, як ходьба, біг, стрибки, лазіння, кидання і ловля м’яча та інші дії, являють собою складні комплекси умовних рефлексів, вони виховуються поступово, в результаті навчання і виховання, в результаті численних різноманітних вправ у певній грі та діяльності.

Гра повинна підпорядковуватись правилам, без яких вона нездійсненна. За допомогою правил, встановлених у рухливих іграх, педагог виховує і спрямовує рухи дітей. Завдяки правилам діти спочатку сприймають завдання, потім дізнаються, що і як треба робити. Наприклад, дитині спочатку кажуть: „Добіжи до прапорця”, потім показують як треба бігти (бігти треба по вузенькій стежці, або змієюю, чи не вибігати за межі стежки).

Тут виконання дитиною завдання обумовлене правилом. Правила допомагають досягти мети, поставленої в грі. Так, м’яч можна дістати, якщо перестрибнути визначену відстань і т.д.

В результаті виконання встановлених вимог діти привчаються спрямовувати свої рухи, активно керувати діями, гальмувати непотрібні рухи, небажані вчинки. Разом з тим у дітей виховуються наполегливість та інші вольові й моральні якості.

В рухливих іграх діти фізично розвиваються. У них зміцнюється кістково-м’язова система, збільшується ріст, об’єм грудної клітки, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, розвивається мускулатура, активізується діяльність легенів. Вправи сприяють посиленню діяльності серцево-судинної системи. Судини розширюються і циркуляція крові в них посилюється, підвищується обмін речовин, нормалізується м’язовий тонус.

Під час рухливих ігор активізується діяльність лімфатичної системи, відбувається нормальний перебіг усіх життєвих процесів організму. Коли рухливі ігри проводяться на свіжому повітрі, у дітей краще загартовується організм, підвищується витривалість і збільшується опірність організму до захворювань. Тренований організм дитини краще реагує на несприятливі впливи оточення.

Російський педагог і вчений П. Ф. Лесгафт говорив: „Ігри – могутній засіб для фізичного розвитку дитини. Навряд чи можна будь-яким іншим способом так сильно привернути їхню увагу і навчити володіти собою, як за допомогою гри”.

Цінність гри полягає в тому, що вона викликає позитивні переживання, задоволення, життєрадісність, активність, зацікавленість. Гра емоційно добре впливає на нервову систему дітей і дає певні фізіологічні й виховні наслідки. Веселий сміх, бадьорий настрій під час ігор – запорука доброго здоров'я. І. П. Павлов писав: „А радість, що робить вас чутливими до кожного прояву життя, до кожного враження буття, – однаково як до фізичного, так і до морального, – розвиває, зміцнює тіло”.

Рухливі, яскраво оформлені іграшками та різноманітним інвентарем ігри, красива осанка, добре виконані рухи, позитивно впливають на естетичне виховання і роблять ігрову діяльність дітей ще більш захоплюючою, цікавою, змістовною, що сприятливо впливає на всебічне виховання дітей.

Великий російський педагог К. Д. Ушинський відмічав, що у грі формуються всі сторони людської душі – розум, серце і воля. Гра має великий вплив на розвиток дитячих можливостей і схильностей. А. С. Макаренко писав: „Не може бути педагога, який не вмів би грати”.

В чому сутність гри як засобу фізичного виховання школярів?

1. Гра входить в життя дитини з самого раннього віку: гра виховує, задовільняє потребу у спілкуванні, отриманні інформації про оточуючий світ природи (флори і фауни), людських відносин.
2. Цікавий сам процес гри: ігрові ситуації, що постійно змінюються, вимагають аналізувати їх, самостійно шукати вихід з них, приймати рішення, взаємодіяти з товаришами, проявляти координацію, швидкість, витривалість, силу, гнучкість, спритність, творчу ініціативу.
3. Різноманітна рухова діяльність сприяє вихованню життєво необхідних, професійно-прикладних та спортивних навичок, підвищенню функціональних можливостей організму, його загартуванню.
4. В процесі організації різних форм занять рухливими іграми формуються моральні якості (доброта, чуйність, чесність, взаємодопомога, вміння програвати та поважати суперника) та вольові якості дітей (мислення, мова, сприймання, відчуття, почуття).
5. Рухливі ігри є фундаментом для опанування спортивних ігор.

Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною.

Зараз педагогічна наука надає великого значення розвитку дитячих рухливих ігор. Вони входять до шкільної програми (1-й клас – 20 год.; 2-й клас – 10 год.; 3-й клас – 5 год.). Ігри проводяться на великих перервах, у

режимі продовженого дня, на місцевості, на воді, на заняттях спортом, по місцю проживання.

З рухливих ігор проводяться змагання: „Веселі старти”, „Гей ви, хлопці – славні запорожці”, „Козацькі забави”, „Нумо хлопці”, „Тато, мама і я – спортивна сім'я”, „Сильні, сміливі, спритні”, „Старти надій”, „День Нептуна”, „День здоров'я” та інші.

Гра – суспільне явище, що склалося історично в самостійний вид діяльності, притаманне людині. Гра є елементом культури суспільства і розвивається разом з нею. Вона (гра) спрямована на задоволення людських потреб (відпочинку, розваг, розвитку духовних і фізичних сил). Своїм становленням сучасна людина в великій мірі зобов'язана грі.

Тому гра – це свідомо діяльність, направлена на досягнення поставленої умовної мети.

Ігрова діяльність дуже різноманітна: дитячі ігри з іграшками, настільні, рухливі, хорові, спортивні.

Ігрова діяльність – є не тільки елементом культури, але й корисним засобом виховання дітей і підлітків. Ігрова діяльність завжди цілеспрямована і характеризується різноманітністю цільових установок і мотивованих дій та має багато спільного з трудовою діяльністю, особливо в дитячому віці. Але в процесі гри (ігрової діяльності) людина не створює матеріальні блага, а отримує моральне і духовне задоволення.

Під час ігрової діяльності створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль тощо. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення та кмітливості.

Різнманітні шиккування та перешикування в коло, шеренгу, колону вимагають точності рухів, додержання правильної постави, уваги і сприяють розвитку почуття прекрасного. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри, особливо, коли вона проводиться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають їх помічати красу рухів.

Рухливі, яскраво оформлені (іграшками, приладдям, інвентарем) ігри, правильна осанка позитивно впливають на естетичне виховання дітей і роблять ігрову діяльність більш захоплюючою, цікавою, змістовною.

Гра – дуже самостійна діяльність, тому вона має велику цінність у виховній роботі з дітьми та молоддю. Серед багатого вибору ігор широко використовуються серед дітей рухливі ігри.

РУХЛИВІ ІГРИ – це свідомо ініціативна діяльність, спрямована на досягнення умовної мети, яку встановлюють самі гравці.

РУХЛИВІ ІГРИ – це ігри з відносно простим змістом, де використовуються природні рухи, а досягнення мети не пов'язано з високими фізичними і психічними напруженнями.

1.2. Зміст і методичні особливості рухливих ігор, їх відмінність від спортивних та педагогічна класифікація

ФОРМА рухливої гри – організація дій учасників, їх різноманітні шиккування. В одних іграх учасники діють індивідуально або групами, відстоюючи свій особистий інтерес, а в інших – колективно відстоюючи інтереси свого колективу, своєї команди.

Форма гри обумовлюється і пов'язана зі *змістом*.

Методичні особливості гри – залежать від змісту і форми гри.
Методичним особливостям рухливих ігор притаманні:

- а) образність;
- б) самостійність дій для досягнення мети, обмежена правилами;
- в) творча ініціативність у діях в рамках правил;
- г) виконання окремих ролей у грі згідно сюжету;
- д) раптова зміна ситуацій в грі, що вимагає від гравців ініціативи і швидкості реакції;
- е) елементи змагань у грі вимагають повного мобілізування сил і підвищують емоційність гри;
- є) зіткнення протилежних інтересів, створює високе емоційне напруження.

Отже, рухливі ігри є не тільки засобом, але і методом фізичного виховання. *Ігровий метод рухливих ігор* відрізняється від інших методів фізичного виховання елементом змагань, сюжетністю, різнобічними способами досягнення мети та відносною самостійністю дій.

Ігровий метод використовується, головним чином, для комплексного удосконалення рухів, а рухливі ігри – в якості засобу фізичного виховання. Вищевказаний метод сприяє вихованню й удосконаленню фізичних якостей. Крім того, в рухливих іграх і забавах удосконалюються природні рухи та окремі навички й уміння, які були опановані на уроках з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор та інших видів спорту.

Схожість і відмінність між рухливими та спортивними іграми

Рухливі ігри використовуються як засіб фізичного виховання дітей та молоді, а також як засіб підготовки до спортивних ігор.

Схожість: 1. Рухливі ігри, як і спортивні, часто носять командний характер.

2. Рухові дії за характером виконання схожі між собою (біг різними способами, стрибки, приставні кроки з м'ячем і без нього).

3. Наявність елементарних технічних прийомів (приймання і передавання м'яча, кидки м'яча в корзину або іншу ціль, удари і тактичні взаємодії).

4. Рухливі ігри, як і спортивні, супроводжуються високим емоційним напруженням.

Відмінність: 1. В спортивних іграх правила суворо регламентовані,

вони вимагають спеціальних майданчиків.

2. Кожна спортивна гра розрахована на певну кількість гравців, кожен гравець має своє амплуа.

3. Правилами встановлено тривалість гри.

4. Зі спортивних ігор проводяться офіційні змагання, присвоюються спортивні розряди.

5. В спортивних іграх правилами суворо встановлені умови досягнення перемоги.

6. Спортивним іграм притаманна складна техніка і тактика.

На базі рухливих ігор створюється фундамент рухової діяльності для успішного оволодіння складними технічними прийомами і тактичними взаємодіями у спортивних іграх.

Педагогічна класифікація рухливих ігор

Широке використання рухливих ігор у педагогічній роботі для вирішення найрізноманітніших педагогічних завдань потребує спеціального відбору чи згрупування ігор за певними схожими ознаками. Ігри можна класифікувати за такими ознаками:

1. *За ступенем складності їх змісту* (від найпростіших до більш складних).
2. *За віком дітей з урахуванням вікових особливостей* (дану ознаку використано в програмі з фізичної культури).
3. *За видами рухів, що переважно входять у гру* (ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ, з бігом, стрибками у висоту та довжину з місця чи розбігу, ігри з метанням в рухому і нерухому ціль, з передаванням і ловінням м'яча, ігри з пересуванням на лижах, на воді, на місцевості).
4. *За фізичними якостями, переважно виявленими в грі* (ігри, які сприяють вихованню сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності).
5. *Ігри підготовчі до окремих видів спорту* (в основному, використовуються ігри з метою закріплення і вдосконалення окремих елементів техніки і тактики, підвищення емоційного стану, відновлення працездатності).
6. *Залежно від взаємовідносин гравців*: гравці вступають в обмежене суперництво з противником і безпосереднє суперництво з противником).
7. *За формою організації занять* (ігри на уроці, перерві, спортивному святі, прогулянці).
8. *За характером моторної щільності* (ігри з великою, середньою та низькою інтенсивністю).
9. *З урахуванням пори року і місця проведення* (осінь, зима, весна, літо; спортивний зал, відкритий майданчик).

Завдання для самостійної роботи

Тема 1.

1. Розкрийте сутність понять: “Гра як елемент культури”, “Зміст гри”, “Форма гри”.
2. Проаналізуйте, в чому схожість між рухливими іграми, забавами та спортивними іграми.
3. Проаналізуйте, в чому відмінність між рухливими іграми, забавами та спортивними іграми.
4. Обґрунтуйте необхідність уміння групувати ігри та забави. Перерахуйте ознаки групування (класифікації) рухливих ігор та забав.
5. В чому сутність гри як засобу фізичного виховання школярів?
6. Визначте, яка кількість годин передбачена загальноосвітньою програмою для вивчення рухливих ігор та забав з учнями 1 – 3 класів. Наведіть приклад по одній грі для кожного класу.
7. Розкажіть зміст і правила 2 – 3 ігор або забав, що сприяють розвитку спритності на уроках з фізичної культури у молодших класах.
8. Розкажіть зміст і правила 2 – 3 ігор або забав, що сприяють розвитку сили на уроках з фізичної культури у молодших класах.
9. Розкажіть зміст і правила 2 – 3 ігор або забав, що сприяють розвитку швидкості на уроках з фізичної культури у молодших класах.
10. Розкажіть зміст і правила 2 – 3 ігор або забав, що сприяють розвитку гнучкості на уроках з фізичної культури у молодших класах.
11. Наведіть приклад декількох ігор з елементами загальноорозвиваючих вправ для дітей молодшого шкільного віку.
12. Назвіть декілька ігор з почерговими перебіжками для учнів 1 – 3 класів та розкажіть зміст і правила до них.
13. Назвіть декілька ігор або забав з елементами таємничості для дітей 7 – 9- річного віку та розкажіть зміст і правила до них.

Література

1. Андрошук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Н. Андрошук, В. Андрошук. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. — 144 с.
2. Андрошук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Андрошук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.
3. Аксельруд Г.М. Рухливі, веселі, винахідливі / Г.М. Аксельруд. — К.: Богдана, 1995. — 136 с.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. — М.: ФиС, 1982. — 224 с.
5. Демчишин А.А. Рухливі і спортивні ігри в школі / А.А. Демчишин. — Київ: Освіта, 1992.
6. Демчишин А.А. Рухливі ігри / А.А. Демчишин, Р.С. Мозола. — Київ: Радянська школа, 1985. — 188 с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. — М.: ФиС, 1979. — 191 с.
8. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації / О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.— 80 с.
9. Леськів А.Д. Рухливі ігри та естафети на місцевості: [для школярів молодшого та середнього віку] / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський. — Тернопіль: СМП, „Астон”, 2000. — 132 с.
10. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор/ В.Я. Махов. — Київ, 1996.
11. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. — М.: ФиС, 1984. — 344 с.
12. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. — 251 с.
13. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось. — Луцьк: Надстир'я, 1994. — 95 с.
14. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. — М.: Просвещение, 1977. — 143 с.

1.3. Педагогічне значення рухливих ігор та забав

1.3.1. Оздоровче, освітнє та виховне значення рухливих ігор та забав

Практика виховання підростаючого покоління в нашій країні показує, що гра є одним з важливих засобів формування у дітей та підлітків високих моральних та фізичних якостей. Особливо велике місце ігри займають у фізичному вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. На відкритому повітрі значно збільшується кількість кисню, що поступає до організму, в результаті чого покращується обмін речовин (білків, жирів, вуглеводів, мінеральних компонентів). Ігри на відкритому повітрі сприяють загартуванню організму дітей, тобто, адаптації організму до зміни навколишнього середовища.

Але такий благодійний вплив рухливих ігор можливий при правильному проведенні занять з урахуванням вікових можливостей і фізичної підготовленості учнів. Фізичне навантаження має бути оптимальним. Потрібно враховувати, що в грі важко точно дозувати навантаження, оскільки немає можливості попередньо передбачити рух кожного учасника, тому що кожен досягає мети в грі по-різному. При систематичних заняттях іграми можна поступово збільшувати навантаження, щоб організм дітей поступово до нього звикав.

Заняття рухливими іграми позитивно впливають на нервову систему тих, хто займається (при умові оптимальних навантажень). При систематичних, регулярних заняттях рухливими іграми виробляється динамічний стереотип нервових процесів, що робить рухи економнішими.

Правила в рухливих іграх сприяють взаємодії учасників гри, усувають зайву збудженість. А чітке об'єктивне суддівство сприяє позитивним емоціям.

Заняття рухливими іграми є відмінним активним відпочинком після тривалої розумової діяльності (на великих перервах, після уроків, на ігрових майданчиках, фізкультурних хвилинках та на уроках і т. д.). Коротка рухлива гра з дітьми в класі біля парт переключає роботу нервових центрів, дає можливість відпочити й активізувати м'язову діяльність.

Близько 70 % шкіл України не мають спортивних залів. Вихід тільки один: проводити уроки фізичної культури на свіжому повітрі. При цьому всі учні і вчитель повинні бути одягнені у спортивну форму, відповідно до навколишніх умов, надійно запобігати охолодженню і перегріванню.

Одяг учнів при плюсовій температурі має бути такий: футболка або майка з бавовни, спортивний костюм або шорти чи спортивні труси, шкарпетки, кросівки або кеди. У вітряну погоду можна надіти ще вітровку,

пов'язку на голову або тоненьку шапочку.

Одяг учнів при низькій або мінусовій температурі (пізня осінь або рання весна, взимку): футболка з довгими рукавами, теплий трикотажний спортивний костюм, шерстяні шкарпетки, кросівки, куртка, шапочка і рукавиці.

Отже, систематичні заняття рухливими іграми, особливо на відкритому повітрі, при оптимальних навантаженнях і на фоні позитивних емоцій:

- сприяють гармонійному росту організму школяра;
- підвищують функціональні можливості організму;
- зміцнюють опорно-руховий апарат;
- стабілізують роботу нервової системи;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють здоров'я.

Освітнє значення рухливих ігор і забав

Ігрова діяльність має велике значення у формуванні особистості дитини. Дитина, як і дорослий, пізнає світ в процесі діяльності. Систематичні заняття рухливими іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати і узагальнювати бачене, на цій основі робити висновки про навколишнє середовище.

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

По-перше: освітнє значення мають ігри, схожі за руховою діяльністю з окремими видами спорту (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, боротьба, плавання та ін.).

По-друге: ігри на місцевості сприяють оволодінню навичками орієнтуватися на місцевості різними способами; розвивають слух, спостережливість, сприяють вивченню рослинного і тваринного світу рідного краю.

По-третє: велике освітнє значення має знайомство дітей з народними іграми України, які сприяють вивченню національної культури, звичаїв, традицій, побуту тощо.

По-четверте: виконання ролей квача, судді, капітана, помічника сприяє розвитку організаторських здібностей.

Отже, під час проведення рухливих ігор учні:

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

Одночасно вдосконалюються сприймання і реагування – якості, які дуже важливі в повсякденному житті. Крім цього, розвивається здатність аналізувати і приймати рішення, що, в свою чергу, позитивно впливає на формування розумових процесів.

Виховне значення рухливих ігор та забав

У народній та рухливій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, витримки, вміння долати труднощі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості і т. д. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій.

«У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості», – говорив великий український педагог В. Сухомлинський. Взагалі ні один вид діяльності не дає можливості так яскраво розкритися особистості. Навіть найзамкнутіші діти в грі розкривають свої якості, риси характеру.

Отже, рухливі ігри:

- сприяють розвитку рухових здібностей;
- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами;
- сприяють естетичному і художньому вихованню, музикальності, правильній вимові.

1.3.2. Педагогічна характеристика рухливих ігор і забав дітей дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільного віку

Педагогічна характеристика рухливих ігор та забав дитини від народження до школи

Дитина приходить у світ з невеликою кількістю інстинктивних рухів (рефлексів): уміння відкривати і закривати очі, смоктати, ковтати, кричати, плакати, ікати, чхати, відсмикувати кінцівки від гострого або гарячого тощо.

Поступово дитина починає впізнавати і розрізняти форми обличчя. У віці одного – трьох місяців вона посміхається, коли до неї говорити, ворушить ручками та ніжками. Однак ці дії ще не свідомі. Але чим більше дорослі спілкуються з дитиною, тим скоріше у неї починає формуватися предметно-образне мислення.

На 4 – 6-му місяцях життя дитина починає віддавати перевагу одним іграшкам над іншими. Ігри примітивні, але різносторонні („Ховання хустинки”, „Ладусі” та ін.)

З 8-ми місяців дитина починає розуміти деякі слова, намагається відтворити деякі звуки, а ігри набувають самостійного характеру. „Малюки” підповзають до іграшок, беруть їх, роздивляються, перекладають із однієї руки в іншу, стукають ложкою по столу, свідомо кидають малі предмети та ін.

У рік дитина випробовує свої рухові здібності і знаходить задоволення в кожному новому посиленому їй рухові, який вона декілька раз повторює. В грі дитини важлива роль належить предметам.

Так 1 – 2-річна дитина, виявивши, що стілець можна пересувати з місця на місце, негайно штовхає його. Діти цього віку люблять перекладати, перебирати, кидати і піднімати різні предмети (дощечки, коробочки, іграшки), повиснути, переповзти, лізти на ящик, сповзти з чогось похилого.

А в ігри дітей цього віку слід вводити ходьбу, перекладання і перенесення невеликих вантажів. Наслідуючи дії дорослих, діти 1 – 3 років починають проявляти в іграх самостійність у рухах. Діти граються ляльками, будують будівлі з піску та кубиків. А молоток – найкращий товариш, і якщо є ще й цвяхи, то бережись. Малюк часто змінює різні свої положення, робить декілька кроків, присідає, переповзає за іграшкою, грає самостійно або з кимось.

У дітей від 3 до 6 років гра стає як навчання, праця, форма виховання. В них розвивається фантазія, виявляються здібності показувати різноманітні ролі в іграх (зайчики, мишки, котики ін.).

При правильному керівництві зі сторони батьків чи старших у дітей зростає інтерес до спільних ігор з ровесниками. Сюжет гри має бути не складним, зміст будується на якомусь епізоді, рухи елементарні, а

погодженість дій учасників в грі не спостерігається („День і ніч”, „Сова”). В подальшому ігри можуть складатися з 2 – 3 різних рухів (біг і стрибки, ходьба, біг і метання), кількість правил доходить до 3 – 4. Зміцнюється і загальна організованість гравців. Вони чітко грають свою роль, глибоко переживаючи її і інші ситуації гри.

Педагогічна характеристика ігор для дітей молодшого шкільного віку (1 – 2 класи) в зв'язку з віковими особливостями їх фізичного розвитку

Діти кожної вікової групи мають свої біологічні і психологічні особливості. У дітей молодшого шкільного віку розвивається м'язова система і координація рухів. Рухи стають спритнішими, точнішими ніж у дошкільнят. Разом з тим кістково-зв'язкова система ще дуже гнучка і однобічне та велике силове навантаження на м'язи може негативно впливати на неї. Та і робота нервових імпульсів, які регулюють дію серця, теж недостатньо вдосконалена. Тому незначне і відносно тривале м'язове напруження легко приводить до порушення ритму серцевих скорочень. Але серце швидко пристосовується до навантажень і відновлюється його нормальна робота.

Розвиваються лобні долі кори головного мозку. Дитина може ділитися враженнями, порівнювати їх. Їй посильні відповідно складні завдання на спритність, точність рухів різними способами, але без тривалих силових напружень. Та і силу свою діти витрачають неекономно і швидко стомлюються, особливо при однобічній діяльності.

Доцільно розглядати окремо рухливі ігри для 1 – 2-х і 3 – 4-х класів. Це пояснюється тим, що в 3 – 4-х класах учні набувають більшого рухового досвіду, мають кращу фізичну підготовку, іншими стають у них анатомо-фізіологічні і психологічні особливості.

Діти 1 – 2-х класів схильні до наслідування образів, драматизації, мислять ще конкретно. Тому ігри необхідно будувати з різних простих рухів. В цих класах переважають ігри з короткими перебіжками по прямій, по колу, зі зміною напрямку, з ухилянням, з підстрибуванням на одній чи двох ногах, зі стрибками через умовні перешкоди, ігри з передачами, киданням, ловлею, веденням, метанням на дальність та в ціль, ігри з хороводами та ін.

В процесі гри при правильному керуванні нею і помірному навантаженні створюються сприятливі умови для нормального розвитку всіх функцій дитячого організму. Діти цього віку надмірно активні, рухливі і через те вони швидко стомлюються. А тому особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню навантаження. Проводячи ігри з бігом та стрибками, необхідно звертати увагу дітей на правильне поведження в колективі, привчати їх діяти організовано, не заважати один одному.

Дуже важливим є індивідуальний підхід до кожного учня, бо вони ще мало знають про свої здібності, мають невеликий руховий досвід, недостатньо володіють всіма видами природних рухів (ходьба, біг, стрибки,

метання, повзання, переповзання). Тому ігри, що пов'язані з такими рухами, повинні займати головне місце у дітей цього віку. Особливу перевагу вони віддають сюжетним іграм, де знаходять знайомі їм образи, які охоче наслідують. Прості за своєю організацією і вправами ігри повністю задовольняють дитячу фантазію, вигадку, творчість. Керувати сюжетними іграми – складна справа, яка потребує вміння і майстерності. Проводити гру треба жваво, енергійно, образно розповідаючи і показуючи дії гравцям, уміло змінювати інтонацію голосу, вираз обличчя. Гру рекомендується підкріплювати елементами казки, зважати на інтереси дітей і пояснювати зрозумілою мовою, поєднуючи пояснення з показом, щоб учні краще уявляли потрібний образ.

Сюжетні ігри добре ілюструвати яскравими предметами. Це допомагає дітям наблизитись до дійсності і швидше сприймати гру. Наприклад, у грі „У ведмедя у бору” можна розкидати по майданчику гриби (білі кружечки), ягоди (червоні кружечки), підказавши учням, щоб вони найбільше їх зібрали. Сюжетні ігри бажано поступово ускладнювати. Спочатку проводять ігри з простим сюжетом „Сова”, „Два морози”, а потім зі складнішим „Птахи”.

Крім сюжетних, практикуються імітаційні ігри, де вимагається від дітей точно виконувати імітаційні дії. Також практикуються ігри типу „Перебіжки”, де передбачені короткі перебіжки, біг урозсип, підстрибування на одній нозі, на двох, стрибки через умовні перешкоди. До таких ігор належать „Вовк у канаві”, „До своїх прапорців”, „Колесо” та ін.

Характерними для дітей цього віку є ігри з елементами таємничості, несподіванки („Жмурки”, „Скік, скік”, „Відгадай, чий голосок”), а також ігри з переховуванням і відгадуванням („Вартові”). Вони розвивають слух, виховують самовладання, організованість, витримку.

Учитель повинен пам'ятати, що діти 1 – 2-х класів не можуть виконувати довго одні й ті ж вправи. Тому треба давати їм ігри з різними вправами („Кіт і миші”, „Фігури”). При проведенні таких ігор вправи мають бути красиві, різноманітні, природні. Такі ігри розвивають творчу уяву, самостійність.

Після того, як буде пройдено значну частину програмних вправ на кидання в ціль і на дальність, дітям 1 – 2-х класів доцільно давати ігри з м'ячем, які закріплюють елементарні навички кидання і ловлі, зміцнюють м'язи рук, розвивають вправність, окомір і координацію. Пояснення гри з м'ячем слід проводити швидко, точно, бо у дітей немає достатньої витримки, і побачивши м'яч, вони намагаються швидше почати гру. Тому бажано м'яч тримати в чохлі, або так, щоб діти до певного моменту його не бачили. Зауваження і виправлення роблять під час зупинок. Вага м'ячів повинна відповідати анатомічному розвитку дітей. Краще, щоб вони були гумові і різноколірні.

Поступово ігрова діяльність стає більш досконалою і організованою, цікавість учнів зростає до колективної командної діяльності. Учні розподіляють на команди і дають ігри з елементами змагань („Хто швидше”). Ці ігри сприяють розвитку швидкості, спритності, наполегливості, діяти

організовано в колективі, не перешкоджати іншим. Але необхідно пам'ятати, що для командних ігор дітей треба підготувати: давати не командні ігри з елементами змагань, а змагання парами („Хто далі кине”, „Хто перший спіймає”, „Хто перший добіжить”).

Подобаються дітям ігри з музикою і співом, а також народні ігри.

Отже, рухливі ігри повинні задовільняти такі педагогічні умови:

1. Прищепляти учням перші навички організованої поведінки у грі.

2. Навчити організовано бігати, не заважати один одному, діяти за сигналом, швидко включатись у гру.

3. Навчити дітей визнавати авторитет ведучого.

4. Навчити дотримуватись правил та виконувати їх.

5. Не бігати за визначені межі майданчика.

6. У рухливих іграх завжди є переможці і переможені.

Дуже важливо навчити дітей не хвалитися, коли вони виграють і, навпаки, в разі поразки – не впадати у відчай. Особливо слід добиватися, щоб діти зберігали дружнє ставлення до переможців і до тих, хто програв, причому всі стосунки мають ґрунтуватися на доброзичливості, глибокій повазі один до одного.

Педагогічна характеристика рухливих ігор для дітей 3 – 4-х класів

У дітей 3 – 4-х класів спостерігається значний розвиток координаційних можливостей. Зростають сила, швидкість, спритність і витривалість, вдосконалюється управління своїм тілом і пристосованість організму до фізичного навантаження.

Діти цього віку вже грають у складні за змістом ігри. Завдяки розвитку оперативного мислення вони можуть розв'язувати більш складні тематичні завдання. Це має особливе значення, бо в цьому віці дітей починають цікавити ігри, де змагаються вже не окремі учасники, а цілі колективи.

Рухливі ігри дітей цього віку тривалі та інтенсивні, з більш суворим дотриманням правил гри. Слід сказати і про постійність дітей у виборі гри. У 3 – 4-х класах жоден урок фізичної культури не повинен проходити без рухливих ігор, бо гра все ще посідає значне місце в житті і діяльності дитини. Ігри, в основному, проводять в середині та наприкінці уроку, в підготовчій частині дають ігри, які включають стройові вправи („Клас струнко”, „У дітей порядок суворий”).

Для цього віку більш доступні сюжетні ігри, але зі складним сюжетом. Дітей цікавлять більше дії, в яких вони зустрічають знайомі їм поняття, образи. Пояснювати сюжетні ігри рекомендується способом докладного опису. Завдання вчителя – створити такі умови, щоб діти мали задоволення не від виграшу, а від вправ, за допомогою яких вони виграють гру. Щоб учні раціонально використовували свої сили, найкраще виконували ту чи іншу дію, не допускаючи перенавантаження. Дуже важливо привчати учнів зупинятися за сигналом.

У 3 – 4-х класах часто проводять силові ігри („Бій півнів”, „Тягни в

коло”). Учні в них змагаються по черзі парами. Але розподіл їх на пари повинен бути під силу один одному з особливо уважним, об’єктивним суддівством.

Для розвитку витривалості дітям цього віку найкраще давати ігри, в яких дії виконують всі разом („Невід”, „Трійки”), але ці ігри мають тривати не більше 15 хвилин.

Велику увагу приділяють командним іграм з розподілом класу на команди залежно від кількості учнів у класі способом „перешиковування”. Колони шикують таким чином, щоб менші учні стояли попереду. При проведенні командної гри завдання поступово ускладнюються, вимогливість та дисципліна до поведінки учнів підвищується. В командних іграх виховується повага до товаришів, почуття відданості перед колективом. Це зміцнює вольові якості, злагодженість в діях усієї команди. Необхідно також привчати дітей до чесності, щоб вони могли визнати програш („День і ніч”).

Дітей цих класів широко залучають і до змагань типу „Веселі старты”. Особливе значення для розвитку дітей мають ігри на місцевості, де гравці виявляють кмітливість, самостійність, ініціативу, орієнтування в просторі. Ці ігри добре впливають на здоров’я дітей, підвищують їх емоційність, життєрадісність, створюють бадьорий настрій. Місце для проведення ігор на місцевості підготовлюють заздалегідь, враховуючи температуру повітря, погоду.

У 3 – 4-х класах обсяг програмного матеріалу з фізичної культури великий і різноманітний. Щоб оволодіти ним, учні повинні багато чого знати і вміти. З цією метою застосовується гімнастика, легка атлетика, плавання, спортивні ігри, туризм, рухливі ігри. Все це забезпечує виконання оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Педагогічна характеристика ігор для дітей 5 – 8-х класів

Середній шкільний вік (5 – 8 класи) характеризується зростаючою стійкістю організму до прояву фізичних зусиль. Різко підвищуються функціональні можливості, зникають непотрібні рухи, що вимагають зайвої витрати сил, а це, в свою чергу, дозволяє хлопцям брати участь в іграх з великою інтенсивністю й відносною тривалістю рухових дій. Прикладом можуть слугувати ігри „Кругова гілка”, „Стрибок за стрибком” й ін. У цьому віці міцніє кістково-зв’язковий апарат, продовжує розвиватися м’язова система. Діти, особливо хлопчики, люблять ігри, де переважно розвивається сила. Хлопчики мають деяку перевагу перед дівчатками в іграх з бігом на швидкість, з метанням на дальність й у ціль. Тому в багатьох іграх дівчатка не можуть вступати в єдиноборство із хлопчиками. Їх залучають до ігор з ритмічними рухами, елементами рівноваги, хоча в більшості командних ігор дівчатка й хлопчики грають спільно.

Сюжети рухливих ігор та забав для дітей середнього шкільного віку символічні й умовні, але діють відповідно до правил і з повною віддачею сил («Захист укріплення», «Охорона перебіжок», «Перестрілка»).

Учні 5 – 8-х класів особливо охоче грають у рухливі ігри та забави, які

включають елементи спортивних ігор, тобто ігри, підготовчі до спортивних, і уважно ставляться до техніки виконання дій. Тому необхідно старанно готуватися до проведення таких ігор. У них використовується спортивний інвентар і обладнання, що збільшує інтерес до гри, вдосконалює навички володіння спортивним інвентарем, розвиває техніку рухів гравців.

Для розвитку сили кидків і зміцнення верхніх кінцівок рекомендується користуватися набивними м'ячами, але щоб їх вага відповідала віковій школярів („М'яч ловцеві”, „М'яч капітанові”, „Передай-сідай”, «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком» та ін.)

У рухливих іграх, що є підготовчими до спортивних, є багато елементів, аналогічних баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, де учні можуть удосконалювати окремі елементи техніки і тактики. Великого значення набуває правильний показ і пояснення окремих елементів. Важливо вміти переключати інтерес гравців з кінцевої мети на процес гри, на точність виконання дій.

Для пояснення гри рекомендується спосіб докладного опису і завдань. Особливо цікаво проходять ігри, які пояснюють відповідно до завдань. Тут підлітки самостійно вибирають спосіб дій, самі ставлять мету, складають плани. Це сприяє розвитку активності, творчості та ініціативи.

Ведучих гравці вибирають самі. При поділі на команди застосовують той спосіб, який забирає менше часу, бо в підлітків ще немає достатньої витримки. У цьому віці формується й міцніє волява сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість й ініціатива. Діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої групи правил. Тому можна використати командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником («Боротьба за м'яч», «Сильні й спритні», «Перетягування через смугу» й ін.).

Організуючи ігри, керівник прагне розвивати самостійність дітей, нерідко надаючи їм право самим вибирати, що проводити, розподілятися по командах, устанавлювати план дій у грі. Водночас діти не завжди правильно розуміють, у якому співвідношенні перебувають самостійність і дисциплінованість, активність і витримка, сміливість й обережність. Рухливі ігри з великим фізичним і психічним навантаженням нерідко викликають спалах різкості, нетерплячості. Керівник повинен пам'ятати про це, не допускаючи зайвого порушення і напруги.

Підлітковий вік (7 – 9-ті класи) умовно називають так тому, що в дітей 13 – 15 років спостерігаються особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму. В заняттях фізичними вправами й рухливими іграми знаходять висвітлення багато особливостей цього перехідного віку, що знаменує перетворення хлопчика в юнака, дівчинки – у дівчину. Посилено росте кісткова система (особливо трубчастої кістки), у зв'язку з цим ріст дітей особливо збільшується. Продовжує розвиватися й м'язова система (збільшується маса м'язів й їхня сила), хоча вона ще відстає від загального

росту тіла. Хлопчиків цього віку особливо цікавлять ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягання каната», двобої в парах.

Після більших фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється, і це свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до ігор з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру («М'яч капітанові», «Боротьба у квадратах», «Скакуни» й ін.).

Ускладнення розумової діяльності, продиктована віком й умовами навчання, визначає й мотиви поведінки. Більш логічне мислення дозволяє проявляти в іграх все більшу самостійність, здатність до узагальнень й абстрактного мислення. Більш розвинена пам'ять і здатність до прояву стійкої уваги дають можливість запам'ятовувати численні правила ігор, найбільш доцільні ігрові прийоми й дії. Зазвичай підлітки вже мають досвід участі в спортивних змаганнях і багатьох рухливих іграх. Тому в складних за формою й змістом іграх вони вмільо використовують раніше придбані рухові вміння й навички, що часто проявляються в нових поєднаннях і комбінаціях. Учасники ігор змагаються за перемогу своєї команди при сполученні єдиноборства, взаєморозуміння й виторгу. У цьому віці активно розвивається почуття дружби.

Вчені вважають, що фізична акселерація іде паралельно з психічною. Сучасні діти більш розвинуті, ніж 20 років тому. Існує комплекс причин, стимулюючих акселерацію: це і калорійніша їжа, зниження захворювань, швидкий темп життя, вплив кіно, радіо, телебачення, міграції населення, розширення географії весіль. Всі ці чинники складають умови для змін спадковості. В зв'язку з акселерацією настає прискорений розвиток статевого дозрівання. У дівчаток воно припадає на 10 – 12 років, у хлопчиків 13 – 15 років.

З прискоренням статевого дозрівання спостерігається дисгармонія фізіологічних функцій нервової і серцево-судинної систем, що викликає головокружіння, прискорене серцебиття, підвищену чутливість до звуків і запахів.

Все це відображається в іграх дітей. Вони психологічно неврівноважені, бурхливо виявляють свої емоції під час гри. Тому необхідно збільшувати вимоги до дотримання правил гри, а при надмірному збудженні робити перерви. Зауваження з приводу порушення правил, що стосується неправильного виконання рухів, невдач окремих гравців, слід робити тактовно, обережно, бо підлітки, а особливо дівчата, хворобливо їх сприймають. Проте, коли порушення свідоме, то зауваження має бути зроблено в більш різкій формі. А після закінчення гри доцільно її проаналізувати, залучаючи до цього учнів.

В цей період появляються деякі особливості в іграх хлопчиків та дівчаток. Хлопчики мають деяку перевагу в швидкісних та силових вправах. У зв'язку з цим необхідно, щоб в командах була рівна кількість дівчаток, а в іграх на витривалість і з опором слід ділити на команди за статтю. Коло ігор

у підлітків звужується. В цьому віці їм подобаються ті ігри, де можна проявити себе з кращої сторони, і вони віддають перевагу постійним командам, а не випадковому розподілу.

Дівчаток цікавлять ігри музикальні, з елементами танцю, художньої гімнастики, хлопчиків – силові, воєнізовані, на витривалість, швидкість, на місцевості. У них виникає бажання показати свою силу, знання, сміливість навіть порушити дисципліну, що нерідко приводить до конфлікту.

Хлопчики і дівчатка в цей період починають товаришувати, займатися в спортивних секціях і стають учасниками різного роду змагань. Змагання з рухливих ігор проводяться у вигляді естафет, з подоланням смуги перешкод, з боротьбою, метанням, стрибками, повзанням, а також з „Піонерболу” та ін.

До 14 – 15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економічності рухів. Тому значне місце в іграх приділяється прояву спритності, швидко-силових якостей.

Отже, головний зміст рухливих ігор в 7 – 8-х класах становлять дії з м'ячем, стрибками, лазінням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх більш складні, вирішення ігрових конфліктів вимагає від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення. Для багатьох ігор характерний яскраво виражений змагальний початок, наявність елементів спортивної техніки й тактики: “У чотири стійки”, палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й суто спортивні ігри з дещо полегшеними правилами й скороченим регламентом часу - міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Не тільки в спортивних, але й у рухливих іграх для окремих гравців або груп нерідко встановлюються особливі ролі (капітан команди, що нападає, захисник і т.д.). У зв'язку з тим, що дівчатка поступаються хлопчикам в іграх, які вимагають прояву швидко-силових якостей, уміння діяти з м'ячем, складні командні ігри краще проводити роздільно. Якщо ж ігри проводяться спільно, необхідно, щоб у кожному команді входила однакова кількість хлопчиків і дівчаток.

У підлітковому віці закінчується формування характеру, але водночас фізіологічна перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що нерідко проявляється в порушенні врівноваженості, загостренні почуття самолюбства й ін. Тому керувати іграми потрібно з особливим тактом, витримкою, вмінням, сполучаючи ці якості з вимогливістю, умінням уникати конфліктних ситуацій.

Отже, рухливі ігри для підлітків мають сприяти їх подальшому всебічному гармонійному розвитку і фізичному вихованню. Ігри мають відображати героїчний дух романтики і відкривати можливості для самостійної творчої діяльності.

Педагогічна характеристика ігор для юнаків та дівчат 9 – 11-х класів

Юнаки і дівчата досягають високого рівня фізичного розвитку і мають

великий руховий та ігровий досвід. У старшому шкільному віці, в основному, завершується фізичний розвиток організму. У цей період інтенсивно розвивається мускулатура. Так м'язи хлопців стають рухливими, здатними швидко переходити від напруження до розслаблення, і навпаки. У дівчат м'язова система вдосконалюється дещо пізніше. В цьому віці завершується формування нервових клітин великих півкуль головного мозку, відбувається їхній інтенсивний функціональний розвиток, насамперед у напрямі вдосконалення коригувальних функцій.

Під час гри юнаки і дівчата основну увагу зосереджують на тактиці і результатах своїх дій. Вони проявляють велику самостійність у виборі тактики гри і шляхів для досягнення перемоги. Багато хто з них із задоволенням виконує обов'язки керівника, капітана, погоджує дії своїх команд. Особливою популярністю користуються ігри зі складними завданнями на координацію рухів, які вимагають виявлення сили, спритності тощо.

Всі рухливі ігри мають бути спрямовані на підготовку учнів до занять окремими видами спорту, на вдосконалення потрібних для цього навичок, умінь, знань. Крім того, ігри мають сприяти загартуванню організму дівчат і юнаків. Особливу увагу необхідно приділяти іграм дівчат, полегшувати їм завдання, не допускати різких, рвучких рухів, а в змаганнях має зустрічатись дівчина з дівчиною. Ведучих вибирають гравці, найчастіше за результатами попередніх ігор. У всіх випадках в іграх, рекомендованих для цього віку, слід надавати, учням більше самостійності щодо організації і проведення ігор, прояву ініціативи та творчості.

Суддівству в старших класах треба надавати особливого значення, бо тут воно наближається до суддівства спортивних ігор. Корисно привчати учнів судити самостійно. Обов'язкова вимога до суддівства – чіткість, об'єктивність і правильність.

У роботі зі школярами 9 – 11-х класів (15 – 17 років) можуть використовуватись ігри учнів попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені, тобто варто підвищити вимоги до точності виконання тих або інших технічних прийомів. У старшокласників широке застосування можуть знайти ігри й усі ігрові форми сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення, з зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Використовують також естафети, у яких дії виконуються в парах (волейбольні, баскетбольні передачі, перенесення товариша й ін.).

Отже, методика й організація рухливих ігор мають свої особливості для учнів різного віку. Вони повинні відповідати біологічним і психологічним особливостям дітей. Добираючи ігри і методично правильно проводячи їх, учитель фізичної культури повинен добиватися педагогічного ефекту у виконанні освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Завдання для самостійної роботи

ТЕМА№2

1. Обгрунтуйте, чому не можна використовувати ігри з великими

силовими напруженнями на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку.

2. Яке виховне значення мають ігри та забави при проведенні різних форм занять?

3. Визначте, яким повинен бути інвентар, котрий використовується для проведення рухливих ігор і забав з дітьми молодшого шкільного віку, і чому?

4. Проаналізуйте, чому пояснення гри бажано супроводжувати показом (обов'язково для дітей молодшого шкільного віку).

5. Обґрунтуйте, яким має бути пояснення сюжетних ігор.

6. Визначте причини, що викликають швидку втому дітей молодшого шкільного віку.

7. Дайте оцінку імітаційним іграм.

8. Визначте, яке освітнє значення мають рухливі ігри та забави під час проведення різних форм занять.

9. Проаналізуйте, яке гігієнічне і оздоровче значення мають рухливі ігри та забави, в процесі проведення різних форм занять.

10. Опишіть та назвіть декілька ігор або забав з речівками. Які якості розвивають такі ігри?

11. Проаналізуйте, які навички розвивають у дітей молодшого шкільного віку ігри з м'ячем.

12. Чому пояснення гри бажано супроводжувати показом, особливо дітям молодшого шкільного віку?

13. Дайте педагогічну характеристику іграм, що призначені для дітей молодшого шкільного віку (1 – 2 класи), в зв'язку з віковими особливостями їх фізичного розвитку.

14. Дайте педагогічну характеристику іграм, що призначені для дітей 3 – 4 класів.

15. Дайте педагогічну характеристику іграм, що призначені для дітей 5 – 8 класів.

16. Дайте педагогічну характеристику іграм, що призначені для юнаків та дівчат 9 – 11 класів.

17. Дайте педагогічну характеристику іграм, що рекомендуються для дітей від народження до школи.

Література

1. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (Спортивні ігри): навчальний посібник [для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів] / В. І. Білоус. — Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1998. — 224 с. — (Частина I).

2. Васильков Г.А. От игры – к спорту: сборник эстафет и игровых заданий / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. — М: ФиС, 1985. — 126 с.
3. Володченко В. Виходи грати во двор / В. Володченко, В. Юмашев. — М.: Молодая гвардия, 1884. — 126 с.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. — К.: Здоров'я, 1989. — 168 с.
5. Демчишин А.А. Рухливі ігри / А.П. Демчишин, Р.С. Мозола. — Київ: Радянська школа, 1985. — 188 с.
6. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації / О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.— 80 с.
7. Леськів А.Д. Рухливі ігри та естафети на місцевості: [для школярів молодшого та середнього віку] / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський. — Тернопіль: СМП, „Астон”, 2000. — 132 с.
8. Леонов О.З. Старті надій / О.З. Леонов. — К.: Молодь, 1981. — 143 с.
9. Настольная книга учителя физической культуры / [под ред. проф. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.Погодаев]. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.
10. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. — М.: ФиС, 1984. — 344 с.
11. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. — М.: Просвещение, 1977. — 143 с.

1.4. Загальні основи організації проведення рухливих ігор у школі

1.4.1. Основні функції керівника гри до її початку

Вибір гри. Питанню вибору гри належить велике значення. Рухливі ігри слід добирати такі, що виховують в учнів високі морально-вольові якості, зміцнюють здоров'я, сприяють правильному фізичному розвитку та

формуванню життєво важливих рухових навичок і вмій.

Педагог повинен враховувати особливості підготовки всієї групи та окремих гравців, добирати ігри та ролі в них відповідно до можливостей учасників. Вибір гри залежить також від кількісного складу дітей. Найбільш доцільно проводити ігри з 25 - 30 учнями.

Вибираючи гру, керуються формою заняття (урок, перерва, свято тощо). Так під час перерви проводять ігри, які можна припинити або продовжити без порушення їх перебігу.

Добираючи ігри, необхідно дотримуватися відомого в педагогіці правила; поступового переходу від легкого до важкого. Для того, щоб визначити ступінь важкості ігор, враховується кількість елементів, які входять у ту чи іншу гру (біг, стрибки, метання тощо). Ігри, які складаються з меншої кількості елементів і в яких немає розподілу на команди, вважаються легшими.

Навчання дітей доцільно починати з простих – некомандних ігор, переходячи до перехідних і завершуючи складними – командними.

Розрізняють ігри, в яких увагу зосереджують на одній дії (естафети), та ігри, в яких увага спрямована на багато дій („Захисник фортеці”). Вправи, що вимагають тривалої односторонньої уваги, вважаються більш стомлюючими. Не варто в процесі гри принижувати людську гідність, допускати грубість.

ПРИ ВИБОРІ ГРИ ВЧИТЕЛЬ ПОВИНЕН ЗВАЖАТИ НА:

- 1) форму проведення заняття (урок, перерва та ін.);
- 2) склад групи, вікові і статеві особливості, фізичну підготовку учнів;
- 3) кількість учасників (є ігри, розраховані на велику кількість гравців);
- 4) місце проведення гри (у залі чи на відкритому майданчику);
- 5) наявність інвентарю;
- 6) зміст усього матеріалу уроку та місце гри в певній його частині;
- 7) час для проведення гри.

Підготовка місця для проведення гри, розмітка майданчика

Для успішного проведення гри треба добре підготувати місце, перевірити його. Щоб провести ігри на свіжому повітрі, необхідно підготувати майданчик. Його поле має бути рівним, очищеним від каміння, мати прямокутну форму (8 м x 12 м) з утрамбованою землею і посипану піском та нанесеною розміткою постійних ліній. Усі сторонні речі повинні бути на відстані 2 – 3 м від майданчика. Бажано, щоб шкільний майданчик був красиво оформлений. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, освіжають повітря, дають тінь тощо.

У теплу пору року майданчик (коли покриття його не трав'яне) необхідно за півгодини до гри полити водою, а взимку – очистити від снігу або втоптати, оточити його сніговим валом і посипати піском чи попелом.

Коли рухлива гра або забава проводиться в залі, необхідно його провітрити, а спортивне приладдя розмістити так, щоб під час гри воно не заважало.

Для більшості ігор розмітку майданчика виконують до уроку, або під час пояснення гри. У приміщенні розмітку рекомендується робити крейдою (краще різноколірною). Цю роботу можна доручати учням, але показати їм, як це зробити.

Підготовка інвентарю

Для проведення ряду ігор потрібні різноманітні спеціальні предмети та обладнання (ІНВЕНТАР): прапорці, обручі, скакалки, мішечки з піском, кеглі, гімнастичні палиці, м'ячі різних розмірів, пов'язки, стрічки та ін. Під керівництвом вчителя діти можуть виготовляти різний інвентар. Але бажано, щоб він був яскравим, кольоровим, добре помітним у грі і відповідав за вагою та розміром силам гравців. Наприклад, у першому класі не рекомендується проводити ігри з важкими булавами, великими набивними м'ячами, футбольним м'ячем.

Інвентар необхідно утримувати в належному санітарному стані і зберігати в спеціально відведеному місці. Для гри його готують заздалегідь, щоб розкладання і роздача не забирали багато часу.

Роздавати дрібний інвентар необхідно після пояснень правил гри, бо в іншому випадку діти будуть неухважні. Для роздачі та розташування інвентарю вчитель залучає учнів, слідкуючи за тим, щоб ця робота виконувалася організовано і швидко. В іграх на місцевості, зимових майданчиках слід використовувати шишки, сніг, гілки, квіти тощо.

Слід пам'ятати, що після гри емоційний стан дітей підвищується, тому прибиратимуть інвентар вони поспіхом, а це не буде сприяти вихованню позитивних якостей, правильному ставленню до праці. Отже, вимагаючи добросовісного виконання учнями завдань, слідкуйте за тим, щоб вони усе робили чітко і швидко, охайно й красиво. Старанне виконання завдання, закладаючи основи колективної трудової діяльності, має велике виховне значення.

Попередній аналіз гри

До гри, яка буде проводитися, слід підготуватися, передбачити всі можливі ситуації, які можуть викликати азарт, або, навпаки, падіння інтересу, щоб завчасно продумати, як запобігти цьому. Вчитель, добре знаючи дітей попередньо вирішує, кому із них бути капітаном, першим водячим, яку роль віддати найменш організованим дітям, як залучити в гру слабких і пасивних гравців.

Для проведення деяких ігор він попередньо визначає помічників із учасників гри, розподіляє їхні функції, дає можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники завчасно знайомляться з правилами гри і місцем проведення.

Важливо, щоб умови гри сприяли правильному її процесу, розвивали дитячу творчість, прививали організаційні здібності, добре засвоювали правила, проявляли свої індивідуальні здібності, товариську поведінку, уміння боротися в команді за інтереси команди.

1.4.2. Основні функції керівника під час проведення гри

Організація гравців

При організації та проведенні рухливих ігор необхідно враховувати направленість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів. Керівна роль при проведенні ігор належить вчителю, адже виховна, освітня та оздоровча цінність гри, в основному, залежить від керівництва нею. За допомогою одних і тих же ігор можна виховувати різні моральні і фізичні якості.

Після розміщення гравців на майданчику, пояснення гри, її правил, гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, сплеск у долоні тощо). Ігри сюжетного характеру („Кіт і миша”, „Совушка”), де немає змагального моменту, не потребують особливо чітких команд. Їх можна розпочинати за вказівкою, сказаною 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 відносно гри;
- 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. У ході ігор або естафет учням дозволяється голосно кричати, стрибати, радіти.

Шиккування гравців і місце керівника

Шиккування гравців і місце керівника при поясненні гри в різних випадках неоднакові. Все залежить від виду гри, уміння слухати, дисципліни. Але в усіх випадках гравців треба розташовувати так, щоб їм було добре видно і чути пояснення вчителя. *Найраціональнішим є таке шиккування, з якого починатиметься гра.* Керівник для кожного випадку знаходить собі таке місце, з якого всі учні могли б його добре бачити й чути.

У вихідне положення гравців можна шикувати кількома способами:

1. Група організовано пересувається згідно команди керівника.

2. Гравці вільно розходяться і розміщуються в залі за сигналом керівника (команда „Схід” та „Південь” шикуються на бокових лініях).

3. За сигналом (свисток, дзвоник, змах прапорця) учні швидко займають свої місця.

4. Учні пересуваються по команді свого капітана.

Застосовувати ці способи можна залежно від конкретних умов. У молодших класах застосовують, в основному, перші два.

Коли гра починається з шиккування по колу, керівник при поясненні займає місце в загальному колі на півкроку позаду.

Коли гра починається з шикуння в два кола, одне біля одного („М'яч середньому”), тоді роблять одне коло, а решта гравців стають у шеренгу. Керівник стає в коло і пояснює гру, а потім будує друге коло. Якщо група організована, можна створити два кола. Керівник займає місце, щоб його було добре видно.

Коли гра починається з шикуння в два кола (одне всередині другого), то для пояснення з внутрішнього кола роблять півколо, або гравців внутрішнього кола повертають обличчям до зовнішнього, а керівник стоїть у зовнішньому колі. В деяких випадках керівник може стояти всередині кола для пояснення і показу дій.

Більшість командних ігор розпочинається з шикуння в колони на відстані 2 – 3 м паралельно одна одній. Такі ігри пояснюють з вихідного положення, а керівник при поясненні стає попереду колони.

Коли гра починається з шикуння в шеренги (одна навпроти одної) на протилежних лініях майданчика, то для пояснення необхідно одну команду поставити у вихідне положення, а другу – наблизити до першої. Після пояснення команди розташовують у вихідне положення.

Ігри, в яких гравці розташовуються по всьому залу, пояснюють тоді, коли учні вишикувані у шеренгу. Керівник в цей час стоїть перед шеренгою на відстані 3 – 4 м, щоб йому добре було видно два фланги.

Вибираючи спосіб шикуння учнів для пояснення гри, треба враховувати освітлення залу чи майданчика (світло не повинно падати учням в обличчя).

Пояснення гри

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

Є декілька способів пояснення гри:

1. Перший – *образний, яскравий, з елементами казок*. Застосовується при поясненні імітаційно-сюжетних ігор у 1 - 2 класі. Пояснюючи гру, треба намагатися змінювати інтонацію, вираз обличчя, використовувати елементи казки, щоб зацікавлювати дітей.

2. Другий – *з докладним описом гри*. Застосовується в усіх класах. Гру пояснюють детально, зупиняючись на кожному її моменті, на кожному способі дії гравців.

3. Третій – *пояснення частинами*. Застосовується для пояснення складних ігор. Спочатку ознайомлюють учнів з першою частиною гри, далі виконують пов'язані з нею дії. Потім – з другою частиною. Вивчивши дії гравців по частинах, гру проводять у цілому („Лисиця у курнику”).

4. Четвертий – *пояснення за завданням*. Застосовується у середніх і старших класах, при поясненні командних ігор. Учитель дає учням точне завдання, а ті самостійно вибирають способи дій. Тут використовується їх творча активність та ініціатива („Переправа”).

Отже, успіх гри залежить від *пояснення*.

1. Розповідь має бути короткою, точною, лаконічною і динамічною.
2. При поясненні треба враховувати словниковий запас дітей.
3. Розповідь слід супроводжувати показом.

А щоб *пояснення* було *послідовним*, необхідно викладати його так:

- оголошення назви гри;
- пояснення гри;
- роз'яснення правил;
- постановка перед гравцями завдання.

При поясненні треба звертати увагу учнів на кожне основне правило, повторюючи його декілька разів. Завдання треба ставити чітко, щоб діти знали, до чого вони мають прагнути.

Основною помилкою при поясненні є змішування правил з діями гравців. На правилах треба наголошувати неодноразово, щоб діти привчалися чітко їх виконувати.

Визначення ведучих

Ведучий – важлива і відповідальна роль у ряді ігор. Від ведучого залежить, чи буде гра цікавою. Цю роль можна довіряти не кожному учневі.

У багатьох іграх потрібні один чи кілька ведучих. Їх ролі можуть бути різноманітні: догнати гравця, що втікає; влучити в нього м'ячем; відгадати по голосу, хто підходив, та інше. Виконання обов'язків ведучого впливає на виховання гравців, сприяє формуванню їх організаторських навичок і активності. Бажано, щоб у ролі ведучого впродовж року побував кожен учень.

Є кілька способів вибору ведучого:

1. НА РОЗСУД УЧИТЕЛЯ. Застосовують тоді, коли треба призначити певну особу, яка володіє відповідними даними, або швидко вибрати ведучого.

2. ВИБІР ВЕДУЧОГО УЧНЯМИ. Рекомендується застосовувати його частіше, бо він привчає дітей свідомо вибирати ведучих, які найбільше на те заслуговують.

3. ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПОПЕРЕДНІХ ІГОР. Коли учнів попереджують, хто виграє – той в наступній грі буде ведучим. Проте мало підготовлені діти хоч і намагаються, але виграють рідко. Цей спосіб організовує та активізує гравців, але застосовувати його доцільно зрідка.

4. ЗА БАЖАННЯМ.

5. ЗА ЖЕРЕБОМ АБО ДОПОМОГОЮ ЛІЧИЛОК. Застосовують рахунок у вигляді лічби. На кого випаде останнє слово, той ведучий, або навпаки. Він надто тривалий, тому його використовують в іграх, які проходять у позаурочний час. Деякі приклади лічилок:

Тікав заєць через міст,	Їхала карета,
Довгі вуха, куций хвіст.	◇ Дзвоном дзвонить.
А ти далі не тікай,	Вийшла пані,

Рахувати починай.	◇	Лічить коні:
Раз, два, три — вийди ти!		Раз, два, три — вийди ти!
***	◇	***
Раз, два, три —		Ішов кіт через сто воріт,
У моїй команді будеш ти!	◇	До кінця дійшов, котеня знайшов. Няв!
***		***
Котилася горба		Ходила квочка
З високого горба,	◇	Коло кілочка,
А в цій торбі —		Водила діток
Хліб, паляниця.	◇	Коло кліток.
Кому доведеться —		Квок, квок,
Тому і жмуриться.	◇	Золотий клубок.
***		***
Сіра муха-цокотуха		Раз, два, три, чотири,
Сіла Грицеві на вухо.	◇	Як всі дружно жили.
Грицик чує — щось гуде,		Пили чай з молоком,
Та як крикне: «Звір іде!»	◇	Вийшла дівка з козаком
Ясне сонце випливає,		Раз, два, три, чотири,
Коту спинку пригріває,	◇	Козі дзвоника вчепили.
Кіт вуркоче, кіт нявкоче,		Коза бігає, кричить,
Ніби щось сказати хоче.	◇	Просить дзвоник відчепить.
***		***

Сів метелик на травичку,
І сказав якусь дурничку:
«Раз, два, три — вийдеш ти!»

Потім вчитель шикує, переводить команди на місце проведення гри, естафети.

Всі перелічені способи застосовують залежно від умов занять, характеру гри та кількості гравців.

Розподіл на команди

Обов'язковою умовою проведення командних ігор є правильне комплектування команд. Команди мають бути рівні за силами. Розподіл гравців на команди здійснюється кількома способами:

1. ПЕРЕШИКУВАННЯМ У РУСІ (фігурним маршируванням). Бажано, щоб діти стояли по росту, хлопці і дівчата на різних флангах. Використовується за командою через середину „ЛІВОРУЧ” або „ПРАВОРУЧ” в колону по 2 – 3 – 4 (залежно від кількості необхідних команд) „РУШ”. Цей спосіб є зручним, тому що він не потребує багато часу для його проведення.
2. ЗА РОЗРАХУНКОМ У СТРОЮ. Гравці розраховуються на 1 – 2 – 3 (залежно від кількості необхідних команд). Команди не завжди рівні за силами.

3. НА РОЗСУД УЧИТЕЛЯ. Він може вдало це зробити, коли знає колектив учнів, їх технічні дані і фізичну підготовку.
4. ЗА ВИБОРОМ КАПІТАНІВ. Вони по черзі обирають гравців у свою команду. Команди швидко укомплектовуються і рівні за силами. Однак слабких гравців капітани беруть неохоче. Щоб цього уникнути, одну половину гравців обирають капітани, а іншу – за розрахунком або перешикуванням.
5. ЗА ДОМОВЛЕНІСТЮ. Потребує багато часу. Застосовують на прогулянках, у походах. Спочатку вибирають капітанів, потім всі учні по двоє домовляються. Після цього вони по черзі підходять до капітана, який відгадує задумане дітьми.
6. У КЛАСІ МОЖУТЬ БУТИ ПОСТІЙНІ КОМАНДИ, які виступають в одному і тому ж складі.

Для цікавішого проходження ігор та суддівства командам можна давати назви за бажанням дітей.

Вибір капітанів

В організації командних ігор важлива роль відводиться капітанам команд. Вони відповідають за дисципліну гравців своєї команди під час гри, організують і розміщують учасників, встановлюють черговість бігу та інше. Капітанів обирають самі гравці, або їх призначає вчитель. Інколи вчитель з метою виховання позитивних рис характеру призначає капітаном пасивного гравця, або нестриманого учня, який легко збуджується.

Капітанів вибирають або призначають тоді, коли укомплектовані команди. В постійних командах капітани періодично змінюються. Коли капітани вибирають команду самостійно, їх обирають наперед.

Призначення помічників

Більшість рухливих ігор важко організувати і проводити без помічників, бо організація має бути чітка і швидка.

Помічниками призначають учнів (часто з числа звільнених за станом здоров'я), яких слід періодично замінювати іншими гравцями.

Кількість помічників у грі залежить від характеру гри, кількості команд, розмірів майданчика. Вони допомагають вчителю встановлювати або роздавати інвентар. Привчати дітей до обов'язків помічників рекомендується з першого класу. Спочатку їм дають прості доручення (слідкувати за тим, щоб учні не вибігали за межі майданчика, не виходити за лінію раніше свистка, не вибігали до закінчення речівки), потім їх дії ускладнюють. Надалі ці учні можуть самостійно організовувати та проводити рухливі ігри.

Керівництво процесом гри

- ПОЧАТОК ГРИ

Після пояснення правил, розміщення гравців на майданчику, гра починається за умовним сигналом (свисток, сплеск у долоні, змах прапорцем,

рукою та ін.), командою або розпорядженням учителя. Сигнал подається тоді, як учитель переконався, що всі гравці засвоїли правила і зайняли відповідні місця. Вчитель заздалегідь повідомляє дітям про умовний сигнал.

В іграх чи естафетах з розподілом гравців на підгрупи бажано користуватися командою: „НА СТАРТ!”, „УВАГА!”, „РУШ!”. Іноді останню заміняють сигналом „СВИСТКОМ”. Все це сприяє виробленню у дітей правильної швидкої реакції, яка необхідна буде при вивченні старту в легкій атлетиці, плаванні, лижах, ковзанах.

Ігри сюжетного характеру („Птахи у клітці”, „Кіт і миша”), де немає змагального моменту, не потребують особливо чітких команд. Їх можна починати спокійним голосом „РАЗ, ДВА, ТРИ, ГРУ ПОЧАЛИ”.

- СПОСТЕРІГАННЯ ЗА ПОВЕДІНКОЮ ГРАВЦІВ І ЇХ ОРГАНІЗАЦІЯ

Учитель уважно слідкує за діями окремих гравців і команди в цілому, робить зауваження, вводить нові правила.

Не слід зупиняти гру різким криком. Зупинити гру можна в тому випадку, коли більшість її учасників допускають грубі помилки.

В процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи, підтримувати слабших, зацікавлювати пасивних, охолоджувати запал надактивних, іноді самому вчителеві взяти участь у грі.

Вчитель повинен переживати невдачі і радіти успіхам дітей. Необхідно добитися свідомої дисципліни, чесного виконання правил, виховання поваги, дружби по відношенню до противника. В процесі гри слід зважати на настрій гравців. При втраті інтересу до гри – з'ясувати причину. В іграх уникати образ, злості, страху, зважати на небезпечні місця, страхувати при стрибках.

Дисципліна може порушуватися внаслідок: нерівної кількості гравців; нерозуміння дітьми правил; неправильного вибору водячих; нерівноцінного поділу команди.

Щоб правильно організувати гру, необхідно:

1. Підготувати місце для гри, розмітити майданчик.
2. Підготувати інвентар, який має бути яскравим, кольоровим, а вага і об'єм відповідати віку дітей.
3. Уміло підібрати спосіб шиккування дітей для проведення гри.
4. Вибрати один із способів пояснення гри.
5. Вибрати ведучого на свій розсуд і часто його змінювати.
6. Розпочинати гру за сигналом (зоровим, слуховим).
7. Зауваження в іграх робити обережно, терпляче, наполегливо привчати дітей до виконання правил, бо вони їх порушують несвідомо.
8. Учні, які програли, не виводити з гри, усім гравцям давати посильне навантаження.

- СУДДІВСТВО

Кожна гра потребує об'єктивного, безпристрасного суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, коли не виконувати її правил. Суддя слідкує за вірним виконанням правил гри.

Об'єктивне і точне суддівство має особливо велике значення в іграх з

розподілом на команди, де кожна команда заінтересована у виграші. Суддя слідкує за тим, щоб команди були рівні за силами і кількістю гравців.

Суддя повинен знайти зручне місце для спостереження, щоб бачити всіх гравців і не заважати їм. В деяких іграх суддя має переміщатися по майданчику і спостерігати за діями та переміщенням гравців. Побачивши порушення правил, своєчасно і чітко подати сигнал. Слід коректно робити зауваження, не вступаючи в суперечку з гравцями. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри.

Правильне суддівство у рухливих іграх сприяє вихованню у дітей чесності, поваги до судді і правил. Зауваження і роз'яснення щодо суддівства, потрібно робити по закінченню гри. Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає, гравці перестають з ним рахуватися.

Виконання обов'язків помічників, суддів, капітанів команд прищеплює дітям організаторські навички. Надалі ці учні можуть самостійно організовувати та проводити рухливі ігри.

- ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ В ГРІ

Відповідальним моментом у керівництві рухливими іграми є дозування фізичного навантаження. Навантаження учнів у процесі гри – відповідальна справа. Тривалість гри і навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця її проведення, підготовленості учнів тощо. У процесі гри керівник повинен оберігати гравців від зайвого напруження. Організуючи гру, треба передбачити все, що може призвести до надмірного збудження.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей і вони не відчують втоми. Щоб уникнути перевтомлення учнів, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різноманітні методичні прийоми:

- зміна розмірів майданчика;
- зміна характеру вправ;
- зміна правил гри;
- усунення перешкод або введення нових;
- збільшення або зменшення часу на гру;
- збільшення або зменшення темпу гри;
- зупинки для визначення виграшу або для зауваження;
- зміна ведучого, перерозподіл обов'язків між гравцями.

Усі ці прийоми щодо дозування навантаження треба застосовувати продумано, обережно, щоб не загострювати конфлікт між гравцями.

Тривалість гри на уроці може бути різною. Щоб визначити час на гру, треба враховувати:

1. Контингент учнів.
2. Завдання уроку.
3. Характер і темп гри.
4. Місце гри на уроці.

5. Місце проведення гри (майданчик, приміщення).

- ЗАКІНЧЕННЯ ГРИ

Тривалість гри залежить від педагогічних завдань, що ставились учителем, умов занять, кількості учасників та їх вік. Гру потрібно закінчити своєчасно, коли гравці одержали достатнє фізичне та емоційне навантаження, не слід чекати того моменту, коли самі гравці запропонують припинити її.

Якщо гра командна, необхідно перед її початком повідомити учасників, скільки разів вона буде повторюватись. Коли гра не має визначеного кінця, заздалегідь обумовлюють певний час або до зміни ведучого.

Час закінчення гри багато в чому залежить від її впливу на гравців. Отже, не слід пропустити момент, коли учні дістали моральне і фізичне задоволення від гри. Перші ознаки втоми, при яких треба закінчити гру:

- посилене дихання;
- неточність у діях;
- порушення правил більшістю гравців;
- пасивність дій.

В усіх випадках необхідно попередити, коли закінчується гра, адже несподіваний кінець гри розчаровує учнів. Слід оголосити, що гра триватиме до забитого м'яча, зміни ведучого та ін.

1.4.3. Основні функції керівника після закінчення гри

Визначення результатів гри

Після закінчення гри необхідно оголосити результати. Для цього необхідно створити спокійну обстановку, якщо необхідно зібрати дані у помічників і голосно повідомити результати. Оголошувати результат гри треба лаконічно, нікому не роблячи поблажок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їх дій і вчинків. Визначення результатів гри має велике виховне значення.

Аналіз гри

Після повідомлення результатів гри необхідно проаналізувати її. Спочатку вчитель має оцінити поведінку всього класу, а потім зупинитися на позитивних і негативних сторонах їх поведінки, засудити окремі вчинки учнів, обов'язково відзначити дітей, які брали активну участь у грі, точно дотримувались її правил, виявляли творчу ініціативу.

Слід відмітити, що сам процес проведення гри дуже складний: залежить не тільки від вікових особливостей дітей, а й умов роботи, підготовленості дітей до колективних ігор, їх настрою, від майстерності самого керівника гри.

В аналізі треба розкрити причини недоліків, визначити шляхи їх усунення. Інколи можна самим учням проаналізувати гру. Це розвиває у них спостережливість, привчає їх критично мислити. Систематичне обговорення гри підвищує свідому дисципліну учнів, виховує і зміцнює товариські взаємини.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ДО І РОЗДІЛУ

(Див. додаток)

Заняття № 1 – 3

1-го класу (“Ворони”, “Вовк і коза”, “Голуб”, “Гречка”, “Горобчики-стрибунчики”, “Дрібушечки”, “Кіт і миша”, “Лисиця і курчата”, “Невід”, “Подольночка”, “Птахи”, “Сірий вовк”, “У річку гоп”).

Заняття № 4 – 6

1-го класу (“Вудочка”, “Вправи з великим м’ячем”, “Вправи з малим м’ячем”, “До своїх прапорців”, “М’яч через шнур”, “На прогулянку”, “Стонога”, “Сніжками по м’ячу”, “Швидко по місцях”).

Заняття № 7 – 9

для учнів 2-го класу (“Бігуни-скакуни”, “Біг по коридору” “Вгору двома”, “Гонка м’ячів”, “Гра у квадраті”, “Гігантський крок”, “Захисник фортеці”, “Лисиця і заєць”, “На одній нозі по прямій”, “Односкок”, “Стрибки командою”, “Стрибунці”, “Третій зайвий”).

Заняття № 10 - 12

для 2-го класу (“Біг з перешкодами”, “Біг крізь обруч”, “Біг з підлізанням”, “Влучно в ціль”, “Вибий ведучого”, “Естафетна паличка”, “З гори у ворота”, “М’яч ведучому”, “На гірку з гірки”, “Потяг”, “Передай сусіду”, “Провести м’яч по прямій”, “Спуск шеренгами”, “Хто швидше”).

Завдання для самостійної роботи

ТЕМА №3

1. Перерахуйте способи вибору ведучих. Вкажіть їх переваги та недоліки.
2. Педагогічне значення суддівства та фактори, які впливають на його об’єктивність.
3. Перерахуйте методичні особливості рухливих ігор та забав.
4. Назвіть основні завдання вчителя до початку гри.
5. Визначте, як правильно обрати місце вчителю під час пояснення та показу гри, як розташувати учнів, і чому.
6. Визначте, від яких факторів залежить вибір гри.
7. Як ви розумієте управління процесом гри?
8. Визначте способи навантаження гри.
9. Визначте, яким має бути початок гри.
10. Дайте оцінку дій гравців, команд при підведенні підсумків гри.
11. Проаналізуйте, яким повинен бути майданчик та інвентар для проведення

- рухливих ігор та забав взимку.
12. Дайте оцінку вишиковуванням гравців у вихідне положення перед грою.
 13. Які ви знаєте способи пояснення гри?
 14. Визначте, на що повинен зважати вчитель при виборі гри.
 15. Дайте оцінку вимогам до місця проведення занять з рухливих ігор та забав у приміщенні та на відкритому повітрі.
 16. Визначте, як можна вибрати ведучого та капітана команди.
 17. Які ви знаєте способи розподілу на команди?

Література

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андрощук, А.Д. Леськів, С.О. Мехоношин — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.
2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андрощук, А.Д. Леськів. — Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. — 112 с.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. — М.: ФиС, 1982. — 224 с.
4. Вільчковський Є.С. Рухливі ігри в школі / Є.С. Вільчковський, В.І. Старшинський. — К.: Радянська школа, 1971. — 120 с.
5. Демчишин А.А. Рухливі ігри / А.А. Демчишин, Р.С. Мозола. — Київ: Радянська школа, 1985. — 188 с.
6. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор / Н.Г. Єфімова. — К.: Радянська школа, 1969. — 104 с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. — М.:

ФиС, 1979. — 191 с.

8. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації / О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.

9. Ламкова О.І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / О.І. Ламкова, С.В. Дорофєєва. — Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2005. — 128 с.

10. Леонов О.З. Старти надій / О.З. Леонов. — К.: Молодь, 1981. — 143 с.

11. Леськів А.Д. Рухливі ігри та естафети на місцевості: [для школярів молодшого та середнього віку] / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський. — Тернопіль: СМП, „Астон”, 2000. — 132 с.

12. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: навчально-методичний посібник / В.Я. Махов. — К.: ІЗМН, 1996. — 160 с.

13. Настольная книга учителя физической культуры / [под ред. проф. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.Погодаев]. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.

14. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. — М.: ФиС, 1984. — 344 с.

15. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–11 кл. — Київ: Початкова школа, 2001. — 111 с.

16. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось. — Луцьк: Надстир'я 1994. — 95 с.

17. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. — М.: Просвещение, 1977. — 143 с.

РОЗДІЛ II

Методика проведення рухливих ігор та забав з школярами

2.1. Планування занять з рухливих ігор у школі

Головною умовою ефективного планування змісту уроків фізичної культури в школі впродовж чверті, року, всього періоду навчання є чітка уява зі сторони вчителя фізичної культури кінцевого результату своєї праці (моделі випускника школи) і долі в цій моделі рухливих ігор залежно від комплексної програми.

Комплексна програма передбачає проведення рухливих ігор і забав: у першому класі – 20 год.; другому – 10 год. і третьому – 5 год.. Вони можуть замінюватись іншими місцевими традиційними народними іграми, які сприяють навчанню необхідним елементам для подальшої фізкультурно-спортивної підготовки. З певними змінами у змісті та методиці проведення їх бажано використовувати для повторення і в старших класах.

ОСНОВНІ ДОКУМЕНТИ ПЛАНУВАННЯ Річний план-графік навчально-виховної роботи визначає загальну логіку систематизації навчального матеріалу по розділах програми, порядок проходження його по чвертях. При складанні річного плану-графіка (перспективного планування) необхідно враховувати кліматичні умови, матеріальне забезпечення уроків, умови проведення занять, фізичний розвиток школярів.

Позитивом у річному плануванні є те, що вчитель може бачити мету своєї роботи по всіх пунктах програми в кожному класі. Вчителю також зрозуміло, за який проміжок часу, він має добитися поставлених перед ним завдань.

ПЛАН НА ЧВЕРТЬ (календарний або поурочний) складається на основі річного плану і являє собою послідовне викладення змісту кожного уроку навчальної чверті. Ознайомлення з навчальним матеріалом з кожного розділу має бути послідовним і безвідривним. Кожен урок має бути ланкою у системі уроків, пов'язаних в логіку послідовних, побудованих один за одним і направлених на опанування навчального матеріалу конкретної теми.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ. Представляє собою кінцевий і найбільш конкретний документ, побудований на основі плану на чверть, який відноситься до оперативного планування. Він включає в себе конкретні завдання, програмно-навчальний зміст, методи організації діяльності школярів, методи опанування навчального матеріалу, використання на уроці наочних засобів навчання, спортивного обладнання й інвентарю. Він завершує систему планування уроків і виконує в ній організаційну функцію.

ЗАГАЛЬНОШКІЛЬНИЙ РІЧНИЙ ПЛАН ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ з фізичного виховання школярів включає:

- аналіз роботи школи за попередній рік та основні задачі на наступний навчальний рік;
- організаційну роботу;
- навчальну роботу;
- оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- спортивно-масова робота;
- робота по місцю проживання;
- агітаційно-пропагандистська робота;
- медичний контроль.

В ЧОМУ ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР?

- Планування рухливих ігор здійснюється з урахуванням пори року (перша і четверта чверті – на відкритому повітрі; друга і третя – у приміщенні).

- Планування рухливих ігор з урахуванням матеріально-технічної бази (наявність спортзалу, інвентарю, пришкольного майданчика).

- Планування рухливих ігор з урахуванням завдань кожного конкретного уроку (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, відповідно, з комплексною програмою).

- Планування вивчення нових ігор і вдосконалення вивчених (нові ігри бажано вивчати в 1 – 3 чверті, а в 4 чверті закріплення ігор).

- Планування рухливих ігор при організації інших форм занять

(позакласної години; великих перерв; в режимі продовженого дня; позашкільна робота – шкільні секції, ДЮСШ, дитячі майданчики).

- Оперативне планування (під час прогулянки, екскурсії, туристичного походу).

- Планування рухливих ігор на шкільних святах, вечорах.

- Планування рухливих ігор для самостійних занять (залежно від рівня фізичної підготовки школярів і побутових умов).

2.2. Особливості методики проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури

Рухливі ігри, як засіб фізичного виховання, широко використовуються на уроках з фізичної культури, особливо в 1 – 2-х; 3 – 4-х класах та на позаурочних заняттях.

Відповідно до шкільної програми, рухливі ігри проводяться в 1 – 3 класах, а у взаємозв'язку з спортивними іграми, гімнастикою, легкою атлетикою, лижною та ковзанярською підготовкою, туризмом, плаванням у 4 – 11-х (12-х) класах.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовуються для розв'язання:

- освітніх;
- виховних;
- оздоровчих завдань відповідно до вимог програми.

До освітніх завдань відносять: удосконалення і закріплення навичок бігу, стрибків, метання та ін.

До виховних: виховання фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, гнучкості, витривалості) та морально-вольових якостей: (смівливості, чесності, колективізму)).

До оздоровчих завдань – сприяння нормальному розвитку організму учнів, зміцнення їх здоров'я. Ці завдання взаємопов'язані.

Вибір гри залежить від педагогічних завдань даного уроку. За своїм змістом і навантаженням гра має відповідати матеріалу уроку. Після ігор великої інтенсивності слід використовувати ігри середньої та малої інтенсивності.

А після ігор з бігом та стрибками не рекомендується проводити вправи на точність та рівновагу.

Залежно від завдань уроку рухливі ігри можуть бути включені:

а) у підготовчу частину уроку. де проводять ігри невеликої рухливості і складності. Вони сприяють зосередженню уваги та вдосконаленню різноманітних перешикувань („Клас, струнко”, „М'яч – сусіду”, „У дітей порядок суворий”).

б) в основну частину уроку. Застосовуються ігри: з бігом на швидкість, витривалість, метаннями, стрибками, подоланням перешкод тощо. Ігри мають, в основному, сприяти опануванню і вдосконаленню техніки рухів, значним фізичним і емоційним навантаженням, розвитку фізичних якостей („Космонавти”, „Білі ведмеді”, „Мисливці і качки”, „М'яч ловцю”, „Вудочка”

та ін.”).

в) у завершальну частину уроку. Використовують ігри незначної та середньої рухливості з простими рухами, правилами та організацією. Вони мають сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині (“Відгадай, чий голосок”, “Хто підходив”, “Клас, струнко”, “Заборонений рух”, “Пусте місце”, “Слухай сигнал”, “До своїх прапорців”, “Шишки, жолуді, горіхи”).

Щоб ефективно використовувати рухливі ігри для всебічного фізичного розвитку учнів 1 – 11-х класів, необхідно планувати їх упродовж усього навчального року, враховуючи пори року і завдання у кожній навчальній чверті.

На початку 1-ї чверті, згідно робочої програми, треба планувати більш легкі ігри за видами рухів, правилами та взаємовідносинами гравців. Нові ігри, в основному, розучується наприкінці першої, а також у другій і третій чвертях. У четвертій чверті закріплюється та удосконалюються ігри, в які учні грали впродовж року. У кожній чверті рухливі ігри мають допомагати закріпленню пройденого матеріалу і сприяти кращому засвоєнню фізичних вправ.

Починаючи з четвертого класу (1 – 4 чвертях) основним програмним матеріалом є легкоатлетичні вправи, спортивні ігри і т.д. В зв’язку з цим слід планувати рухливі ігри, що сприяють удосконаленню і закріпленню деяких легкоатлетичних вправ та інших.

У цей період проводять ігри з бігом на швидкість, стрибками, подоланням перешкод, метанням та ловінням м’яча і проводять, в основному на майданчику (“Хто далі кине”, “Розвідники”).

У другій і третій чвертях планують ігри, які проводять у приміщенні. Ігри, в основному, пов’язані з навичками рівноваги, орієнтуванням в просторі, лазінні і т.д. Взимку при температурі повітря не нижче – 5° С уроки можна проводити на відкритому майданчику, катку, лижах.

При визначенні загальної кількості часу, який витрачається на ігри упродовж року окремо по кожному класу беруть до уваги:

а) яке методичне значення має гра у вирішенні задач фізичного виховання учнів даного року навчання;

б) скільки часу потрібно для проходження матеріалу з інших видів (гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, лижної підготовки).

Ось приблизна кількість годин, яка відводиться на рухливі ігри в загальній кількості навчальних годин:

- в 1 – 2-х класах – 60 – 70 %;
- в 3 – 4-х класах – 25 – 35 %;
- в 5 – 11-х класах – 15 – 20 %;

У 1 – 2-х класах проводять на кожному уроці 1 – 2 гри. А окремі уроки можуть бути повністю побудовані на іграх і в урок включають від 4 до 6 ігор, одна з яких вивчається. При переході від однієї гри до другої слід давати активний відпочинок. Запланований час на проведення гри на уроці може змінюватись вчителем залежно від самопочуття і працездатності учнів, умов

зовнішнього середовища.

В 3 – 4-х класах також є обов'язковим проведення рухливої гри на уроці (переважно в основній частині).

В 5 – 11-х класах деякі уроки включають найбільш складні рухливі ігри і плануються по-різному.

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

Особливості проведення рухливих ігор на заняттях зі спортивних ігор.

Біологічні і психологічні особливості учнів 3 – 5-х класів дещо утруднюють роботу над складною технікою і тактикою спортивних ігор. Тому в навчальній роботі зі спортивних ігор рекомендується використовувати простішу форму ігрової діяльності, яка наближається до форми спортивних ігор.

Рухливі ігри мають багато спільного з спортивними і можуть застосовуватись на заняттях як допоміжний засіб для виконання педагогічних завдань. Рухливі ігри є початковим етапом формування і вдосконалення потрібних для гравця навичок, умінь і знань.

В 3 – 4-х класах проводяться командні і некомандні ігри. Ці ігри сприяють розвиткові загальної фізичної підготовки гравців, розвивають і вдосконалюють їх рухові якості, привчають до узгодження колективних дій. Необхідно добирати ігри, які включають біг, стрибки, кидання на віддаль і в ціль, ловлю м'яча, ігри з боротьбою і опором, а також ігри-естафети. Ігри-естафети проводять на всіх етапах навчання, оскільки вони допомагають вивчити окремі технічні прийоми і прості тактичні комбінації. (Наприклад, „Передав-сідай”, „Естафети з веденням м'яча”, „Квач м'ячем”, „Невід командами”, „М'яч по колу” та ін.).

В 5 – 8-х класах проводяться командні і некомандні ігри, підготовчі до спортивних. Дії в цих іграх подібні до дій у спортивних іграх. Лише у рухливих іграх може одночасно брати участь весь клас, тоді як у спортивних – та кількість школярів, яка передбачена правилами змагань з певного виду (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Під час рухливих ігор вивчається або вдосконалюється той чи інший елемент або технічна комбінація. У цих іграх слід звертати увагу на суддівство, привчати гравців діяти за правилами, застосовувати у суддівстві прийоми, близькі до вимог спортивних ігор. Необхідно звертати увагу на узгодженість дій гравців, щоб вони виявляли більше ініціативи, ставали уважнішими. (Наприклад, „М'яч капітанові”, „Падаючий м'яч”, „Перехопи м'яч”, „Перестрілка” та ін.).

В 9 – 11-х класах можна проводити ігри-естафети, ігри-вправи, а також підготовчі до спортивних ігри із складнішими діями. Ігри сприяють засвоєнню окремих елементів техніки, а також технічних варіантів. (Наприклад, „Волейбол з вибуванням”, „М'яч – капітану”, „Десять передач”, „Нападають п'ятірки”),

Підготовчі до спортивних ігри можна включати як у підготовчу, так і в основну частину уроку. Навчання технічним прийомам спортивних ігор здійснюється в такій послідовності:

- загальне ознайомлення з технічним прийомом;
- розучування технічного прийому у спрощених умовах;
- розучування технічного прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення технічного прийому в двосторонній грі.

Отже, рухливі ігри застосовують як засіб, що допомагає учням швидше оволодіти складною технікою і тактикою спортивної гри.

Особливості проведення рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики.

Рухливі ігри широко практикуються у школі на уроках з легкої атлетики. Шкільною програмою з фізичної культури передбачені заняття легкої атлетики з першого класу. Тому на уроках у 1 – 2-х класах проводиться підготовка до складнішої роботи над легкоатлетичними вправами. Рухливі ігри включають природні рухи, дуже прості за своїм змістом і формою та зрозумілі дітям. Граючи, діти вправляються в ходьбі, бігу, стрибках, метанні, набувають рухового досвіду. Отже, під час ігор у дітей 1 – 2-х класів розвиваються якості, що потрібні для занять з легкої атлетики і підготовлюють їх до складніших навантажень.

У 3 – 4-х класах рекомендується включати в ігри легкоатлетичні вправи (біг з високим підніманням стегна, у висоту через шнур, кидання важких м'ячів та ін). На уроках фізичного виховання в 3 – 4-х класах проводять ігри для розвитку фізичних якостей, які потрібні для опанування технікою легкоатлетичних вправ, удосконаленню навичок.

У 9 – 11-х класах застосовують ігри для розвитку рухових якостей і для подальшого вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ. Ігри поживляють урок, роблять його цікавим. Застосовують ігри з бігом, ривками, перебіжками, утіканням від партнера, ловіння партнера, тобто ігри, які розвивають силу ніг і спритність. На заняттях з киданням застосовують ігри із стрибками, перекиданням різних м'ячів.

У всіх випадках на заняттях з легкої атлетики слід проводити естафети та ігри-вправи в перетягуванні, перенесенні вантажу. Щоб гра не втратила педагогічної цінності, вчителю потрібно проаналізувати її, розкласти на складові частини, з'ясувати, які вправи вона включає, які якості розвиває, на що впливає, враховувати контингент учнів, а також основний матеріал, який вивчається на уроці.

Планують ігри з легкої атлетики переважно у кінці основної частини уроку і проводять після вивчення техніки вправ. А на початку уроку подають ігри короткочасні, легкі. В усіх випадках на уроці легкої атлетики треба проводити такі ігри, які сприяють розв'язанню завдань уроку. Рухливі ігри на уроках легкої атлетики – цінний засіб як загальної фізичної підготовки, так і спортивного вдосконалення.

Особливості проведення рухливих ігор на заняттях з гімнастики.

В процесі проведення рухливих ігор на уроках гімнастики виховується вміння застосовувати набуті раніше навички в різноманітних обставинах.

Рухливі якості – витривалість, сила, спритність, гнучкість, швидкість – виховуються, в основному, в основній частині уроку гімнастики при виконанні конкретних вправ. В іграх ці якості проявляються у найрізноманітніших умовах. Крім того, на уроках гімнастики ігри використовуються як засіб розвитку позитивних емоцій (бадьорості, радощів, задоволення і т. д.).

На уроках гімнастики ігри проводяться в усіх частинах уроку. В підготовчій частині слід проводити відомі учням і прості за своїм змістом ігри. Рекомендуються ігри-естафети з перенесенням палиці під ногами, з передачею м'яча, з пересуванням по лавці, естафети з перешкодою. Інколи проводять ігри на увагу („Клас, струнко”, „Заборонений рух”). Для удосконалення фізичних якостей проводять такі ігри, як „Бій півнів”, „Перетягування каната”, „Тягни в коло”, „Виштовхни з кола”. Для підвищення фізіологічного навантаження потроху ускладнюють завдання, добирають ігри з великою рухливістю.

В основній частині уроку ігри проводять після вправ на приладах. В цій частині також проводять ігри-естафети із застосуванням приладів і подоланням перешкод, але щоб між грою і основним матеріалом уроку був взаємозв'язок.

В заключній частині дають ігри з малою рухливістю (музичні, різні естафети на літературні, географічні та арифметичні теми).

2.3. Методичні особливості використання рухливих ігор на заняттях у спеціальних медичних групах

Відомо, що різні засоби фізичної реабілітації, в тому числі рухливі ігри, можна з успіхом застосовувати для хворих і ослаблених учнів в режимі шкільного дня загальноосвітньої школи.

До спеціальної медичної групи входять учні, стан здоров'я яких не дозволяє займатися за загальною шкільною програмою.

Мета занять з цією групою:

- 1 – збереження інтересу до занять фізичними вправами;
- 2 – підвищення емоційного стану;
- 3 – підвищення розумової працездатності;
- 4 – формування правильної осанки;
- 5 – навчання правильному диханню;
- 6 – навчання самоконтролю при заняттях рухливими іграми.

Програма для заняття складається вчителем фізичної культури та лікарем. Тривалість уроку – 30 – 45 хвилин. Ігри чи їх елементи, підбираються малорухомі, низької інтенсивності та з нескладними руховими діями.

Необхідно пам'ятати, що навіть ігри низької інтенсивності можуть призводити до значних навантажень.

Більшість хворих і ослаблених учнів при правильній організації фізичної реабілітації засобами рухливих ігор може значно підвищити резервні можливості систем організму під час таких захворювань, як порушення постави, плоскостопість, порушення обміну речовин (ожиріння), серцево-судинні і бронхолегеневі недуги.

Вияв позитивних емоцій в іграх спостерігається саме в цій формі фізичної реабілітації. Рухливі ігри відповідають потребам молодого організму в рухах. Доцільно підібрані з урахуванням віку, стану здоров'я, характеру функціональних змін організму і ступеня фізичної підготовки дітей рухливі ігри, особливо на повітрі, можуть одночасно сприяти оздоровленню, зміцненню організму дитини, загартуванню і, водночас, профілактиці загострення захворювань.

У літературі є багато даних про позитивний вплив рухливих ігор на організм здорової дитини і дорослого, чого не можна сказати про вплив рухливих ігор на стан хворих школярів і методику ігор, які можна використовувати у програмі фізичної реабілітації учнів. Саме комплекс заходів, що входять у руховий режим шкільного дня, може дати бажаний результат за умови, що заняття ігровими фізичними вправами та іграми дозуються за інтенсивністю залежно від вікових, індивідуальних особливостей і характеру захворювання.

Однією з причин багатьох хронічних захворювань в учнів є порушення постави. Ці порушення проявляються у зниженні тонуусу скелетних м'язів і зв'язкового апарату, а також у загальній функціональній слабкості.

Основою фізичної реабілітації у разі порушення постави, особливо на початкових етапах, є загальне тренування ослабленого організму школяра.

Для виконання цих завдань треба включати у заняття ігри загальнофізіологічного впливу, враховуючи при цьому загальний стан школяра, рівень фізичної підготовки. Необхідні також рухливі ігри з включенням у них спеціальних корегувальних вправ для виправлення дефекту постави дитини, з урахуванням основного порушення. Рекомендуються ігри, які зміцнюють м'язи плечового пояса, черевної порожнини, спини та ін. У процесі засвоєння рухливих ігор треба формувати навички підтримання тіла у правильному положенні. Найефективнішими для формування правильної постави є ігри на координацію рухів і рівноваги. Постава формується впродовж тривалого часу, тому треба турбуватися про неї з раннього дитячого віку.

Одним з поширених порушень у слабких, малорозвинених фізично школярів є плоскостопість. Під час тривалої ходьби чи бігу зв'язки і м'язи стопи у таких дітей перенапружуються, розтягуються, втрачають пружність та еластичність. Склепіння стопи розплющується, знижується – виникає плоскостопість, яка негативно позначається на функціях хребта, а отже, на поставі і загальному стані організму.

Основу в іграх мають становити вправи з ходьби на зовнішніх краях

стопи і на носках, із захватом предметів пальцями ніг, присідання у положенні стоп – носки до середини. Такі ігри проводять босоніж.

Останнім часом учні дедалі частіше страждають на порушення обміну речовин (ожиріння). Рухливі ігри при цьому захворюванні підвищують інтенсивність обмінних процесів, збільшують енергетичні затрати організму. З урахуванням резервних можливостей серцево-судинної системи організму хворих учнів треба з часом збільшувати фізичне навантаження в іграх, поліпшувати загальний емоційний тонус, що підвищує загальну працездатність організму. При цьому захворюванні на заняттях треба використовувати ігри, що чинять загальний тренувальний вплив на весь організм. Рекомендуються ігри з бігом, що чергуються з ходьбою. При цьому необхідно враховувати рівень фізичної підготовки учня і стан його серцево-судинної системи.

Одним із завдань застосування рухливих ігор при серцево-судинних захворюваннях є поступове тренування нейрогуморальних механізмів організму в цілому з метою його адаптації до фізичного навантаження. При захворюваннях серцево-судинної системи особливо важливо дотримуватись принципу поступового збільшення навантаження. Найефектнішими є ігри з ритмічною ходьбою, з плавною амплітудою рухів, а також ігри, які тренують вестибулярний апарат. З урахуванням характеру захворювання ігри необхідно поєднувати з вправами на розслаблення м'язів, з дихальними вправами, дозованим бігом упродовж кількох (1 – 2) хвилин, відпочинком.

Не останнє місце посідають бронхолегеневі захворювання учнів загальноосвітніх шкіл. При цих захворюваннях засобами рухливих ігор треба навчити дітей правильному диханню, звертати увагу на правильне положення грудної клітки під час дихання. Для цього використовують вправи ігрового характеру з вимовою під час видиху різних звуків, віршів, пісень у такт рухам. Рекомендуються також ігри з дозованим бігом, з вправами на розслаблення, дихальними вправами (нагадувати, що дихати треба носом, а не ротом).

ЯК МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ РУХЛИВІ ІГРИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ З ОСЛАБЛЕНИМИ УЧНЯМИ

Проведення рухливих ігор з хворими і ослабленими школярами передбачає дотримання суворого медичного і педагогічного контролю спеціалістом фізичної реабілітації. Контроль здійснюється шляхом спостереження за учнями під час гри та в шкільному режимі дня. Увагу слід звертати на поведінку дітей, їхні скарги, загальне самопочуття, показники функціональних систем організму.

Поступовість у підвищенні навантаження здійснюється шляхом максимальної індивідуалізації ігор та їх дозуванням. Це досягається:

- зміною тривалості занять;
- включенням та збільшенням пауз відпочинку;
- вибором відповідних положень дитини під час занять;

- кількістю повторень вправ у грі;
- ритмом, темпом та амплітудою рухів.

Під час проведення ігор необхідний індивідуальний підхід до кожної хворої або ослабленої дитини, урахування їхніх вікових особливостей, перебіг та стійкість хвороби, рівень відставання рухових якостей, динаміку показників функціональних проб з дозованим навантаженням та загальний стан здоров'я.

2.4. Методика проведення рухливих ігор школярів у позаурочний час

Рухливим іграм відводиться значна роль у післяурочній, виховній та оздоровчій роботі з учнями, особливо молодшого і середнього шкільного віку. Ігри проводяться на уроках, перервах, шкільних святах, групах продовженого дня, під час занять у шкільних секціях, оздоровчих таборах, під час екскурсій, прогулянок, по місцю проживання і т.д.:

а) в режимі продовженого дня:

щоб заняття фізичною культурою і спортом в режимі продовженого дня були повноцінними й результативними, вони мають бути щоденними, різними за характером, цікавими.

Для занять фізичною культурою з групами продовженого дня виділяється не менше однієї години. Цей час називають „Спортивною годиною”. Ігри проводяться на свіжому повітрі під керівництвом вихователів або педагогічних працівників. Але коли температура повітря – 15° С, тоді ігри проводять у приміщенні.

З молодшими школярами можна проводити ігри упродовж двох годин (до підготовки уроків і після). А з учнями 4 – 5-х класів – одну годину. Спочатку слід давати ігри, які сприяють організації учнів, зосереджують їх увагу („Хто підходив”, „Клас, струнко”, „Порожнє місце”, „Заєць без лігва”) і закінчують заняття малорухливими іграми. Коли бажаючих грати багато, їх розподіляють на 2 – 3 команди. Організація і методика проведення рухливих ігор у позашкільній роботі має свої особливості. Тут є великі можливості для проведення ігор, які вимагають більше часу і простору, значно легше привчають дітей самостійно використовувати їх у повсякденному житті;

б) в шкільних секціях, заняттях спортом:

рухливі ігри доцільно використовувати у всіх спортивних секціях, а особливо на початкових етапах тренувальних занять, з метою підвищення рівня загальної фізичної підготовки учнів, спортсменів. Основна увага на заняттях у спортивних секціях приділяється вивченню елементів техніки й тактики окремих видів спорту. Наприклад, в секціях баскетболу та гандболу використовуються ігри з передачами та ловінням м'яча в русі, кидання у рухому ціль та ін. Рухливі ігри привчають дітей до спортивних змагань, прищеплюють їм любов до обраного виду спорту.

Застосування рухливих ігор у секційній роботі значною мірою залежить від віку учнів та їх підготовки. Чим молодші учні і чим менше вони

підготовлені, тим більше місця займають рухливі ігри в секційних заняттях з ними. Для удосконалення окремих технічних і тактичних прийомів спочатку використовуються ігри, в яких учасники діють по черзі і не вступають у зіткнення зі своїми суперниками. В таких іграх легко слідкувати за виконанням певного прийому кожним гравцем („Гонка м'ячів по колу”, „М'яч середньому”). У командних іграх, де гравці вступають у боротьбу з суперниками по всьому майданчику („Боротьба за м'яч у колах”, „Піонербол”, „Не давай м'яч ведучому”), технічні та тактичні прийоми більш ускладнюються та вдосконалюються в ігрових ситуаціях і наближаються до спортивної гри.

Поряд з розучуванням технічних прийомів слід навчати учнів і тактики їх застосування, дотримуючись принципів послідовності. Спочатку прийоми вивчаються в спрощених умовах, а потім безпосередньо у процесі гри. Поступово ускладнюючи правила ігор, взаємостосунки гравців, можна підвести учнів до опанування певними навичками певного виду спорту.

Ефективність і цілеспрямованість застосування рухливих ігор в спортивній практиці має науково-теоретичне обґрунтування. Гра привчає спортсмена володіти своїми емоціями, миттєво реагувати на дії противника. Нерідко гра допомагає тренеру краще пізнати своїх учнів, а, спостерігаючи за ними, оцінити їх наполегливість, вміння боротися до кінця, відношення до противників і партнерів по грі, дисциплінованість;

в) на продовженій перерві. Рухливі ігри на продовжених перервах проводяться з метою:

- активного відпочинку після малорухливої напруженої розумової праці у класі;
- стимулювання їх рухової активності, викликання позитивних емоцій, щоб легше сприймати матеріал на наступних уроках.

Зміст та організацію рухливої перерви розробляє вчитель фізичної культури. Самодіяльні ігри проводяться під контролем класних керівників, вчителів фізичної культури, старшокласників на відкритому майданчику чи в добре провітреному приміщенні. Ігри мають бути добре знайомі дітям, прості за змістом тому, що в них беруть участь учні різних класів. І по бажанню вони улюбий час можуть вийти з гри. На перервах не бажано проводити ігри, які дуже збуджують чи втомлюють учнів (командні).

З учнями молодших класів рекомендується проводити ігри з співами, відгадуванням, ігри-атракціони, де беруть участь один-два учні, а решта - активні спостерігачі („Подоланочка”, „Хто підходив”, „Вільне місце” та ін).

Учні 5 – 8-х класів, особливо хлопчики, люблять ігри, в яких можна помірятися силою, або позмагатися у спритності („Виштовхни з кола”, „Хто перший”, „Падаюча палиця”). Бажано одночасно організовувати кілька ігор в різних місцях, щоб були задіяні в них усі учні.

Ігри закінчуються за 3 – 4 хвилини до дзвоника по вказівці чергового вчителя;

г) в оздоровчому таборі. В оздоровчому таборі рухливі ігри

проводяться для зміцнення здоров'я дітей, загартування їх організму, виховання у них почуття дружби, взаємовиручки. Ігри організуються з планом розпорядку дня і в поєднанні з іншими формами занять:

- під час ранкової гімнастики;
- як окремий захід між декількома загонами;
- за ініціативою самих дітей;
- змагання з рухливих ігор „Веселі старты”, „Нептун”;
- на вогнищах та під час прогулянок.

Добре використовувати в оздоровчому таборі ігри, які важко або неможливо проводити в місті („Городки”, „Російська лапта”, „Місто за містом”). Дуже популярні серед дітей різноманітні індивідуальні і групові ігри зі скакалками, м'ячами, обручами, ігри-атракціони („Накидання кілець на палички”, „Попадання палкою в ціль”, „Терміновий вантаж”, „Вудочка”). Бажано проводити в таборі товариські зустрічі з рухливих ігор, в першій половині табірної зміни між загонами, а в другій - з сусідніми таборами, або дітьми сусідніх шкіл.

Широко запроваджуються в таборах ігри на місцевості. Вони є найулюбленим заняттям дітей. Характерною особливістю цих ігор є те, що вони мають воєнізований характер і базуються на діях, пов'язаних з маскуванням, переповзанням, орієнтуванням на місцевості та ін.;

д) *на воді*. Добре організовані і методично правильно проведені ігри на заняттях з плавання допомагають дітям швидше оволодіти програмним матеріалом. Там вивчення плавання передбачено з першого класу, ігри на воді – простий засіб у початковому навчанні дітей плавання. Захоплення грою та емоційне піднесення допомагають гравцеві концентрувати зусилля, виконувати вправи, які раніше йому не вдавалися.

Вибираючи гру, необхідно враховувати контингент учнів, ступінь набуття ними навичок плавання, фізичну підготовку. При проведенні ігор з новачками необхідно скеровувати їхню увагу на досягнення мети і відвертати їх від почуття страху перед водою. Це допомагає усунути скованість рухів, надає дітям упевненості. Захоплюючись грою, вони виконують рухи вільно і природно. Діти звикають до води, у них виникає бажання навчитися плавати.

Ігри рекомендується проводити на добре підготовленому і перевіреному місці, чистому, відгородженому з невеликою течією та рівним дном. Учитель має обрати собі таке місце, звідки йому було б зручно керувати грою, а в потрібний момент надати негайну допомогу, стежити за точним виконанням рухів, виправляти помилки, слідкувати, щоб учні не запливали на глибокі місця.

За спрямуванням рухливі ігри на воді розподіляють на наступні групи:

а) ігри, які допомагають при звичаїтися до води і проводяться на мілководді („Квачі вбрід”, „Поплавці”, „Пірначі”, „М'яч під водою”, „Качки-пірначі”, „Карасі і коропи” та ін.);

б) ігри, які направлені на вивчення і вдосконалення окремих елементів техніки плавання („Ковзани”, „Торпеди”, „Естафета з видихом у воду”, „Буксири”, „Плавучі стріли”, „Карусель” та ін.);

в) ігри, які знайомлять з елементами прикладного плавання („Гонки з колодою”, „Змагання з ложкою”, „Естафета з елементами транспортування” та ін.);

г) ігри, що сприяють переважно засвоєнню простих стрибків у воду („Хто далі”, „Стрибок у коло”, „Злови м’яч”, „Брід” та ін.);

д) ігри, що сприяють переважно розвиткові фізичних якостей та координації („Хто сильніший”, „Бій вершників”, „Невід”, „Бій на воді” та ін.).

Отже, на заняттях з плавання рухливі ігри:

- сприяють підвищенню загальної фізичної підготовки учнів;
- позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну, нервову системи, обмін речовин та мінеральних солей;
- завдяки комбінованому впливу на організм (термічному, механічному, фізіологічному, хімічному) водні процедури мають найбільш дієвий засіб гартування організму дітей;
- сприяють вивченню плавальних рухів, вдосконаленню окремих елементів техніки, способів плавання, пірнанням у довжину та глибину, орієнтуванню у воді, надання першої допомоги потерпілим;
- сприяють вихованню моральних, вольових та фізичних якостей;

е) на місцевості. Велике значення для розвитку дітей мають ігри на місцевості. У цих іграх найцікавіші для гравців ті моменти, коли вони самі виявляють кмітливість, самостійність, ініціативу. Ігри на місцевості виховують в учнів уміння використовувати набуті у школі навички і знання у природних умовах, орієнтуватися у просторі. Ці ігри добре впливають на здоров’я дітей, підвищують їх емоційність, життєрадісність, створюють бадьорий настрій.

Особливо старанно керівник повинен готуватися до ігор на місцевості. Ділянку для проведення гри добирають так, щоб її рельєф найкраще відповідав завданням і змісту гри. Адже правильний вибір місцевості – це запорука успіху при проведенні гри. Місцевість повинна обиратися вчителем заздалегідь, причому така, яка викликала б у дітей інтерес до гри. Ігри можна проводити на малознайомій та добре знайомій місцевості. В умовах добре знайомої місцевості для гри необхідно створити додаткові перешкоди, змінити вихідні позиції, напрям дій тощо. Місцевість для гри бажано обирати з травою, чагарниками, нерівним рельєфом, ямами, канавами. На такій місцевості добре проводити ігри, пов’язані з маскуванням, орієнтуванням, спостереженням.

Вибираючи місце, треба переконатися, щоб воно було безпечним для життя дітей. Обране місце для гри має бути позначене видимими орієнтирами (прапорці, гілки, шматочки кольорового паперу, стрічками барвистими і помітними). Особливу увагу необхідно звернути на межі району гри. Адже нечіткі межі місцевості, де проводять гру, нерідко привоздять до конфліктних ситуацій і зменшують інтерес до гри.

При проведенні рухливих ігор на місцевості потрібно пам’ятати про

метеорологічні фактори – температуру, вологість, вітер, сонце. Неприятливі умови погоди негативно впливають на загальний стан і працездатність дітей. У спекотні дні не варто проводити ігри зі складними координаційними рухами, вправами на увагу, бігом та стрибками. У вітряні дні потрібно проводити ігри у місцях, захищених від вітру. Одяг і взуття мають відповідати погоді.

Розподіляючи обов'язки гравців, треба дбати, щоб усі гравці мали відповідне навантаження та моральне задоволення. Особливо слід звертати увагу на додержання правил, на зупинку за сигналом. Ведучим має бути фізично сильний гравець і його необхідно змінювати. Сили суперників у двосторонніх іграх мають бути однаковими. Результати гри оцінюються зразу після її закінчення. Обов'язкова умова проведення гри на місцевості – організованість і дисциплінованість.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ДО II РОЗДІЛУ

(Див. додаток)

Заняття № 13 - 16 *Рухливі ігри і забави на заняттях:*

- у підготовчій частині уроку: «Клас, струнко!», «М'яч-сусідові»;
- в основній частині уроку: «Білі ведмеді», «Космонавти», «Колесо», «М'яч ловцю»;
- у заключній частині уроку: «Відгадай чий голосок», «Заборонений рух», «Пусте місце в колі», «Слухай сигнал», «Хто підходив», «Шишки, жолуді, горіхи»;
- спортивні ігри: «Боротьба за м'яч», «Боротьба за м'яч у колах», «Волейбол з вибуванням», «Десять передач», «Естафети з веденням м'яча», «Естафета з елементами волейболу», «Квач з м'ячем», «М'яч капітану», «М'яч по колу», «М'яч середньому», «Не дай м'яч ведчому», «Невід командами», «Нападають п'ятірки», «Перехопи м'яч», «Передав - сідай», «Падаючий м'яч», «Перестрілка», «Піонербол»;
- легка атлетика: «Блоха»; «Велика естафета по колу», «Зустрічна естафета з бігом», «Слухай сигнал», «Хто далі», «Розвідники»;
- гімнастика: «Бій півнів», «Боротьба в квадратах», «Виштовхни з кола», «Заборонений рух», «Клас струнко», «Перетягування каната», «Падаюча палиця», «Тягни в коло», «Чехарда»;
- з учнями віднесеними до спеціальної медичної групи: «Туман у гавані», «Троє виграють», «30 виграють».

Заняття № 17 – 20 *Рухливі ігри і забави на:*

- місцевості: «Біг на орієнтир», «Вміле маскування», «Визнач орієнтир»,

«Виклик скаутів», «Вдалий перехід», «Відшукай прапорець», «Відкрита схованка», «До прапорця», «Жмурки з будиночком», «Знайди снайперів», «Здобудь прапорець», «Знайди прапорець», «Зустріч розвідників», «Зіпсувати телефон противника», «Невидимки», «Орієнтування на слух», «Подивись і запам'ятай», «Пристосуйся до місцевості», «Перебіжчик», «Погоня за лисицями», «Перехоплена естафета», «Пройти без шуму», «По слідах», «Приховане спостереження», «Пошук зниклої експедиції», «Спостережливий або запам'ятай орієнтир», «Світлячки», «Скільки кроків до дерева», «Хто запалить ватру?», «Хто підходив», «Хто краще проповзе», «Через дорогу», «Швидкість і точність»;

- *в оздоровчому таборі*: «Дванадцять паличок», «Місто за містом», «Російська лапта»;

- *атракціони*: «Веселі кухарчуки», «Водовози», «Віддай честь!», «Гонки на мітлі», «Гачком за м'яч», «Дістань коробку», «Естафета водоносів», «Зірви шапку», «Зграї рибок», «Збивалочки», «Зроби "пістолетик"», «Зумій зробити!», «Мушка», «Навпомацки», «Незвичайний волейбол», «Нехай не капає над головою», «Не падаючи з ребра», «Одноногі футболісти», «Переможи трьох», «Павук», «Пройди, не зачепи», «Пари – навпаки», «Попади у дзвіночок», «Паперова стріла», «Погані водії», «Рибалки», «Стоніжки», «Хто сильніше», «Хто швидше "пришиє"», «Хто швидше», «Що там, за спиною?»;

- *великих перервах* – «Вільне місце», «Виштовхни з кола», «Поїзди їдуть у депо», «Стій»;

- *по місцю проживання*: «Піжмурки»;

- *воді*: «Бій вершників», «Брід», «Бій на воді», «Буксири», «Водоноси», «Занурені з видихом у воду», «Змагання з ложкою», «Естафета з видихом у воду», «Естафета з транспортуванням», «Карусель», «Ковзання», «Квачі», «Квачі в брід», «Крокодил», «Карасі і коропи», «Мисливці і качки», «Мяч під водою», «Невід», «Пірначі», «Поплавці», «Рицарський турнір», «Стрибок у коло», «Торпеди», «Хто далі», «Щупак».

Завдання для самостійної роботи

ТЕМА № 4

1. Назвіть декілька ігор та забав для груп продовженого дня.
2. Назвіть декілька ігор та забав для проведення їх на великих перервах.
3. Назвіть декілька ігор та забав з метанням на відстань і в ціль.
4. Назвіть декілька ігор та забав для проведення занять з плавання.
5. Проаналізуйте, яке виховне значення мають рухливі ігри та забави при проведенні різних форм занять.
6. Назвіть декілька ігор та забав для проведення занять з легкої атлетики.
7. Назвіть декілька ігор та забав для проведення занять з гімнастики.
8. Назвіть декілька рухливих ігор або забав для вдосконалення елементарних тактичних взаємодій під час гри у баскетбол.
9. Назвіть декілька рухливих ігор або забав для удосконалення елементарних тактичних рухів під час гри у волейбол.
10. Назвіть декілька рухливих ігор або забав для удосконалення елементарних тактичних дій під час гри у футбол.
11. Проаналізуйте, яке оздоровче та освітнє значення ігор та забав на місцевості.
12. Назвіть кілька ігор або забав, які використовують при навчанні гандболу.
13. Проаналізуйте, яке оздоровче значення занять рухливими іграми і забавами на воді.
14. Назвіть кілька ігор, які використовують у підготовчій частині уроку.
15. Назвіть кілька ігор, які використовують в основній частині уроку.
16. Назвіть кілька ігор, які використовують у заключній частині уроку.
17. Назвіть кілька ігор, які проводять за місцем проживання.
18. Проаналізуйте методичні особливості використання рухливих ігор і забав для реабілітації учнів у загальноосвітній школі.
19. В чому особливість методичного проведення рухливих ігор та забав на місцевості?
20. В чому особливість методичного проведення рухливих ігор та забав на заняттях з плавання?

21. В чому особливість методичного проведення рухливих ігор та забав у літньому оздоровчому таборі?
22. В чому особливість методичного проведення рухливих ігор та забав на великій перерві?
23. В чому особливість методичного проведення рухливих ігор та забав у позакласних заняттях (шкільних секціях, заняттях спортом)?
24. Яка спрямованість ігор в режимі продовженого дня?
25. Дайте характеристику іграм, коли і чому їх застосовують (залежно від частин уроку).
26. Проаналізуйте особливості планування рухливих ігор та забав на уроках фізичної культури протягом чверті, року.

Література

1. Андрощук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Н. Андрощук, В. Андрощук. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. — 144 с.
2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андрощук, А.Д. Леськів, С.О. Мехоношин — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.
3. Аксельруд Г.М. Рухливі, веселі, винахідливі / Г.М. Аксельруд. — К.: Богдана, 1995. — 136 с.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. — М.: ФиС, 1982. — 224 с.
5. Демчишин А.А. Рухливі і спортивні ігри в школі / А.А. Демчишин. — Київ: Освіта, 1992.
6. Демчишин А.А. Рухливі ігри / А.А. Демчишин, Р.С. Мозола. — Київ: Радянська школа, 1985. — 188 с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. — М.: ФиС, 1979. — 191 с.
8. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації / О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.
9. Ламкова О.І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / О.І. Ламкова, С.В. Дорофєєва. — Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2005. — 128 с.
10. Леськів А.Д. Рухливі ігри та естафети на місцевості: [для школярів молодшого та середнього віку] / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський. — Тернопіль: СМП, „Астон”, 2000. — 132 с.
11. Леонов О.З. Старти надій / О.З. Леонов. — К.: Молодь, 1981. — 143 с.
12. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор / В.Я. Махов. — Київ, 1996.
13. Настольная книга учителя физической культуры / [под ред. проф. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.Погодаев]. — М.: Физкультура и спорт, 1998. —

496 с.

14. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. — М.: ФиС, 1984. — 344 с.

15. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. — 251 с.

16. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1 – 6 классы: книга для учителя (Я иду на урок). — М.: Первое сентября, 2002. — 224 с.: ил.

17. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось. — Луцьк: Надстир'я, 1994. — 95 с.

18. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. — М.: Просвещение, 1977. — 143 с.

РОЗДІЛ III

Організація та проведення змагань з рухливих ігор

3.1. Формування організаційного комітету та його функції

У загальноосвітній школі, оздоровчому таборі можна організувати різні за характером спортивні змагання: внутрішньокласні (внутрішньозагонові), між окремими класами (загонами), загальношкільні (загальнотабірні).

Змагання, перш за все, мають сприяти зміцненню здоров'я, нормальному фізичному розвитку, росту фізичної підготовленості, а також прищеплювати любов школярів до систематичних занять з фізичної культури, допомагати опанувати навчальну програму з фізичної культури в школі, підготовлюють до занять різними видами спорту в подальшому, сприяють вирішенню завдань естетичного і патріотичного виховання.

Мабуть, не знайдеться школи чи табору, де б не проводились змагання під девізом „Олімпійці серед нас”, спортивні вечори, клуби веселих і винахідливих, ігри-вікторини, „Козацькі забави”, „Нумо, хлопці”, „Нумо, дівчата”, „День Нептуна”, „Горизонт”, „Веселі старты” та ін.

Великим успіхом, особливо у дітей молодшого шкільного віку, користуються „Веселі старты”, до програми яких входять рухливі ігри, забави, комбіновані естафети, конкурси, атракціони. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх друзів, переживають радість перемог і гіркоту поразок.

Некласифікаційні змагання є органічним продовженням навчально-тренувального процесу та засобом перевірки його якості, виявлення недоліків у плануванні, організації і проведенні. Вони є не стільки засобом досягнення

перемоги або значного результату, скільки формою емоційно наповненого спілкування, здорового відпочинку й розваги.

При виборі певної форми змагань необхідно враховувати, насамперед, умови школи або табору (кількість і контингент учнів, наявність спортивної бази, кліматичні умови тощо).

Щоб цікаво організувати і провести „Веселі старты” в школі чи таборі, слід дотримуватись усіх ритуалів, що надають святу особливої урочистості.

Учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, слід широко залучати до суддівства змагань, їх підготовки та організації.

Досвід свідчить, що в кожній школі і в кожному таборі впродовж навчального року, або табірної зміни можна добре підготувати і провести 2 – 3 загальношкільних чи загальнотабірних свята. Такі свята краще проводити у вихідні або святкові дні. Це дасть можливість батькам і знайомим школярів бути присутніми на спортивних змаганнях, допомагати у суддівстві або й самим спробувати позмагатися у визначених для них вправах.

Організація будь-яких змагань повинна сприяти створенню такої обстановки, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом з друзями. Обов'язковими умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань, виступи перед глядачами ветеранів спорту й праці, проведення лотерей, конкурсів, вікторин, показ художніх та спортивних номерів, змістовне музичне оформлення.

У зв'язку з цим кожне змагання повинно:

- ✓ виходити із програм навчально-спортивної роботи класу, а за своїм обсягом і змістом відповідати віковій і статі школярів;
- ✓ підводити підсумок навчальної роботи;
- ✓ забезпечувати максимальну масовість і колективізм;
- ✓ проводитись на основі заздалегідь відомого учасникам положення і сценарію цих змагань;
- ✓ базуватися на навчальному матеріалі з фізичної культури.

Успіх таких, порівняно складних змагань, якими є комплексні змагання з рухливих ігор („Веселі старты”), залежить від підготовчої роботи.

Організація й проведення масових спортивних заходів не тільки цікава, але й клопітка справа, що потребує доброї підготовки. І з цим завданням колективістам фізичної культури без активної допомоги керівництва і всього педагогічного колективу школи чи табору справитись важко.

До складу організаційного комітету входять представники тих служб, що за своєю діяльністю мають відношення до даних змагань. Це розміщення спортсменів, їх харчування та забезпечення транспортом і

охороною суспільного порядку.

Для підготовки і проведення змагань у школі (таборі) створюється організаційний комітет під головуванням директора школи і його заступника – вчителя фізичної культури. Організаційний комітет координує роботу й проведення спортивного свята. Склад вищесказаного комітету (9 – 11 осіб):

- 1) голова комітету – здійснює загальне керівництво;
- 2) заступник голови комітету (педагог фізичного виховання) – відповідає за навчально-тренувальну роботу (контролює роботу спортивних секцій, гуртків, груп чи колективів, готує громадських інструкторів, юних суддів, учнів до стрійового огляду);
- 3) секретар – займається розробкою документації змагань (положення, сценарій, протоколи);
- 4) відповідальний за навчально-тренувальну роботу - контроль за підготовкою команд, суддівської колегії, помічників;
- 5) відповідальний за агітаційно-масову роботу (педагог з виховної роботи) – пропагує свято серед учнів (бесіди, збори, стінні газети тощо), організовує учнів на впорядкування спортивних майданчиків;
- 6) начальник школи фізкультурного активу – бере участь в організації спортивних змагань, підготовці громадського фізкультурного активу;
- 7) керівник бригади спортивних суддів;
- 8) редактор спортивної газети;
- 9) організатор шефської допомоги по роботі з учнями молодших класів;
- 10)завідуючий спортивними спорудами, майданчиками, спортивним майном;
- 11)лікар - здійснює медичний контроль за учасниками спортивних змагань.

Майже кожен із них очолює відповідну комісію, до складу якої входить 5 – 7 активістів.

Інші учасники організаційного комітету відповідають за художнє оформлення, організацію атракціонів, художніх номерів, контролюють підготовку окремих видів змагань, розробляють документацію змагань (сценарій, протоколи).

3.2. Планування рухливих ігор у школі, їх реклама й розробка

Змагання в шкільному колективі плануються на кожний навчальний рік (календарний план спортивних заходів затверджений директором школи на

початку року). Головне місце у цьому плані займає календар спортивних змагань, який має бути яскраво оформлений і вивішений для загального огляду.

Програма шкільних змагань переважно базується на навчальному матеріалі з фізичної культури. Змаганням повинна передувати ретельна підготовка. Неодмінною умовою успішного проведення змагань з рухливих ігор у школі є планування їх протягом чверті, навчального року, літніх канікул (в оздоровчих таборах, туристичних походах).

На першому засіданні організаційного комітету складають, обговорюють і затверджують план підготовки спортивного свята. Завдання, що передують плану підготовки „Веселих стартів”:

- 1) скласти положення про проведення ігор;
- 2) скласти сценарій свята;
- 3) визначити місце проведення параду та спортивних змагань:
 - подбати про наочну агітацію (стенди, афіші, плакати, гасла, запрошення), емблему – основний художній елемент всіх матеріалів і предметів, які мають відношення до змагань:
 - про призи; дипломи; плакати; сувеніри; обгортки програми, котрі випускаються в честь змагань. Композиція емблеми має бути максимально продуманою і нести ідейне навантаження. Необхідно також розробити систему розпізнавальних знаків для всіх категорій осіб, які мають відношення до змагань (суддів, учасників, тренерів, запрошених гостей, обслуговуючого персоналу, преси). Як правило, всюди є емблема змагань та папір різного кольору з надписами: суддя; учасник; тренер; представник; тощо);
- 4) організувати бесіди по класах з питань фізичної культури і спорту;
- 5) організувати передачі по шкільному радіо, присвячені святу;
- 6) забезпечити консультації зі спортивно-технічних питань;
- 7) визначити учасників показових виступів, конкурсів;
- 8) провести репетиції показових виступів, конкурсів;
- 9) провести зведені репетиції (у відповідних групах);
- 10) забезпечити музичний супровід відповідних номерів програми;
- 11) організувати медичне обслуговування учасників;
- 12) визначити склад суддівської колегії, яка буде обслуговувати спортивні змагання;
- 13) скласти список журі, що буде оцінювати «подання» команд;
- 14) провести семінари-інструктажі суддів та осіб, які будуть обслуговувати учасників спортивного свята;
- 15) скласти перелік необхідного інвентарю й обладнання;
- 16) підготувати спортивні майданчики, святково оформити їх

(лозунги, плакати, транспоранти, прапори, вимпели, п'єдестал пошани, флагшток);

- 17) підготувати бланки технічної документації (заявки, протоколи, відомості тощо);
- 18) забезпечити фотографування, відеозйомку переможців змагань, конкурсів та найцікавіших моментів свята;
- 19) забезпечити своєчасне інформування про події, що відбуваються на спортивному святі;
- 20) забезпечити тренування учнів, які беруть участь у програмі змагань;
- 21) придбати призи, сувеніри, підготувати стрічки чемпіонам, грамоти, дипломи для переможців змагань і конкурсів;
- 22) організувати роботу шкільного буфету;
- 23) вказати строки виконання цих заходів та прізвища осіб, що відповідають за них.

Культура змагань напряму залежить від кількості капіталовкладень в їх проведення. І практика показує, що чим більша кількість капіталовкладень, тим більша віддача.

Змагання можуть здійснюватись за олімпійською системою:

- 1-й етап (вересень-грудень) – внутрішньшкільні змагання;
- 2 і 3-й етап (січень-травень) – змагання між школами сіл, районів, міст;
- 4-й етап (період канікул) – телевізійні матчеві зустрічі між кращими командами області.

Агітація і пропаганда.

Успіх проведення змагань з рухливих ігор „Веселі старты” багато в чому залежить від добре поставлених агітацій та пропаганди.

Найпростішими формами агітаційно-пропагандистської роботи є бесіди, інформації, лекції, консультації, інструктажі, радіо- і телепередачі, фізкультурні вікторини, спортивні вечори, оформлення стендів, випуск фотобюлетенів, стінгазети, радіомовлення, кінофільмів та ін.

Бесіди та інформації можна проводити як окремо, так і під час прогулянок, екскурсій, походів. Їх проводять учителі та фізкультурний актив. Бесіди тривають 10 – 15 хвилин. Тематика їх має відповідати віковим учнів („Будь сильним, спритним, сміливим”, „Сонце, повітря і вода – наші друзі” та інші).

Інформації тривають 5 – 7 хвилин . В них роблять огляд останніх спортивних подій у світі , країні, області, місті.

З лекціями виступають інструктори фізичної культури, лікарі, відомі спортсмени, ветерани спорту.

Радіо і телебачення є однією з ефективних форм усної пропаганди.

Передачі тривають 10 – 15 хвилин, проводяться 1 або 2 рази на тиждень. Готують їх представники фізкультурного активу школи.

Бажано, щоб у школі чи оздоровчому таборі був куточок фізичної культури і спорту, де можна було б обладнати стенди:

- ✓ „Спортивна слава школи”, де розміщують кубки, вимпели, дипломи, грамоти.
- ✓ „Спортивне життя школи”, де вивішують календарний план-графік спортивно-масової роботи, списки ради фізичної культури, списки переможців змагань. Можна оформити стенд „Нептун”, „Горизонт”, „Веселі старты”, а також влаштувати виставки навчально-методичних кінофільмів, спортивних журналів.

Розробка документації змагань (положення, сценарій, протоколи)

Приблизно за півроку до початку свята складають положення про його проведення та план – сценарій. Після того, як положення затвердить директор школи, з ним треба ознайомити шкільний колектив. Для цього один примірник документа вивішують в учительській кімнаті, а другий – у спортивному куточку школи. Від того, як складено положення про змагання, коли воно доведено до відома учасників, великою мірою залежить підготовка школярів до змагань і успіх його проведення.

Орієнтовний зміст положення

„Затверджую”
Директор школи
„___” _____ 20__ р.

ПОЛОЖЕННЯ

про змагання на першість _____

(Назва першості)

за програмою рухливих ігор „Веселі старты”

1. Мета і завдання змагань.

Змагання проводяться з метою популяризації рухливих ігор серед школярів; підведення підсумків роботи вчителя фізичної культури за певний проміжок часу; виявлення команди – переможця за 20__ рік; підвищення рівня фізичної підготовленості школярів.

1. Керівництво змаганнями.

Загальне керівництво підготовкою і проведенням покладається на організаційний комітет, призначений радою колективу фізкультури школи. Безпосереднє проведення змагань здійснюється суддівською колегією.

2. Місце та час проведення змагань.

Змагання проводяться в чотири етапи:

- перший – з 23 по 30 листопада 20__ р.(змагання на першість класів);
- другий – з 22 по 28 лютого 20__ р. (змагання серед класів одного року навчання);
- третій – з 15 по 20 травня 20__ р. (змагання серед шкіл району (міста);
- четвертий – під час літніх канікул (змагання серед кращих команд областей з показом по телебаченню фінальних змагань).

3. Учасники змагань.

Змагання проводяться серед дівчаток і хлопчиків. Їх учасниками можуть бути всі бажаючі учні 1-10-х класів, які за даними лікарського обстеження належать до основної медичної групи та добре навчаються і не мають зауважень з поведінки. Склад команд – від 10 до 30 школярів.

4. Порядок проведення змагань та виявлення переможців.

На всіх етапах змагання проводяться за олімпійською системою. Кожна гра (конкурс), спортивний номер, подання команд оцінюються за певною кількістю балів. За рівності балів проводиться додаткова гра (конкурс) до виявлення переможця.

5. Нагородження переможців та учасників.

Нагородження не тільки переможців, а й усіх учасників (навіть, якщо нагороди будуть найскромніші) має найбільший педагогічний ефект.

Команді, яка посіла перше місце, присвоюється звання чемпіона школи. Вона нагороджується перехідним кубком і дипломом першого ступеня та цінними подарунками.

Команди та їх гравці, що посіли другі та треті місця, нагороджуються дипломами відповідних ступенів, грамотами і різними подарунками.

6. Форма і терміни подання заявок.

Заявка на участь у змаганнях подається суддівській колегії за десять днів до початку змагань. У ній повинні бути відомості про учасників: прізвище та ініціали, вік, стать, клас.

У заявці проти кожного прізвища, а не тільки за списком, має бути віза лікаря про допуск до змагань. Кожна заявка обов'язково мусить бути завізована класним керівником. Склади команд обговорюються й затверджуються самими школярами разом з учителем фізкультури на основі аналізу попередніх змагань.

З А Я В К А

від збірної команди _____ на участь у фінальних змаганнях з рухливих ігор „Веселі старту”

м. Кам'янець-Подільського

№ п/п:	Прізвище та ініціали	Вік	Стать	Клас	Віза лікаря
1.					
2.					
3.					

Класний керівник (_____) (_____)
підпис

Лікар (_____) (_____)
підпис

СЦЕНАРІЙ

Сценарій – головний документ змагань. У ньому відображається весь хід змагань – від входу у спортивний зал і до нагородження учасників та переможців.

Розробка сценарію – клопітка і складна справа, яка вимагає певних знань, умінь і навичок. Над ним працюють організатори змагань – учитель, фізкультурний актив школи.

Досконалий ігровий комплекс містить різні за характером ігри. Організатору змагань потрібно знати їх принципові структурні відмінності, пов'язані, в основному, з взаємовідносинами гравців, що визначає побудову ігрових комплексів.

Сюжетно – „конфліктні” ігри виникають, як правило, на основі зіткнення з суперником. Тут відбувається активна боротьба двох сторін і багато залежить від особистих зусиль (ігри типу перетягування, виштовхування і т.ін.)

В іграх без зіткнення суперників учасники діють узгоджено між собою, але не можуть безпосередньо впливати на зміну ходу гри у другій команді або ускладнювати дії окремих гравців команди суперника.

В іграх поєдинках, ігрових вправах, іграх атракціоних змагаються по черзі представники кожної команди: „Хто більше”, „Хто сильніший”, „Хто швидше”, „Хто влучніше”.

Практика показує, що біля 50% ігрового матеріалу комплексів складають естафети, тобто ігри з почерговою участю гравців. Найменше ігор у комплексі типу атракціонів, поєдинків, ігрових вправ.

Отже, арсенал рухливих ігор багатий і різноманітний, тому недоцільно пропонувати на всі змагання одні й ті ж комплекси ігор. Вони повинні підходити до умов школи, відповідати рівню підготовленості гравців.

Виходячи з вищезазначеного, при складанні ігрових комплексів треба врахувати таке:

- 1) тривалість змагань не повинна перевищувати 1,5 – 2 години (залежно від віку дітей). При організації „Веселих стартів” взимку (надворі) необхідно звести до мінімуму простої гравців;
- 2) рухливі ігри, які входять до комплексу, повинні бути різноманітними за характером рухів, підбиратися з урахуванням навичок, якими володіють діти;
- 3) інвентар, який використовується в іграх, повинен бути яскравим, різнокольоровим, безпечним у користуванні.

При побудові ігрових комплексів бажано орієнтуватись на таку схему: спочатку визначається місце гри у комплексі (початок, середина чи кінець); при цьому необхідно врахувати ступінь психологічного навантаження на гравців. Потім слід продумати набір ігор, виходячи з того, хто бере участь у кожній з них (одночасна участь всіх гравців команди або почергова чи одночасна дія частини команди). Далі потрібно намітити руховий зміст ігор, тобто вирішити, які якості розвиватимуться у процесі гри. Для планового розподілу навантаження у комплексах можна умовно поділити на кілька *структурних частин* (подібно до уроку фізичної культури), при цьому ігри та ігрові вправи повинні виконуватися у такому порядку та поєднанні, щоб уникнути перевтоми і зайвого збудження учасників, забезпечити оптимальне виявлення дітьми своїх здібностей:

1-а частина короткочасна, спрямована на організацію учасників змагань. Під звуки мелодії команди проходять маршем до вихідного положення. Ведучий знайомить їх з членами журі. Перед учасниками з вітальним словом виступає його голова.

2-а частина складається з 2 – 3-х ігор, в яких беруть участь всі гравці. Головне призначення даної частини – створення сприятливих умов для організації уваги учасників і зняття передстартової напруги, а також своєрідна розминка. Основним змістом цієї частини є ігри, які вимагають від учасників вправності та швидкості рухів. Вони нескладні за структурою рухів.

3-я частина – найтриваліша і найскладніша за змістом і побудовою. Основу її складають ігри, в яких беруть участь одночасно або по черзі всі гравці. В цій частині концентруються головні ігрові засоби, що вимагають від учасників прояву рухових умінь і навичок, певних моральних і вольових якостей. Ігри з високим емоційним і фізичним навантаженням чергуються з менш складними іграми. Цьому також сприяють „вставки-розрядки” (спортивні, художні номери).

4-а частина – створення сприятливих умов для відновних процесів. Використовуються ігри середньої і низької рухової активності з порівняно легкими за координацією рухами (бажано провести конкурс уболівальників

чи номер художньої самодіяльності).

5-а частина, як і перша, нетривала і має організаційну мету. Журі підводить підсумки змагань, нагороджує переможців та учасників.

Зрозуміло, що така структура комплексу, залежно від умов, може бути змінена. Зміст і загальна кількість ігор в комплексі, а також його тривалість залежать від віку учасників і їх підготовленості. З метою створення умов для відпочинку небажана 100-відсоткова участь дітей команди у всіх іграх комплексу. Процент учасників варіює від 75 до 90 залежно від віку учасників.

У всіх комплексах важливо забезпечити приблизно рівну участь хлопчиків і дівчаток в іграх. Як відомо, біля 30 – 35% в комплексах займають ігри, які вимагають спритності, меншою мірою швидко-силових якостей.

Навантаження, що отримують діти у процесі ігор, великою мірою залежить від послідовності виконання ігрових вправ. При правильному їх розподілі в комплексі учасники діють з меншою напругою. Тому спочатку краще використовувати ігри, що вимагають переважно прояву швидкості і координації рухів, і тільки після цього – ігри, пов'язані з проявом більших зусиль. Важливо, щоб у підготовці змагань брав участь весь дитячий колектив.

Необхідною умовою створення захоплюючої атмосфери гри, успішної підготовки до самих змагань є створення у школі постійно діючого семінару для підготовки активу (інструкторів, помічників, суддів). Окремі заняття присвячуються виготовленню ігрової атрибутики.

ПРОТОКОЛИ ЗМАГАНЬ

Успіх у проведенні змагань (особливо суддівства) певною мірою залежить від їх наочності. Протоколи є:

- а) **зведені** (до них вносяться результати всіх конкурсів, естафет, ігор);
- б) **поестафетні** (вони знаходяться у суддів при командах; кожен суддя має протокол на відповідну естафету і заповнює його після її закінчення). Заповнений протокол подається журі.

Зведений протокол має бути виконаний на папері великого формату (приблизно 1,5 – 2 м), яскраво оформлений і почеплений на видноті. Він заповнюється у процесі змагань.

ПОЕСТАФЕТНИЙ ПРОТОКОЛ

змагань „ВЕСЕЛІ СТАРТИ” серед _____

Команда _____

(назва команди)

Естафета _____

(номер і назва естафети)

Якою команда фінішувала _____

Кількість балів _____

Кількість штрафних балів _____

Загальна сума балів _____

Оцінка: 1 місце – 15 балів, 2 місце – 13 балів

СУДДЯ _____

(підпис)

_____ (прізвище)

ЗВЕДЕНИЙ ПРОТОКОЛ

змагань з рухливих ігор „ВЕСЕЛІ СТАРТИ” серед _____

„_____” _____ 20__ р

№ з /п	Назва команди	Подання команд / з 5 балів/	Ест. №1	Ест. №2	Ест. №3	Ест. №4	Ест. №5	Ест. №6	Ест. №7	Конкурс капітанів	Загальна сума балів	Місце
1.												
2.												
3.												
4.												

ГОЛОВНИЙ СУДДЯ _____

(голова журі)

(підпис)

_____ (прізвище)

ГОЛОВНИЙ СЕКРЕТАР _____

(підпис)

_____ (прізвище)

3.3. Формування, підготовка, обов'язки учасників команд до участі в змаганнях

Команди комплектують із учнів одного віку (краще, якщо буде команда-клас) і змагання проводять серед паралельних класів.

До змагань кожен клас готується окремо. Перед цим дітей ознайомлюють із комплексом рухливих ігор та естафет, із комплексом довільних гімнастичних вправ і вимогами до них та стройового огляду.

Тренування й репетиції проводять, як правило, в позаурочний час, широко залучаючи для їх проведення активістів-старшокласників. Допомагають у підготовці до свята й уроки з фізичної культури. Наприклад, рухливі ігри та естафети часто включають до підготовчої та заключної частин уроку. Після налагодження такої роботи по класах проводять одну – дві зведені репетиції з музичним супроводом.

Для чіткого виконання програми та сценарію свята учасникам змагань необхідно:

1. Підготувати спортивну форму згідно з положенням про змагання (форма – однакова для всіх, відповідних розмірів, чиста, випрасувана, яскрава, різнобарвна; взуття – легке, зручне з надійним зчепленням з поверхнею майданчика.

2. Своєчасно пройти медичний огляд.

3. Виготовити емблему згідно, а також найрізноманітніший інвентар, який необхідний для проведення змагань (прапорці, стрічки, гімнастичні палиці, мішечки з піском, кеглі та ін.).

4. Регулярно приходити на тренувальні заняття і сумлінно готуватись до змагань.

5. Вивчити сценарій (особливо спосіб виконання ігрових вправ усіх учасників і команд).

Учасникам ігор необхідно:

- визнавати авторитет ведучого змагань і суддів;
- ставити інтереси команди вище своїх особистих, нести відповідальність перед колективом за всі свої дії;
- не допускати приниження гідності своїх товаришів, дотримуватись девізу „Один за всіх і всі за одного”;
- прагнути вести боротьбу до кінця;
- перемігши, не зазнаватися і не розчаровуватися у випадку поразки.

На першому етапі змагань (між учасниками класу, паралельними класами) можуть брати участь всі школярі, які мають допуск лікаря. Команда може складатися з 6 – 12 гравців. На наступних етапах (першість шкіл, району, міста області) до складу команд можуть входити учні різних класів (вік яких передбачений положенням про змагання).

Підготовкою, контролем та консультуванням до проведення змагань займаються вчителі фізичної культури та представники організаційного комітету.

Підготовка місць проведення змагань та інвентарю.

Не менш важливе значення для успішного вирішення педагогічних завдань, поставлених перед системою різноманітних змагань школярів, має старанна підготовка місця проведення змагань та інвентаря.

Підготовкою місця проведення змагань займається організаційний комітет з обов'язковим залученням школярів.

Підготовка розпочинається заздалегідь (за 7 – 10 днів до змагань) відповідно до складеного плану (його складає той, кому доручив організаційний комітет відповідати за підготовку місць) і передбачає:

а) підготовку майданчика, на якому проводитимуться змагання. Для об'єктивного їх суддівства обов'язкова дуже чітка розмітка. Якщо змагання проводяться в спортивному залі, то можна використати розмітку волейбольного, баскетбольного чи гандбольного майданчиків, ширина ліній повинна бути не менша 5 см. Для кожної команди має бути розмічений коридор шириною 2 – 2,5 м, за який гравці команди не мають права виходити під час естафет. Довжина майданчика 16 – 24 м. Якщо за змістом ігрової справи необхідні стійки чи інший інвентар, він повинен бути безпечним і яскраво оформленим. Лінії розмітки входять в розміри майданчика. За лінією старту бажано покласти гімнастичну лаву для кожної команди з добре видимим написом назви команди. Відстань від майданчика до лав, на яких сидять уболівальники, повинна бути не менша ніж 3 – 5 м;

б) підготовку інвентарю, необхідного для змагання (вимоги до інвентарю такі: безпечність у користуванні, відповідність віковим особливостям учасників, має бути яскравим і різнобарвним, розташований у місці, вказаному в сценарії, розставляють і забирають його відповідальні за інвентар, відповідно до часу, вказаного у сценарії);

в) художнє оформлення місця проведення (афіші, гасла, інформаційні стенди спортивно-масової роботи школи, спортивної слави школи, міста, області, держави, плакати з яскравими малюнками);

г) підготовку місць для уболівальників команд (важливо зручно розташувати їх, з урахуванням прихильності до команд; як правило, їм дають змогу брати участь у конкурсі уболівальників, допомагаючи своїй команді отримати кілька важливих очок);

д) підготовку місця для виступу спортсменів, художньої самодіяльності (для більш емоційного насичення змагання обов'язково супроводжуються виступами спортсменів, художніми номерами та музичним супроводом; для цих виступів необхідно заздалегідь передбачити підготовку місць та інвентарю: розкласти мати для виступу борців, закріпити жердину для гімнастів, у відповідний час установити або зняти батут для акробатів,

підготувати місце для музичного ансамблю і для лікаря).

3.4. Організація проведення змагань та заходів після їх завершення

Початок та послідовність проведення змагань.

Команди, одягнуті в індивідуальну спортивну форму, виходять на майданчик під звуки спортивного маршу та під командування ведучого. Очолює команду суддівська бригада, а кожную команду – капітан. Капітани команд по черзі рапортують ведучому про готовність команди до змагань.

Голова журі приймає рапорт від командувача парадного і звертається до учасників змагань з короткою привітальною промовою. Після цього кращі спортсмени під урочисту мелодію підіймають прапор змагань. Свято оголошується відкритим. Далі команди за встановленою чергою складають „ПОДАННЯ” (воно включає муштровий вишкіл, емблему та форму команди). Після цього журі виставляє їм перші оцінки (виходячи з 5-ти – бальної системи). Потім проводяться ігри-естафети, спортивні конкурси, конкурси капітанів, уболівальників, ігри-атракції.

У перерві між цими заходами, поки журі виставляє оцінки командам за перший виступ, демонструються спортивні та художні виступи. Вони мають бути короткими (1 – 1,5 хв.) без тривалої організаційної підготовки, а музичний супровід продуманим, досить голосним.

Після останнього конкурсу за сигналом усі учасники змагань шикуються, журі оголошує підсумки. Розпочинається урочиста церемонія нагородження переможців і учасників.

Обов'язки журі та суддів.

Будь-які змагання, які проводяться зі школярами мають для них велике виховне значення.

Треба пам'ятати, у дітей надто чутлива психіка, вони гостро реагують на несправедливість, часто надто хворобливо сприймають поразку своєї команди. Все це зобов'язує організаторів змагань особливо уважно ставитись до суддівства, аргументувати рішення, які приймаються.

Кожне змагання є святом спорту. Деколи однакові змагання в руках одного судді – цікаві, захоплюючі, а в руках іншого – відбування номера.

В наш час спортивний суддя – це не тільки людина, якому довірили визначити, хто із спортсменів чи команд заслуговує на високе місце в таблиці про “ранги”. Але він одночасно є і вихователем, і пропагандистом, і популяризатором свого виду спорту. Культура спортивного суддівства має бути високою для всіх суддів, незалежно від рангу і посади, а також від

масштабу змагань (чи це першість світу, чи першість колективу фізкультури).

При проведенні змагань немає суддів більш чи менш об'єктивних. Помилка одного з них, навіть найнезначніша, може поставити під сумнів роботу всього суддівського корпусу. Тому слід надзвичайно старанно відноситись до своїх обов'язків.

Щоразу настає питання про форму суддівського корпусу на змаганнях. Важливим елементом форми є розпізнавальні знаки судді. Вони не обов'язково мають бути з тканини. На багатьох змаганнях розпізнавальні знаки готують на твердому папері певного кольору з відповідними написами.

Перша вимога до роботи суддів – це об'єктивність і упередженість. Важливо, щоб було чітке виконання розкладу змагань, а результати спортивного змагання оголошувались безпосередньо після закінчення виконаного конкурсу чи гри, і було це оформлено ще і наочно.

Особливою вимогою до суддівської колегії є їх спортивність, підтягнутість і якомога менше контактів судді і учасника. Хоча учасники і знаходяться у збудженому стані, але не суддя. Він впродовж змагань має залишатись холоднокривим. В цьому – успіх його роботи.

Сучасний рівень культури спортивного змагання вимагає від секретаріату суддівської колегії особливо ретельної підготовки документації змагань. В протоколах змагань має бути інформація на кожного учасника (вік, спортивна кваліфікація, результат тощо).

Чітка робота журі і суддівської колегії, об'єктивне суддівство, глибоке професійне розуміння характеру змагань, знання основ дитячої психології – запорука успішного суддівства і проведення змагань, досягнення їх мети.

Для оцінювання муштрового вишкілу, масового виконання гімнастичних вправ, спортивної вікторини, атракціонів створюють журі. До його складу входять:

- вчителі – предметними, батьки, кращі спортсмени-старшокурсники, спонсори;
- голова журі;
- головний секретар;
- відповідальний за дотримання правил змагань;
- відповідальний за конкурс вболівальників;
- відповідальний за спортивну вікторину.

Рада організаційного комітету змагань в період підготовки до свята проводить інструктаж з членами журі, наголошуючи, на що слід звернути особливу увагу під час оцінювання тієї чи іншої складової частини свята. Наприклад, у виконанні гімнастичних вправ береться до уваги синхронність

рухів, постава, чіткість та якість виконання елементів, зовнішній вигляд учасників.

Оцінюючи муштровий вишкіл, враховують вправність учнів під час шиккування і поворотів на місці, стройовий крок, ходьбу в ногу, рівняння в шеренгах, виконання маршових пісень, зовнішній вигляд, девіз, емблему та дисципліну команди.

До суддівства змагань залучаються інструктори з фізичної культури, вчителі фізичної культури, вихователі, юні судді, студенти-практиканти.

Суддівська бригада складається з:

- головного судді;
- головного секретаря;
- суддів на старті;
- суддів на фініші і дистанції, а також з відповідальних за підготовку інвентарю й обладнання.

Після завершення змагань відзначити роботу кращих суддів і нагородити їх дипломами, грамотами та обов'язково провести нараду суддів, з оцінкою їх роботи.

УСПІХ СУДДІВСТВА ЗАЛЕЖИТЬ ВІД :

- знання змісту і правил ігрового комплексу та послідовності ігор;
- правильного вибору місця судьями та своєчасного (в разі потреби) пересування їх по майданчику;
- чіткої розмітки майданчика;
- чіткої оцінки дій учасників та нарахування балів;
- освітлення (якщо змагання проводяться у приміщенні);
- своєчасного оголошення результатів попередньої гри;
- знання особливостей психологічного розвитку;
- короткого, логічного, об'єктивного коментарю оцінки дій учасників.

ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ ОЦІНЮЮТЬСЯ ТАКИМ ЧИНОМ:

Спочатку визначають максимальну кількість помилок, які може допустити команда в даній естафеті (наприклад – 10 помилок, за кожну помилку нараховується одне штрафне очко).

Тоді за перше місце дається 15 очок ; друге – 13; третє – 12 і четверте – 11. Якщо, наприклад, команда фінішувала першою, але „заробила” 7 штрафних очок, то вона отримує $15 - 7 = 8$, (тобто, є можливість вирахувати штрафні очки).

Таким чином, нараховується кількість очок за кожне місце, яке посіла команда у кожній естафеті.

Існують естафети, в яких допущені помилки можна виправити (підняти збитий предмет чи втрачений м'яч і продовжити естафету); в цьому випадку штрафне очко не нараховується (за умови, що це обговорюється в сценарії). Система оцінки комплексу ігор описана в сценарії.

Для більш ефективного суддівства бажано, щоб кожен суддя спостерігав за однією командою.

Ці судді повинні мати поестафетні протоколи. Вони включають назву естафети і команди, якою команда фінішувала, кількість штрафних та загальну кількість очок за дану естафету. Після закінчення гри старший суддя збирає протоколи у решти суддів і віддає їх журі, де результати заносять у зведений протокол і оголошують.

Обов'язки ведучого програми.

Виконавець ролі ведучого має:

- забезпечити гласність майбутніх змагань і оперативну інформацію про їх хід і підсумки;
- завчасно ознайомитися зі змістом, правилами ігор і конкурсів;
- перевірити наявність і справність інвентарю та обладнання, розкласти його з урахуванням послідовності проведення ігор;
- перевірити готовність майданчика, місць для уболівальників і журі;
- своєчасно провести жеребкування з метою визначення послідовності подання команд та їх участь в окремих конкурсах;
- перш ніж подати сигнал до початку гри, перевірити готовність учасників і журі;
- перед початком кожного конкурсу (гри) коротко нагадати учасникам і уболівальникам його зміст і правила;
- уважно слідкувати за всіма учасниками змагань, щоб можна було своєчасно виявити ознаки перевтоми;
- попереджувати травматизм;
- сигналізувати суддівській колегії про виявлені порушення з боку учасників.

Отже, ведучий представляє глядачам і учасникам команди, їхніх керівників, членів журі, почесних гостей, суддівську бригаду, повідомляє результати змагань, розповідає про спортивні традиції школи, класу, інформує про допущені помилки та порушення.

Завершення змагань.

Закриття свята повинно бути яскравим, урочистим, щоб воно надовго

запам'яталося учням, поповнило ряди учасників у майбутньому.

Завершення змагань включає:

- підсумок змагань;
- нагородження переможців і учасників;
- заключне слово;
- парад закриття.

Підсумовує змагання голова журі. Він оголошує команду-переможця, кількість очок, які набрала кожна з них, виділяє тих, хто виявив наполегливість у досягненні перемоги, творчість, чесність, висловлює побажання на майбутнє.

Нагородження переможців і учасників проводиться відповідно до положення, але бажано нагороджувати всіх учасників змагань незалежно від того, які місця вони посіли.

Нагороджують переможців директор школи, спонсори, представники спорткомітетів, члени журі, ветерани праці і спорту.

Після нагородження учасників змагань перед ними із заключним словом виступає представник журі з побажаннями успіхів у майбутніх змаганнях (підтримуючи учасників команд, які посіли останні місця, виступили не зовсім вдало).

Завершується свято опусканням прапора. Під звуки спортивного маршу та аплодисменти глядачів команди за встановленою послідовністю залишають місце змагань.

Організація заходів після завершення змагань.

Після завершення змагань організуються такі заходи:

- оформлення документації змагань;
- підсумкове засідання організаційного комітету;
- оформлення наочної агітації і пропаганди.

Документація змагань включає: сценарій, заявки, поєстафетні та зведені протоколи (підписані головою журі і головним секретарем), звіт про змагання, афіші.

Підсумкове засідання організаційного комітету проводиться з метою підсумовування, організації та проведення змагань, урахування їх недоліків на майбутнє.

Після завершення змагань організуються радіо і телепередачі, оформляються стенди, куточки спортивної слави (у коридорах школи, класах), де на фотографіях відображені найцікавіші моменти змагань.

Досвід роботи свідчить, що систематична участь в організації, проведенні таких змагань є дієвим засобом виховання в учнів свідомої дисципліни, чесності, колективізму, культури поведінки, почуття

товариськості, формування відповідальної позиції до занять фізичною культурою.

Зрозуміло, що такого педагогічного впливу можна досягнути тільки регулярно організовуючи такі заходи, створюючи певні шкільні традиції.

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА СЦЕНАРІЇВ СВЯТ, ВЕЧОРІВ, ДНІВ ЗДОРОВ'Я, ВІКТОРИН.

ТЕМА	ТЕМА
Наше місто	Сильні, сміливі, спритні
Свято Нептуна	День здоров'я
Свято спортивних ігор на воді	День матері
В Спортландію завітав Нептун	День іменинника
Сонце, повітря і вода – наші найкращі друзі	Свято національних рухливих ігор за народним календарем
Малі олімпійські ігри	В зимовому лісі
Старти надій	Веселий стадіон
„Олімпійці серед нас”	Азбука баскетболу
Молодецькі ігри	Азбука волейболу
Весела олімпіада	Азбука гандболу
Тато, мама і я – спортивна сім'я	Азбука футболу
Козацькі забави	Добрі молодці
Гей ви, хлопці, славні запорожці	Батьківська година в спортивному залі
Сила козацька, богатирська	Фестиваль сили і грації
Вечір спортивних вікторин	Осіннє спортивне свято
Свято зими	Новорічний десант
Свято до Дня врожаю	Спортивний ринг
Свято, присвячене завершенню навчального року	Спортивно-художнє свято „Ми всі – дружня спортивна сім'я»
Військово-спортивний вечір	Година активного відпочинку
Веселі старты для 1 – 2-х класів	Спортивний вогник
Веселі старты для 3 – 4-х класів	Вечір спортивної пісні
Веселі старты для 5 – 6-х класів	Подорож у світ спорту
Конкурс строю і пісні	Слідопити
Військово-патріотична гра „Бой скаутів”	Що? Де? Коли? (спортивна тематика)
Нумо, хлопці!	Горизонт
Нумо, дівчата!	Кличе нас лижня
Спортивний вечір КВК	Поле чудес
Роби з нами, роби як ми, роби краще нас	Під нашими спортивними прапорами
Туристична красназнавча вікторина „Люби і знай свій край”	Один день в армії (гумористичні ігри, естафети, конкурси)

Ліс – джерело здоров'я	Рицарський турнір, поєдинок
Життя прожити – не море переплисти	Веселий крос (гумористичні естафети)
Різдвяна ярмарка (виставка спорттоварів)	Королівство чарівних м'ячів
Снігова казка (будівництво снігових скульптур)	Спартакіада народних ігор (комплексні змагання)
Подорож з привидами або нічна стежка	

Приблизна тематика сценаріїв для святкування державних та народних свят в початковій школі

1. Перший раз у перший клас.
2. Свято першого підручника.
3. До нас у гості завітав осінній урожай.
4. Свято «Моя перша вчителька» (до дня працівників освіти).
5. День святого Миколая (19 грудня).
6. Новорічний бал казок.
7. Ісус Христос народився у Вифлеємі від Пречистої Діви Марії
8. Святкування Старого Нового року (Меланка).
9. Надходить весна-красна.
10. Святкуємо день сміху (1 квітня).
11. Мамине свято.
12. Великдень.
13. Свято іменинників.
14. Свято Зіслання Святого Духа (Зелені свята на 50-й день після Великодня).
15. Прощавай, початкова школо!

Приблизна тематика сценаріїв для святкування державних та народних свят в середній школі

1. Здрастуй, школо (День знань).
2. Осінь в гості завітала.
3. Спорт для всіх (свято до Дня працівника фізичної культури).
4. Нумо, козачата (свято до Покрови Пресвятої Богородиці «14 жовтня»)
5. Вклонимось низенько, вчителю, тобі (свято до Дня працівників освіти).
6. Святкуємо хеллоуїн веселий.
7. Святкуємо Архистратига Михайла (який став в обороні Божої честі з добримися ангелами проти бунту злих «21 листопада»).
8. Новорічні пригоди.
9. Зима прийшла – свята привела.
10. Свято Масляної.
11. Валентинів день.
12. Святковий весняний день.
13. Величаємо тебе, мамо!
14. Свято Воскресіння.
15. Канікули.

Приблизна тематика сценаріїв для святкування державних і народних свят в старших класах

1. Зі святом Вас, школярі.
 2. Свято до Дня туризму.
 3. Славимо вчителя ім'я.
 4. Нумо, хлопці (6 грудня).
 5. Вечір на Андрія (13 грудня).
 6. Новорічне шоу.
 7. Свято Господнього Богоявлення (Водохреща, 19 січня).
 8. Свято до дня Соборності України (22 січня).
 9. День Святого Валентина.
 10. Свято Стрітеня Господнє (15 лютого).
 11. Свято до Дня захисника Вітчизни.
 12. Нумо, дівчата.
 13. Міс Весна.
 14. Свято Благовіщення (7 квітня).
 15. День народження Пласту. Початок розвитку скаутського руху в Україні (12 квітня).
 16. Святий Юрій (6 травня).
 17. Зіслання Святого Духа (Зелені свята).
 18. Свято, опалене війною.
 19. Свято матері («Мамо, ти найдорожча для усіх» (2-га неділя травня).
- Свято останнього дзвоника.

Завдання для самостійної роботи

ТЕМА № 5

1. Проаналізуйте склад організаційного комітету і його обов'язки.
2. Визначте, які змістовні питання необхідно включити до плану підготовки «Веселих стартів».
3. Проаналізуйте структуру побудови ігрових комплексів змагань типу «Веселих стартів».
4. Визначте, яка необхідна документація для проведення змагань «Веселі старту».
5. Дайте оцінку агітації і пропаганді змагань до початку їх проведення.
6. Проаналізуйте зміст сценарію забав «Веселих стартів».
7. Проаналізуйте, який склад суддівської колегії і від чого залежить успіх суддівства.
8. Проаналізуйте, як завершується спортивне свято «Веселі старту».
9. Визначте склад журі та його обов'язки.
10. Визначте обов'язки ведучого програми „Веселі старту“.
11. Визначте склад організаційного комітету та його обов'язки.
12. Проаналізуйте, що необхідно врахувати і з яких частин складається сценарій «Веселих стартів».

13. Назвіть, які обов'язки учасників змагань "Веселі старты".
14. Перерахуйте, які обов'язки суддів змагань "Веселі старты".
15. Які, на вашу думку, матеріали входять у документацію змагань «Веселі старты».
16. Визначте підготовку місця, інвентарю та команд до проведення змагань «Веселі старты».
17. Визначте послідовність у проведенні змагань «Веселі старты».
18. Проаналізуйте педагогічну спрямованість та особливості проведення змагань з рухливих ігор у школі.
19. Визначте, яким чином оцінюються ігри та естафети під час проведення змагань з рухливих ігор.
20. Визначте, як завершуються змагання з рухливих ігор.
21. Визначте, які заходи організуються після завершення змагань.

Література

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Н.В. Андрощук. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. — 144 с.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. — М.: ФиС, 1982. — 224 с.
3. Вільчковський Є.С. Рухливі ігри в школі / Є.С. Вільчковський, В.І. Старшинський. — К.: Радянська школа, 1971. — 120 с.
4. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор / Н.Г. Єфімова. — К.: Радянська школа, 1969. — 104 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. — М.: ФиС, 1979. — 191с.
6. Спортивні свята, ігри, конкурси, естафети. 1–11 класи. — Х.: Ранок – НТ, 2006. — 240 с.
7. Федірко А.О. Організація та методика проведення змагань з рухливих ігор „Веселі старті“: методичні рекомендації / А.О. Федірко. — Кам'янець–Подільський, 1998. — 34 с.
8. Физическая культура. Сценарии праздников и игровых занятий. 1 – 6 классы: книга для учителя. (Я иду на урок). — М.: Первое сентября, 2002. — 224 с.: ил.
9. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось. — Луцьк: Надтир'я, 1994. — 95 с.
10. Токар Л.В. Сценарій свята «поклик джунглів» / Л.В. Токар // Фізичне виховання у школах України, № 6. 2009. — 31 – 34 с.

3.5. Педагогічні аспекти застосування українських народних ігор, розваг та забав у системі фізичного виховання школярів

Етнічна культура того чи іншого народу є надбанням багатьох поколінь, які відпрацьовували, зберігали і передавали від епохи до епохи своєрідність національних культурних традицій.

Народні рухливі ігри є специфічним продуктом творчості нації в галузі цілеспрямованого впливу на тілесну і духовну природу людини, який ґрунтується на системі народних знань, етнічних і естетичних набутків, народних засобів і методів тіловиховання, в яких втілено історичний досвід багатьох поколінь українців.

Передісторія народних рухливих ігор заглиблюється у той період, коли вся, без винятку, фізична і розумова діяльність людини обмежувалась безпосереднім забезпеченням умов її існування.

Основні засоби для існування первісної людини давали полювання, збиральництво, а також рибальство. Значення кожного з цих занять змінювалось залежно від навколишнього середовища, фізичного та розумового розвитку первісних людей, особливостей їх життєдіяльності тощо.

Формування найдавніших розповідей про рухливі ігри тісно пов'язується із удосконаленням здатності первісної людини до узагальнення причинно-наслідкових взаємозв'язків, які спершу виступали у формі уяви. Формування уяви про взаємозв'язок між виконанням якихось первісних ігор-розваг і результативністю трудової діяльності (у першу чергу полювання) дало можливість виділити сферу дій на рівні їх імітації, зображення, моделі діяльності. Первісне полювання і збиральництво вимагали від людини єдності з природою, пристосування до неї, ототожнення людського з природним. Тому і першою ознакою виділення людського „Я” з природи були поняття, які об'єднували людину і світ навколо неї.

Весь тривалий період переходу від матріархату до патріархату характеризується накопиченням позитивних знань про сутність людини і способи цілеспрямованого впливу на її природний розвиток. У ході спостережень за природним розвитком людини, формувались стійкі поняття,

в яких віддзеркалювались причинно-наслідкові взаємозв'язки між ефективністю трудової діяльності і використанням первісних рухливих ігор. В цих поняттях знайшли відображення такі фундаментальні характеристики життєдіяльності людини, як адаптація до середовища існування, необхідність формування певного біологічного ритму, чергування навантажень у процесі праці чи в процесі виконання рухливих ігор з відпочинком тощо.

Первісна праця із-за своєї примітивності і малоефективності також вимагала фізичної сили і витривалості. Тому дорослі навчали дітей елементарним життєво необхідним руховим вмінням, розвивали необхідні фізичні якості і загартовували їх. Найдревнішим засобом народної фізичної культури вважаються рухливі ігри. В них безпосередньо відтворювалися елементи полювання, військових дій, праці.

У процесі вдосконалення знарядь праці і зброї, розвитку культури первісних людей рухливі ігри почали набувати символічного характеру. Пріоритетне місце у найдавніших елементах фізичного виховання, зокрема в магічних пантомімах, хороводах, танцях, рухливих іграх з музичним супроводом відводиться, власне, фізичному рухові.

Первісні рухливі ігри, забави та розваги виконували багаточисельні функції, головними з яких були: рекреаційно-забавна (гра), утилітарна (завороження врожаю, погоди для доброго полювання), культово-релігійна або магічна (вплив на невідомі потойбічні сили), виховна та інші.

Отже, основні причини виникнення і становлення рухливих ігор такі:

- біологічна потреба людини в рухливій активності;
- умови життя давніх людей;
- ріст свідомості первісних людей;
- розвиток магічних (релігійно-культових) обрядів та вірувань.

Отже, слід зазначити, що як суб'єктивні, так і об'єктивні фактори, залежно від конкретно історичних умов, мають свій конкретний вплив на становлення і розвиток рухливих ігор.

З часом виникли передумови для того, щоб процес передачі досвіду від покоління до покоління організаційно відділився від трудової діяльності. З'являються синтезовані способи бігу, стрибків, танцювальних рухів, метань. Зароджуються відмінності і у вихованні хлопчиків та дівчаток. Так хлопчики використовували переважно змагальні рухливі ігри, в яких відображались елементи полювання та військових походів, а дівчатка забавлялись у рухливі ігри, в яких переважали елементи хатньої праці жінок.

Пріоритетну роль в еволюції народних форм культури посідають рухливі ігри та забави, в яких органічно поєднуються елементи духовної і фізичної культури людей.

Важливою для розуміння етногенезу народних рухливих ігор українців є

теза про циклічність обрядово-аграрного календаря. Аграрний календар, ґрунтуючись на віковічній традиції, є невичерпним джерелом постійного збагачення народних ігор. Але жодне з обрядово-аграрних свят не обходиться без рухливих ігор, забав, розваг, народних змагальних фізичних вправ.

Головною ідеєю в релігійних обрядах древніх слов'ян-землеробів було звернення до природи, до макрокосмосу. Із різноманітного циклу язичницьких обрядів лише невелика частина відбувалася всередині приміщення і в будинках. Це зимові святки з колядою, Новим роком. Але вже Масляна з катанням полум'яного колеса, їздою на льодових гірках, спаленням опудала зими, боями навкулачки тощо, виходила за межі поселення і перетворювалася в масові ігрища.

Для ігрищ великого масштабу, зазвичай, обирались підвищення на місцевості (гори, кургани) або спеціально влаштовані городища.

В Україні в цей період існував побутово релігійний календар як цілісна система народної культури. В ньому на основі тисячолітнього народного досвіду відображені і народні знання, і, що дуже важливо, сам народний календар регламентував правила життєдіяльності суспільства.

Різнманітні природні умови, історичні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні рухливі ігри. Так, у степовій частині України більшою мірою були розповсюджені рухливі народні ігри з так званим „широким полем ігрової діяльності” (метання палиці чи м'яча, біг навздогін). В гірських районах ширше розповсюджені ігри на рівновагу, з перетягуванням, метанням предметів у ціль („Забивання сокири”, „Перетяжка”).

Важливим чинником гармонійного розвитку дітей з допомогою національних рухливих ігор є те, що переважна більшість виконується в супроводі пісень, приповідок, лічилок. В українській народній рухливій грі тісно переплетені традиції народного епосу, музики, пісні, танцю.

У кінці 980-х років Русь-Україна прийняла християнство як загальноруську державну релігію. Річний цикл святкувань із прийняттям християнства продовжує складатися із сезонних аграрних обрядів, частина яких у подальшому часі приурочується християнським святам.

За козацької доби в Україні були поширені школи, які організовувались при кожній українській церкві. В них учні у вільний від навчання час ґартували свої фізичні та моральні якості в різнобічних рухливих іграх.

Слід зауважити, що лише неповний перелік народних дитячих та юнацьких рухливих ігор, що частково збереглися в описах, спеціальних дослідженнях, займе не одну сторінку. Важливо, що дослідники, вивчаючи

багатючі поклади народних рухливих ігор української дівчороти та юнацтва, зазвичай, поділяють їх на весняні, літні, осінні, зимові, підкреслюючи тим самим факт, що фізичне вдосконалення підростаючого покоління було цілорічним.

Найважливішою рисою всього багатства ігрового фольклору українців є, безперечно, його етнічна традиційність. Ця ознака робить народну рухливу гру, забаву і розвагу важливим засобом виховних, освітніх і оздоровчих впливів на особистість людини.

Як стверджують фахівці, серед українців найпоширенішими засобами народної фізичної культури були ігри, забави та розваги, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання. Однак чіткого визначення цих понять в сучасній науковій літературі, яке б показувало їх суть і особливості, немає.

Аналіз тлумачень у словниках і досвіду фахівців у сфері фізичного виховання наводить на думку, що поняття „гра”, „розвага”, „забава” слід чітко розрізняти, а тому необхідно дати визначення кожному з них:

- **ГРА** – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на перемогу в досягненні умовної мети, яку гравці самі ставлять перед собою.
- **ЗАБАВА** – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій (сюжетом), спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності.
- **РОЗВАГА** – це специфічна рухова діяльність, що не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішатися, розвеселитися.

Широке використання рухливих ігор в педагогічній діяльності вимагає спеціального відбору ігор для вирішення різноманітних педагогічних завдань. Для цього їх групують (класифікують) за певними схожими ознаками.

Однак українські народні ігри, забави та розваги настільки різноманітні, що важко в одній класифікації показати всі особливості кожної з них. Тому для використання українських народних рухливих ігор, розваг і забав у педагогіці необхідно систематизувати, враховуючи їх спрямованість та внутрішній зміст у кожному окремому випадку.

Як відомо, основною і обов'язковою формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури. Вплив уроку на організм школяра залежить від величини та спрямованості навантаження, яке діти отримують під час виконання фізичних вправ. Величина навантаження характеризується параметрами її обсягу та інтенсивності. Для педагогічної оцінки уроку

використовують його загальну і моторну щільність, які дозволяють визначити обсяг навантаження, а також частоту серцевих скорочень учнів, яка характеризує інтенсивність навантаження.

Аналіз опису українських народних ігор показав, що в їх змісті відображені різні сфери життєдіяльності етносу, а організація проведення пов'язана з умовами їх функціонування серед народу. Народні рухливі ігри займали чільне місце під час проведення релігійних свят у господарській діяльності (для дітей 7 – 10 років, в основному, це був випас худоби) та на дозвіллі.

Так, під час релігійних святкувань, особливо в теплу пору року, дітям для проведення ігор, забав відводився час від закінчення богослужіння в церкві до вечора, крім часу на харчування. Місцем проведення був церковний майдан.

У цьому випадку тривалість ігор не обмежувалась в часі. Це зумовлювало їх незначну інтенсивність. Прикладом таких ігор є: „Тинок”, „Довга лоза”, „Третій зайвий”, „Кіт і миша”, „Дзвін”, „У короля”, „Міст” та інші. Кількість учасників у таких іграх була необмеженою. Ігри, що проводились під час релігійних свят, не вимагали значного місця.

Для випасу худоби діти збиралися в гуртки по 10 – 15 чоловік. Випас худоби тривав від ранку до полудня і з обіду до вечора. В цих умовах ігри теж не обмежувались у часі. Місце для проведення було необмеженим, але обмеженою була кількість учасників. У зв'язку з цим розвиток отримували рухливі ігри, в яких гравці виконували рухові дії по черзі. В таких іграх часто використовувалася палиця довжиною один метр („Цурка”, „Мушка”, „Клітка”, „Кляк”, «Пекар» та інші).

На дозвіллі діти проводили час в хаті, на подвір'ї, біля обійстя. Разом збирались діти переважно з сусідніх хат (одного кутка села). В рухливих іграх брали участь від двох до кільканадцяти чоловік. Прикладом таких ігор є „Квач”, „Сірий кіт”, „Гуси”, „Качки і мисливці”, „Тягнуть бука”, „Чий батько дужчий”, „Бій півнів”, „Перетяжка линви”. Ігри з м'ячами різного розміру: „Серединки”, „Круговий”, „Стінка”, „Пічки” та інші. Слід зазначити, що ці ігри були інтенсивними. Чим довше гравець перебував у грі, тим більше навантаження він отримував. Вибував з гри той, хто через втому не зумів правильно виконати завдання. Тому вибування з гри можна розглядати як важливий чинник дозування навантаження. Отже, рухливі ігри формувалися під дією тих умов, в яких вони проводилися в різних сферах.

Враховуючи умови проведення шкільного уроку фізичної культури, необхідно підбирати такі народні рухливі ігри, проведення яких передбачало б регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність, як значну, так і

незначну інтенсивність залежно від необхідності вирішення тих чи інших завдань. Однак, для підвищення їх моторної щільності доцільно внести певні корективи. В одних іграх можна поліпшити організаційні моменти, в інших – змінити правила.

На думку фахівців, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дітей, а також вимоги комплексної програми з фізичної культури, рухливі ігри доцільно використовувати в різних класах початкової школи по-різному:

- в 1-му класі – ігри на швидкість і спритність;
- в 2-му класі – частина ігор спрямована на розвиток швидкісно-силових якостей;
- в 3-му класі – переважно використовуються ігри швидкісно-силового характеру.

Найефективнішими фізичними вправами для школярів є наступні рухливі ігри: „Адам і Єва”, „Бездомна лисиця”, „Бондар”, „Вудочка”, „Вовк і хорт”, „В котка”, „В блудька”, „Викликач”, „Гаряча картопля”, „Дзвін”, „День і ніч”, „Жук”, „Земля, вода, повітря”, „Залізниця”, „Їду на січ”, „Качки і мисливці”, „Мисливці”, „Невід”, „Повінь”, „Петрушка”, „Перегони вужів”, „Пліт”, „Петре, де ти?”, „Пень”, „Ріпка”, „Розірване коло”, „Сірий кіт”, „Смик”, „Скарб”, „Сміхота”, „Турок”, „Третій зайвий”, „У річку гоп”, „У короля”, „Чорноморець-Біломорець”, „Через живий ланцюг”, „Шишки”, „жолуді, горіхи”, „Яструб і квочка”.

Іншу частину склали наступні рухливі забави: „Вогонь”, „Гарбуз”, „Голочка – ниточка”, „Довга лоза”, „Тинок”, ігри протиборства: „Бій півнів”, „Бій баранів”, „Перетяжка линви”, „Чий батько дужчий”: хороводи: „Віночок”, „Голубка”, „Грушка”, „Кривий танець”, „Льон”, „Огірочки”, „Подояночка”, „Царівна”.

При проведенні з дітьми таких ігор, як „Смик”, „Яструб і квочка”, „Пень”, „Вудочка”, „Турок”, „Розірване коло” після поділу учнів на команди (на групи) необхідно призначити старшого в кожній з них, який слідкував би за дотриманням правил. Застосування групового методу організації дозволить розділити дітей за рівнем їх фізичної підготовленості, і тим самим визначити більш індивідуальний рівень навантаження, підвищити моторну щільність гри, залучати дітей до керівництва в грі, що сприятиме формуванню у них вміння самостійно організовувати і проводити ігри.

Для підвищення моторної щільності гри „Пліт” гравців, що стоять в колі, доцільно розрахувати по три, тоді одночасно до активних дій буде задіяна третина класу. В іграх типу „Вудочка”, „Мисливці і зайці”, „Турок”, „Розірване коло”, „У річку гоп” вибування з гри доцільно замінити штрафними очками, що дозволить всім гравцям бути задіяними впродовж

цілої гри.

Отже, за допомогою українських народних ігор, забав і розваг можна не лише формувати рухові навички і вміння та розвивати рухові здібності, але й збагачувати дітей знаннями про історію, звичаї і традиції рідного народу.

У процесі ігор у дітей формуються поняття про норми громадської поведінки, а також виховуються певні культурні навички. Однак гра приносить користь тільки тоді, коли вчитель добре обізнаний з педагогічними завданнями (виховними, оздоровчими та освітніми), які вирішуються під час гри, з анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями учнів.

3.6. Класифікація і характеристика народних рухливих ігор та забав за характером рухової діяльності

Оздоровчо-виховні можливості народних ігор споконвіку були в центрі уваги представників філософських та психолого-педагогічних шкіл світу. З метою їх ефективного використання розроблялись методичні рекомендації і створювались певні класифікації. При цьому в переважній більшості брались до уваги виховні можливості ігрового змісту або основні рухові дії у грі (ходьба, біг, стрибки, метання).

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

Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ були розділені 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: „Адам і Єва”, „Батько і діти”, „Дрова”, „Мак”, „Ой вийтеся огірочки”, „Розбите яєчко”, „Шевчик”, 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”.

До другої групи увійшли ігри, що тонізують м'язи тулуба, рук, ніг. Це ігри низької інтенсивності („Боцюн і криниця” „Гуси на воді”, „Кіт потягується”, „Мокрий кіт”, „Пташка”, „Пузир”). Вони застосовуються тоді, коли певна група м'язів отримала відповідне навантаження.

Ігри з ходьбою. Ходьба є природнім рухом і займає одне з провідних

місце у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Тому, в основному, необхідно використовувати рухливі ігри із різноманітними предметами, ігри-вправи з ходьбою по накресленій лінії та ігри із зав'язаними очима („Жмурки”, „Звідки ти?” „Петре, де ти?”, „Панас”,).

Ігри з ходьбою („Гарбуз”, „Дуб чи береза?” „Міст”, „Огірочки”, „Нічний марш”, „Підхід вартових”) бажано застосовувати в різних умовах ґрунту і рельєфності і майже на кожному уроці.

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

До першої групи увійшли ігри типу („Бондар”, „Гуси”, „До цілі”, „Дуб”, „День і ніч”, „Зміна місць”, „Запорожець на Січі” „Іду на Ви!” „Пень”, „Птиці”, „Регіт”, „Хатина”); швидкість найбільш успішно розвивається в молодшому і підлітковому шкільному віці.

До другої групи увійшли ігри („Ворон”, „Веребей”, „Дикі кози”, „Доганяй, втікаючи”, „Квачі парами”, „Кіт і миша”, „Колдуна”, „Проводи русалки”, „Рибакі і риби”, „Скажений бугай”, „Хрещик”, „Яструб”), які розвивають у молодших школярів витривалість.

Але діти молодшого шкільного віку не вирізняються високим рівнем розвитку фізичної витривалості. Тому, якщо після 2 – 3 хвилинного часу, відведеного на гру, спостерігається втомлюваність, дітям потрібно дати 1 – 2 хвилини на перепочинок, після чого гра або поновлюється, або пропонується інша гра на витривалість стосовно їх емоційно-психологічного стану.

Ігри зі стрибками характеризуються короткочасними швидкісно-силовими напруженнями м'язів ніг. Цінність ігор із стрибками полягає в тому, що вчитель може пояснювати техніку стрибка, не припиняючи ходу гри. Наприклад гра „Струмок”.

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 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. Тому ігри з метанням розподіляють на прості і складні.

До *простих* увійшли ігри, в яких метання виконується з місця на дальність („Бабу перевозити”, „Влучний стрілець”, „Захисник фортеці” „Хто далі кине”).

До складних відносяться ігри з реакцією дітей на об'єкт, що рухається, та реакцією вибору. Для розвитку та удосконалення в дітей здатності швидко фіксувати очима предмет, що рухається, необхідно використовувати і великі м'ячі („Квач з м'ячем”, „Пошивай”, „Штандер”); малі м'ячі („Квочка”, „Круговий”, „Мисливець і качки” „На полюванні”) та палицями („Мушка”, „Перепелиця”, „У скраклі”, „Циганка”, „Шкандибки”).

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

Ігри з елементами прикладних вправ для молодших школярів включають: лазіння – пересування по гімнастичній драбині, лаві, канату, переповзання і пересування по підлозі в положенні лежачи на грудях або навпочіпки. Вони є дійовим засобом розвитку плечового поясу, сили м'язів рук та ніг. Тому для молодших школярів необхідно обмежувати час гри та подолання висоти перешкоди (канат, драбина, стовп, колода, гімнастична лава).

Ігри з рівновагою пов'язані з умінням зберігати стійке положення тіла у різних положеннях опори. Ігри, які пов'язані з елементами рівноваги, можна розділити на:

- статичні;
- динамічні;
- мішані.

Статичні ігри – вправи виконуються для збереження рівноваги в різних положеннях (позах) на місці („Гойдалки”, „Журавель”, „Ластівка”, „Наввипередки”).

Динамічні – пов'язані з підтримкою рівноваги при різних пересуваннях на приладах і підлозі (землі) („Жук”, „Рак-неборак”).

Мішані – в яких важко встояти на місці після виконання визначених рухових дій („Круть-верть”, „Млин”, „Метелиця”).

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.

Ігри з елементами акробатики – це складні рухові дії, які потребують вміння школярів координувати свої рухи. Багато цих ігор містять в собі елементи рівноваги. Такі ігри сприяють удосконаленню функцій вестибулярного апарату і розвитку просторової орієнтації.

До ігор з елементами акробатики входять дві групи вправ:

- динамічні;
- статичні.

Динамічні – переكاتи, перекиди, перевороти („Краб”, „Каракатиця”, „Перекотиполе”, „Розпечене колесо”).

Статичні – стійки, шпагати, парні та групові вправи („Дзвін”, „Жабка”, „Качалка”, „Павук”).

Ігри з акробатикою виконуються на краще виконання вправи або застосовують в іграх-естафетах. Вони поліпшують гнучкість, рухливість суглобів, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи.

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.

Ігри в танцях допомагають молодшим школярам засвоїти різні танцювальні позиції:

- ходьбу під музику або пісню;
- танцювальний крок на носках;
- крок з підскоком;
- приставний крок;
- крок з притупом;
- крок галопом вбік;
- крок польки.

Ігри з елементами танцю заспокоюють збуджений стан дитини, формують правильну поставу, гартують організм. Вони мають характерну рису – це надзвичайна багатогранність педагогічного та естетичного впливу на вихованців. Тут діти привчаються слухати музику та узгоджувати з нею свої рухи в грі. В свідомості дитини пробуджується потяг до прекрасного в музиці і поезії, збагачується її духовний світ.

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

Ігри з молодшими школярами спочатку проводяться на міліні („Коловорот”, „Крокодил”, „Морський бій”, „Мисливці і качки”, „Швидкий краб”). Потім, щоб позбутися страху води, навчитись пересуватись під водою, треба поступово пересуватись на глибину, де можна проводити такі ігри: „Водяна змія”, „Колода”, „Квачі”, „Морж”, „Невід”, „П’явка”, „Щупаки”.

Народні рухливі ігри найбільше сприяють розвитку спритності – 92,3%; швидкості – 84,6%; витривалості – 61,5%; сили – 38,4%; гнучкості – 30,7%.

3.7. Аналіз національних рухливих ігор за народним календарем та застосування їх у системі фізичного виховання

Багатогранне життя, самобутність побуту, народного світогляду знайшли своє відображення в національних рухливих іграх. Національна форма рухливої гри полягає в тому, що вона за своїм походженням і розвитком характеризує конкретний регіон України. Через систему традицій кожний народ у національних рухливих іграх відтворює себе, свою духовну культуру, характер і свою психологію.

Свята й обряди, приурочені важливим і пам'ятним подіям у житті суспільства, колективу, родини, особи. Але свято, в основному, приурочується дням відпочинку. В давніх українців всенародні гуляння відбувалися майже щомісяця. Вони були підпорядковані трудовому ритмові життя, сезонним циклам певних робіт. Масовими, веселими були свята коляди-зустріч нового Сонця, Нового року, Лади – зустріч весни, Ярила – початок і кінець сівби, Купала – зустріч літа, Живи – початок жнив, Овсеня – обжинки, Жиценья – завершення всіх польових робіт.

Переважає більшість національних ігор за народним календарем – невеличкі казки та напівказки, де дійсність тісно переплітається з вигадкою. В іграх реалістично-побутового плану існує певний елемент умовності, який відкриває простір для вільних домислів, закладає основи моральних уявлень і почуттів.

Проведення уроків за народним календарем потребує серйозної підготовки вчителя, його обізнаності з традиціями і звичаями свого народу. В основу уроків бажано закладати аграрний рік українців, поділивши його за місяцями. До кожної пори року слід залучати найосновніші національні рухливі ігри, які проводилися в народі та релігійні свята, що регулювали річну циклічність, природні зміни у навколишньому середовищі. При цьому дітям необхідно пояснювати внутрішній зміст цих фізичних вправ.

Початок навчального року припадає на період збору урожаю. В цей час на уроках кількох дисциплін йде мова про дари природи і проходить свято осені. Тому з дітьми доцільно проводити рухливі ігри „Ріпка”, „Петрушка”, „Гаряча картопля”, „Шишки, жолуді, горіхи” і рухову забаву „Гарбуз”.

Від Семена (15 вересня) традиційно до роботи бралися ремісники. Тому в цей період бажано проводити з дітьми молодшого шкільного віку рухливі ігри „Бондар”, „Косарі”.

14 жовтня відзначається свято Покрови Пресвятої Богородиці. Воно увібрало звичаї і обряди релігійного господарського, родинного та суспільного характеру. Культ Богородиці існує (як покровительки українського народу) від часів, коли Ярослав Мудрий у 1037 році віддав свій народ під опіку Божої Матері. Особливо шанувалася Покрова Святої

Богородиці козаками Запорізької Січі. Тому напередодні свята можна проводити такі ігри: „Іду на січ”, „Турок”, „На сторожі”, „Розірване коло”.

День святої Катерини пов'язують із завороженням доброї долі. Доля в народі уявлялася небесною ниткою, яка спадає на новонароджену дитину. Тому з дітьми можна провести рухову забаву „Голочка-ниточка”.

19 грудня на Україні святкують день святого Миколая. В народі його вважають покровителем мореплавців, рибалок і всіх, хто перебуває на воді. Тому в цей час можна проводити рухливі ігри „Вудочка”, „Чорноморець-біломорець”, „Невід”.

На Стрітіння, за народними віруваннями, зима зустрічається з літом. До цього свята можна проводити наступні ігри протиборства: „Чий батько дужчий”, „Тягнути бука”, перетягування на палиці чи мотузці.

Прихід весни позначається змінами в природі, зокрема таненням снігу і повеннями. Ознайомити дітей з цими явищами можна з допомогою рухливих ігор „Повінь”, „У річку гоп”. Крім того, навесні активізується життя різних свійських тварин, що відображено в іграх „Яструб і квочка”, „Бій півнів”, „Бій баранів”.

За народними віруваннями весна остаточно вступає у свої права на Благовіщення. У давнину в цей день розводили родинні вогнища і стрибали через вогонь, щоб позбутися усього злого, що накопичилося за зиму. Це було весняне очищення вогнем. Тому з дітьми можна проводити рухову забаву „Вогонь”. Після Благовіщення в багатьох місцевостях України починалися польові роботи. Зоравши і засіявши ниву, дівчата біля посівів виводили веснянки. У цей час доцільно проводити хороводи – веснянки „Царівна”, „Голубка”, „Віночок”, „Огірочки”, „Льон”.

Остання неділя перед Великоднем за християнським календарем святкується як Квітна або Вербова неділя. В цей день у церкві освячують вербові гілочки. Слід зазначити, що саме верба в українського народу вважається прадеревом життя і, відповідно до цього, шанується ще від далеких дохристиянських часів.

Виганяючи вперше худобу на пасовище, торкалися до неї вербовою гілочкою, щоб вона була здорова і плідна. Вербовою у давнину відводили грозові хмари і град. Вербу садили біля криниць, щоб вода була „пригожа” і „здорова”. Вербу кидали у пожежу, щоб зменшити руйнівну силу вогню. З вербових гілок робили огорожу, щоб захистити обійстя від лихих сил. Тому бажано в цей період проводити ігри „Довга лоза”, „Тинок”, „Пліт”.

Великдень українці вважають найбільшим релігійним святом. Така традиція сягає ще дохристиянських часів, коли в цей час святкували відродження та оновлення життя на землі. Тому на Великодні свята

проводяться різноманітні ігри, забави, хороводи, протиборства. Перед Великоднем проводились ігри: „У короля”, „Біля дзвона”, „Третій зайвий”. Під час великодніх святкувань проводились ігри з крашанками. Це такі ігри, як „В котка”, „В кидка”, „В блудька”.

Напередодні уроку дітям необхідно повідомити тему і дати домашнє завдання. Наприклад: закликання весни на Теплою Олексі, приготувати і принести на урок пташок, випечених із тіста, або зроблених з паперу чи дерева, а також знайти і вивчити українські народні прислів'я, приказки, які символізують прихід весни. Роздати учням для вивчення друковані віршовані тексти, що містяться в іграх-хороводах за народним календарем.

Або, наприклад, на релігійне свято Великдень знати: три Чесноти – Віра, Надія, Любов;

- сім головних гріхів: гордість, ненаситність, нечистота (тіло й душа), ненависть, переїдання і п'янка, гнів, лінощі;
- десять заповідей Старого заповіту:
 - *Я є Господь – Бог твій;*
 - *Не роби собі ідола;*
 - *Не взивай імені Господа Бога Твого марно;*
 - *Пам'ятай день суботній, щоб святкувати його;*
 - *Шануй батька і матір свою;*
 - *Не вбивай;*
 - *Не кради;*
 - *Не свідчи неправдиво проти ближнього твого;*
 - *Не чини перелюбу;*
 - *Не пожадай всього, що є у ближнього твого.*

Принести на урок крашанки для ігор „В кидка”, „В котка”, „Відгадка”.

Уроки за народним календарем необхідно проводити в лісі, в парку, на березі річки. Якщо урок містить в собі рухливі ігри-хороводи, то, відповідно, в ньому має брати участь і вчитель музики. Поєднання музики і природи дає змогу дітям молодшого шкільного віку відчувати себе частинкою цієї природи, зрозуміти її красу і користь.

За структурою урок фізичної культури складається з трьох частин – підготовчої, основної, заключної.

У підготовчу частину уроку входить розповідь учителя про історичне значення даного свята, з чим воно пов'язувалося, що символізувало, які виконувалися обрядові дійства і як за допомогою цих дійств людина минулого прагнула вплинути на природу і своє місце в ній. Ця частина уроку спрямована на підготовку до розумового і фізичного навантаження, яке проводиться в основній частині уроку, і триває 5 – 7 хвилин.

Основна частина уроку складається з опитування домашнього завдання (знання лічилок, віршів, загадок, прислів'їв, приказок, казок, легенд, міфів), а також розповіді учителя, на тему даного свята (10 – 12 хвилин), проведення національних рухливих ігор, специфічних для даного регіону України (20 – 25 хвилин).

У заключній частині (3 – 5 хвилин) підводяться підсумки уроку і даються домашні завдання на наступне заняття за народним календарем. Критерієм оцінювання учнів є знання матеріалу з природознавства, народознавства та історії свого краю, а також за умілі дії і рухову активність у грі.

Такі уроки за народним календарем розвивають пізнавальну активність дітей, прагнення якомога глибше пізнати свій народ, свої національні корені; формують стійкий інтерес до народознавчого матеріалу; дають змогу швидше запам'ятовувати вірші, пісні, прислів'я, приказки, загадки лічилки, легенди, прищеплюють трудові навички. Учні починають самостійно аналізувати, порівнювати звичаї минулого і сучасного. Поєднання народознавства, природознавства, музики з національними рухливими іграми виховують у дітей такі риси характеру, як щирість, гостинність, доброту, мудрість, щедрість, повагу і любов до національної культури.

Національна специфіка рухливих ігор за народним календарем проявляється:

- у відтворенні психологічних особливостей народу, його світобачення, моральних норм;
- у національній мові;
- у відображенні історії нації, її культури, громадського і побутового життя, традицій, релігійних вірувань, звичаїв;
- у зв'язках рухливих ігор з національним фольклором;
- у національній специфіці вираження загальнолюдських ідей добра і справедливості, естетичних поглядів, суспільних інтересів;
- у любові до природи, рідного краю, серед яких живе нація.

Використання народних ігор за народним календарем у початковій школі

Ігри відповідно до пори року	Назва свята	Дата	Назва ігор
Ігри весняного циклу			
Закликання весни	Явдохи	14 березня	„Хрещик”, „Віночок”,
	Сорок святих	22 березня	„Заплітати шума”,
	Теплого Олексі або	30 березня	„Мара”
	напередодні Благовіщення	6 квітня	„Коструб”, „Кривий танок”
	Благовіщення	7 квітня	
Паска	Квітна неділя	20 квітня	„Тинок”, „Пліт”, „Довга лоза”,
	Великдень	27 квітня	„Набитка”, „Котка”, „Відгадка”, „Кидка”, „Коструб”,

Красна гірка	Напередодні Юрієвого дня Від Юрія	5 травня 6 травня	„Дзвіниця”, „Кривий танок” „Горидуб”, „Мости”, „Леля” „Пень”
На весняні свята грали в ігри, які були пов’язані з хліборобськими роботами і відображали оранку, сівбу, збирання дозрілого врожаю: „Горошок”, „Огірочки”, „Мак”, „Гарбуз”, „Жнива”, з весільними обрядами – „Просо”, „Зося-чорнуся”, або „Чорнушко-душко”, „Щітка”; з відновленням військової активності – „Зельман”, „Воротар”			
Зелені свята	Перший день Петрівки Івана Купала	10 понеділок від Великодня 7 липня	„Проводи русалки”, „Відьма”, „Танець горбатого діда”, „Очищення” (стрибки через ватру)
Ігри осіннього циклу			
	Покрова Михайла	14 жовтня 21 листопада	„Буряк”, „Ріпка”, „Просо”, „Горошок”, „Огірочки”, „Мак”, „Гарбуз”, „Зося-чорнуся”, „Щітка” „Качки і мисливці”, „Вовк і хорт”, „Бездомна лисиця”, „Мисливці”
Ігри зимового циклу			
	Катерини Великомучениці апостола Андрія Первозданного Святого Миколая Чудотворця Вечір напередодні Різдва Вечір напередодні Нового року (за старим стилем) Новий рік (за старим стилем) Богоявлення Господнє Йордань	7 грудня 13 грудня 19 грудня 6 січня 13 січня 14 січня 19 січня	„Голочка-ниточка”, „Закликання долі” „Балабушка”, „Ворожба чобітьми”, „Калитка”. Дозволялися дитячі та молодіжні бешкети „Вудочка”, „Чорноморець- біломорець”, „Невід” „Квочка” „Очищення” „Морозенко” „Орден”

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ДО ІІІ РОЗДІЛУ

(Див. додаток)

Заняття № 21 – 24

Орієнтовні сценарії (Див. додаток)

Заняття № 25 – 28

Ігри в які грали на весняні свята:

„Горидуб”, «Дзвін», „Мак”, „Огірочки”, „Щітка”.

Ігри в які грали на літні свята:

«Баранець», «Бабок», „Відьма", «Гречка», «Гуси», «Дід», «Квач», «Круговий», «Качки й мисливці», «Злови комарика», „Перепілочка”, «Пеканка», «Піжмурки», «Пташка в клітці», «Сірий кіт», «Силачі», «Слухай сигнал», «Тягни бука», «Цурка», «Чий батько дужчий».

Ігри в які грали на осінні свята:

„Буряк”, „Бездомна лисиця”, «Бондар», „Вовк і хорт”, «Іду на січ», „Мисливці”, «На сторожі», „Ріпка”, «Розірване коло», „Турок”.

Ігри в які грали на зимові свята:

„Балабушка”, „Ворожба чобітьми”, „Вудочка”, „Голочка-ниточка”, „Закликання долі”, „Калитка”, „Квочка”, „Морозенко”, „Невід”, „Орден”, „Чорноморець-біломорець”.

Завдання для самостійної роботи

1. Які ви знаєте традиції українських народних ігор?
2. Дайте аналіз тлумачень: “гра”, “забава”, “розвага”.
3. Назвіть декілька українських народних ігор і забав для розвитку швидкості та спритності в першому класі.
4. Назвіть декілька українських народних ігор і забав для розвитку швидкісно-силових якостей в другому класі.
5. Назвіть декілька українських народних ігор і забав для розвитку переважно швидкісно-силових якостей в третьому класі.
6. Як можна класифікувати українські народні ігри і забави за характером рухової діяльності?
7. Які ігри з елементами рівноваги можна віднести до статичних, динамічних і мішаних?
8. Які ігри, пов’язані з елементами акробатики, можна віднести до статичних, динамічних?
9. Як впливають ігри з елементами танцю на організм молодших школярів?
10. Проаналізуйте використання народних ігор і забав за народним календарем весняного циклу.
11. Проаналізуйте використання народних ігор і забав за народним календарем осіннього циклу.
12. Проаналізуйте використання народних ігор і забав за народним календарем зимового циклу.
13. В чому проявляється специфіка національних рухливих ігор за народним календарем?
14. Назвіть декілька національних рухливих ігор і забав з елементами ходьби.
15. Назвіть декілька національних рухливих ігор і забав з елементами бігу.
16. Назвіть декілька національних рухливих ігор і забав з метанням.
17. Назвіть декілька національних рухливих ігор і забав з елементами загальноорозвиваючих вправ та метанням.

Література

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні

молодших школярів / Н.В. Андрощук., А.Д. Леськів, С.О. Мехоношин. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.

2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андрощук, А.Д. Леськів. — Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. — 112 с.

3. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. — М.: ФиС, 1982. — 224 с.

4. Ващенко О.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник / О.М. Ващенко, В.М. Єрмолова, Л.І. Івановата та ін. ; За заг. ред. Е.В. Белкіної. — Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. — 192 с. — (Серія “Здоров’ятко”).

5. Вільчковський Є.С. Рухливі ігри в школі / Є.С. Вільчковський, В.І. Старшинський. — К.: Радянська школа, 1971. — 120 с.

6. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор / Н.Г. Єфімова. — К.: Радянська школа, 1969. — 104 с.

7. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. [для студентов пед. вузов] / М.Н. Жуков. — М.: издательський центр «Академия», 2002. — 160 с.

8. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. — М.: ФиС, 1979. — 191 с.

9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–11 кл. — Київ: Початкова школа, 2001. — 111 с.

10. Спортивні свята, ігри, конкурси, естафети. 1–11 класи. — Х.: Ранок, 2006. — 240 с.

11. Українські свята: ілюстрований посібник / [упоряд. Л.С. Стецько]. — Л.: Видавничий дім «Панорама», 2003. — 268 с.: іл.

12. Федірко А.О. Організація та методика проведення змагань з рухливих ігор „Веселі старті“: методичні рекомендації / А.О. Федірко. — Кам'янець-Подільський, 1998. — 34 с.

13. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось. — Луцьк: Надстир'я, 1994. — 95 с.

РОЗДІЛ IV.

НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ

4.1. Ігри без предметів

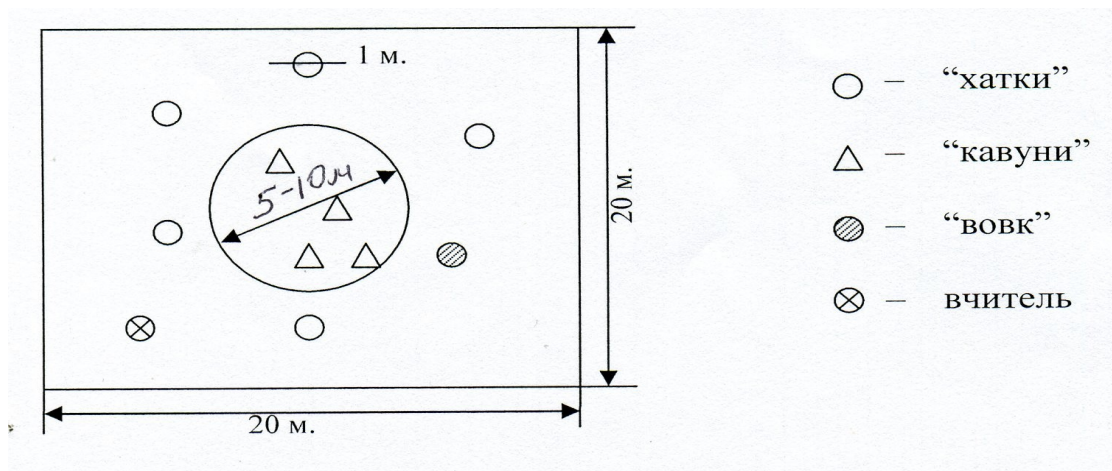
«Варена ріпка»

Діти беруться за руки й стають у коло до центру. Потім вони вивертаються, утворюючи нове коло, обличчям назовні, й починають крутитися всім колом, приказуючи:

- *Варена ріпка, держись курілко! Хто обірветься, тому дістанеться!*

Той, хто впаде, йде в середину кола, а решта крутиться далі, поки більша частина гравців не вийде з кола.

«Вовк та козенята»



Грають діти 7 – 12 років (5 – 10 гравців), на майданчику розміром 20 х 20

м.

На майданчику креслять коло діаметром 5 – 10 м (залежно від кількості гравців), а навколо нього на відстані 1 – 3 м – кола діаметром 1 м – “хатки” (на одну менше, ніж кількість “козенят”). Одним із способів обирають “вовка”. Він стає між великим колом і “хатками”. “Козенята” знаходяться у великому колі. Порахувавши до трьох, вони вибігають з кола, щоб зайняти (чи захопити) “хатки”. “Вовк” в цей час їх не “ловить”. Одному з “козенят” немає “хатки”. Він утікає (по між “хатками” і великим колом) від “вовка”, котрий прагне його спіймати. Спіймав – обмінюються ролями, не спіймав –

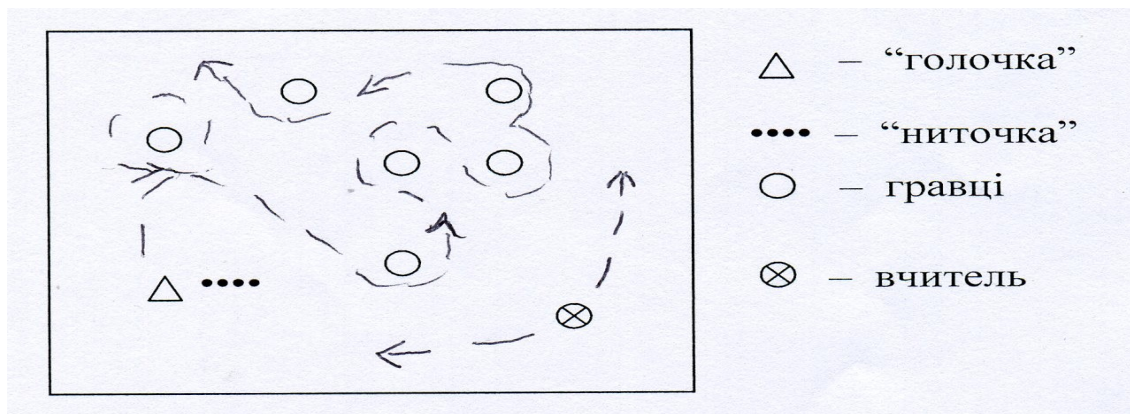
залишається “вовком”, і гра починається спочатку. Грають 3 – 5 разів.

Правила.

1. На рахунок “три” усі “козенята” повинні обов’язково вибігти з великого кола.

2. Якщо переслідуване “вовком” “козеня” три рази оббіжить велике коло і “вовк” не наздожене його, то “вовк” повинен припинити погоню й залишитися у тій же ролі.

«Голочка – ниточка»



Грають на майданчику чи у залі діти 1– 3-х класів (кількість гравців – від 7 до 40).

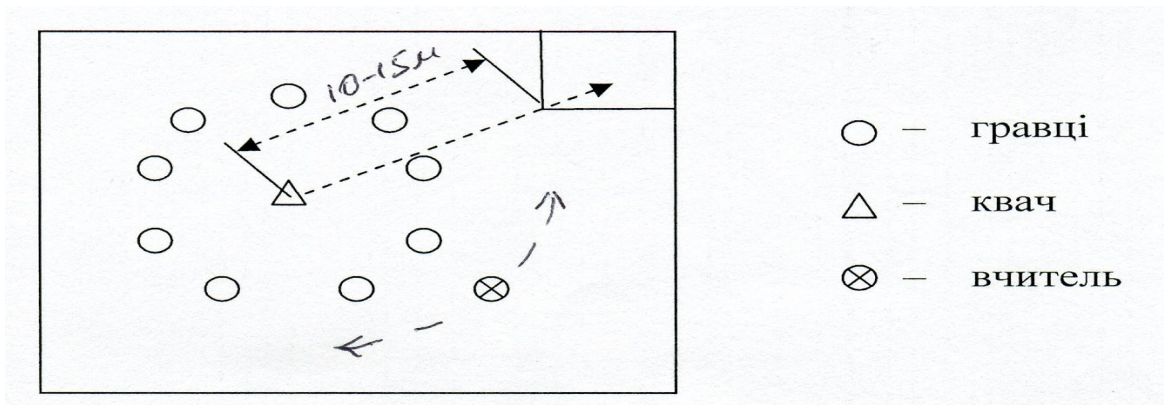
Одним із способів обирають квача – “голочку”. До нього приєднується (за бажанням) 3 – 7 гравців (залежно від загальної кількості гравців), котрі утворюють “Ниточку”. Інші довільно розташовуються на майданчику по одному.

Гравці, котрі утворюють “ниточку”, і “голочка” беруться за руки, утворюючи ланцюжок. Попереду – “голочка”. “Голочка” біжить поміж гравцями, котрі стоять, роблячи (виконуючи) найнесподіваніші повороти, зигзаги, а “ниточка” повинна точно повторити її шлях.

Ті, хто відірвався від ланцюжка, платять фанти, а в кінці гри виконують різноманітні завдання: співають, танцюють, читають вірші. Грають попередньо домовившись до 5 – 10 фантів.

Правила. Якщо ланцюжок розірвався, то платять фанти гравці, котрі роз’єднали руки.

«Дзвін»



Ця гра записана на Україні ще в минулому віці П. Івановим (в Харківській області) і П.Чубинським (на Полтавщині).

В наш час побутові ігри виявлені у Вінницькій і Тернопільській областях. Грають, як правило, хлопчики і дівчатка 10 – 15 років (10 і більше гравців).

Узявшись за руки, гравці утворюють коло. Квач стає посередині кола. Налягаючи на руки тих, що утворили коло, він старається роз’єднати їх, приговорюючи: “Бов”. Повторює це до тих пір, поки не розімкне чий-небудь руки, після чого утікає. А ті двоє, що розімкнули руки, ловлять його.

Правила.

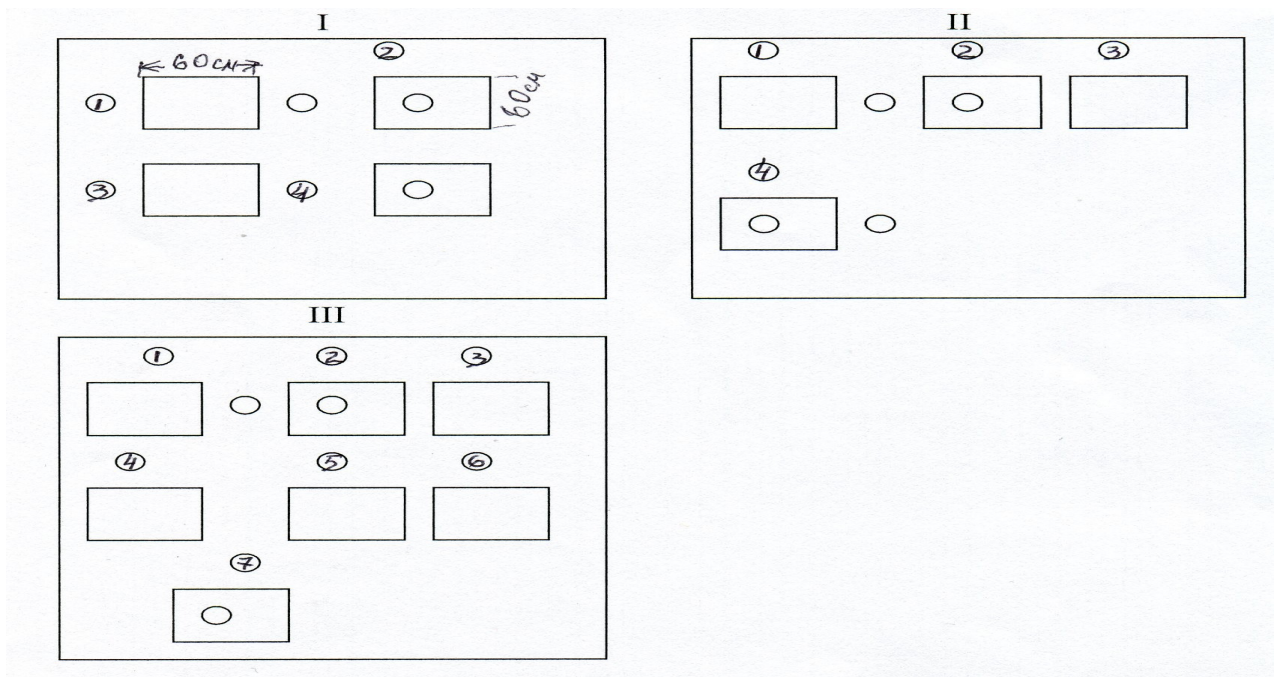
1. Квач повинен роз’єднати руки тих, що стоять у колі без допомоги своїх рук.

2. Квача можна ловити, поки він не відбіжить від кола на встановлену відстань.

Варіант 2. (записаний у Вінницькій області у 1948 р.).

Квач, котрий стоїть посередині кола, закривши очі руками, схиляється над з’єднаними руками (“воротами”) двох гравців і запитує : “Чий це ворота?” Йому відповідають, наприклад: “Петра”. “А це чий?” – “Тараса” і т.д. Потім квач підходить до “воріт” і просить: “Пустіть мене”. “Не пустимо!” – відповідають, він йде ще до двох-трьох “воріт”. Нарешті викрикує: “Бий дзвін, Бий! Хмару розбий!” – і намагається прорватися через котрі-небудь “ворота”. Якщо успішно – утікає, а два гравці, через “ворота” котрих він прорвався, доганяють його. Той, хто наздогнав стає квачем.

«Квадратик»



Грають дівчата 7 – 14 років. Кількість учасників – 2 – 5 дівчат. Для гри необхідний невеликий рівний майданчик, на якому креслиться квадрат розміром 60 х 60 см.

Послідовність гри така: “Чур, я перший!” – “Я другий!” і т.д. Деколи розподіляються лічилкою. Кожен гравець повинен виконати наступні вправи:

1) стрибок у центр квадрата потім ноги нарізно, стрибком до стінок квадрата, не наступаючи на лінії, знову стрибок у центр, потім стрибок уперед через лінію. Не повертаючись, далі стрибок у центр і за лінію квадрата. Гравець, котрий допустив помилку, вибуває з цього кону і чекає своєї черги. Гравець, котрий виконав вправу без помилки, переходить до наступних вправ;

2) стрибок в центр на двох ногах; стрибком ноги нарізно до стінок квадрата, не наступаючи на них; знову в центр; стрибком оберт на 90 градусів, ноги нарізно; стрибок в центр і за межі квадрату (див. мал.);

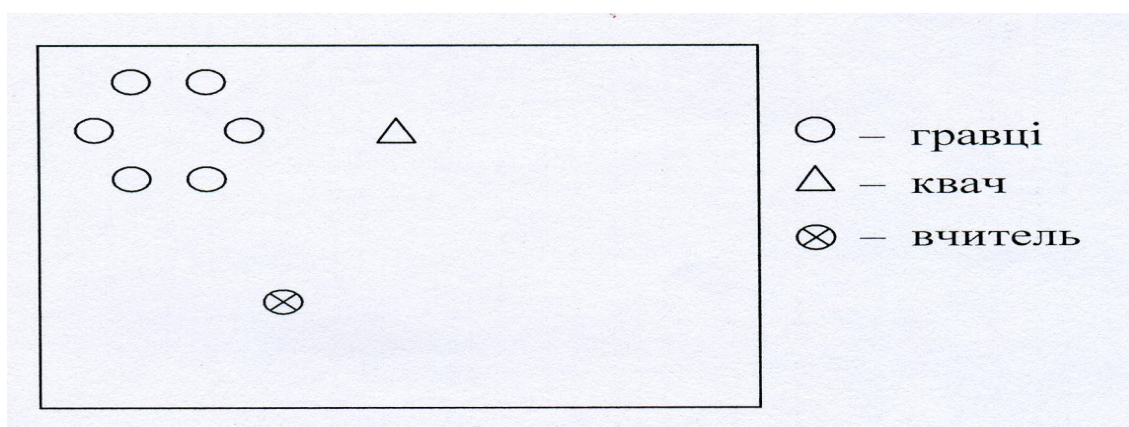
3) стрибок на одній нозі в центр квадрату; стрибок ноги в сторони ? і оберт, ставши ногами по кутам квадрату (див. мал. 4, в); знову стрибок на одній нозі в центр і стрибок з обертотом, стають ногами в інші кути; стрибок в центр на одній нозі і стрибок за межі квадрата.

У цій грі кількість стрибків на одній і на двох ногах суворо не регламентується. Гравці, як правило, домовляються, скільки і які стрибки виконає гравець в кожній серії рухів. Виграє той з них, хто першим виконає усі види стрибків, про які домовились раніше.

Деколи грають на винахідливість: кожен з гравців по черзі пропонує свій варіант, інші повинні його повторити. Переможцем у цьому випадку вважають гравця, котрий запропонує найбільш важкий чи цікавий варіант.

Правила. 1. Ні в одній серії стрибків гравці не повинні наступати на лінію. Той з гравців, хто порушив це правило, вибуває з цього кону.

«Колір»



Грають школярі 1 – 5-х класів (десять і більше).

Домовляються про межі майданчика. Одним із способів обирають квача. Гравці утворюють коло. Квач, заплющивши очі, стає спиною до кола,

на відстані 5 – 6 м від нього. Він називає будь-який колір, наприклад синій, червоний, зелений, блакитний, білий. Потім обертається до гравців обличчям: ті, у кого є одяг названого кольору або який-небудь другий предмет, хапаються за ці предмети так, щоб бачив квач. У кого ж немає їх, утікають від квача. Якщо він наздожене і торкнеться будь-кого, то той стає квачем, а попередній квач стає зі всіма у коло.

Грають кілька разів.

Правила.

1. Хто вибіжить за межі майданчика, той стає квачем.

«Командні схованки»

В наш час “Командні схованки” грають у різних куточках України. Цю гру люблять підлітки і старші школярі. Грають серед будівель, дерев, кущів, де можуть одночасно сховатись 10 – 15 гравців. Важливо встановити межі ділянки, де можна ховатися.

Гравці розподіляються на дві рівні по силі команди. Обирають посередника, котрий стежить за дотриманням правил. За допомогою жеребка вирішують, котра команда ховається першою, а котра – шукає. Гравці команди, котрій випало шукати (квачі), збираються у відведеному раніше місці (кон), де присідають тісним колом і заплющують очі. Посередник стежить за дотриманням цього правила, поки інші ховаються. Тоді він подає сигнал, згідно якого розпочинаються пошуки.

Завдання квачів не тільки знайти, але й зловити тих, хто ховався. Якщо хоч один з тих, хто ховався, пробереться непомітним до кону, значить квачі програли і знову будуть шукати. Якщо ж їм вдалося усіх знайти і зловити, ті команди міняються ролями.

Правила.

1. Щоб упіймати гравця, котрий ховається, досить доторкнутися до нього рукою.
2. Команда квачів може охороняти кон від тих, хто проривається до кону.
3. Тільки перед початком гри домовляються про кількість гравців, котрі можуть охороняти кон (1 – 3), і про відстань, на котрій вони повинні знаходитися від кону (не ближче 2 – 3 м).

«Кривенька качечка»

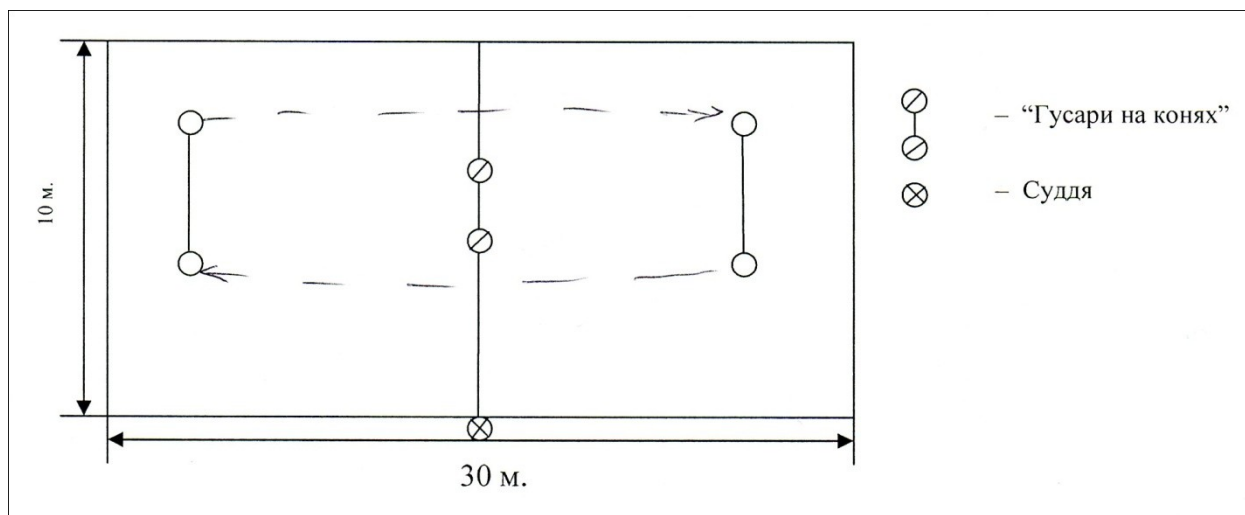
Грають 5 – 10 дітей шкільного віку на майданчику шириною 10 – 15 м. Намічаються межі майданчика.

Вибирається “Кривенька качечка”, решта гравців розташовуються довільно на майданчику, стоячи на одній нозі, а зігнуту в коліні другу ногу притримують позаду рукою. Після слів “Сонце розгоряється, гра розпочинається” – “качечка” стрибає на одній нозі, притримуючи другу ногу рукою, намагаючись торкнутися кого-небудь з гравців. Ті гравці, до яких

доторкнулась “качечка”, допомагають ловити інших. Останній гравець, якого не спіймали, стає “кривенькою качечкою”.

Правила. 1. Гравець, який став на обидві ноги чи вистрибнув за межі майданчика, вважається пійманим.

«Рушничок»



Грають навесні або на початку літа 6 дівчаток, 7 – 13 років на майданчику чи галявині розміром 30 x 10 м. Дві пари дівчаток стають на відстані 20 м одна навпроти одної, а між ними посередині пара квачів.

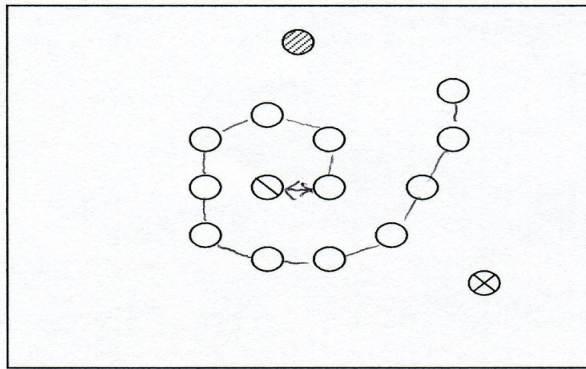
На рахунок квачів “один, два, три” права і ліва пари роз’єднують руки і біжать назустріч один одному, щоб помінятися місцями, а середня пара ловить, не роз’єднуючи рук, будь-кого з тих, хто біжить. Пара, один з гравців якої пійманий, міняється з квачем місцем і роллю. Якщо квачам нікого не вдалось піймати, вони залишаються у цій ролі.

Правила.

1. Квачам достатньо торкнутись того, хто біжить, однією з рук. Але якщо при цьому вони перестали триматися за руки, то гравець не рахується пійманим.

2. Гравець, який вибіг за межі майданчика, вважається пійманим.

«Стовп»



- ⊗ — квач
- ⊖ — “матка”
- — “бджоли”
- ⊗ — вчитель

Грають, як правило, на лужку, галявині (можна і у спортивному залі), частіше дівчатка 8 – 10 років; 8 – 10 і більше гравців.

Гравці шикуються в ряд по зросту, беруться за руки і обходять спіраллю навколо першої дівчинки (найвищої на зріст), котра стоїть на місці, - утворився ніби стовп з маткою посередині і бджолами навколо неї. Квач, котрий стоїть збоку, підходить до “стовпа” і, звертаючись до “матки”, каже: “Матко, матко, дай вогню ”. “Матка” подає йому пригоршню трави або робить вигляд, що дає щось: “На, гляди не підпали моїх “бджіл””.

Одержавши від “матки” “вогонь”, квач зараз же вдає кидає, що кидає його на “бджіл”, а сам старається втекти. “Бджоли” з дзижчанням кидаються вслід за ним, наздоганяють і торкаються рукою – “жалять”.

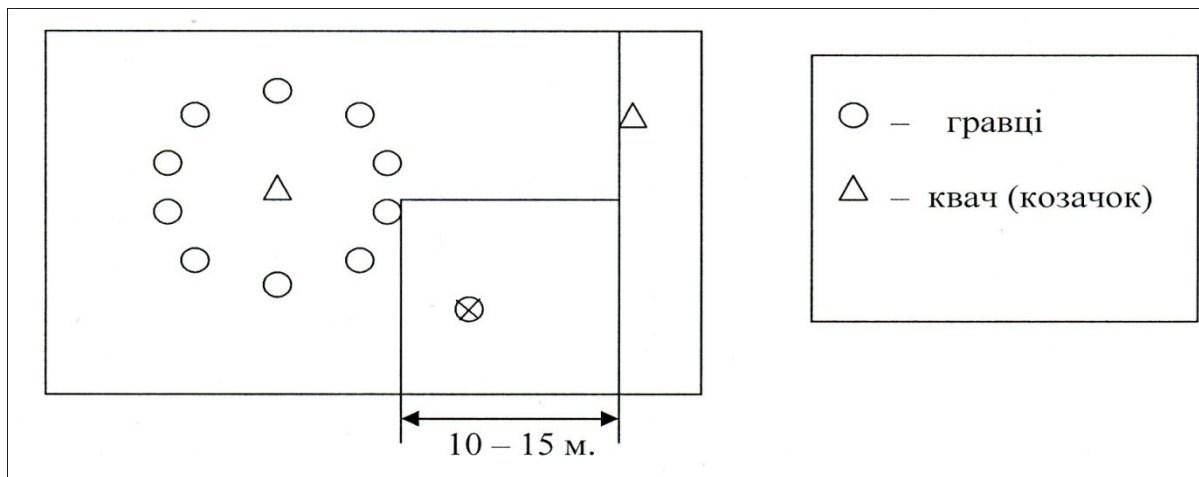
Як правило, “бджолам” вдається оточити квача зі всіх сторін, і той, удаючи жах, відмахується чи закривається від них руками.

Правила.

1. “Бджоли” не повинні нападати на квача, поки він не починає утікати.
2. “Бджолам” не дозволяється затримувати тих, хто втікає, руками, дозволяється тільки перегороджувати шлях квачу, оточуючи його.
3. Квачу, оточеному “бджолами”, не можна вириватися силою.

Варіант 2. Гравці, взявшись за руки, утворюють коло, посередині кола стоїть “матка”. Квач, одержавши “вогонь”, ганяється за “бджолами”, котрі розлітаються з кола. Той, кого спіймали, змінює квача. “Матка” обирає другу “матку”.

«Говкачик і ворота»



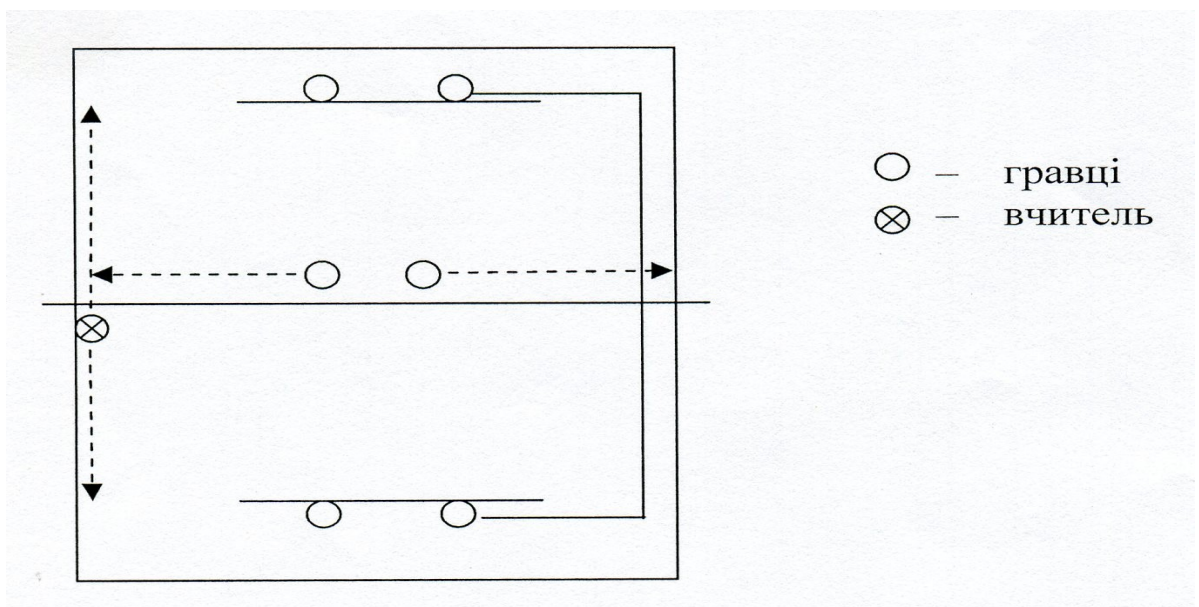
Діти стають в коло, міцно беруться за руки, а один виходить на середину, бо йому бути за козачка.

Підступить козачок до котроїсь із пар у колі та й питає: “А чиї це ворота?”

– Юрчиківі й Богданкові, – кажуть йому.

– Впустіть мене. – Ні, не впустимо. Ходить козачок від “воріт” до “воріт” і все проситься, щоб впустили. Ні, не впускають. Тоді козачок вигукує: “Бий, товкачику, бий! Ворота розбий!” розганяється та всією своєю вагою падає на зчеплені руки. Та пара, що не втримала козачка, мусить наздогнати його. Хто наздогнав, стає козачком.

«Хрещик (Рушничок)»



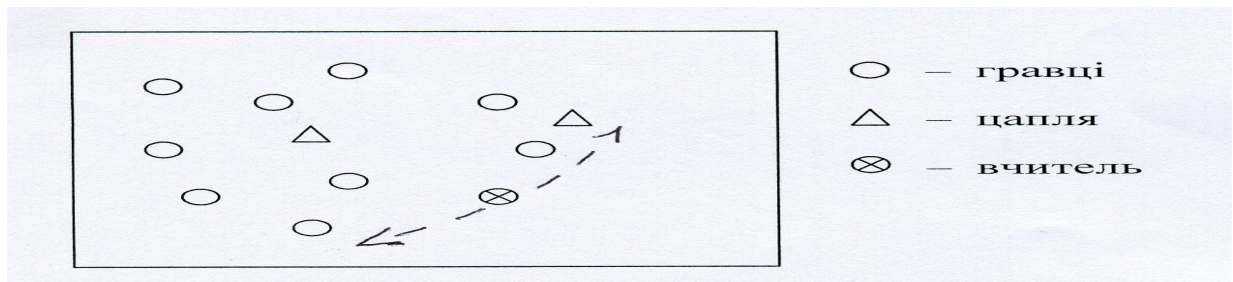
Гра починається з того, що хтось із дітей вигукує:

- Цур, у (круглого) Хрещика грати! На горі стати, спійманим не бути!

Дві пари стають одна проти одної на відстані двадцяти кроків і запрошують третю пару стати посередині. Гравці крайніх пар, що стоять один проти одного, намагаються, обминувши середніх, збігтися в нові пари. Один із пари біжить праворуч, а другий – ліворуч. Гравці середньої пари перешкоджають їм, ловлять крайніх. Якщо гравець середньої пари зловить когось із тих, що перебігає з його боку, напарник спійманого і другий гравець середньої пари поспішають їм на допомогу. Той, хто прибіжить першим, разом із своїм напарником складає крайню пару, а два інших гравці стають середніми.

Коли ж перебігання завершиться успішно, то крайні гравці складають нові пари. При цьому коло, яке вони утворюють, ніби повертається на 180 градусів. Тому й хрещик називається круглим.

«Чапля»



Грають діти 7 – 10 років на маленькому майданчику (при 5 – 10 гравцях не більше 10 x10 м).

Одним із способів обирають квача – “чаплю”. Решта – “жабки”. Поки “чапля” спить (стоїть, нахилившись вперед, опираючись руками на прямі ноги), решта гравців стрибають навпочіпки, намагаючись наслідувати рухи “жабки”. Раптом “чапля” “прокидається”, сповіщаючи про це криком і починає ловити (“салить”) “жабенят”. Той, кого зловили (“осалений”) змінює “чаплю”. Грають 5 – 6 разів.

Правила.

1. “Чапля” переслідує “жабенят” великими кроками, але обов’язково на прямих ногах (не згинаючи коліна) і тримаючись (хоча б однією рукою за гомілку ноги).

2. “Жабенята” намагаються урятуватись від “чаплі”, стрибаючи навпочіпки. Хто підведеться на весь зріст, той стає “чаплею”.

3. “Жабка”, яка вистрибнула за межі майданчика, обмінюється роллю з “чаплею”.

4.2. Рухливі ігри та забави із співом, приказками й примовками

«Адам і Єва»

Діти створюють коло, яке рухається то вправо, то вліво, і співають. Посередині двоє – Адам і Єва (хлопчик і дівчинка):

*Адам і Єва по раю ходили (двічі),
ні не їли, ні не пили, тільки так робили!*

Коло зупиняється й учасники, що стоять у центрі, демонструють різні рухи, а всі інші – повторюють. Закінчивши їх, діти продовжують співати, а коло рухається в протилежний бік.

*А як все зробили, то інших гонили (двічі),
хто не втік, то його зловили.*

Коло розбігається, а двоє, які були всередині, стараються піймати собі заміну.

Піймані стають Адамом і Євою.

«А в Горобейка...»

Головні дійові особи: Горобейко та його сестра. Гурт дітей сидить на стільчиках навколо них або ходить колом. Сестричка сидить на стільчику й шиє (рано встала), а Горобейко ще спить. Діти співають:

- *А в Горобейка сестричка маленька,
Сидить на кілочку, пряде на сорочку.*
Наприкінці пісні прокидається Горобець і каже, потягуючись:

- *Сестро, дай мені сорочку!*

Сестра: *«Візьми сам!»*

Брат (бере сорочку): *«Одягай мене!»*

Сестра: *«Хіба ти маленький, сам одягнись!»*

Брат (одягається): *«Дай мені штани!»*

Сестра: *«Хіба ти не знаєш, де вони, шукай сам!»*

Брат (зайшов): *«Одягай мене!»*

Сестра : *«Хіба ти маленький? Сам одягайсь!»*

Брат (одягається і підперізується): *«Дай мені молока!»*

Сестра : *«Сам знайди!»*

Брат (п'є): *«А де моя шапка?»*

Сестра : *«Там, де учора. Одчепись!»*

Брат (надягає шапку): *Сестро!*

Сестра (сердито): *Та що!*

Брат : *«Що? Лови мене !»* (тікає)

Сестра: *А, ти ще смієшся з мене! Я ж тебе зараз!*

Кидає роботу і ганяється за братом. Він тікає, а коли стомиться, то стає поміж двох дітей, хто праворуч його, той буде новим Горобейком, а хто ліворуч, той буде його Сестрою, і гра починається знову.

«Барвінок»

Діти стають у два ряди, обличчям один до одного і співають:

*Та на горі барвінець, на долині зеленець,
По три гроші чічка, два таляри стрічка.
Мої милі панночки, походімся докупочки
І ставаймо в ряд!*

*Там на горі барвінець, на долині зеленець,
По три гроші чічка, два таляри стрічка.
Мої милі панночки, просили вас матіночки,
Посідайте враз!*

3, 4, 5, 6, 7, 8 та 9-ту строфи співаємо так само, як другу, лише з тією зміною, що після слів “просили вас матіночки” додаємо :

в 3^й строфі – поставайте враз !

4-й – повклякайте враз!

5-й – поставайте враз!

6-й – затупайте враз!

7-й – заплещіть враз!

8-й – затанцюйте враз!

9-й – засмійтеся враз!

Все, про що співають в пісні, діти обов’язково виконують. Підносять руки вгору, нахиляються і показують руками на долині зеленець, присідають і встають, вклякають на обидві ноги і встають, тупають ногами, плещуть у долоні, танцюють і розбігаються.

Всі рухи потрібно виконувати якомога точніше і своєчасно.

«Батько й діти»

Грище ділиться навпіл. На одній половині гурт дітей, на другій – сидить “батько”. Діти тихенько домовляються, які рухи будуть виконувати перед батьком, тому що мають йому сказати де були і що робили.

Гравці шеренгою ідуть до батька, зупиняються перед ним і тричі кланяються. Батько віддає поклін і питає:

– *Розкажіть, гей, мої діти, що чули й де були?*

Вони хором відповідають:

– *По широкому світі блукали і щастя шукали,
багато ми там видали –
аж у Києві спочивали.*

На це батько каже:

– *Розкажіть. Гей, мої діти, що ж ви там робили?*

Діти:

– *Вважай і вгадай наш батько дорогий:*

Ось так, ось так ми всі там робили.

Після цих слів усі роблять певні рухи, а батько має назвати, що це було. Коли відгадає, діти тікають, а він їх доганяє. Спійманий перед лінією поділу стає новим батьком і учасники придумують нові рухи. Якщо батько до трьох

разів не відгадає, то на його місце вибирають іншого.

«Біля конопель»

Хлопці та дівчата стають у коло, вони звуться синами і дочками, а “мати” (дівчина) – всередині. Всі діти рухаються по колу й співають:

*Ой киш, горобець, та не клюй конопель, мої конопельки, да ще зелененькі,
Самі не беруться, мені не даються.*

Коли діти співають, то мати їх рахує. Як діти перестали рухатись і на кому вона зупинеться, з тим починає веселу розмову. Якщо зупинеться на дівчині, то розмова така:

- *Проси, дочко, хліба!*
- *Дай, мамо, хліба.*
- *А де ти той діла?*
- *З женихом з'їла.*
- *А діло робить?*
- *Голова болить.*
- *А заміж іти?*
- *Зараз.*

Тоді мати бере лозину і виганяє з гурту дочку. А коли зупинеться на хлопцеві, то розмова така:

- *Проси, сину, хліба!*
- *Дай, мамо, хліба.*
- *А де той дів?*
- *З дівчатами з'їв.*
- *А діло робить?*
- *Голова болить.*
- *А женитися йти?*
- *Зараз.*

Тоді мати бере лозину і виганяє з гурта сина. Потім дочка, або син повертаються назад у коло і крутяться разом з усіма, співаючи. Мати рахує далі, як і раніше. Коли мати всіх перепитає, тоді той, кого вона питала найпершим, стає маткою. І так без кінця.

«Віночок»

Всі учасники гри стають в шеренгу і беруться за руки. Два крайніх гравці з однієї сторони підіймають руки угору, а два крайніх із другої – проходять між ними, ведучи за собою всіх інших. Потім вони так само проходять під руками другої, третьої і всіх наступних пар. Отже, пари ніби переплітаються у віночок. Кожен гравець кладе ліву руку на плече сусіда, що знаходиться ліворуч, крайні гравці теж переплітаються руками і розпочинають хоровод.

Усі співають:

*Ой нумо-нумо
В плетеного шума!
Як наша мати
Буде розплітати?
Розплетися, шуме,
Розплетися!
Хрещатий Барвінку,
Розплетися!*

Коли приспівка закінчиться, ведучий (крайній гравець, який проходив під руками усіх пар) починає з протилежного кінця відривати гравця від ряду одного за одним. Останнього в ряду підкидають угору, викрикуючи:

- *Горю, горю!*

Так гра закінчується.

«Гарбуз»

За загальною згодою діти між собою обирають гарбуза, диню, чотири огірочки, чотири буряки, фасолю, бараболю, морквицю й біб.

Ходить гарбуз по городу, питається свого роду:

- Чи всі живі, чи здорові, всі родичі гарбузові?! (Двічі)

Обізвалась жовта диня, гарбузова господиня:

- *“Ще живі...”*

Обізувались огірочки, гарбузові сини й дочки:

- *“Ще живі”...*

Обізувались буряки, гарбузові свояки:

- *“Ще живі”...*

Обізвалась бараболя, а за нею і фасоля:

- *“Ще живі”...*

Обізвалась морквиця, гарбузова сестриця:

- *“Ще живі”...*

Обізувався старий біб: “Я іздержав увесь рід”

- *“Ще живі”...*

Ти гарбузе, ти перістий, із чим тебе будем їсти? Миску пшона, шматок сала, от до мене вся приправа. (Двічі)

Діти беруться за руки в колі, ходять і співають перший куплет. Гарбуз виступає з кола, йде на середину, пританцьовує, похитуючись, і співає: “Ой чи живі”...

Про кого в дальших строфах пісні співається, до того підходить гарбуз і виводить його на середину. Першу приводить диню й, взявшись з нею за руки, пританцьовує. Огірочки йдуть гусаком, зігнувшись убік. Буряки йдуть присідом, бараболя виступає, пригнувшись, фасоля стрибає на пальцях. Морква стрибає на з’єднаних стопах ніг. Останнім виходить з повагою біб і всі обступають гарбуза та диню, які, обнявшись, весело танцюють.

Якість гри залежить від гумору дітей: як вони влучно рухаються, комічно виголошують слова, весело пританцьовують до такту пісні.

«Грибок»

Діти стрибають на одній нозі, уявляючи себе грибами в лісі, і співають перші два рядки пісні. На двох наступних розбігаються врзнобіч і ховаються. З'являється дівчинка з кошиком, вона співає: “Десь я бачила грибок”... (другий куплет), намагаючись знайти хоч одного “грибка”. Так і не знайшовши, повертається додому. Радісні грибки вибігають зі своїх схованок, співають третій куплет, танцюючи і стрибаючи:

- *Йшло дівчатко в темний ліс, назбирати грибів кіш.*
- *Іде, іде, вже є тут, заховаймося в траву* (двічі)

Приспів

- *Десь я бачила грибок, він сховався під пеньок, сірий капелюх убрав* (двічі).
- *На одній нозі стояв.*
- *Вже дівча пішло від нас, а тепер радіймо всі, скачем на одній нозі* (двічі).

Приспів

«Горішок»

Дівчата беруться за руки і утворюють ряд так, щоб по краях стояли вищі ростом, і бігають: один кінець пробігає попід руки другому. Всі співають:

*Ой котиться горішок крізь ручки.
Ой ловіться, дівочки, за ручки!
Гей, ловіться чотири, чотири,
Щоб вам си легені женили!*

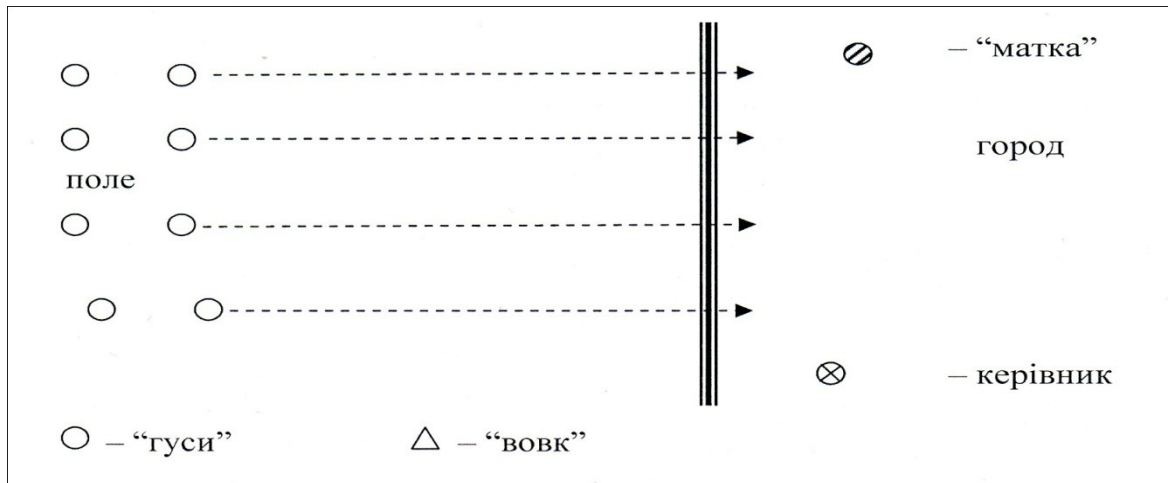
«Горобець (Воробець) »

Діти стають колом, а насередині – горобець. Коло швидко рухається, всі співають, плескаючи в долоні:

*Киш, киш, горобець,
Не клюй конопель,
Мої конопельки,
Дрібні, зелененькі,
У вірчики в'ються
Самі не беруться:
Борються не даються.*

Горобець кидається до дітей, котрі утворили коло, вони розбігаються, поки він когось зловить. Тоді той, кого спіймано, стає горобцем. Гра починається заново.

«Гуси»



Діти вибирають “матку” і “вовка”. Всі інші – гуси. Матка жене гусей у поле, а сама сидить на певній відстані за лінією, яка називається “городом”. Між нею та гусятами відбувається такий діалог:

- Гуси, додому!
- Задля чого?
- Вовк за горою.
- Що він робить?
- Гуси скубе.
- Які!
- Сірі, білі. Гуси волохаті, тікайте просто до моєї хати.

В цей час гуси біжать в “город”, а вовк перебігає їм дорогу й намагається кого-небудь зловити.

Піймане за лінією гусеня не бере до себе, а забирає пійманих на шляху до “городу”. Гра продовжується до тих пір, поки вовк не переловить всіх гусей.

«Довга лоза»

Дівчата беруться за руки і стають попарно в ряд. Перші дві роблять ворота, обернувшись до ряду лицем і піднісши вгору руки. Ряд біжить попід їх руками (воротами) й співає:

*Попід попові лози
 Скакали дикі кози;
 То вгору, то в долину,
 То в рощу, то в калину,
 За ними козенята
 Поламали ноженята.*

Тепер роблять ворота ті дві дівчини, що першими бігли попід ворота, а ті дві, які раніше стояли, приєднуються до ряду ззаду. Далі ті, що були ворітьми, залишаються позаду, а інші, на котрих припадає межа, підносять руки і роблять ворота, щоб решта перебігла попід ними.

«Дрова»

Діти стають парами один навпроти другого і тримаються за руки. Всі співають:

*У ліс підемо,
різатимемо:
ліщиноньку, берізоньку,
червону калиноньку (двічі)*

Співаючи перший стовпчик, діти виконують рух різання дров. На раз – тягнуть руки назад, на два – штовхають вперед. Рух повторюється сюди й туди.

Діти рубають порізані дрова на поліна. Стоячи в широкій стійці, діти ніби підносять із землі сокиру та із замахом рубають.

«Жнива»

Діти в шерензі розраховуються на перший, другий, третій і шикуються в колону по три: другі номери стають першими, а треті – за другими, трійки повертаються направо (наліво) і розмикаються на 1 – 2 кроки. Всі співають:

*Як діждемо літа,
то нажнемо жита,
поставимо в копи та вдаримо в гопи.
Гоп, гоп, гоп, гоп, гоп та вдаримо в гопи.*

До слів “як діждемо літа, то нажнемо жита” всі згинаються і виконують рухи женців. При словах “поставимо в копи...” трійки з’єднуються в коло і, тримаючись за руки, підносять їх вгору. При словах “Гоп, гоп...” всі опускають руки, беруться в боки й танцюють.

«Зайчик»

“Зайчик” стає посередині кола, береться за голову і вдає хворобливий вигляд. Діти рухаються по колу і співають:

*Ішов, ішов зайчик по воду,
Та й вдарився чолом у воду.
(Рух і спів прискорюється).
Котрі були в батенька,
Котрі були в матінки,
На базар ходили
І ніжки помили.
То в ті, то в ті ворота,
А наші ворота позамиканії.
Жовтим піском засипанії.*

Наприкінці пісні танцюють майже всі, в тому числі і заєць, але водночас він вибирає момент і пробивається крізь ланцюг, а всі його ловлять. Хто спіймає – стає зайцем, і гра продовжується.

«Іди, іди, дощику»

Діти стають рядочком або колом проти вікна і співають:

Іди, іди дощику... (ручки наче до молитви склавши)

Зварю тобі борщику... (наче мішають правою рукою борщ)

Поставлю-ти в кутику... (вдають, наче беруть горщик і кладуть на землю)

На терновім прутику... (показують правим пальчиком вгору)

І на додаток: “хлюп, хлюп, хлюп!”

(Під час цього підіймають обидві ручки вгору, а опускаючи вниз, припадають на одне колінце й пристукують пальчиком об долівку, удаючи стукіт краплин дощу). Коли хочуть ілюструвати великий дощ, то співають голосно:

Іди, іди дощику... Цебром, відром, дійницею...

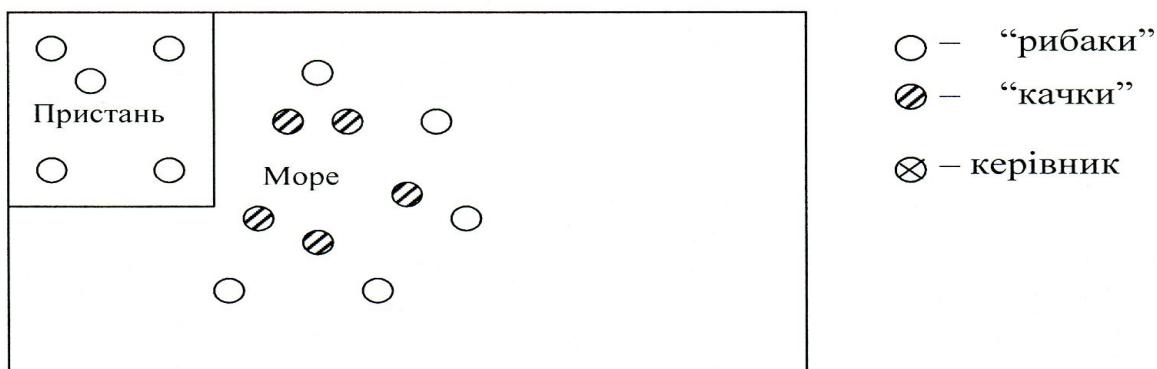
(показують наче несуть велику дійницю).

Над нашою пшеницею...

(розводять руками, наче показують, що перед ними розстелена пшениця).

І знову “Хлюп, хлюп, хлюп!”, але уже голосніше, плещучи в долоні. Це наче великий дощ.

«Качки і рибалки»



Учасників парна кількість. На кінці грища позначається пристань, де розташовується один гурт дітей (“рибалки”), другий – (“качки”), яких стільки, скільки рибалок, ходить морем, розташованим за пристанню. Рибалки співають:

Пливе качка з каченятами

На море ночувати,

А за нею – сизий селезень

Та став їй казати.

Виходить “стара качка”, а за нею – усі інші, імітують руками рух крил при польоті і плаванні.

Назустріч цьому гуртові виходить одна дитина (“селезень”) і, дійшовши до “старої качки”, погрожує їй пальцем і співає:

Стривай, качечко, стривай, старая,

Розкажу тобі вісті:

Був я на морі, чув поговори :

На тебе плетуться сіті.

Стара качка затримується, а каченята збираються навколо неї і селезня. У цей час рибалки беруться за руки, немов ставлять тенета і тихенько наближаються до качок та замикають їх у коло. Качки бігають усередині, а стара качка співає:

Нехай же плетуть, переплітають,

Я того не боюся,

Діточки пірнуть, сіточки пірвуть,

А я стара перелину.

Під кінець співу діти намагаються розірвати коло (в одному місці) і, коли це їм вдається, гуртом вибігають з нього.

Рибалки продовжують ловити, об’єднавшись у пари. Спіймані можуть чинити опір, тобто переривати невід, але з пристані втікати їм забороняється. Двом рибалкам дозволяється ловити лише по одній качці.

В той час, коли всі качки будуть біля пристані, учасники міняються ролями і гра продовжується.

«Кицька»

Кицька входить у коло весела й відповідає на запитання, які задає гурт, ілюструючи свої відповідь рухами та жестикуляцією.

На запитання: „Де ти, кицько, ходила?” – кицька каже: „У млині сиділа”. Тут же трошки присідає і розводить руками в боки, наче показує на ту лаву або стілець, на якому вона у млині сиділа.

Гурт: „Що ти, кицько робила?”

Киця: „Житечко молола” (правою рукою робить у повітрі кола, наче меле жито у млині).

Гурт: „Що ти, кицько, заробила?”

Киця: „*Шапочку дукатів!*” (пальцем правої руки збирає щось з лівої долоні, наче гроші, підіймає їх угору й висипає назад на долоню, наче в шапочку, при цьому перебирає пальчиками).

Гурт: „*Що ти, кицю, купила?*”

Киця: „*Бубликів багато!*” (вказуючи пальчиками обох рук, описує четверо малих кіл перед собою).

Гурт: „*З ким ти бублички поїла?*”

Киця: „*З гостями у свято*” (і знову присідає так, як спочатку, розводить руки в сторони й схиляє голову, наче вклоняється гостям, що з нею поїли у свято бублики).

Всі рухи киця виконує сама або з усіма дітьми разом.

«Ковалі»

Діти утворюють півколо. Навпроти стає „коваль”.

Всі співають і в такт пісні кують: то підносять дві руки вгору, ніби молот, то опускають їх вниз.

*Куй, куй, ковалі,
То великі, то малі,
А старого коваля,
Посадимо на коня.
Кому коня підкувати,
Золоту підкову дати?
Підкуй цього, підкуй цього,
підкуй мого вороного (двічі).*

Коли промовляють „А старого коваля” діти замикають і утворюють коло та кружляють довкола коваля, котрого згодом підносять вгору.

Зі словами „Кому коня підкувати” всі в колі кують до такту пісні, а коли питають „Золоту підкову дати?”, простягають по черзі то праву, то ліву ноги назад і згинають їх.

„Підкуй цього” – що стоїть праворуч, рукою на правого товариша, та „підкуй того” – лівою рукою на товариша, який знаходиться ліворуч.

Разом зі словами „Підкуй мого вороного” кожний вказує на себе.

Ближче до кінця пісні всі знову кують.

«Коза»

В цю гру грають дівчатка. З-поміж себе вони вибирають “козу”, підводять до стіни, а самі сідають неподалік і глузують з неї: мекають по-козячому, передражнюють:

- *Коза, коза, бе-е!*

Коза сердиться, тупає ногами, погрожує:

*Я коза – дереза,
Півбока луплена,
За копу куплена,*

*Тупу-тупу ногами,
Заколю тебе рогами,
Лапками загребу
Хвостиком замету.
Б-ррру...*

Потім між козою і гравцями відбувається така розмова:

- *Коза-коза, де ти була?*
- *Траву їла.*
- *Чого сюди прийшла?*
- *Відпочити.*

Вислухавши ці слова, дівчата розбігаються, а коза ганяється за ними і намагається когось спіймати. Піймана дівчина стає козою і гра продовжується.

«Кози»

Поміж себе діти за спільною згодою вибирають "вовка" і козу". Всі інші – „козенята". Вовк десь за кущами. Коза заганяє козенят, щоб сиділи всі вкупі і не йшли з хати, бо неподалік вовк:

*Сидіть діти, дома,
Я піду в ліс по дрова,
Вам каші наварю,
Молока принесу.*

Козенята й сидять купкою. Приходить вовк:

- *Що ви, дітки, робите?*
- *Граємося, скачемо! Кашу їмо! – хто що хоче те й каже.*
- *А де ваша мама?*
- *Пішла в ліс по дрова.*
- *Ваша мама дика з'їла гнилого індика! – та й ну ловити козенят, а ті врозтіч. Кого впіймає, той буде вовком.*

Як надійде коза, то віджене вовка і знов зганяє козенят:

*Сидіть, дітки, дома,
Я піду в ліс по дрова,
Вам сунічок принесу.*

Гра починається заново.

«Кривий танець»

Дівчата беруться за руки, бігають ланцюгом між трьома хлопчиками, що сидять на землі, і приспівують:

*У довгої лози
Пасли хлопці кози,
А дівчата козенята,
Та й померзли козенята.*

*Ой, дівоньки гожі,
Кидайте ті кози.
В кривім танцю походжаймо,
Та ніженьки зігриваймо.
Ой кривого танця
Не виведу кінця.
Треба його виводити,
Кінець йому знаходити.*

«Ледачий Гриць»

- 1. Іди, Гриць, до роботи!
В Гриця порвані чоботи.
Грицю, Грицю, до телят!
В мене ніженьки болять.*
- 2. Грицю, Грицю, молотити,
Гриць нездужає робити.
Грицю, Грицю, врубай дров!
А Гриць щось-то нездоров.*
- 3. Грицю, Грицю, ходи їсти!
Пожди – мушу собі сісти.
Як наш Грицько собі сів
Пирого всі з миски з'їв.*

1. Діти роблять подвійне коло, обличчям один до одного. Одне коло віддалене від другого на 4 – 5 кроків. Діти середнього кола „Грицьки”.

Всі починають співати і діти крайнього (першого) кола йдуть уперед, подають руки своїм товаришам навпроти і тягнуть їх до роботи, однак Грицьки відпираються.

На слова „В Гриця пірвані чоботи” Грицьки піднімають спершу ліву ногу вперед, потім – праву, а діти іншого кола одночасно підстрибують то на лівій, то на правій нозі, відступаючи назад, і стають на свої місця.

До слів „Грицю, до телят” – перші кличуть Грицьків, махаючи лівою рукою. При словах „В Гриця ніженьки болять”, Грицьки ступають вперед і вдають, що кульгають на ногу.

2. Крайні смикають Грицьків за рукави, опісля відступаються назад і виконують рухи молотьби. Грицьки сідають та з місця не рухаються.

До слів „Грицю, Грицю, врубай дров” крайні вдають ніби рубують дрова. Діти крайнього колеса кличуть Грицьків і кивають правою рукою. Тепер уже Грицьки встають, роблять кілька кроків уперед, присідають та „покозацьки”, ніби тримаючи миску, їдять то однією, то другою рукою пироги.

Після цього гравці крайнього кола нападають на Грицьків, котрі закриваються і розбігаються.

Коли крайні гравці половлять усіх Грицьків, то вони міняються ролями і гра починається заново.

«Мак»
1 варіант

Дівчатка, взявшись за руки, стають в коло, а одна сідає всередину. Навколо неї ходять і співають:

*Ой на горі мак, під горою так.
Мак, маки, маківочки, золотії голівочки,
Станьте ви так, як зелений мак.*

Поспівавши, питають у дівчини:

– *Козачок, чи виорав нам мачок?*

Дівчина відповідає:

– *Виорав.*

Тоді знову ходять навколо і співають ту ж пісню. Питають знову.

– *Козачок, чи посіяв мачок?*

– *Посіяв.*

Співають.

– *Козачок, чи посходив мачок?*

– *Посходив.*

Співають.

– *Козачок, чи пора молоть мачок?*

– *Пора.*

Співають.

– *Козачок, чи цвіте мачок?*

– *Цвіте.*

Співають.

– *Козачок, чи поспів мачок?*

– *Поспів.*

Співають.

– *Козачок, чи пора брать мачок?*

– *Пора.*

Тоді усі гуртом кидаються на дівчину, що сидить усередині, трусять її, злегка тургають у вуха, дівчина пручається, доки не розірве рук у колі, та й тікає. На цьому гра закінчується.

«Мак»
2 варіант

Діти утворюють коло, стаючи на відстані 1 – 2 кроки від одного. Всередині – дівчина, що починає рухи. Всі співають:

*Ой на горі льон,
а в долині мак,
мої любі сусідоньки,
просимо вас, голубоньки,
зробіть ось так.*

Гу!

При словах “Ой на горі льон” роблять кілька кроків вправо, “А в долині мак” – кілька кроків вліво й затримуються на місці, та пильно дивляться на дитину посеред кола. При слові “просимо” виконують легкий уклін, “зробіть ось так” – виконують той рух, який показує дитина посеред кола.

Співаночку співають досхочу. Лише за кожним разом, при словах “зробіть ось так” виконується інший рух (беруться за руки, присідають, підіймають руки вгору, беруться вбоки, пританцювують і т.п.). Наприкінці гри замість слів “зробіть ось так” співають “загукайте враз” і гукають “Гу!”.

«Метеличок»

Діти стають колом, всередині якого чотири квітки.

Всі співають:

*Метеличок, метеличок, у садок прилетів,
На квіточку білесеньку він тихенько присів.*

*А Грицько наш малий метелика ізловив
За крилечка піймав, у скляночку посадив.*

А Галиночка-сестриченька просить, молить Грицька:

- Ой випусти, мій братику, із тюрми метелика.

*А Грицько наш малий добре серденько мав,
Не морив метелика, йому воленьку дав.*

Тай каже до нього: “Ось тепер гуляй”.

Під час першого куплету вилітає метелик, присідає біля однієї квіточки і кладе на її голову руки, наче медок п’є.

Під час другого куплету підкрадається Грицько, ловить метелика й відводить його в сторону, садовить на стільчику та прикриває паперовою глибокою шапкою.

Під час третього куплету підходить Галочка й заступається за метелика.

Під час четвертого куплету Грицько знімає з метелика шапочку, випускає його на волю. Вдаючи літання, метелик стрибає з Галочкою поміж квіточок.

«Міст»

У грі беруть участь 20 – 30 учасників. Усі розміщуються в дві шеренги: обличчям одна до одної. Дівчата, взявшись за підняті догори руки, утворюють пари, остання з яких пробігає під “мостом” і стає попереду. За нею йдуть інші, поки всі не пройдуть під “мостом”. Ніхто не гнівається, коли відчує легкий удар по спині. Всі співають:

*У пороги Дніпрові
На Україні далекій
Впали мости дубові.
На Дніпрі, річці широкій,
Збудуємо новий міст,*

*Сильний, довгий, ланцюговий!
Стають пари в повний ріст –
І перехід уже готовий.
Сміло (брате, сестро), тепер йди,
Якщо заплатив вже мито,
Тільки довго не барись,
Щоб на мості не побито!*

«Ой, вийтеся огірочки»

Цю гру варто проводити в два кола. Вона досить проста і спокійна, а тому до неї можна залучити і старших, і молодших дітей. Молодші роблять менше коло – внутрішнє, а старші – більше, зовнішнє. На середину виходить двоє жучків.

Одне коло починає обертатися в один бік, а друге – в інший. Діти співають:
Ой, вийтеся огірочки, та в зелені пуп'яночки.

Приспів.

Грай, жучку, грай – тут тобі край! Ходить жучок і жучиха по високій деревині.

Приспів.

Дайте хлопці околота, повезем жучків в болото.

Приспів.

Сонце світить мов золото, жучки плачуть у болоті.

Під спів першого куплету жучки жваво бігають один навпроти одного.

Під спів другого куплету – беруться в боки і поважно ходять та пишаються. Під спів третього куплету жучки хапаються за голівки, стрибають, і швидко, метушливо бігають, немов хочуть втекти. Під спів останнього куплету жучки сідають на підлогу і вдають, що плачуть, а обидва дитячі кола весело танцюють навколо них.

«Ой у полі жито»

Діти утворюють коло. Всередині сидить зайчик, припавши на коліна й чеберяє ніжками (руками, наче передніми ніжками). Діти співають:

Ой у полі жито: сидить зайчик,

Він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла,

Як той зайчик, ух! (2)

Ой у полі просо: сидить зайчик,

Він нажками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала.

То я б ними чеберяла,

Як той зайчик, ух! (2)

*Ой у полі гречка: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє;
Коли б такі ніжки мала,
То я б ними чеберяла.
Як той зайчик, ух ! (2).*

За словами “сидить зайчик” і “чеберяє”, гравець, що сидить у середині кола, змінює положення рук (руки в сторони, руки ввверх, руки вниз і т.д.), а далі частіше – до кінця куплету. Гурт тоді ходить колом, удає, наче він зайчика підглядів, і виявляє свою радість особливими рухами. І так на початку кожного куплету ходять діти вправо або вліво, а за першим “коли б такі ніжки мала” висувають ноги (стопи) то вперед, то назад, то праву, то ліву, а на – “ух” підстрибують вгору і показують на зайчика правою рукою.

Під час другого куплету ходять у протилежний бік, а на слова “коли б такі ...” піднімають високо ноги вгору (згинаючи їх у колінах), а на “ух” підстрибують, як раніше.

Під час третього куплету ходять вліво, а на слова “коли б такі...” і т.д. стають, пристукують правою ногою й викручують обома руками круглі кружальця в повітрі перед собою або над головами, а на “ух” підстрибують вгору й швидко присідають. Кого зайчик вибере, той іде всередину і гра починається заново.

Коли в колі два або більше зайчиків, то вони граються і чеберяють ніжками, перескакуючи під кінець кожного куплету на інше місце, перекидаються один через одного й пританцьовують, присідаючи, взявшись за руки, і т. д.

Якщо в середині кола є два, три або більше зайчиків, можна ще додати Стрільця, який наприкінці останнього куплету стріляє, викрикуючи: “Пух!”. Зайчики тікають і ховаються за гравців. Тоді ті діти, за якими заховалися зайчики, ідуть в середину кола і гра починається знову.

«Перепілка»

Одну дитину вибирають як перепілку. Всі інші стають «гусяком», роблять кілька кроків уперед, тупають ногами і співають.

*Перепілко! Парубочки йдуть.
Тут була, тут була перепілочка (двічі).
Перепілці черевички несуть.
Тут була, тут була перепілочка (двічі).
Перепілці ще й калачки несуть.
Тут була, тут була перепілочка (двічі).
Перепілку із собою візьмуть.
Тут була, тут була перепілочка (двічі).*

Перепілка стоїть посередині грища. До слів “Тут була” діти беруться за руки, замикають коло й оточують перепілку.

Перепілка бігає всередині кола, імітує рухи лету і торкається будь-кого з гравців. Та дитина, на котру вказали – має ловити перепілку, що тепер втікає

попід руками дітей, а та, що ловила, залишається перепілкою. Діти знову співають і граються.

«Печу, печу хлібчик»

Діти стають у коло і співають:

Печу, печу хлібчик, дітям на обідчик,

Беру папку, кладу на лопатку,

Шусть у піч! Шусть!

1. Коли кажуть: „Печу, печу хлібчик, дітям на обідчик”, діти вдають, що місять тісто.
2. Коли звучать слова: „Беру, беру папку...” – вдають, що виймають тісто з діжі.
3. Слова „Кладу на лопатку” супроводжують імітаційними рухами, ніби садять тісто на лопатку.
4. За окликом „Шусть у піч, шусть” – видають тісто в піч, виступаючи правою ногою вперед.

«Пригоди киці»

Діти шикуються у два ряди, звернені один до одного. Один ряд є „котиками”, а другий ряд – „кицями”. Відстань між рядами – 8 – 12 кроків.

Всі співають:

1. Ой піди же ти, кицю,

Піди по водицю,

Тільки добре вважай,

Не впади у криницю!

2. Пішла киця по водицю;

Тай упала у криницю.

Побіг котик рятувати,

А вже кицю не видати.

3. Витяг кицю за вухо,

тай положив, де сухо.

Лежи ж, кицю, тут,

А я знайду прута.

Прута ще не пошукав,

А вже киці не застав.

До слів „Ой піди ж ти, кицю” ряд котиків іде вперед, махає рукою, ніби кличе кицю й стає.

До слів „Піди по водицю” ряд киць іде вперед і стає.

До слів „тільки добре вважай” наживують котики кицям, вказуючи пальцем.

До слів „Пішла по водицю”... киці і котики роблять чверть повороту (направо або наліво). Киці йдуть наперед кілька кроків і ніби несуть збанок.

До слів „Побіг котик”... котики роблять кілька кроків уперед і звертаються до киць, заглядаючи вниз, ніби в криницю.

До слів „Витяг кицю”... котики беруть за руки своїх киць, які стають, а потім лягають боком на землю.

До слів „Лежи, кицю, тута”... котики грозять кицям пальцем, повертаються і відходять на своє давнє місце. Тут стають, виконують чверть повороту наліво і йдуть на місце киць. Після цього киці встають у ряді, роблять чверть повороту ліворуч і йдуть на місця котиків.

Закінчивши пісню, діти міняються ролями, і гра починається з початку.

«Подоляночка»

Діти беруться за руки і стають у коло. Вибирають подоляночку. Діти співають, а подоляночка робить все те, що вони співають:

Десь тут була подоляночка, десь тут була молодесенька.

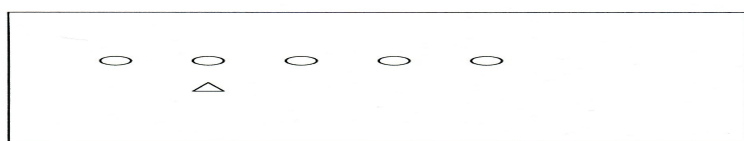
Тут вона стала, до землі припала, личка не вмивала, бо води не мала.

Ой, встань, встань, подоляночко, вмий личко, як ту шкляночку,

Візьмися в бочки, за свої скочки, підскочи до раю, бери сестру скраю.

Подоляночка вибирає когось з кола і та стає на її місце.

«Просо»



Обирається “хазяїн”, який стає збоку. Решта дітей, узявшись за руки, стають у ряд. “Хазяїн” з палицею в руках підходить до крайньої дівчинки в ряду і говорить:

- *Дівко, дівко, наймись до мене просо жати.*
- *А яке воно?*
- *Отаке!* – показує вище голови.
- *Не дістану.*
- *А отаке!* – показує нижче коліна.
- *Не нагнусь.*
- *А заміж?*
- *Хоч зараз.*

З цими словами вона кидає руку сусідки і біжить попід піднятими руками всього ряду до кінця, а “хазяїн” переслідує її легкими ударами. З такими ж пропозиціями звертається “хазяїн” до кожної з ряду і кожну переганяє на інший бік ряду. Після цього “хазяїном” стає інший і гра продовжується.

«Розбите яєчко»

Із гурту дітей вибирають діда, бабу, курочку і мишу. Всі інші стають у

КОЛО, ХОДЯТЬ ТО ВЛІВО, ТО ВПРАВО ТА Й СПІВАЮТЬ:

Був собі дід та баба, а в них курочка ряба.

Та сіла на паличку, та знесла яєчко.

Дід бив – не розбив,

Баба била – не розбила,

А мишка бігла, хвостиком махнула, -

Яєчко впало та й розбилось!

Дід плаче, баба плаче, а курочка кудкудаче:

„Не плач, діду, не плач, бабо!

Я знесу яєчко, та не просте, а золоте!”

До початку пісні на середину кола виходить дід, а за ним – баба; прибігає курочка, махає руками, ніби крилами і присідає.

Слова „Дід бив..” діти супроводжують тупотінням ніг.

Коли діти співають „А мишка ..”, вибігає мишка і жваво пересмикується між дідом, бабою та курочкою.

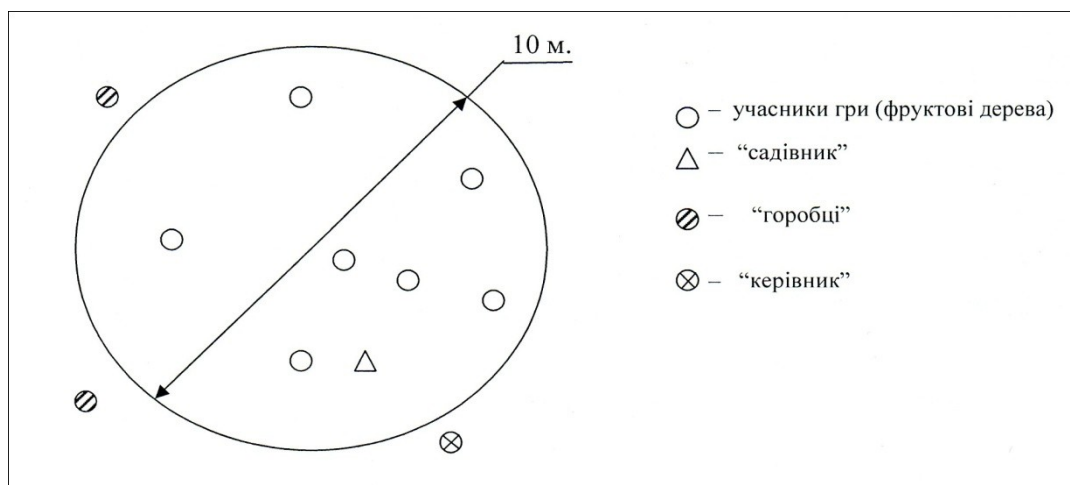
Після слів „Яєчко впало та розбилось”... всі припадають до землі і встають.

Дід і баба вдають, що плачуть.

Курочка співає „Не плач, діду..”

Потім всі ловлять мишку, яка втікає.

«Сад і горобці»



На грищі накреслюють коло діаметром 10 кроків, всередині якого розташовані “фруктові дерева” (учасники гри). Поміж ними ходить “садівник”, відганяючи двох “горобців”, що намагаються забігти в коло, торкнутися якого-небудь дерева рукою і втекти разом з ним.

Якщо ударить його садівник при цьому джгутом – горобець стає

деревом, а дерево – горобцем. Усі співають:

*Два горобчики,
Ласі хлопчики,
З боку чиркають
В садах виркають.
Один із малинами,
Це й із вишнінами,
Яблука, груші,
Сливи – чорнуші,
Скач же в садочок
Погорілочок!
Ягідку в дзьобик
Тікай, як можеш!*

«Сорока-ворона»

У грі беруть участь п'ять дійових осіб: сорока та четверо сороченят. Троє роботящих, а одне ледаче.

Сорока варить кашку, а діти – одне дрова рубає, друге – воду носить, третє – піч топить, а четверте, ледаче, лежить на долівці, вимахує ногами, робити не хоче, чухається та позіхає. Діти співають :

*Сорока-ворона на припічку сиділа,
Дітям кашку варила,
Ополоником мішала,
Діток годувала:*

- Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам, а цьому не дам.

*Цей дров не рубав,
Води не носив,
Хати не топив,
Шуги, шуги, полетіли,
На голівку сіли.*

За словами “Діток годувала” підбігають сороченята до матері по їжу, наставляють обидві долоні. Ледаче прибігає перше й відштовхує інших сороченят. Мати дає їжу діткам, що працювали, примовляючи “Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам”. А ледачому не дає нічого, кажучи: “а цьому не дам”. Слова “хати не топив” супроводжує сплеск у долоні, щоб сполохати сороку з дітьми. Сполохані сороки вимахують крилами (руками), тікають із середини кола на своє попереднє місце. А діти співають: “Шуги, шуги...” На середину виходить нова партія дійових осіб.

«Сірий кіт»

Гравці стоять один за одним, узявшись ззаду за пояс, ходять у різних напрямках – прямо, колом, змієюю. У цей час, коли вони так ходять, “сірий

кіт”, тобто гравець, який стоїть першим і усіх водить, запитує:

- *А є миші в стозі?*

Ті, що стоять у ряду останніми і називаються мишами, відповідають:

- *Є.*

- *А не бояться кота?*

- *Ні.*

- *Ой як кіт вусами поворушить, то всіх мишей подушить.*

Після цих слів кіт ловить мишей. Кого спіймає, той стає котом, а кіт – мишею.

«У вишневому садочку»

Діти стоть парами в такому порядку, в якому про них згадується в піснях, і так входять у кімнату. Ті діти, що на цей раз не беруть участі в грі, стають попід стінами. Вони – глядачі, що придивляються до весільного походу.

Діти співають:

У вишневому садочку, під вербою, в холодочку,

Щоб лихо прогнать, гей!

Щоб лихо прогнать, а щоб долю звеселить,

Заходились наші квіти

Весілля гулять, гей! весілля гулять!

Не було б таких новинок,

Та хрещатенький барвінок

Усіх здивував, гей!

Він фіалочку блакитну,

Наче панночку тендітну,

За себе узяв, гей! За себе узяв!

Посередині в таночку,

У зеленому віночку танцює буряк, гей!

Танцює буряк.

Кругом свашки і сусідки,

І квасолі, і нагідки;

І між ними мак, гей!

І між ними мак!

Наче справжньої музики,

Грають півні та індики,

Деренчик гусак, гей!

Деренчик гусак.

Буряк скаче, не вгаває,

Підморгне і промовляє:

От так квіти, так, гей!

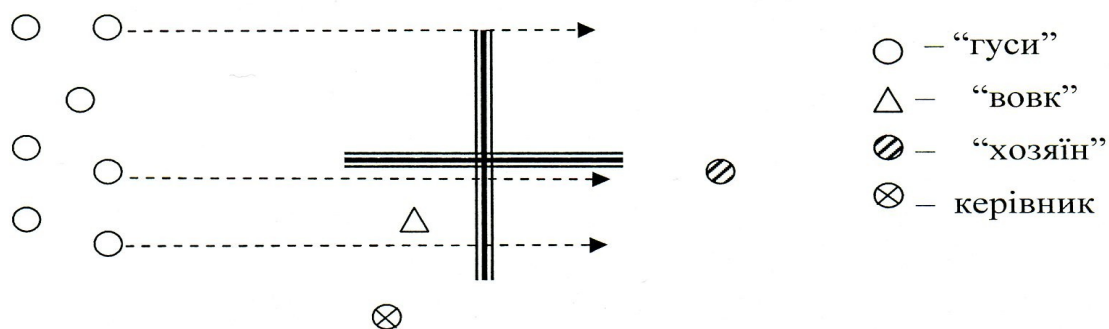
От так квіти, так!

1. Перед виходом всі потихеньку рахують: 1 – 2 – 3 – 4, 1 – 2 – 3 – 4;

це для того, щоб рівно ритмічно входити у кімнату. Глядачі гуртом підходять до середини кімнати, виглядають весільний поїзд, і, співаючи, відступають поплід стіну. Співають перший куплет.

2. Після слів “Щоб лихо прогнать” кладуть діти руки в боки.
3. Після слів “А щоб долю звеселить” відступають назад на вісім кроків, а за словами “Весілля гулять” діти поділяються на дві половини: – одна йде вліво і стає поплід однією стіною, а друга – вправо і стає поплід другою стіною.
4. Раптом вбігає Шпак і співає другий куплет : “Не було б таких новинок” і т.д.
5. Виходить весільний похід. Попереду всіх йде молода пара – Барвінок і Фіалка. Вони йдуть, не танцюють, а за ними – Буряк, чотири Свашки, дві Квасолі, дві Нагідки, Мак, два Індики, два Півні, один Буряк, два Чижі, дві Синиці і Шпак.
6. Діти співають “Він фіалочку, блакитну”, і доти, доки весільний похід не ввійде в кімнату.
7. Похід, вільно пританцювуючи і ввійшовши в хату, стає в коло, а посередині походжають молодий і молода, кланяючись.
8. Після слів “Посередині в таночку...” молодий виходить з кола, тоді починають танцювати дійові особи. На середину виходить Буряк і сам собі танцює, а кругом нього Квасоля та Нагідки з Маком.
9. Тільки Півні та Індики не танцюють. Вони стоять збоку, грають на скрипках, а їм допомагає на басі гусак.
10. Під час таночків двома колами викрикує, танцюючи, Буряк: “От так квіти!...”

«У гусей»



Збираються діти, вибирають одного “хазяїном”, а другого “вовком”. На землі креслять хрест. Гуси йдуть в один бік від хреста, хазяїн – в другий, а вовк ховається посередині. Тоді хазяїн гукає:

- *Гуси, гуси, додому!*

Гуси відмовляються:

- *Вовк за горою!*
- *Що робить?*
- *Гуси скубе.*

- *Які та які?*
- *Сірі та білі.*
- *Тікайте, гусочки, щоб вас не поїли.*

Тоді гуси біжать додому, а вовк ловить їх. Як піймає на тій стороні хреста, де гуси, – то його, а як на іншій – хазяїна.

Знову хазяїн жене гуси на пашу і гукає їх додому. Вовк ловить доти, поки всіх не переловить. Після цього хазяїн іде шукати гусей: зустрічає вовка:

- *Здоров був, вовче!*
- *Доброго здоров'я, чоловіче!*
- *Чи ти, вовче, не бачив моїх гусей?*
- *Які ж твої гуси?*
- *Сірі та білі.*
- *Побігли сірою доріжкою.*

Хазяїн пішов, а вовк гукає:

- *Вернись, куме, шило позаду. Хазяїн вертається, а гуси в ту пору, як хазяїн гомонів із вовком, тупочуть ногами. Хазяїн питає:*
- *А це що тупоче?*

Вовк каже:

- *Це в мене коні на станку.*

Тоді хазяїн ніби знову іде шукати гусей, вертається до вовка й так само питає, чи не бачив гусей. Аналогічно вовк запитує, які гуси.

- *А що це сичить?*
- *Це мої наймити коням овес сиплють.*

Хазяїн іде, а вовк завертає його і знову так само балакають. Гуси в цей час плещуть у долоні.

- *А це що плеще? – питає хазяїн.*
- *Прачки перуть.*

Знову йде хазяїн шукати гусей, знову приходять до вовка й питає про гусей, а гуси в ту пору лепочуть.

- *А що це лепече?*
- *Та це ж мої гуси.*

А хазяїн каже:

- *Це мої гуси.*

Вовк відповідає:

- *Іди, пізнавай, коли твої.*

Хазяїн перебирає по одному:

- *Це моє, це моє, усі мої!*
- *А я не повірю, - каже вовк,*
- *Як у котрогось розщепиш руки, то твоє.*

Тоді хазяїн розщеплює руки. У котрого розщепив, то його, не розщепив – вовка.

Після цього перетягуються. Креслять на землі хрест, беруть палку, за неї

тримається вовк і хазяїн. А гуси: вовкові – за вовка, а хазяїнові – за хазяїна, одне за одного – в ключ. Чия сторона перетягне – ті виграли і сміються: “А що, ми юшки наварили”.

«У грушки» 1 варіант

Дівчата беруться за руки і утворюють коло, а всередині – дівчинка чи хлопчик. Всі співають:

*Як послала мати
Грушки садити.
Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.
Як послала мати
Грушки поливати,
Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.
Як послала мати
Грушки наглядати.
Моя грушка отака, отака.
Бийте, дівки, гопака, гопака.
Як послала мати
Грушки трусити,
Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.*

Наприкінці пісні всі гравці піднімають угору дівчинку, що стояла в полі, та й трусять її. Як струсять, то в коло стає інша.

«У грушки» 2 варіант

Співаючи пісню, дівчата та хлопці йдуть по колу повільним кроком, а всередині кола одна дівчина відтворює рухами те, про що співається.

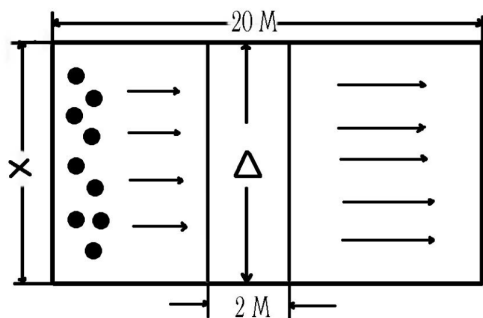
*Ой вийду я за вороточка, –
Свою грушку посаджу, посаджу,
Свою грушку піділлю, піділлю.
Ой вийду я за вороточка, –
Моя грушка вже росте, вже росте,
Моя грушка вже цвіте, вже цвіте.
Ой вийду я за вороточка, –
Моя грушка відцвіла, відцвіла.
Ой вийду я за вороточка, –
Свою грушку потрясу, потрясу.*

Після закінчення пісні всі підбігають до неї і смикають з усіх боків «трясуть грушку». Дівчина втікає. Далі на її місце стає інша людина і гра

продовжується.

«Чорний лицар»

Один стає посередині, а всі інші – в кінці грища. Завдання Чорного лицаря – ловити гравців, що перебігають з одного кінця в інший. Йому не дозволено бігти за ними. Він ловить тільки на поперечній лінії грища, коли пробігають біля нього.



гравці

чорний лицар

Усі промовляють:

Хоч грізний ти, Чорний лицарю,

Та не нам,

Нас багато бач, зібралось,

А ти сам.

Хоч і всі ви там зібрались,

Сам я тут,

Хоч на мене ви завіялись

Вам не будь!

Сам нас лицарю не зловиш,

Хоч би що.

Скорі ноги сам замориш

На ніщо.

Ми не боїмось нічого,

Ані раз!

Ось побачиш, як втечемо

Всі ураз!

Ти нас ловиш по одному

Або два.

Кукіль зловиш ти пшениці –

*Ні зерна.
Бо важке зерно пшеничне
Перейде.
Тобі кукіль, Чорний лицар
Забере!*

Найвитриваліший гравець, що залишився неспійманим, стає Чорним лицарем.

«Яструб і курчата»

За загальною згодою діти поміж себе вибирають “квочку”, “яструба” і “бабусю”. Всі інші - курчата.

Діти в'яжуть колесо, обвивають квочку, весело співають, присідають і квокають:

*Загадала бабусенька та й забагатіти,
Підсипала курочку, щоб вивела діти.
Кво, кво, куд-кудах, кво, кво, куд-кудах (2).
Ой пігнала бабусенька курочки пасти,
Сама сіла під тиночком куделючку прясти.
Дир, дир, дир... (двічі).
Ой хмаритьсья, туманитьсья, став дощ накрапати,
Стала баба курчаточка в хату заганяти:
Ціп, ціп, ціп... (двічі).
А ще троє не загнала, ось яструб кружляє,
Гей урозтіч, курчаточка, вже яструб хапає,
Ох, ох, ох... (двічі).*

Під час другого куплету баба жене всіх курчаток на пасовисько. Всі присідають і ніби пасуться, а баба пряде.

Під час третього куплету всі дивляться вгору й розглядаються, чи хмаритьсья, тупотять ногами, барабаняють пальцями й наслідують капання дощу.

Під час четвертого куплету яструб вилітає із гнізда. Курчата розбігаються в різні сторони, яструб починає їх ловити. Як курчатко присяде, то не можна його хапати. Курчатко, яке зловив яструб, стає в новій грі яструбом.

«Шевчик»

Діти стають у коло, ходять і співають. Посередині стоїть дівчинка або хлопчик і показує те, про що співають:

*А чи бачив ти, як шевчик шкуру у воді мочє?
Ось так, братику, так шкуру у воді мочє.
А чи бачив ти, як шевчик шкуру натягає?
Ось так, братику, так шкуру натягає.*

*А чи бачив ти, як шевчик черевки шиє?
Ось так, братику, так черевки шиє.
А чи бачив ти, як шевчик гвіздки забиває?
Ось так, братику, так гвіздки забиває.
А чи бачив ти, як шевчик у свято танцює?
Ось так, братику, так у свято танцює.*

Закінчивши пісню, в коло стає хтось інший, і гра починається спочатку.

4.3. Рухливі ігри та забави для розвитку сили

«Буряк»

Вибирають найбільшу і найсильнішу дівчину „маткою”. Їй на коліна сідає друга дівчина, і так далі від найсильнішої до найслабшої, крім ведучої. Кожна міцно тримає на колінах свою подругу. Ведуча також повинна бути сильною. Вона на одній нозі прискакує до сидячих і здоровається з маткою.

- *Чого прийшла?* – питає матка.
- *За буряком.*
- *А де той?*
- *Я поставила на полицю, а він упав на дійницю та й розбився.*
- *Тягни собі.*

Ведуча легко витягує першу дівчинку, оскільки крайні найслабші.

Потім ведучій допомагають ті, котрих вона забрала.

В кінці всі тягнуть матку. Витягли – виграла ведуча, не витягли – виграла матка.

«Ворона»

Поміж собою діти обирають „матку” і „ворону”. Ворона відходить в бік, а матка лишається з дітьми. Всі діти (один за одним) чіпляються за матку, а ворона летить до матки, щоб відібрати дітей. Вона старається забігти назад і схопити дитину. Матка розставляє руки, махає ними перед вороною. Діти теж повертаються від ворони в протилежний бік. Коли матка не встереже, вона встигає добігти до останньої і забрати її. Отак вона перекраде половину дітей. Тоді шукають палицю: матка і ворона беруться за палицю руками, а діти чіпляються ззаду за них; діти ворони – за ворону, а матчині – за матку. Хто швидше відпустить палицю, той буде вороною.

І гра починається спочатку.

«Ворота»

Два гравці відходять від гурту і вибирають собі умовні назви (наприклад, “сосна” і “ялина” або “річка” і “камінь”). Повернувшись, до гурту, вони

беруться за руки і підіймають їх вгору, утворюючи подобу воріт. Інші гравці, узявшись за руки, попарно пробігають у ворота. Останню пару воротарі затримують, опустивши руки, і запитують в одного затриманого:

- Що ти хочеш (наприклад “сосну” чи “ялину”?)

Той, чия умовна назва припаде до вподоби затриманому, забирає його собі, а його напарник бере другого з пари. Це, власне, один із видів жеребкування.

Розділившись таким чином на дві партії, учасники гри стають один за одним, у два ланцюжки на чолі з воротарями і, охопивши за пояс тих, що стоять попереду, починають перетягуватися.

«Дзвіночок»

Грають утрьох. Двоє беруться за руки, а третій намагається розірвати зчеплені руки. Як розірве, то ті двоє втікають, а він їх ловить. Кого спіймав, той його замінить. А він стане у парі.

«Коромисло»

Грають попарно. Гравці стають спинами один до одного і зчіплюються зігнутими в ліктях руками. Чергуючись, вони нахилиються вперед, підіймаючи догори напарника, який лежить на спині. Гра триває доти, доки обидва гравці на втомляться.

«Петрушка»

Дівчата сідають на землю в рядок, одна одній на коліна. Одна із дівчаток не сідає, а підходить до першої в ряду й каже:

- Просили мати петрушку на юшку.

Сказавши так, бере її за руки й хоче вирвати з рук подружки, котра, обхопивши руками, не пускає. Вирвавши і поставивши її в сторону, підходить до другої, далі – до третьої і так до останньої. Якщо дівчинка, котра рве “петрушку”, слабка по силі, то довго пручається, поки їй вдасться витягнути гравця з рук іншого.

«Ріпка»

Діти поділені на два рівні гуртки. Один гурток, “ріпка”, сідає на землю в ряд – так, щоб ноги в колінах були зігнуті, а стопи стоять на землі і були з’єднані. Другий гурток, “посли”, стає у ряд навпроти першого гуртка на відстані кількох кроків і починає гру. Він наближається до “ріпки” і хором говорить: “Тук – стук у ворота”. Діти (“ріпка”) запитують: “За чим прийшли?”. Посли: “Хазяйка хвора, ріпки захотіла”. Згодом діти відповідають: “Хазяїн поїхали орать”.

Посли відходять. Згодом приходять знову по ріпку і отримують

відповідь: “Поїхали сіять!”. На третій раз послам дозволяється рвати ріпку: “Рви, рви, та гляди коріння не пірви”. Тоді послы підходять до дітей першого гуртка, подають їм руки, опираються стопами до стоп своїх пар, і намагаючись їх підняти із землі. Діти (“ріпка”) впираються і не даються підвести. Через деякий час послам вдається вирвати кілька «ріпок». Пізніше гуртки міняються ролями так, що “ріпки” стають “послами”, а “послы” займають місце “ріпок”. Переможе гурток, який висмикав більше ріпок.

Різниця між варіантами гри буває така: стають спиною до ріпки і подають руки своїй парі назад, після того намагаються підвести свого противника із землі.

«У залізного ключа, або у вовка»

Діти стають у коло, взявшись за руки, а один гравець залишається посередині і намагається прорватись, налягаючи їм на руки. Його питають:

- *Який ключ?*

Він відказує:

- *Залізний!*

Як розщепить чії руки, то виривається з кола і втікає, а його всі доганяють та співають:

Ой дзвони дзвонять,

Чорти вовка гонять

По болотах, очеретах,

Де люди не ходять.

Хто піймає, той стає вовком, і гра починається заново.

«У коня»

Один з гравців стає рівно, як стовп, другий нахиляється, береться за нього і кладе йому голову під руку. Далі ще четверо нахиляються, беруться один за одного і так само ховають голови під руки передніх. Ті, що залишились один за одним розбігаються і стрибають на цього коня. Останній, що стрибнув на коня, тричі плескає руками, всі зістрибують і знову роблять те ж саме.

Якщо ж останній не втримається і впаде, тоді ті, що стрибали, обмінюються ролями. Гравців, що стрибають, і гравців, що роблять коня, має бути порівно.

«Фарби»

Посередині майданчика проводять довгу лінію. На одній стороні лінії є „Країна добра”, а на другій – „Країна зла”.

Вибирається „хазяйка”, яка керує горою. Вона визначає „доброго Духа” і „злого Духа”. Усі інші діти стають на краю майданчика.

Хазяйка визначає кожній дитині назву будь-якої фарби, наприклад червоної, синьої, жовтої і т.д. „Добрий дух” починає гру, наближається до хазяйки і говорить: „Дзень – дзелень”. Хазяйка запитує: „Хто там?” У відповідь: „Добрий дух”. Хазяйка: „Чого хочеш?”. Дух: „Фарби” Та голосом: „Якої?”. Добрий дух каже, наприклад, жовтої. Дитина, що є жовтою „фарбою”, відходить і „добрий дух” забирає її в країну добра. Якщо ж такої фарби немає, то хазяйка каже: „Нема у нас жовтої фарби, пішла на жовту доріжку та й зламала собі ніжку.”

Потім приходять „злий дух” і каже: „Тук, тук”. Хазяйка: „Хто там?”

– „Злий дух”.

– „Чого хочеш?”

– „Фарби”.

– „Якої?”. Тут злий дух викликає якусь фарбу і забирає в країну зла.

Коли в такий спосіб добрий і злий дух розберуть усі фарби, тоді всі діти стають перед накресленою лінією один навпроти одного, подають руки, які хапають гачком, і перетягуються так, що кожен намагається перетягнути свого противника через межу до Країни добра чи зла.

Гурт, який перетягнув більше гравців на свою сторону, стає переможцем.

При перетягуванні гравців можна подавати також і одну руку.

Якщо „добрих духів” або „злих духів” є більше перед перетягуванням, тоді „злий” або „добрий” духи, які починали гру, мають змагатися по черзі самі з надлишком свого противника.

«Хвостач»

Учасники, від найсильнішого до найслабшого, в одній шерензі беруться за руки. Найсильніший намагається розкручувати шеренгу в різні боки так, щоб від неї відривалися гравці. Він перемагає тоді, коли шеренга повністю розформується.

«Чий батько дужчий?»

Двоє гравців сідають на землю, беруться за руки і, впершись ступнями ніг, намагаються перетягти один одного. Хто перетягне – той дужчий.

«Щупак»

У грі беруть участь 20 – 30 учасників. Діти стають у дві паралельні шеренги обличчям один до одного і, взявшись за руки, утворюють поміст. На один бік лягає навznak учасник. Цього гравця гойдають і кидають у напрямі другої сторони, де керівник допомагає йому приземлитися. Всі співають (примовляють):

Щупак, щупачок

Нам впіймався на гачок.

*Нум його видати,
Дальше подавати.
Гоя раз, гоя два!
А на три – враз лети!*

4.4. Рухливі ігри для розвитку швидко – силових здібностей

«Вуж»

Усі діти утворюють колону, в якій міцно тримають один одного за плечі або пояс. Направляючий („голова” рухається, наслідуючи вужа, змійкою, „кусається за хвіст”).

Це робиться так: направляючий ловить за руку останнього в колоні – утворюється коло, в якому учасники проходять попід руки кожної пари.

*Виповзає вуж з трави
Вихилясом, викрутасом,
Жабки, мишки – їх лови!
Гей біда всім алапасам!
Як сивий вуж уже
В гаю хоче погуляти,
Сам себе за хвіст бере,
І сам буде обертатись!*

«Гречка»

Всі діти стають у колону. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцю. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати в певному напрямку, приспівуючи:

*Ой чук, гречки,
Чорні овечки,
А я гречки намелю
Гречаників напечу.*

Якщо втомилися, стрибки виконують іншою ногою.

«Класики»

Для цієї гри на майданчику з твердою рівною поверхнею малюють сім прямокутних фігур – класиків.

Перший і другий класики представляють собою поділений навпіл поперечною лінією прямокутник розміром 60 x 80 см, третій і четвертий класики так само розділені навпіл поперечною лінією, але прямокутник дещо більших розмірів. Однак цей останній прямокутник креслиться

перпендикулярно, так, щоб його серединна лінія впиралася в середину однієї з коротких сторін першого прямокутника. П'ятий класик креслиться навпроти першого і другого на одній з них лінії так, щоб він прилягав до другої довгої сторони другого прямокутника (до першої довгої його сторони прилягає другий класик) і серединна лінія другого прямокутника була серединним перпендикуляром до його основи. Шостий і сьомий класики кресляться за п'ятим навпроти подібно до третього і четвертого.

Для кожного гравця потрібен черепочок або плоский камінець.

У грі бере участь кілька дітей, здебільшого дівчат. Грають кожен за себе. Починає гру той, хто першим вигукнув: *“Цур, я перший”*. Інші вигукують: *“Я другий, третій...”*.

Кожен гравець послідовно виконує серію вправ. Починаючи гру, він стає перед першим класиком і кидає в нього свій камінець. Якщо камінець впаде в межах прямокутника, гравець починає стрибати на одній нозі з класика в класик. У третій та четвертий, шостий та сьомий класики він стає, одночасно поставивши ліву ногу в один, а праву – в другий класик. У шостому, сьомому класику потрібно підстрибувати на двох ногах і в стрибку розвертатися на 180 градусів. Після цього, дозволяється відпочити.

Назад повертаються аналогічним способом: на одній нозі стрибають у п'ятий прямокутник, на дві ноги стають у третьому і четвертому (одночасно) і знову виконують два стрибки на одній нозі. У першому класику, стоячи на одній нозі, підбирають черепок і, вийшовши за межі прямокутника, кидають його в другий класик. Далі все повторюється. Після виконання стрибків черепок кидається в третій, четвертий класики і так до сьомого.

Друга серія вправ має свою назву – „алапас”. В ній так само на початку вправи кидають черепок у класик (перший, потім другий і так далі), а після цього всі, без винятку, класики обстрибують на одній нозі з перепочинком у шостому та сьомому класиках.

Дальшим етапом є стрибки на схрещених ногах (після кидання камінця) у перший, другий та п'ятий класики.

У третій, четвертий та шостий, сьомий прямокутники стають, як і при виконанні першої серії: лівою ногою – у третій, а правою – у четвертий класики одночасно.

Четверта серія вправ має назву „маки”. Ці вправи виконуються із закритими очима або піднятою догори головою. Ставши перед першим прямокутником, гравець закриває очі і кидає камінець. Потім він робить крок уперед і, приставивши ногу до ноги, запитує, не відкриваючи очей:

- *Мак?*

Якщо гравець не вийде за межі класика і не наступить на лінію, то гравці, що стежать за правильним виконанням вправи, відповідають:

- *Мак.*

І виконавець переходить до наступного класика. Коли ж одну з цих умов буде порушено і виконавець схибить (наприклад, наступить на лінію), спостерігач відповідає „слабак” і у гру вступає інший гравець.

У перший, другий та п'ятий класики стають двома ногами, а в третій,

четвертий, шостий і сьомий (попарно) – однією. У шостому і сьомому класиках гравець має право відкривати очі й роздивлятися. Потім він повинен знову закрити очі і стрибком поміняти положення ніг, повернувшись обличчям до першого класика. Після цього йому дозволяється ще раз відкрити очі й роздивитися. Зворотній шлях долають із закритими очима.

Успішно подолавши всі етапи змагання, гравець стає спиною до класиків і через голову кидає свій черепок. Класик, в який попаде черепок, той, хто кидав, позначає двома проведеними навхрест лініями або якимось іншим способом. Це його „хатка”. Сюди без дозволу господаря ніхто не має права ступити ногою. Одержати хатку можна трьома способами.

Той, хто виграв хатку, грає далі. Коли він схибеть, наприклад, наступить на лінію класика, зіб’ється в послідовності виконання вправ або не зможе виконати одну з них, коли його камінець вилетить за прямокутник, у який він кидає, – у гру вступає інший учасник. Гра триває доти, доки всі класики не стануть хатками.

Хатка може „згоріти”, якщо її власник влучає своїм камінцем у чужу хатку (про це домовляються перед початком гри). Виграє той, хто матиме найбільше хаток.

«Крук»

Діти беруться один за одного ззаду за свитки або ж за пояси. Попереду всіх „матка”, вибрана за спільною згодою. Це найбільш спритна дівчинка чи хлопчик. Потім обирається, також за згодою, „крук”, який повинен ловити дітей матки, починаючи з останнього. Коли всі візьмуться за руки matka підходить із ними до крука, що сидить на землі, риє палкою яму, і питає:

- *Вороне, вороне, що ти робиш?*
- *Яму копаю, – відповідає той.*
- *Нащо?*
- *Окріп гріти.*
- *Навіщо?*
- *Твоїх дітей обливати, щоб не ходили до мене капуста зривати.*
- *А правда, діти?*
- *Неправда, - кричать усі, - неправда.*

Тоді крук кидає копати ямку і ловить дітей починаючи із останнього. При цьому matka намагається не допустити його до своїх дітей. Кого спіймає, того садить біля своєї пічки.

Гра продовжується доти, поки крук не переловить усіх.

«Лоза»

Два підлітки стають один за одним, і нахилиючись вперед, перший кладе свої руки на коліна, а другий – йому на спину. З обох боків біля них – по два сильних хлопці. Решта розбігаються, намагаючись перестрибнути

перших двох. Гравці, що стоять по боках, допомагають товаришам стрибати, страхуючи їх.

«Переправа через річку»

Учасників парна кількість. Посередині грища – “річка” (дві паралельні лінії, відстань між якими 10 – 20 кроків). На річці – “каміння” (невеликі кола).

Гравці поділені на дві рівні громади й розміщені на березі, стрибаючи по черзі з каменя на камінь, переправляються на протилежний бік. Хто впаде у воду, той “тоне”. Виграє та команда, більшість дітей якої переправилась щасливо через річку.

На каміння дозволяється ставати лише однією ногою.

«Півник»

Грають три дівчинки семи-дев’яти років. Дві дівчинки сідають на траві, простягнувши ноги одна навпроти одної і поклавши одну ногу на носок іншої. Зверху ставлять руки так, щоб утворився бар’єр. Через нього перестрибує третя дівчинка, так, щоб не зачепитися й не впасти. Якщо перестрибне чисто, то стрибає ще, а як не перестрибне – стрибає інша, з тих, що сиділи.

«Пускайте нас»

Діти діляться на дві половини. Одна половина береться за руки, а друга – тримається гуртом і співає:

Пускайте нас,

Пускайте нас

За гори погуляти.

Ті, що тримаються за руки, відспівують:

Не пустимо,

Не пустимо,

Бо близько Дунай.

А ми мости

Помостимо

За райський Дунай.

Гурт співає:

А ми мости поломимо,

Самі поїдемо

За райський Дунай.

Діти, що не трималися за руки, розбігаються і силоміць прориваються крізь зчеплені руки. Після цього всі міняються місцями і гра продовжується.

«Сміхота»

Грають 12 – 20 дітей, які стежать за підкинутою вгору хустинкою. Коли вона зависає у повітрі, діти стрибають, сміються, співають. У момент приземлення хустинки потрібно замовкнути.

Гравець, який продовжує веселитися, штрафується балами, а потім „відробляє” їх піснею, віршем або танцем.

«У відьми»

Діти вибирають „відьму”. Хтось один промовляє лічилку, за кожним словом показуючи почергово на дитину, починаючи від себе „по сонцю”, тобто зліва направо і так рахує:

*Єне, мене, іки, паки,
Ерве, серве, ісудмаки.
Ей, сей, скус матей,
Сіньки, піньки, цукута,
Алки, палки, малки, туз.*

На кого випаде останнє слово, той стає за відьму. Так само вибирають і матку.

Відьма сідає далі, нахнюпившись, вдаючи, що вона зла, інші йдуть до неї, взявшись за руки „ключем” так, що матка собою може заслонити всіх. Матка починає співати, ніби дражнячись, а за нею й інші:

*Ой ти, бабо, ой, ти стара відьмо,
Запрягаймо й їдьмо.
За границю по пшеницю,
А поки ще видно.*

Відьма зривається і силкується схопити когось, а матка боронить всіх собою. Коли ж відьма все-таки торкнеться когось із дітей, то той стає за матку. Всі біжать врозтіч, а відьма їх ловить. Кого зловить, той стане відьмою, і гра починається заново.

«У довгої лози»

Усі гравці стають один за одним, обличчям у потилицю, на відстані сажня, голову і спину нахиляють. Гравець, котрий стоїть позаду, розбігається, перестрибує через кожного і стає попереду. Аналогічно роблять і всі гравці.

Оскільки при цій грі усі безперервно просуваються вперед, то, щоб не зайти далеко, гравці розвертаються в інший бік і продовжують грати.

«У царя»

Гравці діляться на дві колони кожна з них обирає собі царя. Царі вимірюються на палиці, причому, хто залишається зверху, той білий цар, а другий – турецький цар. Команда турецького царя шикуються у ряд і всі

міцно тримаються за руки. Навпроти шикується команда білого царя. При цьому царі стають один навпроти одного скраю своєї команди. Потім кожен з команди білого царя, починаючи від краю і закінчуючи самим царем, по черзі розбігається і намагається розбити руки якій небудь парі серед противників. Якщо розіб'є, то відбиту частину забирає у полон і далі вона бере участь у грі вже на боці білого царя, а якщо не розіб'є – сам залишається у полоні в турецького царя.

Грають доти, поки з однієї з команд не заберуть усіх.

«Хвіст»

Хлопці беруться за хустки і обходять будову. Перший має лозину, якою намагається вдарити заднього, а той, у свою чергу, намагається уникнути ударів. Обидва повинні триматися за хустку. Кого вдарили, той стає другим за ведучим.

«Шагавай»

У деяких місцевостях ця гра має назву: “Ступа”, “Чихарда”. Один з учасників гри сідає навпочіпки на землю й кладе собі на голову картуза (або шапку), а його товариші перестрибують через нього. Той, хто звалить картуз, сам кладе його собі на голову і сідає навпочіпки. Якщо ж грають лава на лаву (лава – невеличка команда з двох-трьох чоловік), то на землю сідає відразу вся команда. Вони головами схиляються один до одного, а друга команда перестрибує. Лави міняються місцями і ролями, коли хтось із стрибунів звалить картуз.

«Яструб»

Усі, крім „яструба”, утворюють колону, взявши один одного за пояс або плече. Направляючий запитує яструба, який перед ним:

- *Тобі кого треба?*
- *Останнього.*
- *То лови його.*

Яструб кидається на останнього, який намагається втекти з протилежної сторони колони і стати перед направляючим. Відбігати від ряду далі п'яти кроків не дозволяється. Спійманий стає яструбом, а колишній яструб – направляючим.

4.5. Рухливі ігри та забави для розвитку прудкості

«Бездомна лисиця»

Діти утворюють коло, стаючи по двоє обличчям один до одного,

беруться за руки і утворюють “гніздо”.

Гніздо від гнізда будується на відстані 2 – 6 кроків. Всередині кожного гнізда між руками стає “лисиця”.

Дитина, що починає гру, стає посередині, як “бездомна лисиця”, тричі плеще в долоні та голосно говорить: “Лисиці, з гнізда”. Лисиці швидко змінюють свої місця, а бездомна лисиця намагається швидше захопити порожнє гніздо. Дитина, яка залишилася без місця, стає новою бездомною лисицею. Коли лисиці змінюють місця, то діти, що будують гніздо, не повинні розривати рук.

«Бондар»

Діти стають у коло обличчям до середини. Один (“бондар”) ходить поза колом, легко торкаючись кого-небудь (“клепку”) по спині, і каже: “Хто швидше?”. Після цих слів біжить навколо, а той, кого торкнулися – у протилежному напрямку. Хто швидше займе вільне місце, той повертається до кола спиною. Гравець, що залишився без місця – “бондар”.

«Горішки»

Посеред грища (“майданчика”) креслять коло діаметром 6 – 8 кроків (“сад”). За садом “хатка” для господаря, який там сидить.

За сигналом ведучого діти біжать до саду, імітують зривання та збирання горіхів і хором співають:

Рвемо, рвемо горішечки,

Не боїмось тебе, панцю, нітрішечки.

А пан за горою, а ми за другою.

Дзень, дзень! Нема пана цілий день.

У цей час зненацька з’являється господар – діти розбігаються. Він доганяє, приводить додому і легенько б’є – “карає” за те, що брали чуже.

Спіймані допомагають господареві ловити інших гравців. Гра продовжується доти, доки господар, не спіймає усіх, крім одного, найспритнішого. Той заходить до хати і гра триває далі.

«Горшечки»

Гравців має бути непарна кількість. Всі, крім одного, утворюють подвійне коло, один за одним, обличчям до середини кола. Гравець, у якого немає пари, стає в коло. Це – “купець”. Діти, які утворили зовнішнє коло, називаються горшечками, а внутрішнє – хазяїнами. Купець звертається до когось з хазяїв і питає: “Продається горшечок чи ні?”.

Якщо продається, починається торг. Коли зійдуться в ціні, купець і хазяїн виходять за коло й біжать у протилежні боки, навколо граючих. Хто раніше набіжить до “горшечка”, що продається, той стає хазяїном. Далі гра

продовжується в такій же послідовності.

«До цілі»

Діти стають в один ряд і розраховуються на чотири. Потім співають, беруться за руки по чотири й четвірки заходять до місця бігу. Всі мають змагатися в бігу до означеної мети (дерева, стовпа і т.п.) на відстані 20 – 30 м.

Гей, котися горішок крізь ручки,

Гей, ловіться дівочки (хлопчики) за ручки.

Гей, ловіться, чотири, чотири,

Щоб змірятись, хто швидше до цілі.

Після слів: “Щоб змірятись...” перша четвірка вибігає зі свого місця. Хто перший добіжить до мети, стає осторонь. Інші відходять і стають за четвірками. Потім друга четвірка підходить на місце першої і теж біжить до цілі і так далі, поки по черзі не позмагаються всі четвірки.

Із гравців, що першими добігли до мети, утворюються нові четвірки, які знову змагаються з бігу.

В кінці пробують свої сили два найкращі бігуни. Хто перший прибіг до визначеної мети, того діти підносять на руках і вітають як переможця.

Перед першою четвіркою потрібно накреслити лінію, щоб усі одночасно вибігали з одного місця.

«Дуб»

Грати в “дуба” можна на березі річки, на лісовій галявині або парку – там, де є досить простору побігати і де ростуть (але не дуже густо) дерева.

Грають здебільшого дівчата. Вони обирають з-поміж себе “покупця” і з вигуками “граємо в дуба” по одній відбігають до дерев. Покупець підходить до котроїсь з дівчат, спільно з нею вибирає одне з вільних дерев і пропонує:

- *Дівчино, продай хату!*

- *Не продам. А дуба продам!* – відповідає дівчина.

Тут же обидві дівчини біжать до позначеного дерева. Воно дістається тій, котра прибіжить до нього першою, а та, що відстала, стає покупцем і йде купувати дерево в інших гравців.

«Запорожець на Січі»

У центрі прямокутника (15 x 20 кроків) позначається “Січ” – смуга завширшки 3, автовшки 15 – 20 кроків. Посередині пересувається “запорожець”, який прагне спіймати когось із “куренив” (два гурти, які розміщені на протилежних сторонах Січі), хто перебігає з одного табору в інший.

“Запорожець” ловить легким ударом руки по спині. Тих, що стоять поза смугою, він не сміє торкатися. Спіймані перетворюються на запорожців і допомагають ловити.

Виграє той “курінь”, де залишається один найспритніший.

«Маринка»

Грають двоє дівчаток молодшого віку. Креслять невелике коло і за колом ставлять дві палички, одна навпроти другої. Дівчата стають біля паличок і одна з них питає:

- *Де ти стоїш?*
- *На ринку.*
- *Що продаєш?*
- *Маринку.*
- *Що хочеш!*
- *Сім кіл галушок з сливами пиріжок.*

Закінчивши діалог, дівчатка біжать навколо кола на своє місце. Хто набіжить швидше, той питає: “Де ти стоїш?” і т.д.

Грають, скільки хочуть.

«Мисливці і зайці»

Гра відбувається в лісі. Діти діляться на дві групи: “мисливців” та “зайців”.

На землі паличками позначають смугу мисливців. Вони стають на цю смугу на відстані десяти кроків один від одного. Кожен з них має пучок трави і, зробивши 20 кроків вперед, прив’язує його до стовбура дерева з протилежного від лінії боку. Мисливці повертаються на своє місце і сідають на землю навпроти дерева, до якого прив’язали траву – заячу приманку. Приманка має бути прихована від мисливців стовбуром дерева або кущем, але мисливець повинен добре пам’ятати те місце, де він прив’язав траву, і спостерігати за нею.

Зайці знаходяться на другому боці дерев із приманкою, їм здалеку має бути видно пучки трави. Коли все готове, вожатий дає сигнал і зайці підкрадаються до дерев, намагаючись непомітно для мисливців вкрасти приманки.

Якщо мисливець побачить зайця, він називає його і доганяє. Заєць тікає до вожатого, що знаходиться в умовленому місці, за сорок кроків від дерева із приманкою. Якщо заєць добіжить до вожатого раніше, ніж його наздожене мисливець, то приманка вважається викраденою, якщо не добіжить – її забере мисливець.

Виграють зайці при умові, якщо заберуть більше пучків трави, якщо менше, – виграють мисливці.

«Мур»

Посередині майданчика позначаються дві рівнобічні лінії на відстані

одного метра, де “муляр” задумує мурувати стіну. В цьому коридорі стає муляр. Інші діти – “цеглини” – гуртуються на одній стороні визначеного коридора.

Гра починає муляр. Він звертається до цеглин, кланяється їм і говорить:

*Я муляр, дім мурую,
Багато цегли потребую,
Піску, вапна, ще й глини,
Будуть з того міцні стіни.*

Після цих слів цеглини перебігають через коридор. Муляр їх ловить. Кого зловить, того ставить по черзі то на одному, то на другому кінці визначеного коридора, і так мурує стіну з обох кінців до середини. В такий спосіб отвір по середині муру щоразу зменшується, тому цеглинам стає перебігати все важче і важче.

Гра триває доти, поки муляр не викладе усіх цеглин і не вимурує цілої стіни.

Гравець, якого спіймали останнім, у наступній грі виконує роль муляра.

Мулярові забороняється ловити поза межами визначеного коридора. Якщо в грі бере участь велика кількість дітей, то доцільно мурувати подвійний або потрійний мур і визначити двох або трьох мулярів.

«Оса»

Учасників – непарна кількість. Діти утворюють пари. Той, хто залишився сам, – “оса”. Вона займає визначене місце. Пари розкручуються і діти гуртом прибігають до осі й питають: “Оса, оса, а чи ти дуже лиха?”. Та відповідає: “Як укушу, так знатимеш! Я не зла, ні лиха, а кого захочу, того й зловлю.”

Після цих слів вона ловить тих дітей, що біжать чи стоять поодиночі. В момент наближення осі гравці швидко об’єднуються в пари, при її віддаленні – розлучаються і переміщуються довільно.

Гравець, котрого оса спіймає, замінює її.

«Повінь»

Діти утворюють коло, присідають і вдають, що сплять. Один з учасників (“вартовий”) ходить у середині і вигукує: “Повінь! Рятуйте!”. Тоді всі розбігаються, шукаючи собі пристанища (зависають на плоті, дереві, стають або сідають на камені, на сходи або драбину).

Примостившись, перебігають з місця на місце, а вартувий намагається їх спіймати. Котру дитину спіймає, та стає вартувим.

Хто не знайшов окремого для себе місця, йде на допомогу вартувому.

«Попід руки»

Гравці, взявшись за підняті вгору руки, стають у коло обличчям до середини. Пара, на яку вкаже ведучий, відпускає руки і біжить у різні боки попід підняті руки, обминаючи інших учасників. Той, хто швидше добереться до вихідного положення, переходить у центр кола, а слабший стає на місце й піднімає руки вгору.

«Птиці»

Діти називають себе іменами пташок і сідають на відкритому місці. Один хлопець підходить до них і каже: “Дайте мені голуба”. Той, хто називається голубом, встає і біжить, а цей хлопець доганяє. Якщо голуб не встигне сісти на своє місце і його піймають, то стає на місце того, котрий ловив, а той сідає. Гра продовжується доти, доки діти не втомляться.

«Регіт»

Всі стають по двоє, а попереду один – “Регіт”. «Регіт» каже:

Горю, горю, палаю,

Кого люблю – спіймаю!

Раз, два, три!

Остання пара – лети!

Остання пара біжить, «Регіт» ловить. Кого спіймав, з тим стає у пару, а той, хто лишився, - буде «Регітом». Якщо «Регіт» нікого не спіймав, ця пара, що тікала, стає попереду, а «Регіт» лишається, аж поки когось не зловить.

«Сірий вовк»

За загальною згодою діти вибирають “вовка”. Він “згорбившись” та обпершись під щоку, сідає на горбику і мовчить. Діти не чіпають його, а рвуть біля нього траву і промовляють:

Рву, рву горішечки,

Не боюся вовка нітрішечки.

Після цих слів діти кидають у вовка нащипану траву і втікають. Вовк їх доганяє, хоче вхопити когось. Кого вхопить, той стає вовком, і гра продовжується.

«У чаклуна»

У чаклуна грають тільки хлопці. Вони беруть довгу палку і вимірюють, чия рука зверху, той „чаклун”. Тоді вони відзначають місце, де їм бігати. Забігати за межу не можна. Той, хто перетне межу, стає чаклуном. Усі хлопці бігають, а „чаклун” їх ловить. „Чаклунові” за одним гравцем довго бігати не можна. Коли хтось із хлопців втомиться, то каже:

- Цур-цура, відпочиваю.

Тоді його „чаклун” не чіпає. Коли якогось хлопця „чаклун” наздожене і торкне, той уже „зачарований”. „Чаклун” відходить від нього на три сходинки, а інші хлопці повинні його „відчарувати”: лише подати руку і він вільний. Якщо котрийсь хлопець не вбережеться, то і його „чаклун” „зачарує”, тоді вже потрібно відчаровувати обох. Ті хлопці, що були „зачаровані” бігають, як і вільні. Коли „чаклун” усіх хлопців „зачарує”, той, котрого він найпізніше „зачарував”, стає „чаклуном”, і гра продовжується.

«Шикало»

Починається з того, що хлопці і дівчата стають у коло обличчям до середини, тримаючись за руки. Один з них має хустину, зав’язану у вузол. Він передає її товаришеві справа, той – іншому, і так поки один з гравців не “вдарить” сусіда.

“Потерпілий” тікає по колу, щоб стати на своє місце. Гравець, що бив, наздоганяє його. Якщо наздожене, то дає хустину, не наздожене – підкидає її іншому. За ким була хустина, той ловить втікача, що повинен стати на місце шикало.

4.6. Рухливі ігри та забави для розвитку витривалості

«Блоха»

У цю гру грають п’ятеро хлопчиків. Вони розміщуються за такою схемою:

1 2
 3

4 5

Хлопчик під номером “3” ловить хлопчика під номером “2”, “5” – ловить “1”, “4” – ловить “3”. Хто з них кого спіймає, стає на місце спійманого і гра продовжується.

«Вежа»

Вісім більших хлопчиків утворюють коло, тримаючи один одного за плечі. Чотири менших стають їм на плечі і тримаються так само. У такий спосіб обходять навколо будь-якого предмета.

«Вовк і хорт»

У грі бере участь парна кількість дітей. Гравці утворюють чотири

колони, в яких четвірки беруться за руки. За командою ведучого „Ліворуч”, „Праворуч” учасники повертаються на 90 градусів стрибком, перешиковуюються у шеренги. Під час поворотів руки роз’єднують, а в колонах і шеренгах з’єднують. Утворюються ряди. Гру розпочинають двоє дітей. Хорт переслідує вовка. Ловити дозволяється на вільних вуличках. Усі співають:

*Ой дзвони дзвонять,
Хорти вовка гонять,
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять.*

Забороняється бігати попід руки, розривати ряди. Вовк вважається спійманим, коли хорт торкається його рукою.

«Верниголова»

Грає 8 чоловік. Четверо з них стає в дві пари – одна навпроти другої, вони нахиляються і ховають голови під руки один одному. Інші четверо, розбігшись, стрибають на них і, перевернувшись через голову, стають на ноги. Після цього займають положення перших, а ті перестрибують через них.

«Вкрасти сало»

Довгу і вузьку жердину приставляють із двору до вікна і сильно трясуть. Бажаючий повинен пробігти по хиткій жердині до вікна і торкнутися рукою кватирки. Це називається «Вкрасти сало» (тобто виграти). У випадку невдачі сплачується який-небудь штраф.

«Гори»

В процесі гри хлопці робили живу піраміду (в три і навіть в чотири поверхи) і обходили декілька разів будинок.

«Дзвіниця»

Шість хлопчиків стають у коло, кладуть руки один одному на плечі і присідають. Троє інших гравців стають на їхні руки. Перші підводяться і починають іти. А ті, що стоять зверху, тримають один одного, щоб не впасти. Дівчата, побачивши що йде «дзвіниця», штовхають нижніх і верхні падають на землю. Другий раз хто-небудь так трісне об землю, що вона аж загуде, тоді кажуть: *«Дзвін упав, аж одізвався»*.

«Жмурки»

Цю гру проводять у кімнаті або в загородженому місці. Одному гравцеві

зав'язують очі, виводять на середину і тричі крутять його і питають:

- *Бабо, на чому стоїш?*
- *На бочці.*
- *Що в бочці ?*
- *Квас .*
- *Лови гусей, та не нас.*

Баба ловить. Кого спіймає, той буде жмурити. І гра починається заново.

«Жук»

Учасниці шикуються у дві шеренги обличчям одна до одної, їх руки перехрещені, так що по них можна ходити „мостом”, який гойдається. Ходять по ньому бажаючи сміливці. У шеренгах приспівують:

*Ходить жук по жуках,
А дівчата – по руках,
Граї, жуче, граї небоже,
Хай тобі Бог допоможе.
Ой, граї, жуче, до суботи,
Будуть гроші тай чоботи.
Граї, жуче, граї.*

*Ходить жук по жуках,
А дівчина – по руках,
Граї, жуче граї небоже,
Хай тобі Бог допоможе.
Ой, граї, жуче, до неділі,
Будуть сукні шовкові ,
Граї, жуче, граї.*

Перемагають гравці, які перейшли по руках, утримавши рівновагу, і не впали.

«Квач»

Ведучий у цій грі – „квач”. Його визначають за допомогою однієї з відомих лічилок, жеребкування на палиці або будь-яким іншим способом.

Усі гравці тікають від квача і дражнять його:

- *Квач, квач, лови кішок, та не нас!*
- *Квачу, квачу, їсти хочу!* – відповідає квач і намагається наздогнати когось і „поквачити” – доторкнутися до нього рукою.
- *А я квача не боюся – за гаряче ухоплюся!* – вигукує той, хто втікає, і поспішає вхопитися за будь-який дерев'яний предмет: дерево, стовп, тин, кілок чи просто тріску. В цьому випадку він стає недоступним квачеві.

Поквачивши когось, квач передає йому свої обов'язки, а сам, разом з іншими гравцями, тікає від нього, щоб торкнутися дерев'яного предмета.

«Коблики»

Збирається 10 – 20 хлопців, які діляться на дві групи. Одного з них вибирають хазяїном, а інші діляться на дві групи. Одна група зветься «коблики», а друга – «хортами». Хортів накривають покривалом, а коблики ховаються. Під час хованки хазяїн слідкує, щоб хорти не дивились, і приказує:

*Кобло, кобло,
Ховайсь добре.
Пуцу хорта,
Піймаю чорта.*

Коли коблики заховаються, то хорти виходять з-під покривала і йдуть їх шукати. Кого першого знайдуть, той стає за хазяїна, хорти – на місце кобликів, а коблики – на місце хортів, і гра продовжується.

«Ковбаса»

Охочі до “ковбаси”, ставши в коло, з допомогою лічилки визначають того, хто ловить, і розбігаються врзнобіч. Той, на кого вказала лічилка, ловить і, спіймавши когось, запитує:

- *Що ти їв?*
- *Ковбасу*, – відповідає спійманий.
- *А кому давав?*

Пійманий так, щоб не чули інші гравці, називає тому, хто ловить, ім'я чи прізвище одного з них і той повинен його зловити. Решта учасників гри, не знаючи, кого обрав за “жертву” їхній товариш, тікають і не дають зловити себе. Якщо ж обраного гравця буде піймано, то той, що ловив, запитує у нього:

- *Що ти їв?*

Далі все повторюється

«Кузьмарики»

Грають у кузьмарики там, де багато копиць соломи, або між будівлями, щоб було, де сховатись. На землі креслять чотирикутний «городок», а в ньому лишається той, хто жмуриться. Йому на очі одягають шапку, або ж він закриває очі руками і нахиляється до землі. Часом біля жмурки хтось лишається, щоб спостерігати, аби він не підглядав, де вони ховаються. Коли всі сховаються, іде ховатись і спостерігач. Коли на запитання жмурки «Вже сховалися?» прозвучить ствердна відповідь або зовсім ніхто не відповість, тоді він іде шукати. Всі, кого жмурка промине, біжать у городок, а коли ж він захопить зненацька на місці і той не може втекти, то кричить: «На гарячому місці» й одержує прохід, яким намагається скористатися, щоб проскочити в городок. Той, хто жмуриться, зазвичай, намагається піймати тих, котрі біжать

до городка. Інколи за правилами гри достатньо лише вдарити рукою, а то й просто побачити схованого і заявити про це, щоб черга жмуритися перейшла до іншого. Тоді гра продовжується.

«Латка»

Хтось із дітей говорить: «Давайте грати в латки». Відразу ж б'є долонею сусіда по плечу і тікає, промовляючи:

Латка – битка,
Шовкова нитка,
На мені не була,
На тобі ізгнила.

Той, кого ударили, переслідує втікача, але не промине «полатати» й іншого, хто потрапить під руку. Вдаривши, говорить: «Латка». «Полатаний» намагається передати латку іншому.

«Море»

Діти стають в колону. Один від одного відходять на крок. Перший за номером виконує різні рухи (головою, руками, тулубом і т.п.), а учасники намагаються їх відтворити, орієнтуючись на того, хто перед ним, а не на направляючого. При цьому співають:

Море хвилює, гуде,
Хвиля за хвилею йде,
вгору, вниз,
Закрути і обернись.
Хвиля море кида,
Вправо, вліво заверта.
Вище, вище б'є вгору
Опадає під пору.
А як вихор загуде,
Страшне море в ту мить
Загудить і зашумить.

Усі розбігаються і забава закінчується

«Ой летіла зозуленька»

Діти стають парами, утворюючи коло. Посеред кола ходить «зозуленька». Всі співають:

Ой летіла зозуленька через сад, через сад,
Розпустила пір'ячко на весь сад, на весь сад.
Ой хто теє пір'ячко підбере, підбере,
Той сиву зозуленьку забере, забере.

При словах забере всі пари розбігаються й кожна дитина шукає собі нову пару, в тому числі і зозуленька. Хто пари не знайде, той стає зозуленькою.

Правила гри:

1. Ті самі гравці не можуть залишатися в парі.
2. Не вибирати для пари найближчу дитину.
3. Хто вибрав для пари зозуленьку, подає їй дві руки, щоб хто – небудь не відняв.

«Панас» 1 варіант

У грі бере участь обмежена кількість хлопців та дівчат. За бажанням хтось стає Панасом. Йому зав'язують очі хустинкою, виводять на середину майданчика і звертаються з такими словами:

- *Панасе , Панасе на чому стоїш ?*
- *На камені.*
- *Що продаєш?*
- *Квас!*
- *Лови курей, а не нас!*

Панас починає ловити і кого з гравців спіймає, той стає Панасом.

«Панас» 2 варіант

Діти грають у кімнаті, одному з них зав'язують очі, ставлять біля порога і говорять:

Панас, Панас!

Не лови нас.

На тобі коробочку груш,

Та мене не руш.

Після цього діти тихенько ходять по кімнаті, а Панас, розкинувши руки, намагається піймати кого-небудь. Кого спіймав, той стає Панасом і гра продовжується.

«Передай іншому» 1 варіант

У грі беруть участь 6 – 20 дітей. Ведучий (вибраний жеребкуванням) намагається спіймати когось із учасників (вдаривши легко рукою когось із учасників по спині) і сказати: «Передай іншому». Пійманий не може повертати удару, а також вибігати за межі місця проведення гри.

«Передай іншому» 2 варіант

1. Якщо той гравець, якого переслідують, присяде, ловець його не зачіпає.
2. У центрі майданчика забивають жердину, до якої торкається той, кого переслідують. Його ловити тоді не дозволено, оскільки він – у «гнізді».
3. На невеличкому майданчику ловець і переслідуваний переміщуються на одній нозі. Коли вони стомляться, то стрибають на другій нозі.

«Петре, де ти?»

Діти вибирають «сліпого Петра» і зав'язують йому очі хустинкою. Усі стають навпроти нього. Починається гра діалогом:

- *Петре, де ти?*
- *Я тут.*
- *На чім стоїш?*
- *На кілочку.*
- *Що тримаєш?*
- *Масла бочку.*
- *Як зовешся?*
- *Катанас.*
- *Покинь бочку, лови нас.*

Усі діти розбігаються, а «Петро» намагається когось спіймати. Діти підкрадаються до нього, легко штовхають його або вигуками видають своє місце і втікають. Пійманий міняється ролями із «сліпим Петром». Гра розпочинається заново.

«Рак-неборак»

Діти кладуть дошку одним кінцем на колодки, другим на землю і по черзі бігають або ковзають по ній і співають:

*А я рак – неборак
Цівки суче,
Щуконька-рибонька.
Догори скаче.
То вгору, то вниз.*

«У бобра»

Вибирають бобра і „мисливця”. Бобра вибирають так: беруться за кийок всі діти однією рукою і чия рука припадає зверху, на кінці кийка, той стає бобром. Мисливця вибирають так: на чиєсь коліно всі кладуть по одному пальцю, що кінцями сходяться до купи „зірочкою”. Тоді одна дитина рухає їх:

*Котилася торба з великого горба,
А в тій торбі хліб, паляниця,
Кому доведеться –
Той буде жмуриться.*

На чий палець припадає слово „жмуритись” той стає мисливцем, а решта – за хортів, які вибирають собі собачі імена, наприклад: Сірко, Рябко, Жук, Мисливець з бобром відходять подалі, щоб хорти не бачили, де сховався бобер. Мисливець сідає закриває очі і співає:

*Ой ти, старий бобре,
Заховайся добре.
Бо я хорти маю,
На поле пускаю.*

Бобер мусить сховатись, поки мисливець доспіває; часом бобер просить доспівати тричі або й більше, щоб мати час заховатись, але це він робить ще до початку схованки. Доспівавши певну кількість, мисливець гукає: «Хорти, з лісу!»

Хорти вибігають на голос і шукають бобра. Коли той не встиг сховатися, то все одно за ним женуться. Якщо спритний бобер, то втікаючи він може ховатись по декілька разів. Хорти повинні його шукати. Мисливець сам не шукає і не ловить, але коли він бачить, що котрийсь лінується, тільки цькує: «Шукай, Сірко!». А якщо хтось втомився, то знову звертається: «На сюди, Лиско!», «Не руш, Слівко!». Коли хорти зловлять бобра, то мисливець цілиться в нього кийком і кричить: „Бабах!”. Бобер падає додолу, а мисливець гукає: «Хорти, до лісу!». І вони біжать з ним геть, а залишаються бобер і той, хто першим торкнувся його. Бобер стає мисливцем, а той, хто зловив, бобром, і знову грають так, як і спочатку.

«У бика або скаженого бугая»

Взявшись за руки, діти стають в коло спинами всередину. Крутяться якнайшвидше. Хто впав, той – «бик». Від нього всі втікають. А він гониться за всіма. Як він когось піймає, той виконує роль «бика», тоді ловлять удвох. Потім – втрюх і т.д.

«У піжмурки»

Коли діти грають у піжмурки, то комусь доводиться жмуритися, а комусь – ховатися. Одному кажуть: «Лічи, кому ховатися, а кому – жмуритися. Той починає жмурити. Останній жмуриться, а інші – ховаються. Як усі поховалися, той, що жмурився, іде шукати їх. Кого спіймають той жмуриться. Хто ловив – ховається.

«Хорт»

Збирається 6 – 8 дітей. Старший проводить жеребкування: визначає, кому бути «хортом». Потім бере голову вибраного собі між коліна, закриває йому очі і голосно тричі викрикує:

Коблики, коблики, ховайтеся добре,

Бо я хорта маю, по полю пускаю.

Кого йме – роздере, до пана шкіру принесе.

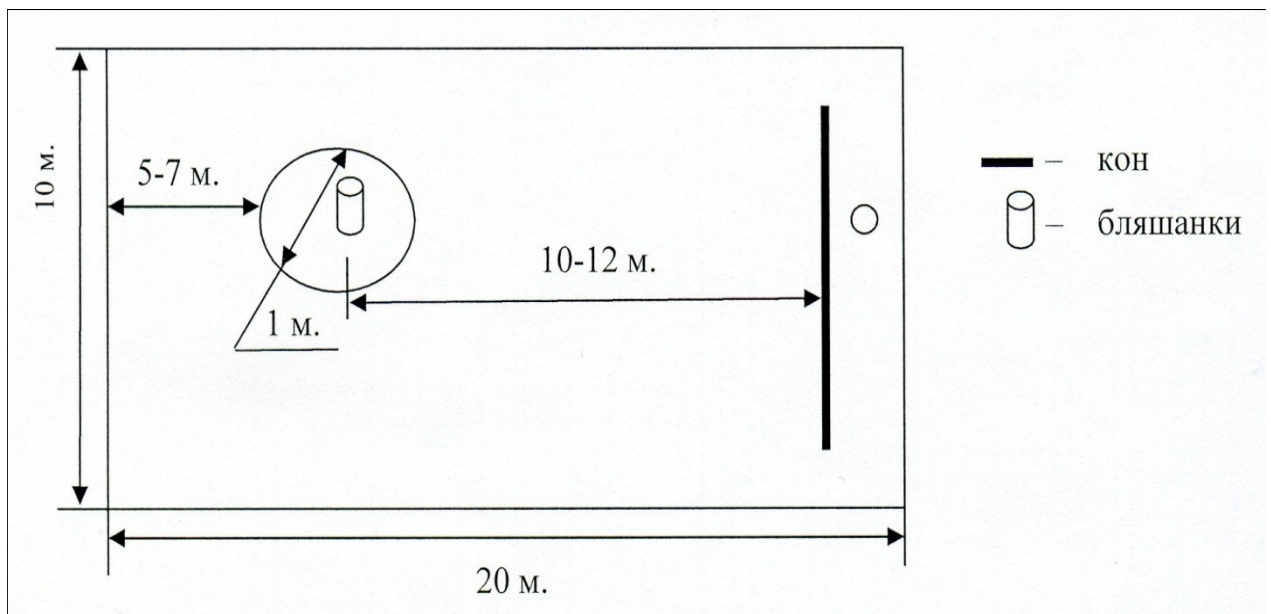
За цей час усі ховаються – і хорт починає шукати. Кого знайде і спіймає, з тим намагаються випередити хорта і побігти до старшого. Якщо це йому вдається, він не буде хортом.

«Шило»

П'ятеро-шестеро дітей утворюють щільне коло. Один з гравців ходить навколо і за спиною будь-кого кидає на землю хустинку-шило. Гравець повинен підняти її і з нею оббігти навколо та стати на своє місце. Хто залишився без місця, той носитиме шило. Якщо хустинка лежить, а гравець не бачить її, то котрий кинув її, обійшовши коло, підіймає хустинку б'є нею по спині. Вдаривши, обходить коло та стає на його місце. Інший носить шило.

4.7. Рухливі ігри та забави з предметами.

«Банки»



Грають підлітки і юнаки (3 – 10 чоловік) на рівному майданчику не менше 20 м довжиною і 10 м шириною. Для гри необхідна кругла палиця довжиною 1 м і 5 банок, наприклад, консервних або з-під фарби.

Креслять на відстані 5 – 7 м від краю майданчика коло діаметром близько 1 м, у центрі ставлять одну на одну стовпчиком 5 банок. За лічилкою чи жеребкуванням установлюють черговість гри. Гравець бере палицю і від

кону кидає її у банки. З самого початку гравець має право на один кидок по банках. Якщо він зіб'є з першого кидка одну з них, то кидає ще раз, і так до тих пір, поки не виб'є з одного кидка зразу декілька банок, це не зараховується і він передає право на кидок наступному гравцеві. Якщо гравець не поцілить у банку, то черга теж переходить до наступного. Переможцем рахується той, хто першим зіб'є усі 5 банок підряд.

Правила.

1. Той, хто кидає палицю, не повинен заступати за лінію, з-за котрої домовились кидати.

2. Установлює банки необхідним способом після кидка і подає палицю наступному гравцеві. Грають до встановленої кількості очок (5,10).

«Блудько»

Для гри вибирають місце з пухкою землею. Гравці стають навколішки у велике коло і кожен викопує перед собою вузький на ширину своєї палиці ярочок. Потім кожен по черзі б'є палицею по своєму ярку, приказуючи:

– Раз бив, два бив, зо всіх трьох-чотирьох не зблудив.

Той, хто тричі вдарить по ярку без промаху, виграє; хто не влучив – той „зблудив”. Таких звичайно буває кілька чоловік, усі вони починають по черзі бити знову, доки з тих, хто «зблудив», залишиться один. Тоді всі палиці втикають у землю на відстані 15 кроків одна від одної, а тому, хто не відігрався, зав'язують очі, і він, пересуваючись за допомогою своєї палиці, намагається знайти їх. Натрапивши на чинюс палицю, скидає з очей пов'язку висмикує палицю і разом з пов'язкою передає її власникові. Тепер другому гравцю зав'язують очі і він розпочинає пошук. У такий спосіб відшуковують усі палиці.

«Бузьок»

У грі бере участь довільна кількість гравців. На кого випадає жереб, той стає «Бузьком». Він одягає на голову мішок. У передній риг, навпроти носа, вставляє палець (дзьоб). Кого наздожене, тому стукає в спину дзьобом і міняється з ним ролями. Крізь мішковину погано видно і хлопці лягають під ноги бузькові. Той часто падає, всюди чути веселий сміх.

«Вдарив, не вдарив – біжи»

Для гри потрібна гилка (палиця) і маленький м'яч. Грає від 3 до 6 чоловік.

На майданчику окреслюється містечко, поле і кон. Поле обмежене з усіх боків і повинно мати не менше 10 – 12 метрів у ширину і довжину. Позначити його можна лініями, камінцями, мотузками чи будь-яким іншим способом.

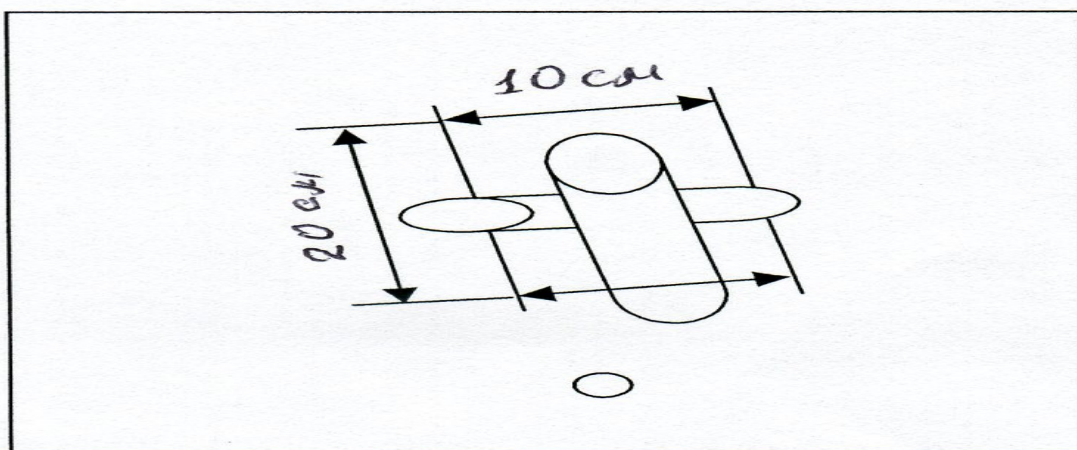
Вимірявшись на палиці, визначають, кому йти в поле, кому підкидати м'яч, а кому бити. Той, кому випало бити, б'є першим, а після нього по черзі – усі інші.

Ударивши, гравець залишає палицю в містечку, а сам чимдуж біжить до кону, щоб якомога швидше повернутися назад і уникнути удару м'ячем польового гравця. При цьому забороняється виходити за межі поля. В разі промаху пропускати перебігання не дозволяється: вдарив, не вдарив – біжи, інакше той, хто подає, ударить тебе м'ячем.

Якщо той, хто бив, не встигає повернутися в містечко, він може перечекати на кону до удару спритнішого гравця. Повернувшись непобитим, він одержує право бити знову і стає у чергу за останнім гравцем.

Обов'язок польового гравця – спіймати поданий у поле м'яч і вдарити ним того, хто біжить у поле. Влучивши у бігуна, він іде в містечко і займає чергу бити, а той, що перебігав, займає його місце в полі.

«Високий дуб»



Вперше ця гра записана українським етнографом П.П. Чубинським і опублікована в 1877 р.

Грають, як правило, навесні і влітку хлопчики і дівчатка 10 – 15 років (від 3 до 7 чоловік, або дві команди по 4 – 6 чоловік).

Для гри необхідний майданчик чи галявина розміром не менше 10 x 10 м. На одному боці її викопують продовговату ямку розміром 10 x 20 см і глибиною 8 – 10 см. Поперек ямки кладуть товсту коротку палицю (“цурку”). На неї опирається невеличка дощечка (8 x 50 см), так, щоб менша її частина знаходилась у ямці, а більша – над палицею під нахилом. В ямці на дошку кладуть тенісний м'яч.

Ще потрібна кругла палиця (“гілка”) діаметром 5 – 6 см і завдовжки 70 – 80 см.

Гравці “міряються” на палиці: чия рука зверху, той водить. Інші розташовуються по майданчику довільно. Квач бере палицю і б'є по

верхньому краю дощечки.

М'яч летить угору, гравці ловлять його. Хто упіймав, той стає квачем (він отримує 1 очко). Якщо м'яч впав на землю, квача не міняють.

Якщо грають дві команди, то команда, гравець котрої упіймав м'яча, отримує 1 очко. Той, хто упіймав м'яч, б'є. Грають до встановленого рахунку чи на час.

Правила.

1. Якщо м'яч піймали одночасно два гравці, то очко не зараховується нікому.

2. Відбирати пійманий м'яч не дозволяється.

«Герета»

Дві команди розділяють дорогу завдовжки 1 км на дві рівні частини. Від межі з палицями через 4 – 5 м розтягуються в ланцюг. Згідно з жеребом перший з однієї команди від межі з силою котить колесо. Хто з супротивників зупинить його, той звідти котить його назад. Так сильніша команда просувається на територію протилежної, поки колесо не вийде за останню лінію. Гра важка, учасникам треба бути обережними, щоб не отримати травми.

«Гилка складна»

Вона ускладнена більшою кількістю гравців і тим, що гравці виділяють із свого числа того, хто починає гру, хто б'є м'яч, ще й того, хто подає йому або підкидає. Коли є кому підкинути м'яч, то той, хто б'є по ньому, бере гилку (палицю) обома руками, а від цього удар значно сильніший і м'яч летить вище й швидше.

Той, хто б'є, і той, хто піддає, розташовуються в городі, а решта – на різних відстанях і сторонах поля, щоб на кожен удар – короткий чи довгий, високий чи низький – був готовий ловець. Хто спіймає м'яч на льоту – іде бити, хто затримає на стрибку – кидає його підсильному. Якщо спіймає, то стає замість гравця, котрий бив, той, хто кинув – замість підсильного, а той, хто бив раніше, іде в поле. Гра продовжується.

«Гилка маткова»

«Маткова» або «матка» є продовженням гри «у м'яча» і «гилку». Тут відбувається повний розподіл гравців. Вводяться складні правила, які визначають належний хід виграшу і програшу. Біганина до, так званої, ступки, інколи цілим гуртом, зі сміхом і штурханиною, надає особливого інтересу цій складній і цікавій грі. Вона подобається не лише дітям, але й дорослим. Нерідко можна бачити сивовусого дядька, котрий мчить серед веселого натовпу молоді до ступки і назад. Загальна картина гри не

позбавлена комізму.

Гравці вибирають двох маток – найбільш вправних гравців. Матки відходять і стають, обнявшись. Решта гравців розділяється на пари. Пари складаються із рівної кількості гравців, вони домовляються про назву кожного. Потім гравці підходять до маток і питають:

– Соломи чи зерна? Дерева чи заліза? І т.п.

Матки по черзі вибирають, солому, залізо... Солома і залізо стають біля маток, які їх вибрали. І так, поки не утворяться дві рівні команди.

Коли утворилися команди, матки підходять мірятися. Одна з маток бере гилку (палицю) і кидає її іншій матці. Та ловить гилку однією рукою. Матка, котра кидала, береться за гилку вище тієї, що ловила. Та, в свою чергу, переносить свою руку вище і так до кінця гилки. Чия рука опиниться на кінці гилки, та із своєю командою залишається на майданчику, друга – іде в поле, залишаючи одного з найбільш спритних гравців – «підгильних». Він повинен підгильювати, тобто підкидати м'яч для зручного удару по ньому гилкою.

За 25 – 40 кроків від містечка визначають місце – ступку, до якої (туди і назад) кожен, хто стоїть на майданчику, мусить добігти за час зробленого ним або кимось іншим удару і передачі м'яча з поля в містечко, якщо тільки м'яч не спіймають на льоту. У такому випадку команди міняються місцями.

Кожен, хто стоїть у містечку, має право один раз ударити гилкою по м'ячу, а матка – тричі. Промах рахується за удар. Міщани підходять по черзі до підсильного, він підкидає м'яч вгору, а той, що підійшов, б'є гилкою по м'ячу, щоб він полетів у поле.

Гравець, котрий використав усі удари, може відновити їх, збігавши до ступки. Збігати до ступки, щоб не вдарили м'ячем, можна лише тоді, коли м'яч або летить у повітрі, або впав далеко в полі. Коли ж м'яч знаходиться в руках того, хто подає, або близько в полі, до ступки прослизнути важко, оскільки команда противника намагається влучити у перебіжчика. А якщо це трапиться, то команда містечка програє і йде в поле, а команда поля – у містечко.

Команда містечка програє і в тому випадку, якщо хтось із команди поля спіймає м'яч на льоту. Обидві команди використовують усю свою майстерність: команда містечка – щоб швидше вийти із своєї пасивної ролі. Матка першої переконує свою команду «не продавати», тобто бити так, щоб поляни не могли спіймати м'яч та перебігти до ступки і назад прудко й своєчасно, сама чинить так само. Малі, початківці, переважно роблять промахи; підлітки, не наважуються на удар вгору, а б'ють по прямій і вбік, на що і розмірковують противники, а матка або перебиває м'яч за межу поля, б'є вгору, щоб м'яч падав вертикально, причому тому, хто його ловить, отримує удари по пальцях, по носі, по обличчю. Інколи він, спіймавши м'яча, падає назад і випускає м'яч. Якщо гра надокучить, або виникне бажання показати свою спритність, матка дає чистий, м'який і рівний удар, тоді спіймати м'яч вже не так важко.

Матка іншої команди, у свою чергу, розставляє свою команду в тому чи іншому напрямку, на більшій чи меншій відстані, залежно від уміння гравців

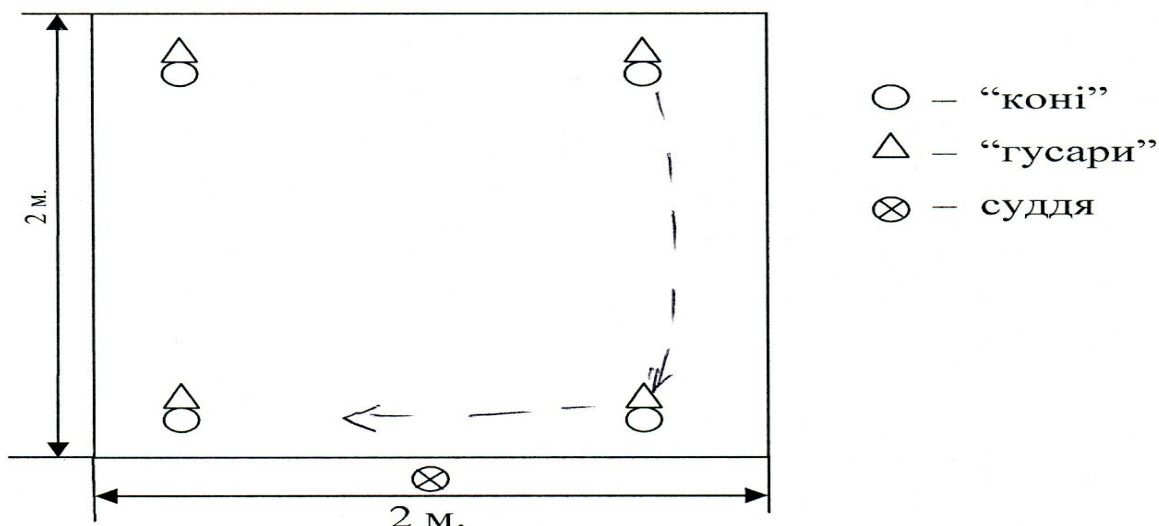
ловити м'яч, а також кидати м'ячем у тих, хто біжить, або просто перекидати м'яч. Тут треба користуватися кожним прорахунком противника – як при ударі, так і під час бігання до ступки й назад.

«Голий у голого»

У цю гру грають тільки хлопці. Кожен гравець має кийок. Всі кидають кийок в одному напрямку. Чий залишається позаду інших, той „голий” і повинен підкидати свій кийок угору, а інші кидати у нього. Якщо влучать, „голий”, знову мусить кидати. І так доти, поки всі не промахнуться, потім гра розпочинається спочатку.

«Гусари, на коней!»

1 варіант



Ця гра записана ще в минулому віці у Харківській губернії. Нині існує кілька різних варіантів даної гри. Грають хлопчики 12 – 15 років.

Креслять на землі квадрат розміром 2 х 2 м. Жеребкуванням розподіляються на “коней” і “гусарів”. Чотири хлопчики стають по кутах квадрата і, зображуючи коней, нахиляються, опираючись на палиці. “Гусари” з вигуком: “Гусари, на коней!” – сідають верхи на спини тих, які нахилилися і починають перекидати по порядку один одному м'яч. Якщо м'яч зробить три кола, не торкнувшись землі, то “гусари” міняють своїх “коней” і знову кидають по колу м'яч.

Якщо хто-небудь з “гусарів” упустиє м'яч на землю, то всі вони, зістрибнувши з “коней”, спішають втекти якомога далі від квадрата, тому, що м'яч який упав, зразу ж підхоплює один з гравців, які знаходились під “гусарами”, і старається влучити у втікачів. Якщо кинутий навздогін м'яч улучить у кого-небудь з “гусарів”, то команди міняються місцями. Якщо ж у жодного “гусара” не влучить м'яч, то всі займають свої попередні місця і гра

повторюється.

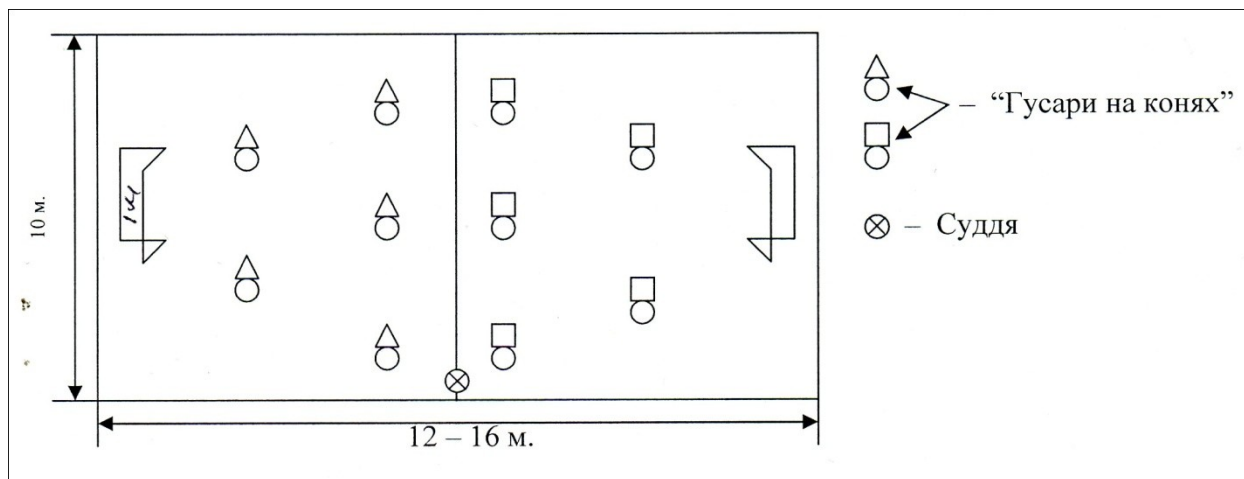
Правила.

1. “Коні” повинні стояти під “гусарами” стійко і не заважати ловити м’яч, інакше падіння м’яча не зараховується.

2. Щоб улучити м’ячем у втікаючих “гусарів”, кидають його з того місця, де він був піднятий.

«Гусари, на коней!»

2 варіант



Гра записана у Львівській області у 1980 р. Старовинну гру “Гусари, на коней!” сучасні підлітки винахідливо поєднали з елементами спортивної гри у ручний м’яч. Грають лише хлопчики 12 – 15 років.

Для гри необхідний рівний майданчик, на якому намічені ворота шириною 1 м. Про розмір майданчика домовляються, враховуючи кількість гравців. У грі бере участь від 9 до 15 чоловік. З учасників вибирають суддю. Решта гравців розподіляються на пари. У кожній із них гравці повинні бути приблизно рівні по силі. Потім пари розподіляються на дві команди. У кожній парі домовляються, хто “кінь”, а хто “гусар”. “Гусари” сідають верхи на “коней” і перекидають м’яч партнерам по команді. Мета команди – закинути м’яч у ворота. Команди попередньо домовляються, до якого рахунку грають. Яка команда першою закине необхідну кількість м’ячів, та і перемогла.

Правила. 1. “Коні” не мають права ловити м’ячі і передавати їх “гусарам”.

2. Якщо м’яч упав, його підіймає суддя і кидає високо угору, а гравці ловлять м’яч і гра продовжується.

3. Якщо “кінь” втомився під “гусаром”, то з дозволу судді вони можуть помінятися ролями.

«Дучковий м’яч»

Викопується довгаста ямка (дук), трохи більша за м'яча: поперек ямки кладуть паличку, а на неї по довжині ямки – дощечку так, щоб її верхній кінець висувався за паличку, а нижній впирався в дно ямки. На цей кінець кладуть м'яч. Хлопчики і дівчатка міряються на палиці. Верхній з палицею в руці стає біля дука, а інші гравці – ідуть в поле. Верхній палицею б'є по встромленому кінці дощечки і м'яч злітає вгору. Ті, що стоять у полі, ловлять його. Якщо ніхто не піймає, м'яч кидають у город, намагаючись вкинути його в дук. Якщо це комусь вдається, то він іде бити, а не вдається – верхній знову б'є.

«Дарунок»

Грають хлопчики 8 – 12 років (4 – 7 чоловік) на невеликій галявині чи лужку. Для гри потрібні палички довжиною 70 – 80 см, залежно від кількості гравців.

Усі сідають у коло і б'ють паличками перед собою по землі – ніби молотять. При цьому кожен гравець старається влучити своєю паличкою по паличці партнера. Влучив – отримуєш 1 очко, або береш фант з того, по чийй паличці влучив. Грають до певної кількості очків, або фантів. Наприкінці гри розігруються фанти або, згідно з набраними очками, учасники розподіляються по порядку для наступної гри з паличками.

Правила.

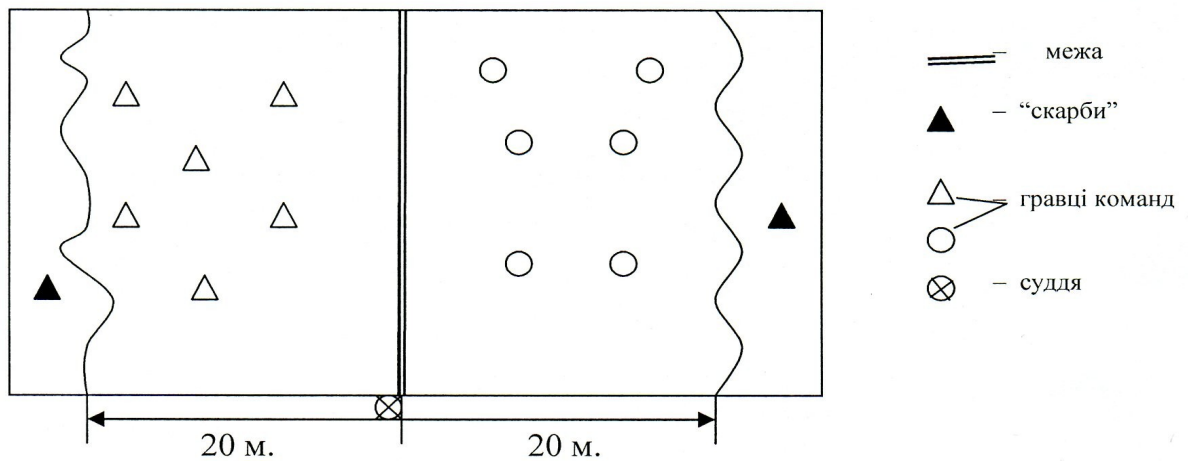
1. Гравці повинні не менше одного разу доторкнутися паличкою до землі, перш ніж вдарити нею по паличці партнера.

2. Прагнучи уникнути удару по своїй паличці паличкою партнера, можна відсмикнути свою паличку вгору, але не вбік.

«Забивання сокирки»

Майже кожен гуцул вважає для себе справою честі взяти участь у цих змаганнях. На висоті двох метрів прибивають до стовбура дерева дощечку із зображенням генерала – уявна фігура у військовому мундирі. З відстані 15 – 20 м гуцули намагаються традиційними сокирками попасти в генерала або хоч би зачепити дочечку. При цьому діти користуються дерев'яними сокирками, а дорослі металевими.

«Зачарований скарб»



Десь на моріжку треба позначити межу. Кроків за 20 по обидва боки від межі покласти по “скарбу”. Це може бути і хустина, і звичайнісінька паличка.

Необхідно поділитися на два рівні гуртки і розпочинати гру.

Кожен куток повинен не лише вберегти власний скарб, але й здобути скарб сусідів. Ставити сторожу біля скарбів не можна. Вся надія тут на прудкі ноги. Забігати на сусіднє поле треба обачно, бо як хтось із чужого гурту впіймає, чи бодай рукою доторкнеться, то вже муσιш стати як укопаний, та чекати, що прибіжить свій рятівник і знімить чари.

Котрий гурток першим здобуде чужий скарб, той і виграв.

«Квочка»

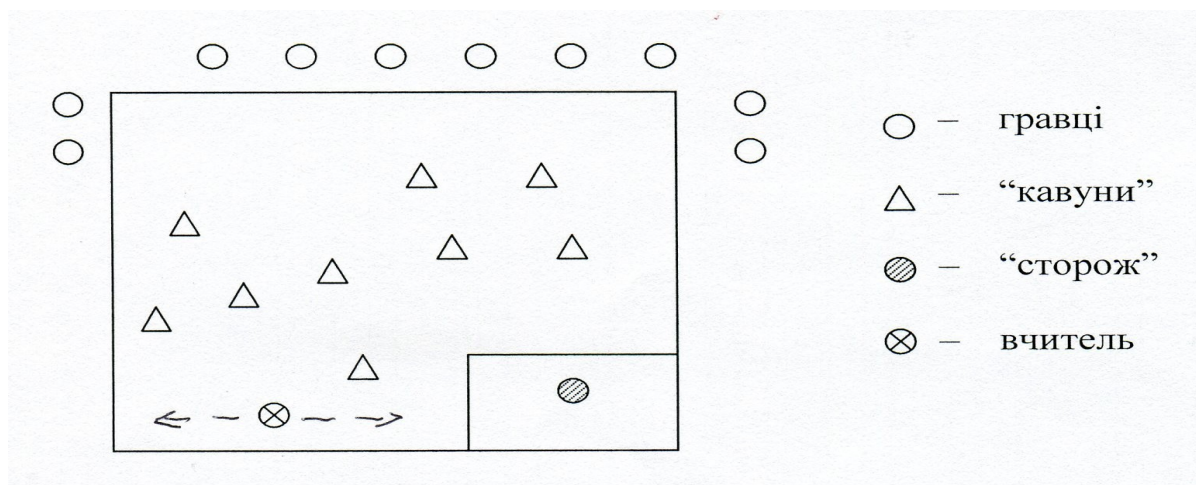
У грі бере участь від 3 до 10 чоловік. Для гри потрібен невеликий м’яч і ямка для кожного гравця. Ямки копають впритул одна біля одної на одній лінії, глибиною 5 см. Один із гравців, виконуючи роль квочки, котить м’яч по ямках. Той, у чийй ямці м’яч зупинився, „квочка”. Переконавшись, що м’яч не викочується з ямки, гравці вмить розбігаються, а господар мерщій хапає м’яч і з місця намагається влучити у когось із гравців. Наздоганяти не дозволяється. Той, у кого влучив м’яч, стає квочкою і котить м’яч. Якщо гравець, що кидав промахнувся, то сам котить м’яч. Його дражнять квочкою.

«Ключки»

Грають двоє. Для гри потрібен м’яч і палиці із загнутим кінцем (ключки) на кожного. На землі позначають круглий майданчик. Один гравець жене м’яч у поле, а другий намагається забрати його в містечко. Якщо м’яч загнано в містечко, гравці міняються місцями і ролями. Поширеними були також ігри з дерев’яною кулькою із міцного дерева, завбільшки як куряче

яйце. Вони відбувалися на льоду або на майданчику з рівною поверхнею.

«Кавуни»



На піщаному майданчику – «баштані» – нагортаються купки піску – «кавуни». Частина майданчику обводиться: то буде «курінь» для «сторожа». Обравши «сторожа», гравці ховаються за кущиком. Вибравши зручний момент, вони вискакують із-за кущів, руйнують купки піску – «рвуть кавуни» – і вигукують:

- *А ми рвемо кавуни, а сторож не бачить!*
- *Рву-рву кавуни, діда не боюся!*
- *Поки дід прибіжить, уся кашка збіжить!*

При наближенні «сторожа» гравці тікають і забігають з іншого боку «баштану». «Баштанник» ловить їх і садовить у «курінь». Коли всіх гравців буде переловлено, знову нагортаються купки піску, обирається новий «сторож», і гра продовжується.

«Калита»

Калита – це пухкий і круглий, як місяць уповні, медяник з діркою. Його пекли колись наші бабусі й прабабусі для розваги під Новий рік.

Червоною стрічкою калиту прив'язували до горішнього кінця довгої палиці. Сторож тримав палицю з підвішаною калитою і кожного, хто підходив до нього, вдавано суворо питався: «Чого прийшов?»

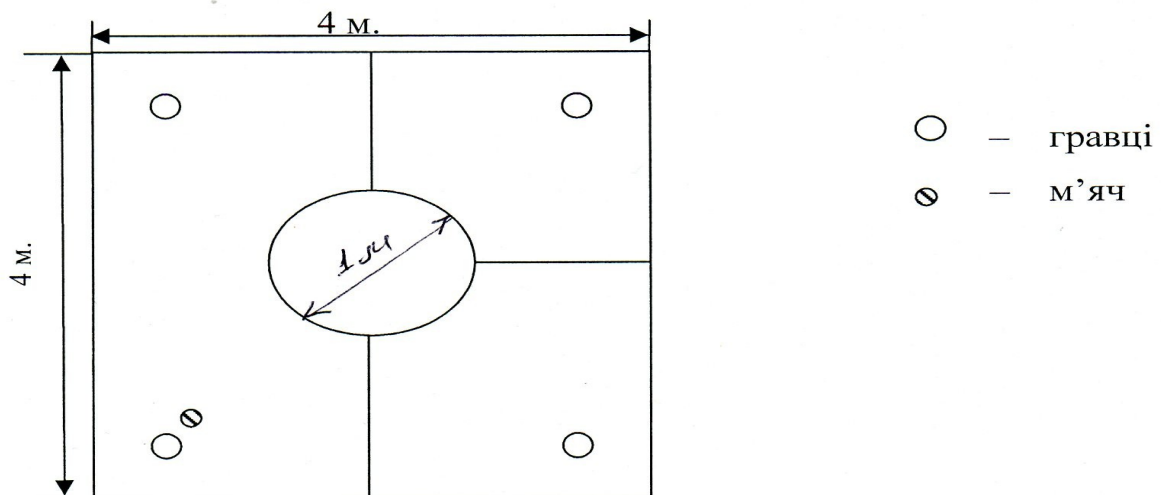
- Калиту кусати.
- А я буду по губах писати.

- А я вкушу.
- А я впишу.

Відтак усі по черзі, аніскілечки не допомагаючи собі руками, намагалися шматок медяника вкусити. Як відкусив і не засміявся, то начебто всі бажання протягом року сповняться. А як порушив правило гри, сторож під загальний регіт присутніх маже гравця вмоченим у воду квачем.

Пограйтеся в калити й ви на новорічному святі.

«Квадрат»



Ця рухлива гра, подібна футболу, широко розповсюджена на Україні. Для неї не треба великого майданчика, грають учотирьох на майданчику розміром 4 х 4 м, але можуть грати вдвох, втрьох, увісьмох. Грають хлопчики шкільного віку, деколи беруть участь і дівчатка-підлітки. Для гри потрібен м'яч, краще футбольний.

Квадратний ігровий майданчик ділять на 4 рівні частини, у центрі креслять коло діаметром 1 м. Кожен гравець займає свою частину квадрата. Один з гравців кидає м'яч зі свого "поля" так, щоб він відскочив на одне з "полів". Гравець, на чие "поле" улучив м'яч після передачі, повинен відбити його ногою на будь-яке інше "поле", після одного дотику м'яча до землі. Він не повинен допустити другого дотику м'яча до землі у межах свого майданчика, інакше одержує 1 очко і виходить з гри або (за попередньою домовленістю) гру продовжують, але гравці пересуваються на одне "поле" за годинниковою стрілкою. Той, хто одержав очко, починає гру спочатку, кидаючи м'яч через центральне коло (якщо він не влучить три рази, йому також нараховується одне очко). Якщо у грі беруть участь троє, то кожен з них займає по одному квадрату, а при проході м'яча через незайнятий квадрат очко буде нараховуватись тому, хто спрямував м'яч у порожнє "поле". Якщо ж грають 8 чоловік, то у кожен квадрат стає по 2 чоловіки, яких вважають однією командою.

При грі вчотирьох деколи грають два на два. Гравці у парі інколи

допомагають один одному і можуть пасувати м'яч між собою. Грають до умовленої кількості очок.

Правила.

1. М'яч дозволяється відбивати усіма частинами тіла, крім рук (як у футболі). Дівчаткам дозволяється відбивати м'яч руками двічі.

2. Гравець не має права торкатися м'яча на своєму майданчику, але його може виручити сусід, перестрибнувши на його майданчик на одній нозі і вдаривши м'яч другою ногою на чие – небудь “поле”.

«Квач з м'ячем»

Грають 3 – 20 чоловік, підлітки 12 – 15 років (охоче грають і молодші школярі, але вони недостатньо володіють м'ячем).

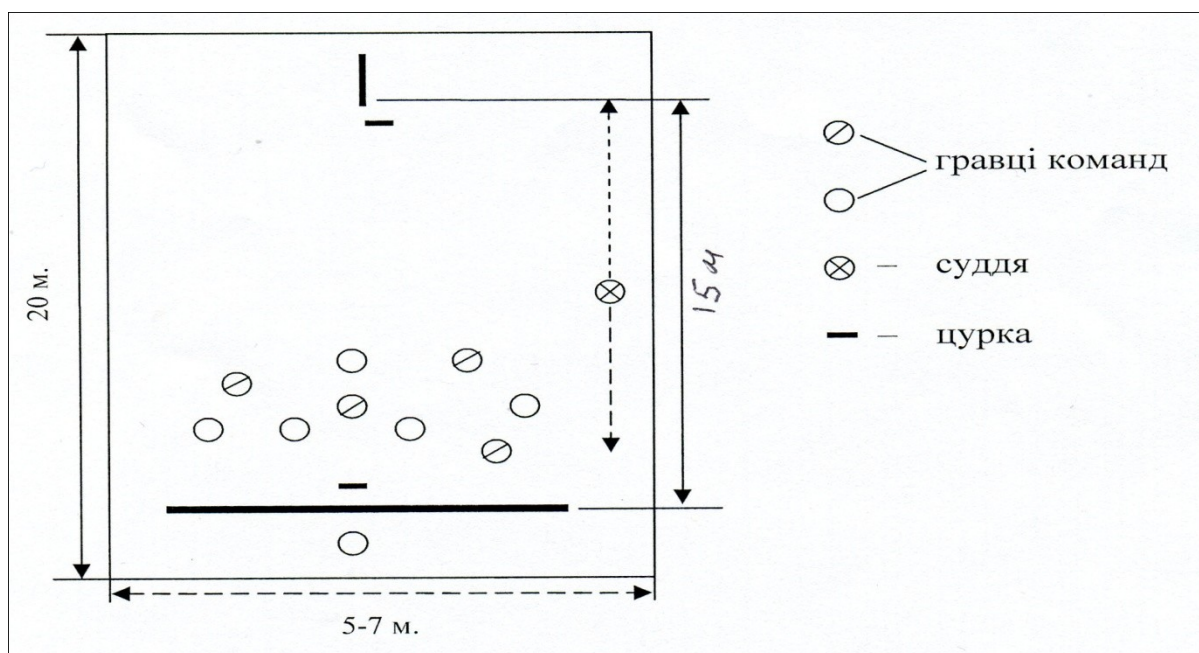
Гравці розбігаються по майданчику. Квач бігає з м'ячем у руці і, кидаючи його, намагається влучити у кого-небудь. Гравець, у якого влучили, змінює квача.

Правила.

1. Зараховується лише пряме попадання (якщо м'яч улучив у гравця, відстрибнувши від землі – не зараховується, але гравцям дозволяється торкатися м'яча, який котиться).

2. За межі майданчика може вибігати лише квач, якщо йому необхідно підняти м'яч. Інший гравець, який вибіг за межі майданчика, змінює квача.

«Ковіньки»



Грають хлопчики 12 – 15 років втрамбованому майданчику довжиною не

менше 20м і шириною 5 – 7 м. Кількість учасників – від 4 до 20 чоловік. У кожного гравця в руках ковiнька – дерев'яна палиця з загнутим кінцем внизу. Потрібні також (кол) і цурка довжиною і діаметром приблизно 7 – 8 см.

Розподіляються на дві приблизно рівні по силі команди. На відстані декількох метрів від краю майданчика вбивають кільце кону, в яке необхідно влучити цуркою. На другому краю майданчика на відстані 10 – 15 м від кону проводять лінію, від якої гравець нападаючої команди розпочне гнати цурку до кону. Всі інші гравці обох команд розподіляються довільно перед цією лінією. Яка команда буде нападати, а яка захищати кон, визначають жеребкуванням. Нападаюча команда старається підігнати цурку якомога ближче до кону і доторкнутись до нього. А команда, яка захищається, не дозволяє їй зробити цього. Якщо нападаючим вдалося доторкнутись цуркою кону, то вони отримують 1 очко і право гнати цурку з-за початкової лінії до кону переходить до іншої команди.

Переможцем є та команда, яка першою набрала потрібну кількість очок.

Правила.

1. Кількість гравців у кожній команді, зазвичай коливається від 2 до 10 чоловік, але може бути і різною за загальною згодою гравців.

2. Розміщення гравців на майданчику довільне, за виключенням гравця, який розпочинає гру у нападаючій команді: він подає цурку ковiнькою з-за початкової лінії.

3. Не дозволяється виводити цурку за встановлені межі майданчика. Той, хто зробив це, повинен повернути цурку на майданчик.

4. Дозволяється гнати і бити цурку тільки ковiнькою.

5. Не можна піднімати ковiньку вище поясу.

«Коломийки»

Коломийки – це короткі пісеньки на зразок російських частівок. Вони настільки популярні в Карпатах, що слово “коломийки” діти з задоволенням використовують у своїх іграх. Так, “Коломийкою” називають тут гру з м'ячем, широко розповсюджену між дівчатками 8 – 13 років. Грають, як правило, 5 – 7 дівчаток на невеликому майданчику біля стіни будинку. Для гри використовують волейбольний м'яч.

За допомогою лічилки устанавлюють черговість гравців. Перша дівчинка бере м'яч і б'є ним об землю так, щоб він відстрибнув до стіни, вдарився об неї і відлетів до землі. Коли м'яч відстрибне від стіни і вдариться до землі, дівчинка, яка кидала м'яч, повинна перестрибнути через нього, а та, що стоїть другою в черзі – зловити. Тепер виконує вправу дівчинка, котра упіймала м'яч, а третя ловить м'яч і т.д.

Хто з гравців помилився – вибуває з гри, і м'яч переходить до наступного гравця. Гра продовжується до тих пір, поки залишиться одна учасниця – переможець. Після цього усі гравці шикуються біля стіни спиною до неї, а переможець стає обличчям до гравців на відстані приблизно 3 м від них. Вона кидає м'яча по черзі кожній дівчинці, що стоїть біля стіни. Дівчинка, котрій кинули м'яч, має упіймати його, а потім вкинути до стіни у

себе над головою, не повертаючись, а переможець повинен упіймати м'яч, котрий відстрибнув від стіни. За це переможець одержує одне очко. При повторі гри, якщо є кілька запасних очок, не зловивши м'яч, гравець не вибуває з гри, а тільки передає його наступній учасниці. Це дозволяється стільки разів, скільки є запасних очок.

Правила.

1. Переможниця повинна кидати м'яч учасникам, що стоять біля стіни, в руки, інакше вони мають право не ловити його.

2. Якщо хтось навмисно не спіймає правильно кинутого м'яча, кидок повторюється.

«Коти»

Грають 3 – 7 гравців, частіше молодші школярі, на обмеженому майданчику чи лужку. Для гри потрібно 6 – 8 паличок розміром з олівець – це “коти”.

Обирають квача, зав'язують йому очі і дають у руки 6-8 паличок – “котів”. Потім (чи після цього) два гравці беруть квача під руки і ведуть, повертаючи то в один, то в другий бік, щоб він втратив орієнтування. Між квачем і тими, хто його супроводжує, відбувається такий діалог:

- *Кружляють журавлі?*
- *Кружляють.*
- *Кружляємо і ми.*

Квач і супроводжуючі кружляють на місці. Після цього один з супроводжуючих каже: “Кладу котів”. Повернувшись на місце, розв'язують квачеві очі. Після цього він повинен знайти усіх “котів”. Кращим гравцем вважають того, хто швидше інших і без підказки знайде усіх “котів”.

Правила.

1. Квача не можна виводити за межі майданчика.

2. Коли квач шукає “котів”, йому можна підказати : “Холодно, тепліше, гаряче”.

3. Якщо квач довгий час не може знайти останню паличку, то йому її показують і він рахується програвшим.

«Кури»

Грають 2 – 3 дівчинки віком 8 – 12 років (восени, коли достигає квасоля).

У кожної із них однакова кількість (10 – 20) квасолі одного кольору: в однієї дівчинки-червоні, у другої-чорні, у третьої-жовті, білі чи рябі. Це ”кури”, серед яких виділяють “квочку” і “півня” – незвичайні за величиною чи формою квасолі.

Усю квасолю висипають на хустку, перемішують і прикривають кінцями хустки. За допомогою лічилки встановлюють черговість у грі. Перша

дівчинка бере жменю квасолі з хустки, не дивлячись туди. Підкинувши квасолі догори, ловить їх на тильний бік долоні, знову підкидає те, що піймала, і знову ловить, але вже у жменю.

Якщо вона піймає парну кількість квасолин – “курей”, то забирає їх.

Якщо ж кількість пійманих “курей” непарна, то їх повертають у хустку разом з непійманими. Гравець, котрий піймав “квочку”, забирає всіх “курей” цього кольору, включаючи і тих, котрі лежали у хустці, але не бере “півня”.

Гравець, котрий піймав “півня” забирає усю квасолю, яка такого не, як у нього кольору. Хто залишиться без “курей”, вибуває з гри. Ті, хто залишився, продовжують гру, поки не будуть розіграні усі “кури”. У кого їх виявиться менше всіх, або не буде зовсім, тих вважають переможеними і вони повинні прострибати на одній нозі певну відстань. Після цього усім повертають їх “курей” і гру можна знову розпочинати.

Правила. Ті ж, що у грі “палички”.

«Кувиркалки – перекидалки, переверталки»

Грають влітку, на добре втрамбованому майданчику (хлопчики 12 – 15 років, 2 – 10 чоловік). Для гри необхідні круглі палиці довжиною (70 – 80 см), залежно від кількості гравців.

Учасники шикуються на лінії кону. Поклавши палицю на носок ноги і підтримуючи її рукою, кожен викидає її уперед махом ноги. Роблять це усі одночасно. Той, у кого палиця опинилась ближче усіх до кону, стає першим квачем, у кого трохи далі – другим і т.д. Перший квач піднімає свою палицю і з того місця, де вона перший раз доторкнулась до землі (це місце звуть “дуло”), кидає вперед так, щоб вона летіла перевертаючись і ударяючись до землі то одним, то другим кінцем.

Решта гравців, відповідно по черзі, кидають з того ж місця (від “дула”) свої палиці так, щоб вони, перевертаючись, улучили у ту, що лежить.

Якщо хто-небудь уцілив, то колишній квач кидає знову свою палицю від “дула” і усе повторюється.

Якщо ніхто не вцілив, починає наступний по черзі квач (другий і т.д.). У цій грі не виявляють переможців: підлітки знаходять задоволення у самому процесі гри, розвиваючи влучність і силу кидка.

Правила.

1. Якщо палиця квача “переверталка” знаходиться від “дула” на відстані не менше трьох стоп, то інші гравці кидають у неї свої палиці не від дула, а з кону.

2. У лежачу палицю гравці можуть кидати свої палиці й іншими способами (за домовленістю).

«Лавина»

У грі бере участь 20 – 30 дітей. Вони шикуються в колону по одному. Один учасник стає за 5 – 6 кроків перед колоною і котить прямо на гурт

великий м'яч (кулю). Всі мусять підстрибувати, щоб запобігти ударові. Гра може проводитись між гуртами як естафета. В такому разі учасник, до ніг якого торкнувся м'яч, вибуває з гри. Перемагає команда, в якій залишилося більше гравців.

«Масло»

Кожному учаснику цієї гри треба мати кийок завдовжки 75 – 100 см. Потрібен також один маленький м'яч.

На рівному майданчику викопують неглибоку яму (глибина її не повинна перевищувати 20 – 25 см) діаметром 25 – 30 см. Це – «масло». На відстані одного -двох метрів від нього по колу викопують менші ями (діаметром 6 – 9 см) так, щоб кожен гравець міг вільно дістати кийком від своєї ямки до «масла». Загальна кількість ямок разом із «маслом» відповідає кількості гравців. Найкраще, щоб вона дорівнювала семи.

Усі учасники гри ставлять свої кийки в ямки навколо «масла». Той, кому випав жереб, гонять м'яч кийком із-за кола, намагаючись загнати його в «масло». Решта гравців відбивають його подачі. Відбиваючи м'яч, вони ненадовго втрачають пильність, і в цей момент ямку котрогось із них має право зайняти своїм кийком той, що гонить. Якщо він зуміє скористатися цією нагодою, то далі м'яч гонить той, хто позбувся ямки.

Якщо м'яч загнано в «масло», усі гравці пересуваються на одну ямку ліворуч (за ходом сонця). До цієї зміни ямок допускається і той, що гнав м'яч, – йому надається можливість поставити свій кийок у будь-яку вільну в цей момент ямку. Тому власники ямок протягом цієї гри повинні бути дуже пильними, оскільки у звільнену на мить ямку може поставити свій кийок сусід або той, хто досі гнав м'яч. А тому, хто залишиться без ямки, доводиться далі виконувати його обов'язки.

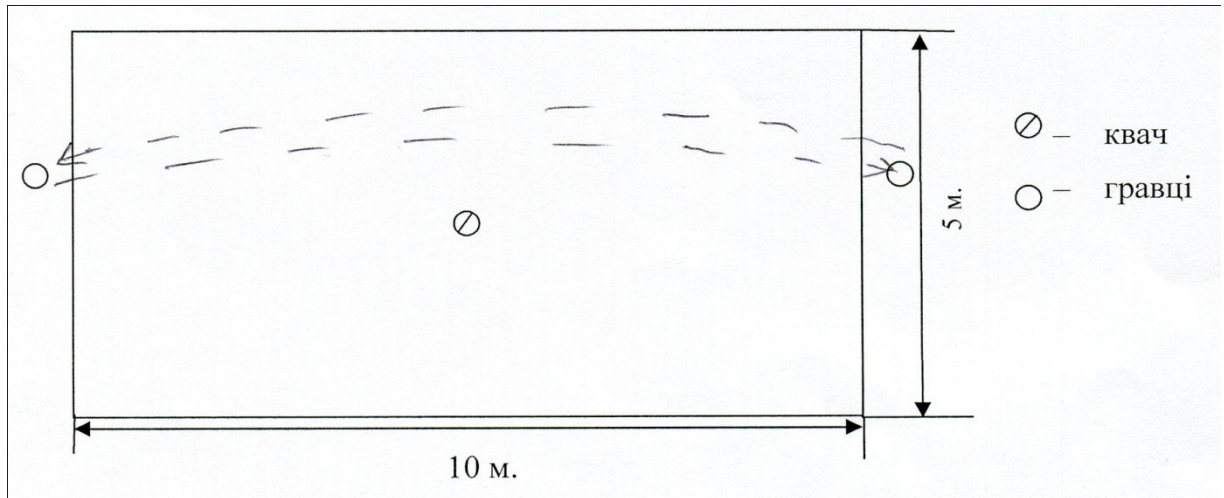
Умовами гри не дозволяється брати м'яч руками, відбивати його ногами чи закривати ямку.

«Масляний м'яч»

Викопують три ямки по прямій лінії, одна від одної – на відстані десяти кроків. Хлопчики діляться на дві команди. Від кожної команди один хлопчик лівою ногою стає в ямку, а його товариші – за ним. Один з тих, хто стоїть в ямці, кидає м'ячем у свого суперника, що стоїть в іншій ямці, і якщо промахнеться, поступається місцем товаришу, що стоїть за ним. А як влучить – залишається в ямці чекати кидка у відповідь.

Якщо команда другого хлопчика спіймає м'яч, кинутий першим хлопчиком, то вона переходить у середню ямку і вже звідти б'є свого противника м'ячем. Якщо м'яч влучить і противник його спіймає, то він займає ямку свого суперника. Гра продовжується доти, поки в будь-якій команді не виб'ють усіх.

«М'яч утрьох»



Грають діти шкільного віку, втрьох. Для гри потрібен м'яч. Позначають прямокутник розміром 5 на 10 м. Визначивши лічилкою квача, двоє стають за короткими боками прямокутника, а квач – посередині між ними. Крайні перекидають м'яч один одному. Якщо хтось із них не упіймає м'яч, він повинен підняти його з землі, кидаючи з-за своєї лінії, у квача. Якщо той, хто кидав, не влучив у квача, то вони міняються місцями; якщо ж улучив, то гра продовжується, як і раніше. Якщо ж квач упіймав кинутий у нього м'яч, то він старається влучити цим м'ячем того, хто кидав, останній може втікати і вивертатися від м'яча. Якщо квач влучив у того, хто кидав, вони міняються місцями; якщо не вцілив, то усі залишаються на своїх місцях.

Правила.

1. Квач пересувається вільно у межах окресленого прямокутника.
2. Квач повинен ловити кинутий у нього м'яч тільки на льоту, а не після падіння на землю.

«Перепелиця»

Для гри потрібен просторий майданчик і палиці для всіх гравців. Із числа гравців вибирають "перепелицю". Решта учасників гри стають „кібчями”. Перепелиця підкидає свою палицю вгору в довільному напрямі й промовляє:

– Перепелиця – невелика птиця,
Кібчик більший, та не вловить.

Слідом за перепелицею, намагаючись влучити в її палицю, кібчики кидають всі. Якщо чиясь палиця влучить, це означає що кібчик схопив перепелицю. Тепер цей гравець стає перепелицею. Якщо у підкинуту палицю ніхто не вцілив, перепелиця не складає своїх обов'язків. При першому влученні на її місце стає новий гравець.

«Пиж»

Беруть невелику дерев'яну паличку і вручають її двом гравцям, які називаються „бабками”. Інші лягають бабкам на ноги, коли ж бабки крикнуть: «Пиж, за пижем, за гарячим ножем», і кинуть паличку вбік, то гравці зіскакують і розшукують пиж. Його починають ловити. Якщо спіймають, злегка тягнуть за волосся і кричать: „Покинь пиж”, поки не покинуть. Хто його знайде, несе до бабки. Так грають до трьох разів. На тих, хто впродовж цього часу не віддав бабці пиж, катаються верхи.

«Палички»

На Україні і сьогодні часто можна зустріти старовинну гру у камінці – у різних варіантах. Наприклад, грають не камінцями, а kwasолею.

У грі беруть участь, як правило, 2 або 4 дівчинки 6 – 10 років. Заготовляють палички довжиною 12 – 15 см і товщиною 1 см (50 штук).

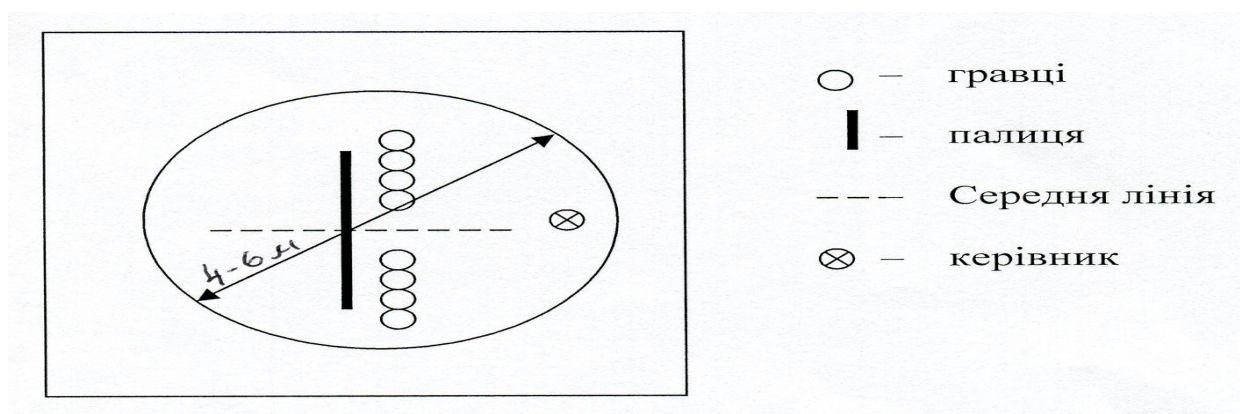
Розрахувавшись за допомогою лічилки, дівчата сідають у коло й грають по черзі. Перша бере у жменю палички, підкидає угору і ловить на тильний бік долоні. Знову підкидає і, перевернувши руку долонею вгору, ловить у жменю палички. Піймані палички рахують, відкладають по дві: “Пара, пара, пара...” Якщо їх виходить парне число, то дівчинка виграла. Вона бере собі одну паличку і знову підкидає у жмені їх. Якщо ж число непарне, то черга переходить до наступної дівчинки. Коли усі палички розіграні, їх перераховують у кожної дівчинки. У кого з дівчат виявиться найменше паличок, та програла і буде виконувати завдання: танцювати, співати тощо.

Правила.

1. Гравець може взяти для підкидання будь-яку кількість паличок, але не менше п'яти.

2. Не можна допомагати утримувати палички другою рукою.

«Перетяжка»



Поряд із загальновідомим перетягуванням канату, широко розповсюджено на Україні перетягування палиці, жердини, голоблі. (Ця гра існувала з давніх-давен і називалась (“Дідька тягнути”).

Грають хлопчики-підлітки, юнаки, чоловіки, 6 – 20 чоловік.

Гравці розподіляються на дві команди, рівні за кількістю учасників. В кожній обирається ватажок. На товстій палиці довжиною 2 – 3 м позначається середина. Креслиться невелике коло, в яке стають ватажки команд. Вони беруться руками за палицю на рівній відстані від середини, решта учасників – за палицю позаду ватажків, а ті, кому не вистачає палиці – за пояс гравця, який стоїть попереду (ланцюжком). За сигналом судді обидві команди починають тягти палицю у свій бік.

Перемагає команда, яка зуміла перетягти усю палицю за коло зі свого боку.

Правила.

1. Якщо одна з команд почала тягти палицю до сигналу, то результат не зараховується і змагання повторюється.

2. Якщо в одній із команд частина гравців відірветься від ланцюжка, це не дає їй переваги у випадку поразки опростестовувати її.

«Свинка»

Грають старші хлопці: 4 – 5 чол. Потрібна „свиня” – бляшане пуделко і викопаний „бровар”, тобто викопана ямка глибиною 30 см. Крім того, кожен гравець має палицю 120 – 130 см. Свиню закидають далеко, найстарший за віком бере від усіх гравців палиці і кидає їх геть. Тоді всі біжать, хапають палиці і намагаються якнайшвидше „вмочити”, тобто встромити в малу ямку. Кожен має право зайняти свою ямку. Той, хто останній «вмочить», іде бити свиню. Він старається палицею загнати свиню до бровця, однак інші намагаються йому перешкодити. При кожному ударі відгонщик мусить «вмочити» свою палицю, бо інакше загонщик тоді має право сам «вмочити» і стати на місце відгонила, а той мусить загнати. Виграє той, хто зажене свиню у бровар і накриє її своєю палицею. В іншому випадку, її можуть викинути із броваря. Той, хто виграв, збирає палиці і кидає їх геть. Гра продовжується.

«Свічка»

Свічка це вибивання у поле або високо вгору м'яча. Спіймати такий м'яч значить зловити свічку. Майданчик для цієї гри ділиться на дві частини: меншу – містечко, більшу – поле. За жеребкуванням визначають господаря містечка. Господар залишається в містечку, інші гравці розходяться по полю. Викликавши із поля одного з гравців, господар підкидає м'яч вертикально вгору, а викликаний б'є його гилкою якомога вище і далі в поле. «Поляни» намагаються спіймати м'яч до того, як він торкнеться землі. Той, кому пощастить це зробити, йде бити, а той, хто бив, іде на його місце в поле. Неспійманий м'яч подається знову в містечко, і його знову б'є той хто бив. Якщо ж господар спіймав поданий з поля м'яч, то він починає бити, а підчікує той, хто кидав м'яч у містечко. Той, хто бив до цього, повертається

у поле. У разі промаху той, хто бив, тікає в поле, а господар б'є його м'ячем. Після цього він викликає з поля нового гравця і все починається спочатку.

«Смик»

На місті гри проводять лінію, яка відокремлює город від поля. В городі на невеликій відстані від лінії у землю встромляють палицю і приставляють до неї пастуха, якого вибирають вимірюванням на палиці або за допомогою лічилки. Пастух залишається в городі, а решта іде в поле. Польові гравці намагаються висмикнути палицю. Але як тільки хтось із них перетне лінію города, пастух, який стереже її, кидається йому навперейми, намагаючись доторкнутися рукою. Спіймавши, гравець починає пасти, а попередній пастух іде до гурту в поле. Зловити іншого гравця пастух може в межах городу. Для того, щоб заманити його в город, він навмисне відходить від палиці, а потім стрімголов мчить на місце.

«Трампижа»

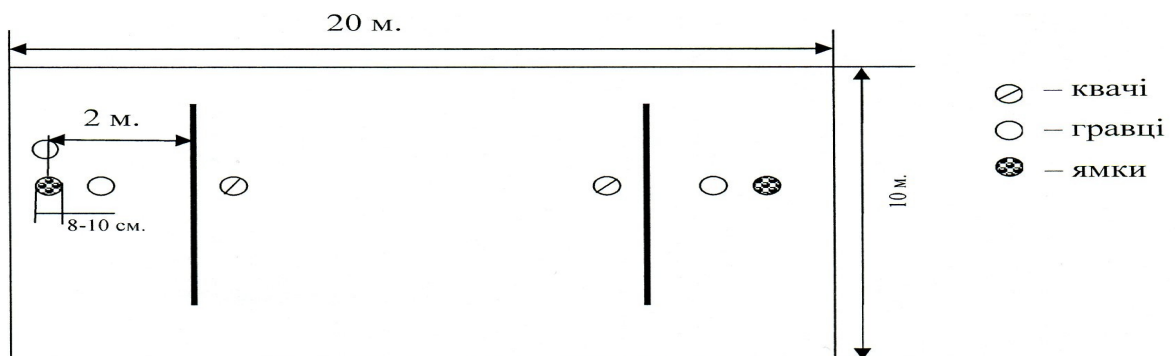
Гравців має бути парна кількість. Вони діляться на дві команди, кожна зі своєю «маткою». Матки міряються між собою на палицях і чий верх, та матка починає гру. Матка бере палицю, кидає її куди-небудь і кричить «Трампижа».

В той час, як матка кидає палицю, обидві команди стають одна проти одної попарно і закривають один одному очі «бецманами» (великими пальцями).

Коли ж матка гукає «Трампижа», тоді всі гравці біжать і шукають палицю. Хто її знайде, той біжить до своєї матки, а суперники намагаються відняти палицю. Якщо ж він добіг до своєї матки, то віднімати палицю вже не можна і його команда виграє.

Після цього гра починається заново. Грають, як правило, в полі, на майданчику і діти, і дорослі.

«Тич»



Грають 4 хлопчики 12 – 16 років, а деколи і дівчатка. Грають на рівному майданчику розміром 20 x 10 м, на віддалених краях якого викопано по одній ямці діаметром 8 – 10 см. На відстані 2 м перед кожною із ямок проведено по лінії. Для гри потрібен м'яч і дві круглі палиці довжиною близько 1 м.

Розподілившись на дві команди по два чоловіки, гравці за жеребкуванням вирішують, кому бути квачем. Квачі беруть палиці і стають на лінії попереду ямок. Інші два гравці стають біля ямок. В одного з них м'яч. Один з тих, які стоять біля ямок, кидає м'яч своєму партнеру, який повинен упіймати його і покласти у свою ямку (якщо це йому вдалося, команда одержує 1 очко і залишається на місці). Друга пара перешкоджає йому: гравець на лінії перед ямкою, до якої летить м'яч, старається відбити його якомога далі у “поле” і, доки гравець, який стояв біля ямки, бігає за м'ячем, зайняти палицею ямку (увіткнути у неї палицю). Якщо він зумів це зробити, то пара, яка стояла перед ямками, одержує 1 очко і займає місце біля ямок, одержуючи право кидати м'яч, а ті, що стояли біля ямок, стають квачами і займають місце перед ямками.

Гравець, який знаходиться біля лінії, може деколи зайняти ямку і у тому випадку, якщо не влучить по м'ячу. Це можна зробити тоді, коли гравець біля ямки, не упіймавши м'яч, відбijeть, щоб підняти його. Тут обидва гравці спішать зайняти ямку – один палицею, другий м'ячем. Хто випередить, той і одержує право стати біля ямок. Деколи вдається випередити і гравця, який впіймав м'яч, поки той кладе його у ямку. Але якщо ямку займають одночасно м'ячем і палицею, то зміни не відбуваються і очко не зараховується нікому. Гра продовжується до повного рахунку.

Правила.

1. Гравець, який кидає м'яч, не повинен відходити від ямки, але може зробити крок однією ногою у будь-який бік.
2. Гравець, який ловить м'яч, може відходити від ямки.
3. Гравець на лінії не має права переступати її у бік ямки, поки м'яч не доторкнеться рук чи землі. За порушення знімається 1 очко.

«Тягнуть бука»

Це змагання поширене в Прикарпатті, Карпатах і Закарпатті. Часто в поєдинку використовувалась міцна палиця з бука, який росте в цій місцевості (звідси і назва “Тягнуть бука”). Беруть участь у поєдинку, як правило, двоє хлопчиків. Учасники сідають на підлогу або землю, впираючись підощвами. Вони беруться за міцну букову палицю і тягнуть її кожен на себе. Особливо ціниться вміння не тільки відірвати суперника від землі, але й сильним ривком несподівано змінити його вихідне положення. Переможець запрошує наступного учасника.

«У деркача»

На палиці роблять ряд зарубок так, щоб тріщало, коли по них чимось провести. Тоді міряються на жердині, кому бути деркачем, а кому – мисливцем, бити деркача. Обом зав'язують очі, першому дають дзеркало, а другому – джгутик із хустинкою. Деркач бігає по хаті, й тріщить то в одному кутку, то в другому, а мисливець джгутом цілиться у нього. Якщо улучить, то вони міняються ролями. Обов'язково мають бути зав'язані очі.

«У палички»

Грає необмежена кількість хлопців. Витісують стільки однакових паличок, скільки хлопців, одну з яких роблять довшою. Ці палички хлопці тягнуть – хто витягне довшу, той жмуриться.

Він лягає і заплющує очі, а всі інші хлопці ховаються. Коли поховаються, тоді той, котрий жмуриться, бере дві палички, одну кладе додолу, а другу – навхрест і йде шукати хлопців. Коли котрогось знайде, то біжить до паличок, бере верхню і каже: «Паличка йшла тай Івана знайшла». Садить його біля паличок, а сам іде шукати інших. При цьому він стежить, щоб хтось не побіг до паличок і не визволив пійманого. Якщо хтось із хлопців, котрі ховаються, підбіжить до паличок, візьме якусь із них у руки і скаже: «Паличка - виручалочка», то цим він усіх визволить і на цьому гра закінчується.

«У цурки-палки»

Беруть кийок (палицю, якою гонили корів), а другу – тоненьку паличку завдовжки 20 см. Копають вузеньку, але глибоку ямку, поперек неї кладуть невелику паличку, а кийком підкидають її якомога далі. Хто відкинув якнайдалі, той переміг. Йому дозволяється бажати чого-небудь доступного, наприклад: щоб хтось із своєї торби дав їстівне або придумати кару для тих, хто програв (підбігти до якогось предмета і назад, завернути корову). При цьому будь – яке бажання (без жодного натяку на невдоволення) повинно виконуватись. Але не всім хочеться виконувати. І коли в переможеного зовсім пропадав настрій, то переможець казав такий віршик:

Раз, два, три, до шести

Прилетіли пеструшки,

А цурка упала,

В пеструшку попала,

А тут бусел прилетів,

І пеструшку втішив.

При цьому той, хто переміг, втішає іншого або міняє «кару» на іншу.

«Циганка»

Грають 5 – 6 дітей віком 7 – 10 років. Встромляють у землю палку (циганку). Один із гравців стає біля неї. Інші відходять і проводять лінію – це „баба”. Стають там, де кому зручніше, і кидають у циганку палицями 60 см, щоб збити. Той, хто біля циганки, відразу ставить її на місце, а інші стрибають на одній нозі за своєю палицею. Взявши її, кладуть під коліно вільної ноги. Тут же, стрибаючи, повертаються на місце, де стояли, а звідти швидко до баби, щоб не спіймала циганка. Циганка ловить усіх, хто стає на дві ноги. Кого піймали, той стає циганкою, і гра продовжується.

«Цурки»

На кілочок, забитий у землю, ставлять паличку, один кінець якої на землі, другий – на кілочку. Це – цурка. Другою палицею вдаряють по тому кінці, який на кілочку. Цурка летить. Той, у кого вона відлетить подалі, – перемагає.

«Цуценята»

Хлопці міряються на палиці, кому пасти. Тоді забивають кілок прив'язують до нього мотузку: біля кілка усі кладуть шапки – це цуценята. Пастух береться за мотузку і оберігає цуценят, бігаючи на відстань, що дорівнює довжині повода.

Пастух стереже, а всі хлопці крадуть цуценят, хапаючи їх руками або вибивають ногою з кола. Як вдасться пастуху спіймати котрогось, то він мерщій кричить: «Цур поводи», а як не зацурався, то значить і не спіймав. Як розкрадуть усіх цуценят, то вважають, що літо відпас. Тоді дають ще одне або двоє, а як не спіймав, то дають йому кокоша (покарання).

Кокоша дають так: один хлопець кидає крізь ноги шапку, потім усі стають один за одним, розставивши ноги, а пастух лізе крізь ноги. Всі б'ють його долонями ззаду. А буває, що пастух не хоче лізти крізь ноги, тоді його силою садять на коня, протягують крізь ноги палку та й трусять гарненько.

«Швигалка»

Найкраще місце для цієї забави відкритий берег ставка, річки, озера, де не бракує вологого ґрунту чи глини. Із пагона лози чи верби вирізають швигалку-гнучку хворостину близько сантиметра завширшки і близько метра завдовжки. Щоб хворостина була міцніша, тонкий кінець її надламують на 10 см. Потім із глини роблять кульку завбільшки як лісовий горіх. Її чіпляють на тонкий кінець лозини і ставши на достатній відстані, щоб не зачепити лозиною один одного, починають змагатися, хто далі або вище кине глиняну кульку.

«Шапка»

Раніше на Україні було прийнято ходити по вулиці цілий рік у головному уборі. Тому шапка була у кожного під рукою і дуже часто слугувала свого роду інвентарем для гри. Звідси і назва багатьох народних ігор «Шапка».

Тепер шапку часто замінюють зв'язаною у вузол хустиною.

Для гри потрібен майданчик розміром приблизно як волейбольний. Грають молодші школярі і підлітки. Грати можуть від 5 до 20 чоловік, але краще, коли грають чоловік 10.

Квач бере у руки шапку. Інші учасники розбігаються по майданчику. Завдання квача – кинувши шапкою у кого-небудь з них, заплямувати його. Завдання гравців – ухилитися від шапки. Якщо гравець заплямований, він завмирає. Зплямованого може виручити будь-який гравець, доторкнувшись до нього рукою. Виручений знову вступає у гру. Його не можна зразу ж плямувати. Якщо гравець заплямований втретє, виручати його вже не можна. Він стає новим квачем.

Правила.

1. Квачеві не дозволяється охороняти заплямованого гравця (знаходитись увесь час біля нього).

2. Якщо той, хто біжить виручати, буде сам заплямований, то вже не зможе виручати заплямованого.

3. Той, хто вибіг за межі майданчика, вважається заплямованим. Він повертається туди, де пересік межу майданчика, і стає там завмерши, поки не буде виручений.

ДОДАТКИ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

1. Загальна характеристика навчальної дисципліни

“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ”

Галузь знань	01.02. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
Напрямок підготовки	6.01.02.01. Фізичне виховання
Освітньо-кваліфікаційний рівень	бакалавр
Характеристика навчальної дисципліни	нормативна, цикл професійної та практичної підготовки
Семестри	перший, другий
Вид контролю	семестровий екзамен

Структура навчальної дисципліни

1	Кредити за ECTS	4
2	Модулі	2

.		
3	Змістовні модулі	3
.		
4	Загальний обсяг годин:	144
.	аудиторні	72
.	самостійна робота	72
5	Види теоретичної і практичної підготовки:	
.	- лекції;	16
.	- практичні;	56
.	- самостійна робота;	72

2. Пояснювальна записка

Програма навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав” створена на основі ОПП і ОКХ та навчального плану підготовки фахівців спеціальності 7.010103 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура”, Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, на основі модернізації “Программы педагогических институтов, сборник №10 (Подвижные игры с методикой преподавания)”.

2.1. Роль і значення навчальної дисципліни в підготовці фахівців

В системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури важливе місце займає дисципліна “Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав”, яку одну із перших викладають у вищому навчальному закладі і яка покликана комплексно представити галузь фізичного виховання і спорту у вищій школі. Даний предмет допоможе студентам-першокурсникам краще познайомитися зі своєю майбутньою спеціальністю, прискорить процес адаптації до специфічних умов навчання у вищому навчальному закладі, розширить знання про роль та значення фізичної культури і спорту у суспільстві, знання традицій українського народу.

2.2. Тип дисципліни: Фізичне виховання. Методика спортивно-масової роботи, туристична робота.

2.3. Структурно-логічна схема навчальної дисципліни

010009000003f801000002008401000000008401000026060f00fe02574d4643010
00000000001007c0b0000000001000000dc0200000000000dc020000010000006c

2.4. Мета і основні завдання навчальної дисципліни - вивчення змісту і особливостей рухливих ігор та забав, передбачених шкільною програмою, проведення рухливих ігор у навчальній, позашкільній роботі з фізичного виховання в школі, оздоровчому таборі, по місцю проживання, набуття знань та організаційних навичок проведення спортивних свят «Веселі старты» та ін.

2.5. Результати навчання. Студент повинен знати: історію рухливих ігор, основні поняття про гру, в чому схожість та відмінність між рухливими і спортивними іграми, за якими ознаками можна класифікувати ігри і забави

та їх характеристика у зв'язку з віковими особливостями фізичного розвитку дітей шкільного віку, організацію та проведення змагань з рухливих ігор, як провести рухливі ігри та забави в процесі різних форм організації занять із школярами, які традиції українських народних ігор.

Студент повинен уміти: методично правильно провести декілька рухливих ігор на уроці з фізичної культури, перерві, місцевості, в позаурочний час, на заняттях спортом; як застосовувати національні ігри за народним календарем; як організувати та підготувати документацію та провести змагання, наприклад, «Веселі старт»; має опанувати різноманітні навички ефективно перешиковувати гравців під час ігор та змагань; навчитись правильно обирати місце під час пояснення, показу та проведення гри; навчитись коротко, логічно, доступно, послідовно пояснювати гру та правильно дозувати в ній навантаження. Практично володіти: показом індивідуальним чи у взаємодії з дітьми; навичками організації різних перебудов при проведенні рухливих ігор; навичками організації та проведення змагань з рухливих ігор на зразок «Веселі старт» (підготовка документації, помічників, суддів, журі, інвентарю, майданчика); навичками складання комплексів рухливих ігор та забав різноманітної спрямованості зі збереженням принципів послідовності, поступовості, доступності, приділяючи увагу змістово-організаційній структурі дозування з урахуванням моторної щільності нормального навантаження залежно від конкретних завдань і цілеспрямованості; навичками проведення рухливих ігор та забав на лісовій галявині, воді, спорті, позакласній роботі.

2.6. Методи викладання дисципліни: усне слово викладача, бесіди, індивідуальний показ чи у взаємодії з дітьми при проведенні рухливих ігор та змагань з рухливих ігор, наприклад, «Веселі старт», робота за підручниками і посібниками, робота з таблицями, перегляд навчальних відеофільмів, написання модульних робіт тощо.

2.7. Методи оцінювання: поточне усне опитування та поточне тестування, виконання вправ і завдань, написання самостійних і творчих робіт, підсумковий тестовий контроль тощо.

2.8. Зміст дисципліни

У процесі вивчення теорії і методики викладання рухливих ігор і забав у студентів має сформуватися позитивна позиція щодо фізичної культури, упевненість у практичній її необхідності, наявності навичок володіння обумовленим запасом життєво-необхідних, професійно прикладних та спортивних рухів.

Студенти мають опанувати методику викладання дисципліни виховання

особистості молодшого школяра, розвитку його різносторонніх рухових особливостей і удосконалення умінь та навичок, їх професійну направленість для реалізації майбутньої діяльності. Вони набувають навичок методично правильно розказувати, показувати гру, перешиковувати гравців у вихідне положення, правильно вибирати місце під час гри і розміщувати гравців. Знайомляться з різними способами розподілу на команди, вибору ведучих і капітанів, визначення помічників, підбору ігор і забав відповідно до форми організації занять і поставлених завдань.

Вивчають біологічні, психологічні особливості дітей у зв'язку з віковими особливостями їх фізичного розвитку, а також методику викладання сюжетних, імітаційних та командних ігор, особливості проведення ігор з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, в режимі продовженого дня, продовженій перерві, оздоровчому таборі, воді, на місцевості, шкільній секції, заняттях спортом; їх освітнє, гігієнічно-оздоровче та виховне значення. Дізнаються, за якими ознаками можна класифікувати рухливі ігри та забави. Вивчають різницю і схожість зі спортивними іграми, традиції українських народних рухливих ігор, забав і розваг; аналіз їх використання за народним календарем.

Студенти готують місце та інвентар для проведення ігор, забав і змагань, розробляють документацію, проводять агітацію змагань, формують організаційний комітет і проводять заходи як до, після, так і під час проведення змагань. Ігри для занять підбирають самостійно, залежно від умов проведення, підготовленості та вікових особливостей учнів.

3. РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА, «СТРУКТУРА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО КРЕДИТУ»

Тема	Лек ції	Пр. з-тя	Сам. р-та
Модуль І. Змістовний модуль №1			
Основні поняття про гру і вікові особливості дітей (ігри для І-го класу)			
Рухливі ігри як засіб фізичного виховання школярів: - зміст, форма, методичні особливості гри; - схожість і відмінність спортивних і рухливих ігор; - педагогічна класифікація рухливих ігор та забав; Педагогічне значення РІ та З залежно від віку дітей: - освітнє, виховне, оздоровче значення РІ та З; - педагогічна характеристика ігор для дітей в зв'язку з віковими особливостями їх фізичного розвитку	1	8	10
	1	8	10
Загальні основи організації і методики проведення занять у школі: - вибір гри, підготовка майданчика та інвентарю; - організація, шикування гравців та пояснення гри;	2	10	11

-визначення ведучих, розподіл на команди; -керування грою, визначення її результатів			
Модуль I. Змістовний модуль №2 Методика проведення рухливих ігор та забав у процесі різних форм їх організації			
Методика проведення РІ та З на заняттях з: -легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, -спеціальними медичними групами;	2	7	10
Методика проведення РІ та З у позаурочний час: -в режимі продовженого дня, продовженій перерві; -в оздоровчому таборі, воді, місцевості; -в шкільних секціях, заняттях спортом	2	7	10
Модуль II. Змістовний модуль №3 Організація та проведення змагань з рухливих ігор			
Організація та проведення змагань з рухливих ігор: -формування організаційного комітету і його обов'язки (агітація, документація); -підготовка команд і місця проведення змагань; -початок та послідовність проведення змагань; -обов'язки журі, суддів та ведучого програми; -заходи після завершення змагань.	4	9	11
Проведення українських ігор та забав: -традиції українських народних ігор, забав, розваг; -класифікація та проведення їх за народним календарем	4	7	10
Всього годин:	16	56	72

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Змістовний модуль 1

ЗАНЯТТЯ 1 - 3. Основне розуміння про рухливі ігри та забави.

Мета: ознайомити студентів з дисципліною, розкрити її місце та завдання, навчити студентів напрямків, форм і засобів її реалізації.

План заняття:

27. Гра як елемент культури (ігрова діяльність, зміст, форма та методичні особливості гри).
28. Розуміння рухливих ігор і забав, їх схожість та відмінність зі спортивними.
29. Класифікація рухливих ігор і забав за визначеними ознаками.
30. Ознайомлення з сюжетними та імітаційними іграми і забавами для дітей 1-го класу ("Ворони", "Вовк і коза", "Голуб", "Гречка", "Горобчики-

стрибунчики”, “Дрібушечки”, “Кіт і миша”, “Лисиця і курчата”, “Невід”, “Подоряночка”, “Птахи”, “Сірий вовк”, “У річку гоп”).

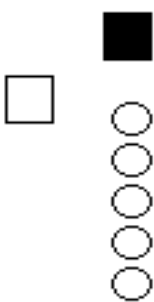
Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, гігієна фізичних вправ і фізіології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

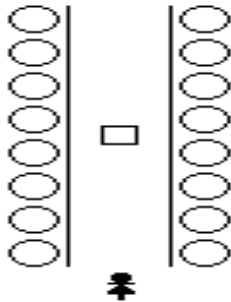
Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити терміни “Рухливі ігри”, “Гра”, “Ігрова діяльність”, “Форма гри”, “Методичні особливості гри”, “Класифікація рухливих ігор і забав”.

Ворони

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Для цієї гри вибираються ворона і квочка, всі інші - курчата, які стають за квочкою в колону поодиночці. Курчата тримаються за пояс попереднього. Шуліка прагне схопити останнє курча в колоні. Квочка прагне перешкодити цьому. Розмахуючи руками-крилами, вона кидається вправо і вліво, а разом з нею вся колона курчат, прагнучи захистити останнє курча. Адже ворона може схопити тільки його</p>	<p>Якщо курчата відірвалися від колони і не встигли встати на місце, то вони стають здобиччю ворони. Схоплені шулікою курчата вибувають з гри. Коли ворон зловить 5 - 7 курчат, він сам стає квочкою, а колишня перетворюється на останнє курча, за те, що не вберегла інших. Вибирається нова ворона, і гра продовжується</p>	<p>Ходьба. Розвиток рухових якостей: спритність.</p>

Вовк і коза

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Керівник креслить дві лінії на відстані півметра одна від одної. Це рів, де причаївся вовк. Решта дітей – кози, вони стоять на відстані 10-12 м від рову. На умовний сигнал вчителя, кози перебігають з одного боку майданчика на інший, стрибаючи через рів, а вовк хоче їх впіймати, доторкнувшись до них рукою. Спіймані – відходять у бік. Коли всі перестрибнуть через рів – повертаються на попереднє місце і починають спочатку</p>	<p>Вовк не має права виходити за межі рову. Коза, яка не перестрибнула, а перебігла через рів, вважається спійманою. Після того як спіймано 3-5 кіз, гра зкінчується.</p>	<p>Біг, стрибки. Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність</p>

Голуб

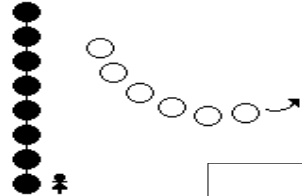
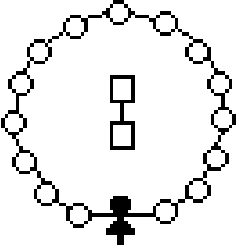


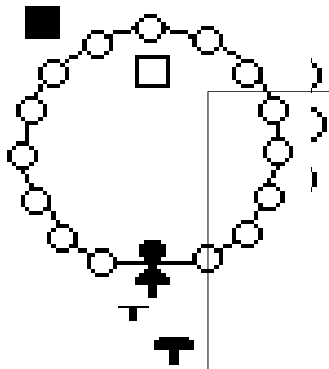
Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності і
	<p>Вибирають хлопця і дівчину, інші беруться за руки довкола них. Коло іде в один бік, пара — в інший. Співають пісню:</p> <p>— Ми голуба ізловили, Всі довкола обступили: "Ой голубе, чого тужиш???" Вибирай си, кого любиш" (2) "Я ходила вибирала — Нема того, що-м кохала. (2) — Нема, нема і не буде, Розсудили лихі люди, Розлучили, розсудили, Щоб ми в парі не ходили"(2) Твої братя говорили, Щоби ми ся не любили. Твої сестри зневажали, Щоби ми ся не кохали. (2) А ми в парі ходять будем І друг друга любить будем (2)</p>	<p>Після закінчення пісні хлопець вибирає замість себе дівчину з кола, дівчина — хлопця, а самі приєднуються до кола. Нова пара береться за руки, і все повторюється від початку.</p>	Ходьба

Гречка (українська народна гра)

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Всі діти стають у колону. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають стрибати в певному напрямку, приспівуючи:</p> <p><i>Ой чук, гречки, Чорні овечки, А я гречки намелю, Гречаників напечу.</i></p> <p>Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднається</p>	<p>Розривати захват не можна</p>	<p>Стрибки. Розвиток рухових якостей: швидкість, сила</p>

Горобці-стрибунці

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності



	<p>Малюється круг діаметром 5-8 м. Гравці, крім ведучого, вдають горобців і стають за колом. Ведучий (велика птиця) стає всередину кола. Горобці, стрибаючи на двох ногах, то заплигують в коло, то виплигують з нього. Велика птиця, бігаючи в колі, не дає горобцям збирати зерна і клює їх, доторкаючись рукою до гравців, які опинилися в колі. Горобці намагаються пробути в колі якнайдовше. Керівник відмічає тих горобців, яких вона торкнулася рукою. Найспритнішими вважаються ті гравці, яких птиця ні разу не торкнулася</p>	<p>Горобець, якого клюнула велика птиця, продовжує гру. Гра може тривати до 30 с. Її можна повторювати декілька разів</p>	<p>Стрибки. Розвиток рухових якостей: швидкість, сила</p>
--	--	---	---

Дрібушечки

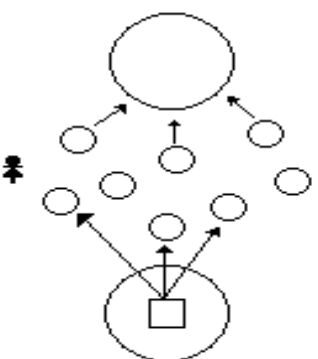
Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Діти, взявшись за руки, ходять по колу то в один, то в інший бік, співаючи: Дрибу, дрибу, дрібушечки, наймося петрушечки; Диб, диб до води, наїлися лободи, Дрибу, дрибу, дрібушечки, погубили черевички; Туди-сюди до води, шу, шу, шу, шу, он туди! Всередині кола крутяться одна чи дві пари, тримаючись навхрест за руки, вигнувшись назад, не згинаючи ноги в колінах</p>	<p>1. За руки триматися міцно. 2. Вчитель сам змінює пари.</p>	<p>Ходьба. Розвиток рухових якостей: гнучкість</p>

Кіт і миша

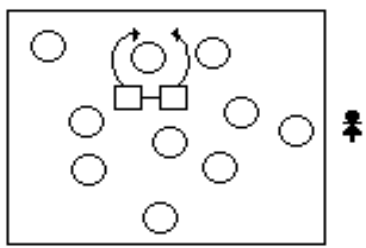
Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Діти беруться за руки і стають у коло. Двоє гравців посередині: „миша" та „кіт". Миша втікає від кота попід руками гравців. Куди біжить кіт - руки вниз, а в іншому місці - ні. Коли кіт вибіжить з кола, то всі піднімають руки вгору; миша забігає в середину – опускають руки. В цей час діти співають: «А до нори, миша, до нори, До золотої комори, Мишка у нірку, А котика за ніжку: Ходи сюди. А що ж то за мишка-не втече, А що ж то за котик-не дожене, Мишка у нірку, А котик за ніжку: Ходи сюди, ходи сюди». Кіт спіймав мишу, вибирають інших кота і мишу</p>	<p>Кіт пробігає тільки під піднятими руками, або у зроблені для нього ворота</p>	<p>Ходьба, біг. Розвиток рухових якостей: гра розвиває спритність, удосконалює вміння бігати, змінюючи напрямок руху. Під час гри діти співають пісню, що сприяє розвитку уваги</p>

Лисиця і курчата

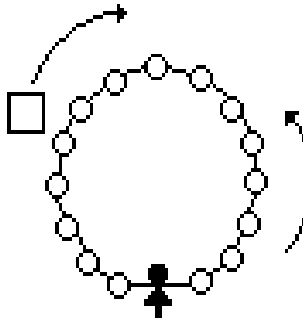
Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
-----------	---------	---------	------------------------

	<p>На одному боці майданчика креслять велике коло. Це – “курник”. Середина майданчика – це подвір’я. З гравців вибирають ведучого – “лисицю”, решта дітей – “курчата”. Вони ходять по майданчику, шукають собі їжу</p>	<p>На сигнал керівника “Лисиця!” “курчата” тікають до “курника”, ховаючись від неї. Гра закінчується, коли “лисиця” спіймає визначену кількість “курчат”</p>	<p>Ходьба, біг. Розвиток рухових якостей: швидкість, уважність</p>
---	--	--	---

Невід

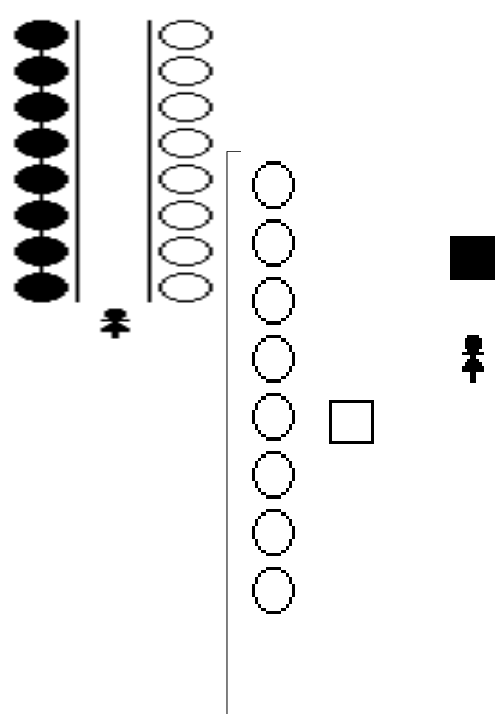
Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Всі гравці - рибаки, окрім двох рибаків. Рибакі, узявшись за руки, біжать за рибкою. Вони прагнуть оточити її, стуливши навколо рибки руки. Поступово із спійманих рибок складається цілий ланцюжок - «невід». Тепер рибаки ловляться «неводом»</p>	<p>Той, хто вийде за межі майданчика, вважається впійманим. Останні двоє не спійманих гравців є переможцями, при повторенні гри вони - рибаки</p>	<p>Біг. Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність</p>

Подоляночка

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Діти беруться за руки й стають у коло. Вибирають подоляночку, яка стає за колом. Діти співають а подоляночка робить все, що вони співають: <i>Десь тут була Подоляночка, Десь тут була молодесенька, Тут вона стала, До землі припала, Личко не вмивала, Бо води не мала.</i> (Подоляночка вбігає в коло і присідає) <i>Ой устань, устань, Подоляночко, Ой устань, молодесенька Вмий своє личко, личко біленьке Біжи до Дунаю, візьми ту, що скраю</i></p>	<p>Після цього подоляночка а вибирає когось із кола а сама стає на його місце.</p>	<p>Ходьба. Розвиток рухових якостей: розвивається вміння відтворювати і почуте.</p>

Птахи (Птиці) (українська народна гра)

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
-----------	---------	---------	------------------------



Діти жеребкуванням обирають ведучого і «яструба», решта – «птахи». Ведучий потай від «яструба» дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівка», «ворона» і т. д. Прилітає «яструб». Між ним і ведучим відбувається діалог:

- Ти за ким прилетів?
- За пташкою
- За якою?
- За зозулею (або ін.)

Хто називається зозулею, біжить, а яструб доганяє. Якщо зозуля не встигне сісти на своє місце і піймається, то стає на місце того, котрий ловив, а той сідає. Гра продовжується до тих пір, поки діти не втомляться, або «яструб» не переловить всіх пташок

1.Яструбу не можна помилятися.
2.Якщо він назве пташку, якої немає, то ведучий його проганяє.
3.Після двох невдалих спроб вибирається новий яструб

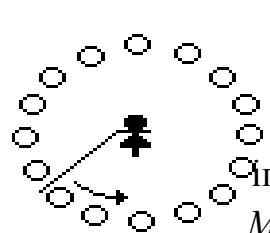
Ходьба, біг.
Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність

Сірий вовк

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>У цю гру грають на лузі, серед зелені. Лічилкою вибирають Вовка: <i>На камені, На ломені, Вирвав травку, Положив на лавку, Хто видівон, Той пішов вон.</i> Решта - "вівці". Вони розбігаються, рвуть травичку, приказуючи: <i>Щиплю, щиплю травку Сірому вовку на лопатку!</i> Кидають пучечки трави на "вовка" й тікають. А він їх ловить</p>	<p>Той, кого зловить Вовк, сам стає Вовком</p>	<p>Біг. Розвиток рухових якостей: уважність, швидкість, спритність</p>

У річку, гоп!

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Дві шеренги стають одна проти одної на відстані 2 м. Ведучий дає команду: - У річку, гоп!(всі вперед) - На берег, гоп!(всі назад) Часто ведучий повторює команду декілька разів</p>	<p>Якщо команда повторюється всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, вибуває з гри. Гра продовжується доти, доки з шеренги не вийде останній гравець</p>	<p>Стрибки. Розвиток рухових якостей: увага, спритність</p>



Ігор і забав у зв'язку з віковими особливостями дітей шкільного віку.

Мета: навчити студентів характеризувати ігри і забави відповідно до закономірностей їх вікового розвитку та вказати, яке оздоровче, освітнє, виховне значення мають рухливі ігри і забави.

План заняття:

1. Гігієнічно-оздоровче, освітнє та виховне значення рухливих ігор і забав.
2. Загальні закономірності вікового розвитку школярів різних вікових груп.
3. Загальна характеристика рухливих ігор і забав для дітей різного шкільного віку.
4. Вивчення сюжетних та імітаційних ігор і забав, ознайомлення з командними іграми та забавами для дітей 1-го класу (“Вудочка”, “Вправи з великим м'ячем”, “Вправи з малим м'ячем”, “До своїх прапорців”, “М'яч через шнур”, “На прогулянку”, “Стонога”, “Сніжками по м'ячу”, “Швидко на місця”).

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, гігієни фізичних вправ і фізіології історії фізичної культури, валеології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

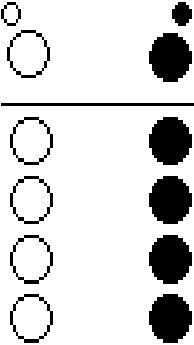
Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити терміни “Тривалість гри”, “Види та складність рухів”, “Пояснення гри”, “Вплив занять рухливими іграми і забавами на серцево-судинну, дихальну, нервову та опорно-рухову системи”.

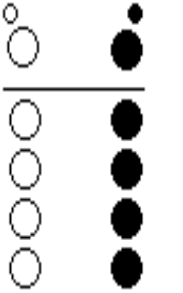
Вудочка

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	Учасники стають навколо ведучого. Він крутить мотузкою, до якої прив'язана торбинка з піском, - „вудочкою”. Всі уважно стежать, щоб торбинка, яка рухається підлогою, не торкнулася ніг... і підстрибують	Гра закінчується, коли таких, хто уник вудочки, залишається 4-5 гравців. Пійманим вважається той, чиїх ніг мотузка або торбинка, торкнулася не вище гомілок. Під час гри сходити зі свого місця не дозволяється	Стрибки. Розвиток рухових якостей: швидкість, сила

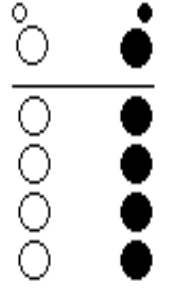
Вправи з малим м'ячем

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Для гри потрібно два малих м'ячі з повсті або шерсті білого та чорного кольорів. Гравці діляться на дві рівні команди. У кожній команді вибирається ведучий. Одному ведучому дають м'яч білого кольору, іншому - чорного кольору.</p> <p>За одним сигналом ведучі кидають свої м'ячі якнайдалі. За другим сигналом по одному гравцю з кожної команди біжать за своїм м'ячем. Переможець, тобто той, хто швидше приніс м'яч своєму ведучому, отримує очко. Виграє команда, що набрала більше очок</p>	<p>Кидати м'яч і бігти за ним можна тільки по команді. М'яч кидати треба якнайдалі. Та команда, чий м'яч буде далі, отримує додаткове очко</p>	<p>Метання, біг.</p> <p>Розвиток рухових якостей: швидкість, сила</p>

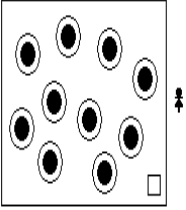
Вправи з великим м'ячем

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Для гри потрібно два великих м'ячі (бажано різного кольору). Гравці розподілені на дві рівні команди, на відстані 3-х м колони від колони. У кожній команді по одному м'ячу. Згідно сигналу направляючі передають свої м'ячі над головою в кінець колони. Останній, отримавши м'яч, стає на місце направляючого та знову передає м'яч у кінець колони. Так до тих пір, поки направляючий не стане на своє місце.</p> <p>Виграє команда, яка швидше виконає завдання. М'ячі можна передавати різними способами</p>	<p>М'ячі передавати кожному гравцю з рук у руки. При зміні місць гравці чітко стають на місце попереднього гравця. Ведучий вказує, яким способом необхідно передавати м'яч</p>	<p>Передачі м'яча, біг.</p> <p>Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність</p>

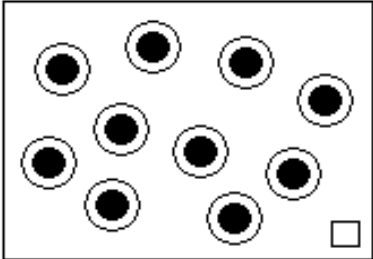
До своїх прапорців

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>На одній стороні майданчика команди вишикувані в колони та розподілені по порядку за номерами (1, 2, 3 і т.д.). Направляючі піднімають прапорці, різних кольорів. Команди у колонах запам'ятовують свій колір прапорця. За сигналом направляючі біжать на протилежний кінець майданчика та непомітно обмінюються прапорцями. За сигналом «До своїх прапорців» команди мають вишикуватись відповідно кольору свого прапорця.</p> <p>Перемагає команда, яка швидше вишикується біля свого прапорця</p>	<p>Направляючі тримають високо підняті над головою прапорці. Команди шикуються за розподіленими номерами</p>	<p>Біг.</p> <p>Розвиток рухових якостей: спритність.</p>

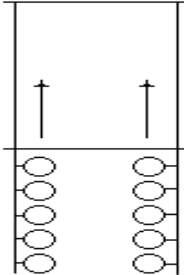
М'яч через шнур

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Команди розміщуються на протилежних сторонах майданчика в один або два ряди на відстані 1,5 м один від одного і 1 м від шнура, або сітки натягнутої верхнім краєм трохи вище голів дітей.</p> <p>Крайня справа дитина перекидає м'яч через мотузку чи сітку дитині, що стоїть навпроти неї. Та перекидає м'яч назад. Перший гравець, отримавши м'яч, передає його другому за розрахунком гравцю. Він кидає через шнур своїй парі, отримує його назад і т.д. Пари, які вдало перекинули м'яч, стають на другу лінію, що 2 м від сітки.</p> <p>Гра закінчується, коли якась пара відійде від мотузки чи сітки на визначену відстань</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Починає перекидати через шнур 4 -8 чол. 2.Пара, що вдало перекинула м'яч, відходить на 0,5 м назад. 3.М'яч потрібно кидати в руки. 4.Якщо м'яч впаде, його піднімають і продовжують гру 	<p>Передача м'яча.</p> <p>Розвиток рухових якостей: спритність</p>

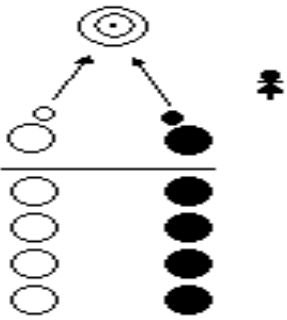
На прогулянку

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Гравці розміщуються по всьому майданчику, займаючи місце у накреслених колах. Ведучий залишається поза колами. Він говорить: "На прогулянку!" – всі вибігають зі своїх кіл і рухаються по майданчику. По команді "Дош іде!" намагаються зайняти коло</p>	<p>Той, кому не вистачило кола, стає ведучим</p>	<p>Ходьба, біг.</p> <p>Розвиток рухових якостей: швидкість, уважність.</p>


Стонога

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Учні діляться на дві – три команди. Учасники гри шикуються в колони по одному, тримаючись одною рукою за мотузку. На відстані 50 – 60 м від старту знаходиться фініш. За сигналом гравці пересуваються до фінішу, тримаючись за мотузку. Закінчується гра, коли останній учасник перетне лінію фінішу</p>	<p>Перемагає команда, всі учасники якої першими перетнуть лінію фінішу. При пересуванні не можна відпускати мотузку. Гравець, що відпустив мотузку, повинен наздогнати команду і, вставши на своє місце, взятися за неї</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Розвиток рухових якостей: спритність</p>

Влучно в ціль (Сніжками по м'ячу)

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Гравці діляться на дві команди. Кожна команда шикується в колону по одному за загальною лінією для метань.</p> <p>Кожний учасник має малий м'яч. Спочатку метає м'яч у вертикальну (горизонтальну) ціль одна команда, потім – друга</p>	<p>Кількість попадань – це кількість набраних командою очок. Метання учні здійснюють послідовним методом, тобто – один за одним</p>	<p>Метання.</p> <p>Розвиток рухових якостей: влучність, сила</p>

Швидко на місця

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Діти стають у колону по одному чи колом. За командою керівника „На прогулянку!“ всі розбігаються і грають, у що хочуть. Як тільки керівник дасть команду „Швидко на місця“, діти повинні якнайшвидше зайняти свої попередні місця. Той, хто зайняв своє місце останнім, вибуває з гри</p>	<p>Після слів керівника „На прогулянку!“ не можна залишатися на своїх місцях.</p> <p>При поверненні на свої місця забороняється кричати, розмовляти, штовхатися</p>	<p>Біг, шикування.</p> <p>Розвиток рухових якостей: уважність, спритність</p>

ЗАННЯТТЯ 7 – 9. Завдання керівника до і під час проведення гри.

Мета: навчити студентів вибрати гру чи забаву, підготувати місце та інвентар для гри, розмітити майданчик, розмістити на ньому гравців, спостерігати за грою і вміти дозувати навантаження в ній.

План заняття:

1. Завдання керівника до початку гри (вибір гри, розмітка і розміщення гравців на ньому, підготовка інвентарю).
2. Завдання керівника під час проведення гри (розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри, вибір капітанів, водячих, помічників, розподіл на команди, суддівство, дозування навантаження в грі, закінчення гри).
3. Ознайомлення і вивчення ігор для учнів 2 - го класу (“Бігуни-скакуни”, “Біг по коридору” “Вгору вдвох”, “Гонка м'ячів”, “Гра у квадраті”, “Гігантський крок”, “Захисник фортеці”, ”Лисиця і заєць”, “На одній нозі по прямій”, “Односкок”, “Стрибки командою”, “Стрибунці”, “Третій зайвий”).

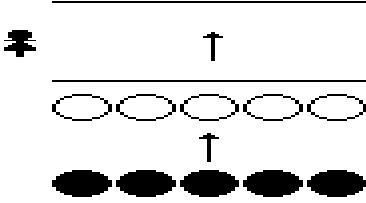
Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, гігієни фізичних вправ і фізіології історії фізичної культури, валеології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.
-

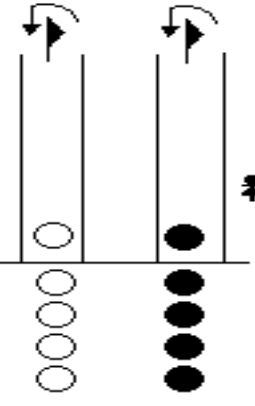
Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, виконання самостійних завдань.

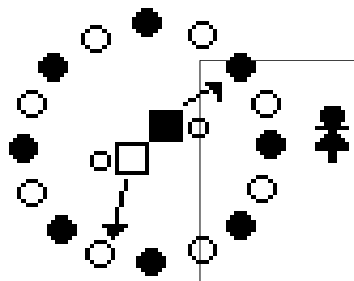
Домашнє завдання: вивчити завдання керівника до і під час проведення гри.

Бігуни-скакуни

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	Беруть участь дві команди – бігуни і скакуни. Позначається лінія, біля якої розташовані скакуни. За 15-20 м від неї – зона завширшки 1,5-2 м – “канава”. За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим – прямують уперед	Скакуни намагаються швидко досягти канави і перестрибують через неї, а бігуни – наздогнати і захопити стрибунів	Біг, стрибки. Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність

Біг по коридору

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	Натягується шнур, створюючи таким чином «коридор» шириною 25-30 см, довжиною 10-15 м. На відстані 2 – 20 м від лінії старту встановлюються прапорці, які під час бігу гравці оббігають. По команді направляючі біжать по коридору, оббігають стійки і	Біг з вихідного положення виконується з високого старту	Біг. Розвиток рухових якостей: швидкість, координованість



вертаються назад. Торкнувшись рукою гравця, який стоїть спереду, передають йому старт і стають в кінець колони

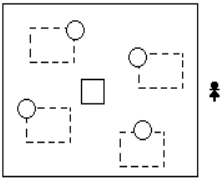
Вгору вдвох

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>В естафеті бере участь декілька команд (у команді має бути обов'язково два учасники), які шикуються за лінією старту. За 30 – 40 м ставиться прапорець для повороту. За сигналом перші учасники везуть других на санках до прапорця, що знаходиться на невеличкій гірці. Виграє команда, яка першою закінчила естафету</p>	<p>Після закінчення естафети доцільним буде повторити її таким чином, щоб гравці в кожній команді помінялися обов'язками, тобто той, хто штовхав санки першого разу, сам сідає на них, а штовхає їх інший гравець команди</p>	<p>Біг.</p> <p>Розвиток рухових якостей: швидкість, сила</p>

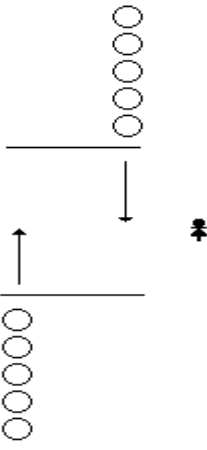
Гонка м'ячів

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного і за розрахунком на перший-другий діляться на дві команди, не залишаючи своїх місць. Двоє капітанів стоять поруч і, одержавши по м'ячу, за сигналом перекидають їх - один вправо, другий - вліво своїм ближчим партнером (тобто через одного з-поміж гравців)</p>	<p>Одержавши м'яч який обійшов коло, капітан піднімає його вгору. Виграє команда, яка швидше закінчила гонку</p>	<p>Передача м'яча.</p> <p>Розвиток рухових якостей: спритність</p>

Гра у квадраті

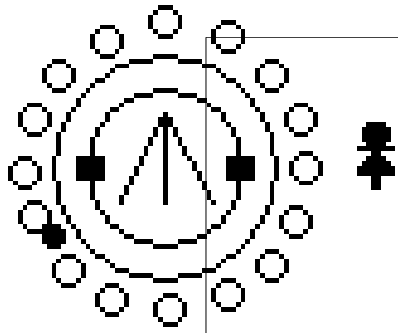
Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Усі довільно розміщуються на майданчику. Кожне місце обмежують квадратиком. Міняти його не можна. Гру розпочинає ведучий. Йому закривають очі, обводять довкола й залишають посередині майданчика. Після цього учасники запрошують ведучого в гості. Ведучий шукає навпомацки дітей, які встають, присідають, сідають і т.п. Це все вони роблять з метою обману ведучого, проте мусять при цьому бодай рукою або ногою дотикатися до свого квадрату</p>	<p>Коли ведучий торкнеться або спіймає когось, то сам стає на його місце, а його роль виконує спійманий</p>	<p>Присідання.</p> <p>Розвиток рухових якостей: уважність, гнучкість</p>

Гігантський крок

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Учасників ділять на дві команди, які стають по різні боки майданчика. Так, щоб лінія старту першої команди була лінією фінішу для другої, і навпаки. За сигналом вчителя перші учасники кожної із команд починають рухатися до фінішу гігантськими кроками. Коли перший учасник від команди досягає фінішу – стартує другий, і так далі</p>	<p>Виграє та команда, яка першою впорається із завданням. Забороняється переходити на будь-які інші види пересування, окрім гігантських кроків</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Розвиток рухових якостей: спритність</p>

Захисники фортеці

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
-----------	---------	---------	------------------------



Гравці стають у коло. Перед їх носками креслять коло, у центрі якого ставлять «фортецю» із трьох палиць зв'язаних вгорі. «Фортецю» теж обкреслюють. Вибирають захисника або захисників «фортеці». Інші гравці за сигналом вчителя намагаються збити фортецю м'ячем. Захисники відбивають м'яч руками і ногами

Гравці, які кидають м'яч у фортецю, не повинні наближатися до неї, а виконувати кидок з місця

Метання.

Розвиток рухових якостей: влучність, спритність, сила

Лисиця і заєць

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Діти по двоє, обличчям один до одного взявшись за руки, вільно розмішуються по майданчику, або у круг. Одна пара бігає: один тікає, а другий доганяє і намагається торкнутися попереднього. Втікач стає всередину якоїсь пари і той, що опинився ззаду третім, мусить тікати. Якщо гравець, який доганяє, торкнеться гравця, що тікає, тоді вже перший втікає, а другий починає його доганяти</p>	<p>Не дозволяється пробігати через утворене коло. Гравець, який доганяє, не повинен штовхати гравця, що тікає, а лише торкнутися його рукою</p>	<p>Біг. Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність</p>

На одній нозі по прямій

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Діти стоять в своїх командах. По команді «На старт, увага, руш!» перший гравець стрибає на правій нозі (ліва зігнута в коліні), досягнувши прапорця, змінює ногу і стрибає на лівій</p>	<p>Торкнувшись рукою стоячого спереду, тим самим попередній гравець дає наступному старт, а сам стає позаду колони. Виграє та команда, яка швидше впоралася із завданням</p>	<p>Стрибки. Розвиток рухових якостей: швидкість, стрибучість.</p>

Односкок

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
-----------	---------	---------	------------------------

	<p>Гравці діляться на дві команди, які стають в колону поодиноці за лінією старту. Навпроти кожної команди за 10 – 15 м ставиться поворотна стійка. У 2-х метрах від стартової лінії стає перший учасник команди в положення, зігнувшись з опорою руками об коліно і нахиливши голову. За сигналом наступний гравець виконує стрибок через першого і через 2 м приймає те ж положення, що і перший. Наступний виконує стрибки через 2-х гравців і приймає таке ж положення, як двоє перших і так далі</p>	<p>Гра продовжується доти, поки всі гравці, обігнувши стійку, не повернуться за лінію старту. Виграє команда, всі гравці якої першими перетнуть стартову лінію і стануть в колону, прийнявши початкове положення</p>	<p>Стрибки. Розвиток рухових якостей: спритність, стрибучість</p>
--	---	--	--

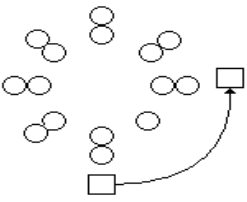
Стрибки командою

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Гравці діляться на дві команди, кожна шикуються в колону по два, паралельно один одного на відстані 2 – 3 м. Кожна пара гравців тримає за кінці короткі скакалки на висоті 50 – 60 см від підлоги. Згідно з сигналом керівника гравці першої пари кладуть скакалку на підлогу і біжать – один справа, інший зліва – до «хвоста» своєї команди. Потім, перестрибуючи скакалки всіх пар один за одним або одночасно, повертаються на свої місця і беруть скакалку в руки, піднімають її на висоту 50 – 60 см.</p>	<p>Коли вони піднімуть скакалку, гравці другої пари кладуть свою скакалку, стрибають через першу, оббігають колону до кінця і, стрибаючи через скакалки, повертаються, і так далі. Виграє команда, що першою закінчила стрибки</p>	<p>Стрибки. Розвиток рухових якостей: стрибучість, спритність.</p>

Стрибунці

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Для проведення цієї гри потрібні волейбольні м'ячі відповідно до кількості команд. Затиснувши волейбольний м'яч між колінами, гравець за командою вчителя починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, який позначений прапорцем, він бере м'яч у руки й пробігає шлях у зворотному напрямі</p>	<p>Передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, займає місце в «хвості» колони. Наступний гравець займає таке саме вихідне положення, як і перший. Перемагає та команда, яка першою закінчила виконувати вправу</p>	<p>Стрибки, біг. Розвиток рухових якостей: спритність</p>

Два мало – третій зайвий

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Діти стають у круг по двоє, один за одним. Одна пара гравців бігає: один втікає, а другий його доганяє і намагається торкнутися. Втікач стає попереду якоїсь пари і той, що опинився ззаду третім, мусить тікати. Якщо гравець, який доганяє, торкнеться гравця, що втікає, тоді вже перший тікає, а другий починає його доганяти</p>	<p>Не дозволяється пробігати через утворене коло. Гравець, який доганяє, не повинен штовхати гравця, що тікає, а лише торкнутися його рукою</p>	<p>Біг. Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність</p>

ЗАНЯТТЯ 10 - 12. Загальні основи організації і методики проведення рухливих ігор і забав.

Мета: навчити студентів плановості та направленості використання рухливих ігор і забав, визначення переможців і результатів гри.

План заняття:

1. Направленість рухливих ігор і забав на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів.
2. Залежність цих результатів від керівництва грою.
3. Як позначається вплив гри на тих, хто займається та підводить підсумки ігор.
4. Ознайомлення та вивчення ігор для 2-го класу (“Біг з перешкодами”, “Біг крізь обруч”, “Біг з пролізанням”, “Влучно в ціль”, “Вибий ведучого”, “Естафетна паличка”, “З гори у ворота”, “М’яч – ведучому”, “На гірку, з гірки”, “Потяг”, “Передай сусіду”, “Провести м’яч по прямій”, “Спуск шеренгами”, “Хто швидше”).

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, гігієни фізичних вправ і фізіології історії фізичної культури, валеології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити завдання керівника після проведення гри та педагогічні вимоги до організації і проведення ігор та забав.

Біг з пролізанням

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Розділити гравців на дві команди (вони шикуються в колони одна проти одної на відстані 10 – 15 м.</p> <p>На відстані приблизно 10 м від старту знаходиться перешкода (висота 40 – 50 см). За сигналом ведучого перші гравці команд стартують, підбігаючи до перешкоди, пролізають під нею, добігають до стійки, оббігають її, а на зворотньому шляху, знову ж таки, пролізають під перешкодою, але цього разу боком, після гравець торкається рукою стоячого спереду, тим самим передаючи наступному старт, а сам стає позаду колони.</p>	<p>Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці, обігнувши стійку, не повернуться за лінію старту. Виграє команда, всі гравці якої першими перетнуть старту лінію і стануть в колону.</p>	<p>Біг, пролізання.</p> <p>Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність.</p>

Біг крізь обруч

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>На відстані 25 – 50 см від лінії старту встановлюються гімнастичні обручі, які прикріплені вертикально до землі, дистанція становить 2 – 20 м. Гравець приймає вихідне положення «низький старт». Після команди «Руш!» гравець пробігає через обруч, а стоячий за ним приймає вихідне положення. Гравець, який вернувся, оббігає обруч праворуч, торкнувшись рукою стоячого спереду, стає позаду колони, а наступний гравець виконує вправо.</p>	<p>Виграє та команда, яка швидше впоралася із завданням.</p>	<p>Біг.</p> <p>Розвиток рухових якостей: швидкість.</p>

Біг з перешкодами

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Стартують перші номери.</p> <p>Вони послідовно долають 2 перешкоди (натягнуті на відстані 10 – 15 м дві мотузки, на висоті 30 – 50 см), огинаючи прапорець, повертаються назад, торкаються рукою других номерів,</p>	<p>Наступні учасники команди повторюють дії перших номерів. Виграє та команда, яка швидше впоралася із завданням.</p>	<p>Біг, стрибки.</p> <p>Розвиток рухових якостей: швидкість, стрибучість.</p>

	таким чином даючи їм старт і стають позаду команди		
--	--	--	--

Вибий ведучого

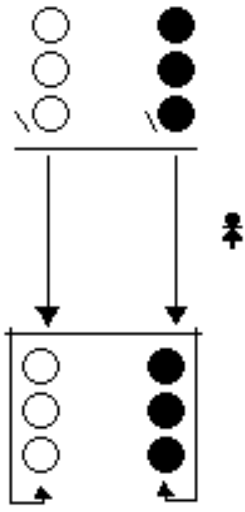
Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Гравці діляться на дві групи. Одна група стає на одній лінії. Друга лінія проводиться на відстані 10 – 12 м від першої. На ній розміщується друга група. Між гравцями знаходиться ведучий, в якого учасники прагнуть влучити м'ячем</p>	<p>Гравці можуть перекидати м'яч один одному, вибираючи зручний момент для кидка. Той, що водить, вивертається від м'яча, підстрибує, сідає, бігає по всьому майданчику. Гравець, який влучив м'ячем в того, що водить, міняється з ним місцями, і гра продовжується</p>	<p>Кидки м'яча. Розвиток рухових якостей: у ведучого – спритність, в інших гравців – влучність, сила</p>

Влучно в ціль

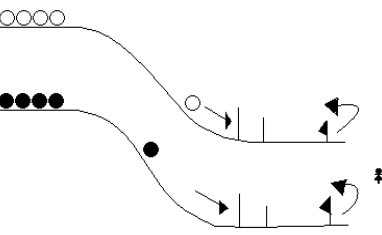
Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Гравці діляться на дві команди. Кожна команда шикуються в колону по одному за загальною лінією для метань.</p> <p>Кожний учасник має малий м'яч. Спочатку одна команда, метає м'яч у вертикальну (горизонтальну) ціль, потім – друга</p>	<p>Кількість влучень – це кількість набраних командою очок. Метання учні здійснюють поточним методом, тобто один за одним</p>	<p>Метання. Розвиток рухових якостей: влучність, сила.</p>

Естафетна паличка

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності

	<p>Кожна команда стає в колону: одна половина команди залишається на одній стороні майданчика, а друга стає за 20 – 30 м лицем до першої. Перед гравцями проводиться лінія. Перші гравці, що стоять по одну сторону, отримують естафетну паличку. Якщо гравців непарна кількість, то естафетну паличку отримують перші гравці тієї половини, в якій більше на одну людину. За сигналом керівника перші гравці з естафетною паличкою біжать до гравців своєї команди, що стоять на протилежній стороні, передають естафетну паличку і стають позаду колони. Гравці, що отримали естафетні палички, біжать до гравців своєї команди, що стоять навпроти, і також передають естафетну паличку і т. д.</p>	<p>Тим, що чекають своєї черги, не можна наступати на лінію отримання естафети. Гра закінчується, коли гравець, що починав естафету, отримає естафетну паличку</p>	<p>Біг. Розвиток рухових якостей: швидкість</p>
---	--	--	---

Згори у ворота

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Гра проводиться на пологому схилі, на вершині стоять лижники в колону поодиночці. На викочуванні зі схилу ставляться “ворота” з лижних палиць, за 10 метрів від них ставиться прапорець для повороту. За сигналом перші учасники кожної команди по своїй лижні проїжджають у “ворота”, огинають прапорець і повертаються до своєї команди, виконуючи підйом довільним способом</p>	<p>Коли лижник перетне лінію старту, спуск виконує другий учасник і так далі. Якщо лижник зрушить “ворота”, він повинен їх поставити, і гра продовжується. Перемагає команда, що першою виконала завдання</p>	<p>Пересування на лижах. Розвиток рухових якостей: уважність, швидкість</p>

М'яч – ведучому

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
-----------	---------	---------	------------------------

	<p>Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Направляючі роблять 2-4 кроки вперед і повертаються кругом, обличчям до своїх команд. М'ячі в руках направляючих. За командою вчителя вони кидають м'яч переднім гравцем своїх команд. Останні, одержавши м'яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, з-за голови і т.д.) направляючому. Гравець, що виконав вправу, стає позаду колони. Направляючий тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві і так далі</p>	<p>Виграє та команда, що раніше впорається із завданням</p>	<p>Передача м'яча, біг. Розвиток рухових якостей: спритність</p>
--	--	---	--

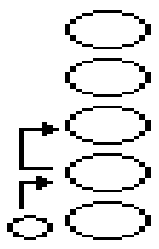
На гірку... з гірки...

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Команди знаходяться на схилі за лінією старту, позначеною прапорцями. Внизу схилу на викочуванні знаходиться другий прапорець. За сигналом перші лижники виконують спуск і, обігнувши прапорець, повертаються до своєї команди (піднімання вгору краще за все виконувати ялиночкою. Передні кінці лиж розходяться в сторони, а задні кінці майже торкаються один одного. Слід, що залишився, нагадує “ялиночку”)</p>	<p>Виграє команда, яка перша виконає завдання</p>	<p>Пересування на лижах. Розвиток рухових якостей: швидкість, витривалість</p>

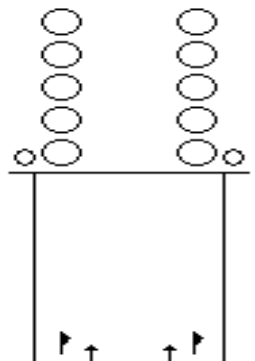
Потяг

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Гравці поділяються на дві команди. Креслять лінію старту і фінішу. Діти стоять у колоні по одному, кладуть руки на плечі гравця своєї команди, який стоїть попереду. Перший у колоні – “тепловоз”, а інші – “вагончики”</p>	<p>За сигналом керівника поїзд починає їхати. Виграє та команда, яка швидше перетне лінію фінішу</p>	<p>Біг. Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність</p>

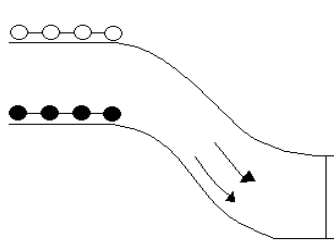
Передай сусіду

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Учасники шикуються у шеренгу й розмикаються на витягнуті руки. М'яч у руках направляючого. За командою вчителя він його кидає партнеру праворуч, той – далі</p>	<p>Коли м'яч дійде до останнього гравця, то він біжить на правий фланг своєї команди, стає праворуч і так далі</p>	<p>Передача м'яча.</p> <p>Розвиток рухових якостей: спритність</p>

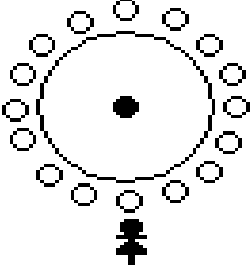
Провести м'яч по прямій

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються у колони по одному за лінією старту. Навпроти кожної команди на відстані 10 – 15 м від лінії старту ставлять прапорці. За командою гравці починають бігти з одночасним ведінням м'яча ударами об підлогу</p>	<p>Добігаючи до стійки, обходять її, потім повертаються до своїх команд і передають м'яч наступному гравцеві</p>	<p>Ведення м'яча.</p> <p>Розвиток рухових якостей: спритність</p>

Спуск шеренгами

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>На пологому широкому схилі лижники стають шеренгами по 5 – 6 чоловік, узявшись за руки. За сигналом шеренга виконує спуск, прагнучи якомога швидше дістатися до фінішу, не втративши жодного учасника</p>	<p>Якщо гравці стоять добре на лижах, то можна взяти палиці на рівні поясу горизонтально і триматися за них до фінішу. Перемагає команда, що першою прийшла до фінішу, не втративши жодного лижника</p>	<p>Пересування на лижах.</p> <p>Розвиток рухових якостей: швидкість, спритність</p>

Хто швидше

Схема гри	Хід гри	Правила	Вид рухової діяльності
	<p>У грі беруть участь дві команди. Гравці розраховуються по порядку і запам'ятовують свої номери. Потім команди стають в загальний круг, в центрі якого знаходиться м'яч. Керівник називає будь-який номер. Гравці під цим номером оббігають круг в одному напрямі і, досягнувши свого місця, біжать в центр, прагнучи першим оволодіти м'ячем</p>	<p>Гравець, що узяв м'яч першим, отримує очко для своєї команди.</p> <p>Перемагає команда, що набрала більше очок</p>	<p>Біг.</p> <p>Розвиток рухових якостей: швидкість, уважність</p>

ЗАНЯТТЯ 13 - 16. Методика проведення рухливих ігор і забав на уроці, заняттях спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою в основній групі і з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи.

Мета: навчити студентів застосовувати рухливі ігри та забави на уроці, заняттях спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою та з учнями віднесеними до спеціальної медичної групи.

План заняття:

1. Методика проведення рухливих ігор і забав на уроках (підготовчій, основній та заключній частинах).
2. Методика проведення рухливих ігор і забав на заняттях спортивними іграми.
3. Методика проведення рухливих ігор і забав на заняттях легкою атлетикою.
4. Методика проведення рухливих ігор і забав на заняттях гімнастикою.
5. Методика проведення рухливих ігор і забав на заняттях з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи.
6. Провести 2 – 3 гри для перших, других класів і вивчити рухливі ігри та забави на заняттях спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою та з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи (*спортивні ігри:* “Боротьба за м'яч”, “Естафета з елементами волейболу”, “М'яч-капітану”, “М'яч по колу”, “Перехопи м'яч”, “Передав – сідай”; *легка атлетика:* “Велика естафета по колу”, “Зустрічна естафета з бігом”, “Слухай сигнал”, “Хто далі”, *гімнастика:* “Бій півнів”, “Боротьба в квадратах”, “Чехарда” та інші).

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії і методики фізичного виховання,

- гігієни фізичних вправ і фізіології історії фізичної культури, валеології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити методику проведення ігор та забав на заняттях спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою в основній групі та з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи.

Рухливі ігри і забави на уроках:

- ***у підготовчій частині уроку:***

«Клас, струнко!»

Гравці стоять в одній шерензі. Вчитель подає стройові команди.

Учні повинні виконувати команди вчителя тоді, коли вчитель скаже слово «клас». Якщо вчитель не сказав цього слова, учні команди не виконують. Учень, який припустився помилки, робить один крок вперед і продовжує гру.

Виграють гравці, які були найуважнішими і залишились на своїх місцях.

«М'яч-сусідові»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. Один з гравців, що стоїть у колі, бере м'яч, ведучий займає місце за колом позаду того гравця, який тримає м'яч.

За сигналом керівника гравці починають перекидати м'яч один одному, а ведучий, бігаючи поза межами кола, намагається наздогнати м'яч і торкнутися до нього рукою. Якщо ведучому вдається доторкнутися до м'яча у повітрі, то йде водити той, хто кинув м'яч, або той гравець, у кого в руках він поквачить м'яч.

Правила:

1. Кидати м'яч можна тільки гравцю, який стоїть поруч (праворуч або ліворуч). Той, хто порушив це правило, стає ведучим.
 2. Йде водити також той гравець, хто упустив м'яч на підлогу.
- ***в основній частині уроку:***

«Білі ведмеді»

На одному боці майданчика накреслено коло. Це «крижина», на якій стоять два «білі ведмеді» (2 – ведучих). На іншому боці – «моржі», або «тюлені», які бігають по майданчику. За сигналом керівника «білі ведмеді»,

взявшись за руки, йдуть на полювання. Спійманого гравця відводять на «крижину». Потім ловлять ще одного «моржа», або «тюленя». Кожна спіймана пара стає «ведмежатами» та може ловити гравців. Гра закінчується, коли спіймано всіх гравців.

Правила:

1. Під час гри «ведмежам» не можна хапати гравців за одяг.

«Космонавти»

1 варіант

На майданчику креслять 4 – 6 квадратів або трикутників (ракетодроми) всередині кожного позначають кола (ракети), кількість яких дещо менша за кількість гравців. За сигналом усі гравці, взявшись за руки, йдуть по колу і говорять:

Чекають нас швидкі ракети,

Для польотів на планети.

На яку ми захотіли

На ту і полетіли.

Але в грі один секрет:

Хто спізнився – Той без місця залишився!

Після слова «залишився!» усі біжать до ракетодромів і займають місця у ракетах. У кожному колі по одному гравцю. Той, хто не встиг, стає у центрі кола, і гру продовжують.

«Космонавти»

2 варіант

Майданчик розділений на дві половини: одна – Земля, друга – Місяць. Ці половини з'єднані доріжками «космічними трасами» за кількістю команд. Для польоту готуються «ракети» – групи по 5 – 10 чол. Під час польоту космонавтам доводиться долати велике навантаження. Команди вишикувані у колони перед своїми «космічними трасами». Гру розпочинають словами:

«Ми готові навіть завтра

Записатись у космонавти.

Сядем сміло ми в ракету

І покинемо планету.

Раз-два – по порядку,

Три-чотири – на посадку!»

Потім вчитель або ведучий говорить:

«Чекають нас швидкі ракети,

Для польотів на планети.

Не хвилюйтесь діти, ні,

Бо є правило у грі:

Хто останнім добирається –

Той на землю повертається»

Після команди: «Ракети на старт», гравці в колонах кладуть руки на плечі товаришам, що стоять попереду. Вчитель або ведучий рахує: 10, 9, 8 і т. д. 2, 1 «Старт». Усі «ракети летять» (біжать) по своїх трасах. Необхідно слідкувати, щоб не було розривів у командах. Коли лунає команда «Невагомість!», усі гравці стрибають на одній нозі. Після команди «Невагомість минула!» учасники гри продовжують бігти. Команда, яка перша досягла Місяця – перемагає.

Правила:

1. Команда, яка вийшла зі своєї траси або розірвала захват – вибуває з гри.

«Колесо»

На майданчику накреслено велике, а всередині нього мале кола. Гравці вишикувані по 6 – 7 чоловік у колонах обличчями до малого кола, утворюючи ніби «спиці» великого колеса. Ведучий стоїть за межами кола. За сигналом керівника він біжить по колу і зупиняється біля однієї із «спиць», торкаючись рукою плеча гравця, який стоїть останнім у «спиці». Той, у свою чергу, торкається попереднього гравця і т. д. Коли перший гравець відчув, що його торкнулися, він голосно вигукує «Я тут!» і на заклик ведучого: «За мною!» всі гравці «спиці», разом з ведучим, біжать по колу праворуч або ліворуч, намагаючись обігнути коло і зайняти місце у своїй «спиці». Той, хто залишився у колоні останнім, стає новим ведучим. Гра триває 15 – 20 хвилин.

Правила:

1. Забороняється триматися під час бігу один за одного, а також змінювати напрямок руху.
2. Забороняється пробігати між гравцями, що утворюють інші «спиці».

«М'яч ловцю»

Інвентар: два м'ячі.

Учнів поділяють на дві команди, які розташовуються на майданчику повільно. У центрі стоять два гравці з різних команд. На двох протилежних кутах майданчика окреслюють місця для ловця (капітана) кожної команди. Від лінії, що окреслює місце капітана, на віддалі 1,5 метрів креслять лінію, яка утворює коридор – зону захисника. У цьому коридорі стає захисник протилежної команди. Завдання захисника – перешкодити капітанові піймати м'яч. Він ловить м'яч або відбиває його своїм гравцем. За свистком викладач підкидає м'яч угору над центральними гравцями, які намагаються ним заволодити. Заволодівши м'ячем, гравець намагається передати його своєму гравцеві або сам веде в сторону свого капітана. Вибравши момент, він кидає м'яч капітанові. Якщо капітан піймає м'яч, команда отримує два очки, і гра починається спочатку. Якщо м'яч перехопив захисник, гра продовжується від захисника.

Правила:

1. «Пересуватися по майданчику з веденням м'яча».
2. Коли треба вдосконалити будь-який елемент техніки, вводять правило з цього елемента.
3. Для захисника і гравця слід вводити правило, яке забороняє переступати через лінію.

- у заключній частині уроку:

«Відгадай, чий голосок»

Діти, взявшись за руки, ідуть по колу та промовляють:

«Дружно, діти: раз, два, три,

Разом вліво поверни!

А як скаже: (керівник показує кому) «Скок», «скок», «скок» -

(всі разом) Відгадай, чий голосок!»

В центрі кола з зав'язаними очима стоїть ведучий, який намагається пізнати по голосу, хто говорив слова: «Скок», «скок», «скок». Якщо він відгадує, то гравець який говорив, стає ведучим.

«Заборонений рух»

Всі гравці стоять у колі або шерензі разом з керівником і виконують за ним усі рухи. Заздалегідь керівник вказує на «заборонений» рух. Наприклад, руки в сторони. Коли керівник виконує «заборонений» рух, а хтось із учасників помилиться і виконає його, той робить крок уперед або штрафується, продовжуючи гру. Гра триває 3 – 5 хвилин, після чого відмічаються гравці, які не зробили жодної помилки, або навпаки.

Правила:

1. Гравці мають повторювати всі рухи, крім «забороненого».
2. Хто помилився чи виконав «заборонений рух» - штрафується (крок вперед або якість завдання).

«Пусте місце в колі»

1 варіант

На віддалі 4 – 5 метрів від штрафної лінії креслять коло. Усі гравці рівномірно розташовуються за колом обличчям до центра. У центрі кола стоїть суддя і тримає два м'ячі. Ведучий біжить за колом і поквачує будь-якого гравця. Поквачений біжить у протилежному до ведучого напрямі. Суддя швидко кладе на пусте місце два м'ячі. Гравці, оббігши коло, хапають м'ячі і швидко біжать до штрафної лінії. Зупиняються і кидають м'ячі у корзину. Гравець, що попав м'ячем у корзину, хапає м'яч і біжить на пусте місце в колі. Після цього вибирають нового ведучого, і гра починається заново.

Програє той, хто залишився без місця.

Правила:

1. Ведучий має право після поквачення змінювати напрям один раз.
2. Кидати м'яч слід тільки з лінії штрафного кидка.

«Пусте місце в колі»

2 варіант

Гравці вишикувані по колу. За сигналом керівника ведучий біжить по колу і торкається когось із гравців. Той вибігає і біжить у другу сторону. Зустрівшись, вони вітаються і стараються швидше прибігти на пусте місце. Хто не встиг – той водячий.

Правила:

1. Пробігати ведучий може тільки одне коло.

«Слухай сигнал»

Перед грою вчитель пояснює сигнали. Один свисток чи сплеск у долоні – всі мають зупинитися. Два свистки чи сплески у долоні – продовжувати йти. Якщо три – біжать і т. д. Учні рухаються по майданчику в колону по одному, слухаючи сигнали. Гра триває 3 – 5 хвилин. Всі учні продовжують грати незалежно від помилок.

Правила:

1. Йти один за одним, не виходячи з колони.
2. Під час гри не штовхатися.
3. Хто помилився, стає позаду колони.

«Хто підходив»

Гравці вишикувані у коло, ведучий – у його центрі з закритими очима. Керівник показує комусь із гравців, щоб той підійшов до ведучого. Вказаний гравець підходить до ведучого, легко торкається та називає його ім'я, або подає голос якогось звіра, змінивши свій, і займає своє місце. Ведучий має відгадати, хто підходив.

Правила:

1. Ведучий не має права відкривати очі.
2. Коли ведучий не відгадає два рази, його замінюють іншим гравцем.

«Шишки, жолуді, горіхи»

Діти розподілені на трійки. Вони беруться за руки й утворюють кола на всій території майданчика. Кожен гравець у колі дістає назву: "Шишка", "Жолудь", "Горіх". Одного з дітей вибирають ведучим.

Після слів вчителя "Горіхи!", "Шишки!", або "Жолуді!" діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в

одній із трійок, дістаючи назву гравцям, який вибув. Учень, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в ролі ведучого.

Правила:

1. Мінятися місцями мають лише гравці, яких назве ведучий.

Рухливі ігри і забави на заняттях:

- спортивними іграми:

«Боротьба за м'яч»

Дві рівні команди розміщуються як для гри у баскетбол. За сигналом керівник підкидає м'яч угору. Гравець, заволодівши м'ячем, старається його передати гравцеві своєї команди, той далі, щоб зробити десять передач підряд. Якщо це вдається, команда отримує два очки і гра починається знову. Коли гравцеві протилежної команди вдасться перехопити м'яч, попередні передачі анулюються і починається рахунок другої команди до 10-ти передач.

Перемагає команда, яка набере встановлену кількість очок.

Правила:

1. Приймавши м'яч, кожен гравець голосно рахує кількість передач.
2. Хапати за руки та виривати м'яч не можна.
3. Коли м'яч вийшов від гравця за межі майданчика, то його викидає гравець протилежної команди.

«Боротьба за м'яч у колах»

На майданчику у довільному розміщенні на відстані 1 – 3 м одне від одного креслять кола. В кожне коло стає по одному гравцю, які передають м'яч один одному. А кілька ведучих, переміщуючись по майданчику між колами, намагаються піймати м'яч.

Ведучий, який спіймав м'яч, каже: «Зміна кіл!» За цим сигналом усі гравці міняються колами, перебігаючи з одного в інше. Ведучі теж стараються зайняти кола, які стають вільними під час перебіжок. Гравці, які не стали у кола, стають ведучими.

Правила:

1. Ведучі і гравці не можуть переступати за межі кіл.
2. Гравці передають м'яч у будь-яке коло.
3. Передачу виконують вказаним способом.

«Волейбол з вибуванням»

Дві команди по 6 гравців розміщуються на волейбольному

майданчику.

За сигналом починається гра у волейбол, рахуючи помилки команд (за волейбольними правилами). Гравець команди, який зробив третю помилку, покидає свою команду. Команда, в якій залишилося менше гравців, подає м'яч на сторону противника. А коли команда вкотре помиляється (6-та за рахунком помилка), то знову вибуває один гравець і т.д.

Зустріч проводиться із 3 – 5-ти партій. Кожна партія закінчується, коли останній гравець із команди залишає майданчик. А ще можна обмежити партії в часі 10 – 15 хв. і визначити переможця за більшою кількістю гравців.

Правила:

1. Помилки фіксуються за волейбольними правилами.
2. Гравці у командах подають по черзі, переміщуючись по майданчику за годинниковою стрілкою.
3. Коли дві сторони мають гравців, що вибули, тоді команда, яка зробила 3-ю помилку, вирішує, втратити їй гравця чи дозволити вийти гравцю протилежної команди (це правило за бажанням).
4. Учасники повертаються у гру по мірі вибуття (1-й, 2-й, 3-й і т.д.).

«Естафети з веденням м'яча»

На відстані 5 – 6 м обличчям до центру вишикувані у дві шеренги команди. Правофлангові – капітани. За сигналом капітани передають м'яч гравцеві, що стоїть зліва. А той – наступному, і так до лівофлангового, який баскетбольним чи гандбольним способом веде м'яч, оббігаючи команду ззаду. В цей час всі гравці команди переміщуються на одне місце вліво. Гравець, який прибіг, стає правофланговим і передає м'яч лівофланговому, той наступному і т. д.

Виграє команда, капітан якої швидше зайняв своє місце.

Правила:

1. Передавати м'яч через гравців не можна.
2. Якщо гравець втратить м'яч, він піднімає його, передає чи веде далі.
3. Учасники у шеренгах розміщені на довжину витягнутих рук.

«Естафети з елементами волейболу»

Дві команди вишикувані паралельно одна одній у колони по двоє на відстані 3 – 4 м одна від одної. За сигналом перші пари біжать вперед, передаючи один одному м'яч верхньою передачею до позначки (10 – 15 м) і назад, передаючи м'яч наступній парі, а самі стають позаду колони. Гра закінчується, коли всі пари візьмуть участь в естафеті. А перемагає команда, яка виконає естафету першою і з меншою кількістю штрафних очок.

Правила:

1. М'яч тільки відбивати.
2. Ловить м'яч лише пара, яка починає біг.

3. Якщо м'яч упав, його піднімають і продовжують естафету.
4. За помилки нараховуються штрафні очки.

«М'яч капітану»

Дві команди розміщені у колонах на одній стороні волейбольного майданчика. Перші стоять на відстані 2-х м від сітки. На іншій стороні майданчика навпроти своїх команд стоять їх капітани з м'ячами.

За сигналом капітани передають м'яч через сітку своїм першим гравцям, ті відбивають м'яч капітану та стають позаду колони. Виграє команда, у якої капітан першим прийме м'яч від останнього свого гравця.

Правила:

1. Передавати м'яч тільки визначеним способом.
2. Коли м'яч падає – команда отримує штрафне очко.

«М'яч по колу»

Команди розміщені на відстані 10 – 12 м на протилежних сторонах майданчика у колонах по одному, попереду кожної – капітан. За сигналом капітани передають м'ячі (вибраним способом) до останнього гравця, який, прийнявши м'яч, веде його навколо майданчика і стає у колону першим, передаючи м'яч останньому і т. д. Виграє команда, в якій капітан скоріше стане на своє місце.

Правила:

1. Гравець веде м'яч вибраним способом.

«М'яч-середньому»

Дві рівні команди вишикувані у колах та розподілені за порядком номерів. Перші номери стають усередину кола обличчям до других. У колах гравці стоять на відстані 1 – 2 м один від одного. За сигналом перші номери передають м'яч другим, отримують від них м'яч і передають наступним гравцям. Коли гравець всередині кола отримує м'яч від останнього гравця зовнішнього кола, то міняється з ним місцями і гру продовжують. Так по черзі всі гравці мають побувати у зовнішньому та внутрішньому колах. Гра закінчується, коли кожен гравець побуває у двох колах. Перемагає команда, яка закінчила передачі м'яча першою.

Правила:

1. М'яч передавати гравцям у суворій послідовності.
2. Якщо гравець втратив м'яч, його піднімає і продовжує гру.
3. Спосіб передачі обумовлюють заздалегідь.

«Не дай м'яч ведучому»

Гравці на відстані витягнутих рук стають в окреслене коло. Декілька ведучих (2 – 4) знаходяться усередині кола. Гравці передають м'яч у різних

напрямках і різними способами: як у повітрі, так і по землі, але, щоб ведучі не могли його торкнутися. Коли ведучий доторкається до м'яча, то його місце займає гравець, від якого йшла передача, або у кого у руках був м'яч поквачений.

Правила:

1. М'яч передавати будь-яким способом.
2. Ведучий може торкатися м'яча навіть за колом, лише за нього не виходити.
3. Якщо м'яч вийшов з гри, то його знову повертають у гру.

«Нападають п'ятірки»

На баскетбольному майданчику три команди (у різних за кольором майках). Друга і третя п'ятірки будують зонні захисти, кожна під своїм щитом. М'яч знаходиться у гравців першої п'ятірки, розміщеної у довільному порядку, обличчям до другої п'ятірки.

За сигналом гравці першої п'ятірки нападають на щит другої п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у кошик. Коли гравцям другої п'ятірки вдається перехопити м'яч, то вони, не зупиняючись, нападають на щит третьої п'ятірки. Перша п'ятірка, втративши м'яч, буде зонний захист на місці другої п'ятірки. Третя п'ятірка, спіймавши м'яч, починає напад на першу п'ятірку і т.д.

Команда, закинувши м'яч у кошик, отримує очко і буде зонний захист, а програвши – іде в напад. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила:

1. Гра проходить за правилами баскетболу.
2. Тривалість гри 10 – 15 хв.

«Перестрілка»

Майданчик розділяють центральною лінією на дві однакові половини. У кінці кожної частини майданчика креслять лінії паралельно центральній, «зони для полонених» шириною 2 – 3 м. Дві команди гравців розміщуються на своїх майданчиках у шаховому порядку.

Кожна команда по черзі поквачує м'ячем гравців протилежної команди, перекидаючи з одного поля в інше. Поквачений гравець іде в полон до суперника і залишається в «зоні полонених». Гра проводиться на час. Виграє та команда, яка збереже більше гравців.

Правила:

1. Кожен гравець має право поквачити м'ячем тільки один раз.
2. Поквачувати можна тільки з ноги.
3. Суперник, який спіймав м'яч, у полон не іде.
4. Поквачення від землі чи стінки не зараховується.

«Піонер-бол»

На волейбольному майданчику на висоті до 2 м натягується мотузка, або сітка. Дві команди отримують по м'ячу.

За сигналом керівника вони перекидають або передають м'ячі на сторону суперника через сітку чи мотузку. Коли два м'ячі опиняються в однієї команди, то вона програє очко. Виграє команда, яка отримала меншу кількість штрафних очок.

Правила:

1. М'ячі вважаються на майданчику незалежно, чи вони у руках чи на землі.
2. Якщо м'ячі стикаються у повітрі, то вони вважаються спірними.
3. Штрафне очко нараховується команді, в якій м'яч пройшов під сіткою або, пролетівши над нею, впав за межами майданчика.
4. Штрафне очко нараховують за м'яч, який не кинуто, а відбито.

«Перехопи м'яч»

Команди гравців у колонах за спільною лінією. На відстані 3 – 4 м проти кожної колони стоять капітани з м'ячами. Перед кожним капітаном стає гравець – захисник з іншої команди. За сигналом капітан намагається передати м'яч першому із колони своєму гравцеві, а захисник старається перехопити його. Якщо передача вдалася, команда отримує очко. Капітан стає позаду колони, а захисники стають капітанами у своїх командах. Перші з колон гравці стають захисниками. Коли не вдалося передати м'яч, очко отримує команда противника, а зміна відбувається аналогічно. Гра триває, поки капітан не опиниться на своєму місці. Виграє та команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила:

1. Передачі виконують будь-яким способом.
2. Під час передач можна робити обманні рухи.

«Передав – сідай»

За спільною лінією вишикуються у колони команди учасників. Навпроти кожної команди стає її капітан. За сигналом капітан передає м'яч першому у колоні своєму гравцеві, який передає його капітану, а сам сідає. Виграє команда, яка закінчить естафету першою.

Правила:

1. Капітан не сходить зі свого місця.
2. Передавати м'яч необхідно вибраним способом.

«Падаючий м'яч»

Гравці стають по колу діаметром 7 – 9 м та розраховуються по порядку. У

центрі кола – ведучий з м'ячем, який називає номер будь-якого гравця і вдаряє м'ячем по майданчику. Гравець з цим номером має підхопити м'яч. Коли гравець не встигає підхопити м'яч – він стає ведучим, а ведучий стає на його місце.

Правила:

1. Ведучий, ударивши м'ячем по майданчику, відходить у сторону.
2. Торкатися майданчика м'яч може тільки один раз.

- *легкою атлетикою:*

«Велика естафета по колу»

У чотирьох кутах майданчика встановлені прапорці, а в центрі – великий прапор. Чотири команди вишикувані біля прапорців. За сигналом капітани, оббігши прапорці, передають естафету наступному гравцю своєї команди, самі стають позаду колони. Останній, оббігши прапорці, біжить до великого і стукає по ньому естафетною паличкою стільки разів, скільки пробігла його команда.

Правила:

1. Естафета передається естафетною паличкою із правої руки у ліву.
2. Бігти за годинниковою стрілкою вздовж прапорців.

«Зустрічна естафета з бігом»

Половина гравців кожної команди вишикувана одна навпроти одної на відстані 12 – 20 м. У капітанів команд естафетні палички. За сигналом капітани біжать до вишикуваної навпроти частини своєї команди і передають естафетну паличку першому гравцеві з колони, а самі стають позаду. Ті діють аналогічно попереднім. Виграє команда, капітан якої швидше став на своє місце.

Правила:

1. Гравці, які вибігають за стартові лінії, до передачі естафетної палички, отримують штрафні очки.

«Слухай сигнал»

Команди вишиковуються у колони за стартовою лінією. На відстані 15 – 20 м на рівні грудей натягнута стрічка. За сигналом перші у колонах гравці пересуваються стрибками на правій нозі, за другим сигналом – на лівій. За командою «Марш» - стрибками на двох ногах. Гравець, який першим грудьми доторкнеться до стрічки, приносить своїй команді одне очко. Виграє та команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила:

1. Гравець, який не виконав правильний рух за сигналом, отримує

штрафне очко.

2. Гравець, який не доторкнеться до стрічки грудьми, отримує штрафне очко.

«Хто далі»

На майданчику однією лінією через всю ширину окреслено дім. Через 15 – 20 м креслять ряд паралельних ліній на відстані 50 см – 1 м. Дві команди шикуються по ширині майданчика одна за одною. За сигналом керівника перша команда за жеребом кидає мішечки з піском, малі м'ячі та ін. якомога далі. Хто кинув найдалше, той переможець.

- *гімнастикою:*

«Бій півнів»

На майданчику креслять декілька кіл діаметром 2 – 3 м. У кожне коло стають по два гравці з різних команд приблизно однакової ваги. За сигналом кожен гравець із пари супротивників, підстрибуючи на одній нозі і заклавши руки за спину, намагається штовхаючим плеча примусити суперника стати на дві ноги, або вийти з кола. Кому це вдається, той виграє. Гра триває, поки всі не будуть у колі. Перемагає команда, яка більше разів примусила суперника стати на дві ноги.

Правила:

1. Через 6 – 10 стрибків гравець може міняти ногу.
2. Коліно зігнутої ноги – відведене назад.
3. Гравець, який виштовхає свого суперника, виграє для команди одне очко.

«Боротьба у квадратах»

Креслять три квадрати із сторонами 1, 2, 3 метри. Розмір першого 3 x 3 метри, другі 2 x 2 метри. У великий квадрат капітани викликають 4 гравці, які за сигналом приймають таку ж позу, як і в попередній грі, і прагнуть плечем виштовхнути один одного з квадрата. Переможець залишається в квадраті. Троє переможених переходять в сусідній квадрат і так само продовжують боротьбу, щоб залишилися двоє, які закінчують поєдинок у малому квадраті. Гравець, що залишився в першому квадраті, отримує 4 очки, в другому – 3, в третьому – 2, якщо вибув – 1 очко.

Після цього в боротьбу вступає нова четвірка гравців.

Сильні учасники можуть потім зустрітися у фінальному поєдинку.

Забороняються грубі поштовхи, не можна прибирати руки із-за спини і ставати на обидві ноги.

Якщо охочих грати багато, можна накреслити декілька квадратів. Тоді починати боротьбу зможуть одночасно 8 – 12 чоловік.

«Виштовхни з кола»

На майданчику креслять 4 – 6 кіл діаметром 2 – 3 м. Гравці вишикувані у шеренги на протилежних сторонах майданчика. В кожній команді свій капітан. Капітани посилають у кожне коло по одному гравцю приблизно однакової ваги. Кожна пара отримує гімнастичну палицю, тримаючи її рукою (правою або лівою) та притримуючи палицю ліктем. За сигналом кожна пара, натискуючи на палицю, намагається виштовхнути один одного із кола. Переможець отримує одне очко для своєї команди. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очків.

Правила:

1. Виштовхувати можна тільки натискуючи на палицю і не відриваючи від неї руки.
2. Якщо з кола вийшли два гравці, нікому бали не присуджуються.
3. Штовхати можна тільки, тримаючись однією рукою за палицю.

«Перетягування каната»

На майданчику креслять три паралельні лінії на відстані 1 – 3 м одна від одної.

Перпендикулярно до них кладуть на землю канат, середина якого перев'язана стрічкою, так, щоб стрічка була на середній лінії. Дві команди стають у колони одна проти одної кожна за своєю лінією. За першим сигналом гравці беруть канат, за другим починають його тягнути.

Виграє команда, яка перетягне суперників за свою лінію.

Правила:

1. Заборонено робити різкі рухи.
2. Після сигналу гравцям не можна перебігати на інше місце.

«Невід командами»

Гравці однієї команди, взявшись за руки, утворюють ланцюг, інша команда розміщується по всьому майданчику.

За сигналом «ланцюг» починає пересуватись по майданчику, а крайні (ліво-і правохлангові) поквачують утікаючих. Гра закінчується, коли усі гравці будуть поквачені. Потім команди міняються місцями.

Виграє команда, яка затратила менше часу на поквачення всіх гравців.

Правила:

1. Гравець вважається покваченим, тільки тоді, коли до нього доторкнувся хтось з крайніх у ланцюгу гравців.
2. Дозволяється пробігати під ланцюгом.
3. Затримувати пробігаючих під ланцюгом гравців не можна.

«Падаюча палиця»

Гравці вишикувані у коло та розраховані за порядком номерів. Перший номер (водячий) стоїть усередині кола, притримуючи один кінець палиці рукою у вертикальному положенні. Потім голосно називає який – небудь номер і відпускає палицю. Гравець (якого назвали) має схопити палицю, поки вона не впала на майданчик. Коли він це зробить – то повертається на своє місце. Якщо ні – стає водячим, а той стає на його місце. Грають до визначеного часу.

Правила:

1. Водячий не може відпустити палиці, доти, поки не прозвучить будь-який номер.
2. Гравцям заборонено перешкоджати один одному.

«Чехарда»

На майданчику гравці вишикувані у колону по одному. Перед ними лінія. Від лінії через 3 – 4 м накреслені кола діаметром 1 м. За сигналом перший гравець стає у коло, спершись руками на коліна. Наступний гравець перестрибує через першого і стає у друге коло. Потім те саме виконує третій і т. д. Гра триває певний проміжок часу.

Правила:

1. Перестрибнувши, гравець обов'язково стає у коло.
2. Штовхати гравців при перестрибуванні заборонено.
3. Естафету можна проводити декілька раз по колу.

«Парна чехарда»

Гравці вишикувані парами за загальною лінією, яка є стартом і фінішем. Одночасно змагаються дві пари. Перед кожною з них ставиться на однаковій відстані відмітка для повороту (камінь, увіткнена в землю палиця, містечко). Один в парі приймає положення стоячи, зігнувшись для чехарди. За сигналом керівника другий гравець виконує опорний стрибок через першого, робить крок вперед і приймає таке ж положення. Так вони просуваються вперед до повороту і назад. Пара, яка раніше повернулася до початкової лінії, змагається з наступною парою. Перемагають гравці, що зуміли виграти у трьох пар.

«Тягни у коло»

За колом, діаметром 6 – 9 м, попарно шикуються гравці, взявшись за руки. У кожній парі гравець протилежних команд. За сигналом кожен гравець намагається втягнути свого противника у коло. Перемагає команда, яка втягнула у коло більшу кількість гравців.

Правила:

1. Дозволяється вносити гравця у коло.

- з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи:

«Туман у гавані»

В одному кінці майданчика стоїть гравець із зав'язаними очима (це капітан корабля), а в протилежному сидить (стоїть) у колі гравець та через короткі проміжки часу подає звукові сигнали (це гавань). Вони є орієнтирами для капітана, який веде свій корабель. Решта гравців розміщені по всьому майданчику і виконують роль сигнальних буйків. Свистять, дудять, коли поруч проходить корабель. Але їх сигнали мають відрізнитися від сигналу гавані. За сигналом корабель рухається по руслу річки у гавань.

«Троє виграють»

На майданчику розкладають чи креслять три ряди по три обручі чи кола у кожному ряду. Склад команди – три гравці, які розраховані на 1; 2; 3. Кожен гравець є ігровою фігурою. Гра проходить у три етапи з побудовою трьох фігур по вертикалі, горизонталі і діагоналі (Млин). За сигналом на кожному етапі гри дві команди у різній формі грають одна проти одної. Спочатку вони виконують вертикальну, горизонтальну лінії, а потім діагональну. Команда, яка виконала завдання першою (зберігаючи черговість), стає переможцем.

«30 виграють»

1 варіант

Декілька команд вишикувані за лінією старту. У першого гравця кожної команди у руках великий кольоровий куб з позначками. За сигналом гравці добігають до визначеного місця, кидають на певну відстань куб, піднімають їх, обходять чи оббігають прапорець та передають естафету наступному. Кидки всіх членів команди сумуються. Перемагає команда, яка першою набере 30 очок.

«Тридцять виграють»

2 варіант

Кидаючи кубики, треба набрати 21 очко. Хто більше, той програв.

- ігри та вправи на розвиток моторики верхніх і нижніх кінцівок

Про вплив мануальних (ручних) дій на розвиток мозку було відомо ще у II столітті до нашої ери в Китаї. Ігри за участю рук і пальців сприяють гармонійному розвитку тіла і розуму, підтримують у належному стані мозкові системи. Східні медики встановили, що масаж великого пальця

підвищує функціональну активність головного мозку, масаж вказівного пальця позитивно впливає на стан шлунку, середнього - на кишечник, безіменного - на печінку і нирки, мізинця - на серце.

У Китаї поширені вправи з кам'яними і металевими кульками для долонь. Регулярні вправи з кульками поліпшують пам'ять, розумові здібності дитини, усувають її емоційну напругу, поліпшують діяльність серцево-судинної і травної систем, розвивають координацію рухів, силу і спритність рук, підтримують життєвий тонус. Прості рухи рук допомагають зменшити напругу не лише самих рук, але й губ, знімають розумову втому. Вони здатні поліпшити вимову багатьох звуків, а значить - розвивати мову, дитини. Враховуючи оздоровчий вплив на організм кожного з пальців, допомагайте дітям координувати і спритно ними маніпулювати. Звертайте увагу на опанування дитиною простими, але водночас життєво важливими вміннями - тримати чашку, ложку, олівці, вмиватися. Наприклад, якщо чотирирічний малюк не вміє доносити в пригорщі воду до лица - це означає, що у нього відстає у розвитку дрібна мускулатура. Дитині необхідна пальчикова гімнастика.

- ігри на розвиток моторики верхніх кінцівок

1. "Будівельники" - гра з сірниками.

Перенести:

- користуючись двома пальцями обох рук;
 - користуючись великим і середнім пальцями лівої руки;
 - тільки двома пальцями - великим і мізинцем;
 - тільки вказівним і середнім пальцями;
 - двома мізинцями обох рук викласти з 4 сірників парканчик.
2. "Врятуй зайчиків" – намальовано 5 зайчиків. Іде вовк. Потрібно пальчиками закрити зайчиків.
 3. Зібрати розсіпані лічильні палички, сірники, коралі.
 4. Переклади палички з однієї коробки в іншу.
 5. Попрасуємо пеленки (зіжмаканий папір).

- ігри на розвиток моторики нижніх кінцівок

1. Гра-пантоміма "В ліс по ягоди".

Взяла кошик у ліву руку і пішла в ліс. Збирає ягоди. Загримів грім (постукування руками по столі). Спалахнула блискавка (сплеск над головою, зажмуритись). Пішов дощ (барабанити пальцями по столі). Спочатку повільно, потім сильніше, швидше і знову повільно. Перестав іти дощ, виглянуло сонечко (розвести руки в сторони, посміхнутись).

2. Дві групи дітей: одна виконує рухи, а друга – промовляє плескаючи в долоні: "Ноги разом, руки в боки, починаємо підскоки. Раз, два. Три, чотири, п'ять, любо в полі нам стрибать".

3. Дощик у лісі "Крапля раз, крапля два, дощик землю полива. Хай гарненько виростає після дощику трава. Крап-крап, крап-крап-крап, дощику, ти припускай. Крап-крап, крап-крап-крап, парасольки розкривай (ритмічно виставляючи то праву, то ліву ногу, промовляють: «Дощ іде, ну то й що, гумові в нас чобітки – он які і блискучі, і прудкі). Перестрибують через накреслене коло – "калюжу". "У калюжу не впаду – я її перестрибну".

4. "Жабки" – стрибки в коло.

5. "Зайчики" – стрибки на двох ногах на одному місці (тримаючись за руку, за стіл).

6. "Конячки" : Он конячка прискакала – повезе всіх у садок. Нас дітей отут чимало, «кінь копитом цок та цок».

7. Підскоки (розвиток координації рухів та ритмічного мовлення).

8. Стрибки почергово на правій та лівій нозі на одному місці, тримаючись за руку, стіл. Стрибки на лівій та правій нозі по прямій від стола до дверей, і навпаки (самостійно або тримаючись за руки).

9. Стрибки через низько натягнуту стрічку.

10. Ходити по вузькій дошці, поставленій на підлозі.

Заняття з розвитку мовлення дітей засобами ігрових рухів пальців.

Обладнання: атрибути до казок "Рукавичка", "Колобок", "Коза-Дереза", "Маша та Ведмідь".

ЗАНЯТТЯ 17 - 20. Методика проведення рухливих ігор і забав у процесі організації їх різноманітних форм.

Мета: навчити студентів проводити рухливі ігри і забави на великих перервах, позакласній роботі, оздоровчому таборі, місцевості, воді, по місцю проживання.

План заняття:

1. Методика проведення рухливих ігор і забав з учнями в позаурочний час.
2. Методика проведення рухливих ігор і забав з учнями в оздоровчому таборі, воді, шкільній секції, на місцевості, заняттях спортом.
3. Провести 2 – 3 гри для перших, других класів та вивчити рухливі ігри і забави на великих перервах, позакласній роботі, оздоровчому таборі, місцевості, воді, по місцю проживання, шкільній секції, заняттях спортом (*атракціони:* "Вперед-назад", "Веселі мотальники", "Дістань предмет", "Землеміри", "Забий гол", "На трьох ногах", "На штучній доріжці", "Пінгвіни з м'ячем", "Попади в кільце"; *на місцевості:* "Знайди снайперів"; "Зіпсувати телефон противника", "Погоня за лисицями", "Пошук зниклої експедиції", "Хто запалить ватру", *на воді:* "Водоносці", "Змагання з ложкою" "Качки-пірначі", "Ловись рибка", "Хто сильніший", та інші).

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, гігієни фізичних вправ і фізіології, історії фізичної культури, валеології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити методику проведення ігор та забав на великій перерві, в режимі продовженого дня, на місцевості, воді, оздоровчому таборі, заняттях спортом, шкільній секції.

Рухливі ігри і забави на:

- місцевості:

«Біг на орієнтир»

Декільком командам керівник вказує на орієнтир, який знаходиться за 300 – 500 м. За сигналом групи намагаються якомога швидше добігти до орієнтира. Виграє група, яка добігла перша і в повному складі.
Правила:

1. Орієнтир під час бігу має бути видимий і невидимий.
2. Групи самостійно обирають способи долаття перешкод.

«Вміле маскування»

По сигналу одна команда гравців розбігається і маскується на місцевості, через 3 – 5 хвилин інша іде на пошуки. Керівник визначає час, який затрачено на пошук. Потім команди міняються ролями. Переможець – хто менше затратив часу на пошук.

Правила: 1. Ховатись дозволяється тільки на певній (визначеній) території.

«Визнач орієнтир»

Учасники розміщуються на високому місці, звідки видно широку смугу огляду. Керівник заздалегідь встановлює 15 – 20 орієнтирів, відстань до яких встановлюють учні. Учасники записують орієнтири за номерами. Потім кроками вимірюють відстань до кожного і записують. Переможець – хто найточніше визначив відстань.

«Виклик скаутів»

Всі учасники мають вивчити азбуку Морзе, яка передається умовно прапорцем. (За домовленістю). На відстані 100 – 150 м від команд – місце

сигналізації, де знаходяться сигнальні команди і їх посередники. Сигнальні викликають своїх гравців прапорцями (азбука Морзе) – команда розшифровує (змахи прапорця) і гравець, якого викликали, біжить до сигнальника. Яка команда скоріше зібралась біля сигнальника – та виграла.

Правила:

1. Викликати можна декілька разів.
2. Якщо прибіг не той гравець, то він вертається назад і виклик повторюють.
3. Гравці знаходяться в стороні від свого сигнальника.

«Вдалих перехід»

Через невеликий рів чи яму перекидають колоду. Команди шикуються одна проти одної. За сигналом гравці команд ідуть назустріч один одному. Зустрівшись на колоді, вони мають розійтись, використовуючи різні способи. Виграє команда яка має найменше штрафних очок.

Правила:

1. Хто ступив у яму, отримує штрафне очко.
2. Гравці команд не можуть штовхати один одного.
3. За поштовх – штрафне очко.

«Відшукай прапорець»

На невеликій ділянці в різних місцях керівник розкладає кілька прапорців, які малопомітні на місцевості. Гравці вирушають на пошуки і за сигналом повертаються на місце. Хто знайшов 1 або більше прапорців, той перемає. Гра триває 10 – 12 хв.

Правила:

1. Прапорці не можна закопувати в землю, засипати піском.
2. Територія обмежена 200 x 100 м.

«Відкрита схованка»

На ділянці площею 1 x 1 км заховано 15 – 20 предметів. Скласти план ділянки з масштабом 1 см = 100 м або 50 м. На площі позначити місця розташування схованок. Інші, користуючись планом, відшуковують сховані речі. Перемає той, хто за встановлений час знайде більше речей.

«До прапорця»

Гравці вишикувані в коло діаметром 60 – 100 м. У центрі – прапор та керівник. Гравці зав'язують собі очі. Керівник командує: ліворуч, праворуч, кругом кроком руш. І гравці наближаються до прапора. По команді стій – стають. Виграє той, хто наближається до прапора найближче.

Правила:

1. Пов'язки з очей не знімати.

«Жмурки з будиночком»

На місцевості визначається будиночок, де знаходиться ведучий. Ведучий стає біля будиночка і закриває очі руками. Інші гравці ховаються. За сигналом ведучий іде на пошук. Кого знаходить – називає по імені, той тікає до будиночка, а ведучий старається поквачити його. Виграють ті гравці, яких не помітив ведучий та не поквачив їх.

Правила:

1. Місце гри чітко обмежено.
2. Гра триває певний час 5 – 10 хв.
3. Заквачений гравець стає ведучим.

«Знайди снайперів»

Перед початком гри на деяких деревах, кущах тощо розвішують стрічки, які означають ворожих снайперів. Стрічки розвішують так, щоб їх було видно, не відхиляючись від маршруту. Гру проводять за визначеним заздалегідь маршрутом, по якому ідуть гравці. Виграє той, хто помітив більше стрічок.

Правила:

1. Помітивши стрічку, гравець знімає її.
2. Кількість стрічок визначена.
3. Гру закінчують, пройшовши певний відрізок.

«Здобудь прапорець»

На схилі узгір'я розставляють на рівній відстані прапорці. Кількість прапорців, відповідає кількості команд. За сигналом перші номери біжать по схилу, беруть прапорець і віддають другому. Другий біжить на схил, ставить прапорець і передає естафету іншому. Команда, гравці якої першими поміняються місцями, виграє.

«Знайди прапорець»

У кожній групі гравців є по «розвіднику». Вони беруть прапорці і ховають на відстані 200 – 300 кроків та роблять певні позначки (надламують гілки, малюють на землі стрілки, і т.д.). Заховавши прапорці, «розвідники» доповідають керівникові і залишаються біля нього. Тоді гравці йдуть на пошуки. Група, яка скоріше знайде свій прапорець, виграє.

Правила:

1. Розвідник з гравцями обумовлює свої позначки.
2. Після приходу розвідника заборонено підказувати.

«Зустріч розвідників»

Дві команди на протилежних сторонах майданчика (500 м) кладуть по одному прапору. За сигналом вони починають непомітно рухатись назустріч одна одній. Задача – якомога швидше добратися до прапора команди противника і при цьому виявити якомога більше гравців, а самому залишатись непоміченим. Гра триває 30 – 45 хв. Перемагає команда, де менше виявлено гравців і яка знайшла прапор противника.

Правила:

1. У кожної команди є спостерігач, який записує виявлених гравців та прапор. Має їх список.
2. Можна маскуватися.

«Зіпсувати телефон противника»

Одна команда протягує в будь-якому напрямку дріт (мотузку) завдовжки 150 – 300 м. Її можна вести по землі, канаві, деревах, тільки не закопувати в землю. Біля одного з кінців телефонний пост, де знаходиться основна кількість гравців, решта – захисники (8 - 6) які маскуються і спостерігають за дротом. Захисники можуть ловити нападників, стріляти в них шишками і відводити їх на пост. Інша команда за 1 км від телефонного поста іде на пошук дроту. Виграє та команда, яка за 100 м від дроту не виявила нападника і той не перерізав дріт.

Правила:

1. Тривалість гри визначена (45 – 50 хв).
2. Гру проводять на пересічній місцевості.
3. Перев'язати дріт стрічкою (перерізання)

«Невидимки»

Гравці стають у коло, в центрі якого керівник і ведучий. За сигналом всі гравці повертаються спиною до ведучого і відходять від нього на 100 кроків та маскуються так, щоб той їх не бачив. Потім за сигналом непомітно наближаються до ведучого. За іншим сигналом гравці виходять зі своїх схованок. Виграє той, хто ближче наблизився до ведучого.

Правила:

1. Невидимки переміщуються будь-яким способом.

«Орієнтування на слух»

Гравці вишикувані в одній шерензі на відстані 2 – 3-х кроків один від одного з зав'язаними очима. Керівник або ведучий, відійшовши на 80 – 100 м, подає сигнал свистком. Гравці йдуть на сигнал. Після другого сигналу всі

зупиняються, знімають пов'язки. Виграє той, хто ближче до керівника.

Правила:

1. Напрямок руху за сигналом можна змінювати.
2. Пов'язку під час руху не знімати.

«Подивись і запам'ятай»

Дві команди гравців сидять спиною одна до одної і дивляться кожна у свій бік. За 10 хвилин вони запам'ятовують все що бачать перед собою. Потім команди міняються місцями і говорять по черзі, що вони бачили перед собою. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Правила:

1. Заборонено оглядатись.
2. За кожну правильну відповідь нараховують 1 очко.
3. Гравці почергово відповідають на запитання одні одним.

«Пристаючись до місцевості»

Гравці вишикувані у дві шеренги спиною одна до одної. За сигналом одна шеренга ховається. Керівник рахує до 10, після чого інша команда повертається і зі свого місця намагається викрити когось із противників. Команда, у якій виявлено менше гравців, виграє.

Правила:

1. На виклик керівника всі повертаються.
2. Команда, яка чекає, не підглядає за іншою.

«Перебіжчик»

Один чи два найкращих бігуни стають перебіжчиками. Вони беруть з собою стрічки, смужки паперу та ін. Перебіжчики долають відстань до 1 км, лишаючи за собою слід, і ховаються. Гравці – переслідувачі через 5 – 10 хвилин ідуть їх шукати. Час гри обговорюють заздалегідь. За ним і визначають переможців.

Правила:

1. Сліди переслідувачі замітають.

«Погоня за лисицями»

Із гравців вибирають 2 – 3 лисиці. Кожна отримує сумку зі стрічками, кольоровим папером або соломою. Решта гравців – мисливці. За сигналом лисиці, пробігши 50 – 100 м від старту, починають залишати сліди через кожні 5 – 10 кроків, заплутуючи їх (роблять петлі, залізають на дерева, біжать змієюю, перескакують через канаву). Пробігши 1,5 км, лисиці ховаються на відстані 30 – 50 м, а через 5 хв мисливці йдуть на пошук. Гра триває 30 – 40 хв. Якщо вони їх знайшли, то перемогли.

Правила:

1. Лисиці зобов'язані залишати сліди через 5 – 10 кроків. В протилежному випадку програють.
2. Лисиці тікають в одному напрямку.
3. Кожна лисиця залишає свій слід.
4. Лисиця спіймана, коли її поквачили.

«Перехоплена естафета»

Дві команди: одна вартує полосу, а друга, розділившись на дві частини, проносить через неї естафети. Завдання однієї команди пронести естафету, другої – спіймати. Кожен гравець естафетної команди отримує білет, де є одна літера з пароля – естафети, причому одна частина команди має один пароль, друга – інший. Літери пароля пишуться різними олівцями. Біля кожної частини команди є посередники (3 чол.), які слідкують, щоб кожен взяв участь в естафеті, тобто перейшов загороджувальну полосу.

Правила:

1. Гра триває близько години.
2. Вартовий загін виграє – коли перехоплює дві естафети.
3. Нічия – коли перехоплена одна естафета.

«Пройти без шуму»

Кільком гравцям зав'язують очі. Вони стають парами один проти одного на відстані витягнутих рук, утворивши «ворота» . Решта гравців розподіляються на групи за кількістю воріт, намагаючись без шуму пройти через них. Гравці, виконують роль «воріт», намагаються поквачати та затримати тих, хто проходить. Перемагають гравці, які непомітно пройшли через ворота.

Правила:

1. Проходити через ворота слід без шуму, обережно, повзком.

«По слідах»

Ведучий іде в ліс по замкненому колу і через 10 – 15 кроків залишає за собою умовні сліди (гілочки, шишки, кольорові прапорці тощо). За сигналом за ним іде решта гравців. Необхідно вислідкувати ведучого за позначками. Виграє той гравець, який знайшов ведучого та третину його слідів.

Правила:

1. Знайдені позначки гравці забирають.
2. Територія обмежена.
3. Гра триває 10 – 15 хв.

«Приховане спостереження»

Вчитель йде густим лісом або чагарником і робить непомітні рухи (нахиляється, щоб зірвати ягоду, зламати гілочку, тощо). Учасники гри йдуть за ним, стараючись побачити все, що він робить. Переможець – той, хто зробить більше правильних спостережень, залишаючись непомітним до кінця гри.

Правила:

1. Кожен з гравців просувається непомітно, уникаючи викриття керівника.
2. Викриті гравці вибувають із гри.
3. Територія обмежена.

«Пошук зниклої експедиції»

Гравці розподілені на 3 команди. Гра проводиться на майданчику 1,5 – 2 км. Одна група ховається, дві інші через 30 – 60 хв, отримавши різні маршрути (але вони однакової довжини), шукають їх, використовуючи компас, азимут та керуючись відстанню кроків. Якщо маршрут визначений вірно, тоді групи приходять до кінцевого пункту, знайшовши першу групу. Перемагає команда, яка скоріше відшукає групу.

Правила:

1. Довжина маршруту у двох групах однакова.
2. Група, що ховалась, рахується знайденою, коли виявили її рівно половину.
3. На пошук встановлюється час – 1 година.

«Спостережливий або запам'ятай орієнтир»

Гравці мають запам'ятати все побачене. А саме: яка дорога (куди йде та повертає), що видно на ній (машини, пішоходи), що знаходиться справа та зліва від неї тощо. Через 20 – 25 хвилин ходьби роблять відпочинок і виявляють найспостережливіші кроки.

Правила:

1. Запам'ятовувати слід все, що зустрічається під час руху.
2. Гравці мають запам'ятати 6 – 8 орієнтирів.
3. На фініші замалювати побачене в певному порядку.
4. Гра може бути командною: яка з них більше згадає орієнтирів.

«Світлячки»

Гра відбувається на знайомій місцевості присмерком. Вибирати гравців – «світлячків» необхідно таємно. Ніхто, крім них, цього не повинен знати. Всі гравці розходяться по ділянці. Світлячки ховаються у кущах, за деревами у траві. Через 1 – 3 хвилини засвічують ліхтарики, а погасивши їх, світлячки можуть вийти зі схованки і приєднатися до тих, хто шукає. Хто зловить світлячка – приводить до керівника. Гра закінчується за сигналом.

Правила:

1. Гравці не знають, хто з них світлячок.
2. Обов'язково засвічувати ліхтарик через 1 – 3 хв.

«Скільки кроків до дерева»

Під час зупинки визначають орієнтир (дерево) і запитують, скільки кроків до нього. Гравці відповідають. А потім усі йдуть, кроками рахують і визначають, чия відповідь найточніша.

Правила:

1. Визначити довжину свого кроку.

«Хто запалить ватру?»

Грають 3 – 4 команди. Одна з них бере спостереження за тим, щоб не запалили ватру, яка в радіусі 7 – 8 м. За 10 м – два сторожі, а через 40 – 50 м – 4 сторожі, які ходять попарно. За 150 м від ватри розвідники (по 2) нападаючих команд. Розвідники намагаються пройти в коло непоміченими і одним сірником запалити ватру. Гра триває 30 – 45 хв. Перемагає команда, яка розпалить ватру. Правила:

1. Розвідники не нападають на ватру.
2. Вартовий, поквачавши розвідника, вважається спійманим.
3. Розвідник, який проник в коло до ватри, не може бути затриманим.
4. Якщо гравець не запалить ватру з одного сірника, то він залишається там до кінця гри.
3. Посередники слідкують за ходом гри.

«Хто підходив»

Один з гравців підходить до ведучого, торкається його плеча і швидко стає на місце. Ведучий рахує 1, 2, 3 – обертається і намагається впізнати, хто підходив, назвавши гравця по імені. Гра триває 8 – 10 хв.

Правила:

1. Якщо ведучий тричі помилився, його міняють.
 2. Якщо гравців багато, утворюють 2 – 3 кола.
- Змінювати голос не можна.

«Хто краще проповзе»

На відстані 100 – 150 м від групи встановлюють прапор. Ця ділянка має бути з густою травою та невисокими кущами. По команді гравці з різних боків, не заважаючи один на одного, непомітно підповзають до прапора. Хто підповзе найближче до прапора і його не викриють – той переможець. Гра закінчується за сигналом.

Правила:

1. Кого помітив керівник чи (ведучий), той підводиться і стоїть до закінчення гри.

«Через дорогу»

Одна команда охороняє відрізок дороги завдовжки – близько 500 м, інша розташовується в лісі і повинна непомітно перейти дорогу. Команда, охоронці, рухається тільки дорогою. Інша, розсипавшись поодиноці, переходить через дорогу так, щоб її не помітили. Гра триває 20 – 30 хвилин. Пермагає команда, в якій розкрито менше учасників. Потім гравці міняються місцями.

Правила: 1. Команда охоронців не має права заглиблюватися в ліс.

«Швидкість і точність»

Розподілити декілька команд на 4 – 5 етапів. На лісовій доріжці позначити траси для естафет. Розмітити прапорцями або стрічками на висоті 1 метр, так, щоб було видно з першого другий і з другого третій і т.д. Відстань між етапами 25 – 100 м.

За сигналом гравці записують на листку, яка відстань етапу і біжать для передачі листка на інший етап. Наступний гравець робить те саме. Виграє команда, яка набере більше очок.

Правила:

1. За швидкий прихід до фінішу – 2 очки.
2. За кращу відповідь на кожному етапі – 1 очко.

- *оздоровчому таборі:*

«Дванадцять паличок»

Гру проводять на галявині, де можна заховатися за дерево, кущі чи інші предмети. Кількість гравців відповідає кількості паличок. Для гри необхідна дощечка, 12 – відмічених паличок та камінь. Дощечку кладуть на камінь. На одному кінці дощечки – 12 паличок. Дощечка нагадує катапульти. Всі гравці розміщуються навколо катапульти. Ведучий із силою наступає на один кінець дощечки і палички розлітаються у різні сторони, а гравці біжать ховатися. Тим часом ведучий збирає палички і кладе їх на те саме місце.

Помітивши гравця, ведучий біжить до дощечки, торкається її рукою і голосно називає ім'я гравця, кого побачив. Той виходить із схованки, а ведучий продовжує пошуки. Якщо під час пошуків одному з гравців непомітно вдалося підбігти до дощечки і розбити палички то решта гравців може переховатися, поки ведучий збиратиме палички.

А якщо ведучий зумів знайти і «застукати» всіх гравців, тоді обирають нового ведучого, або кого знайшли останнім – той ведучий.

«Місто за містом»

Для гри обирають майданчик 10 x 10, 20 x 20 м. По кутах майданчика креслять 3 міста розміром 1 x 1 м і одне головне, четверте, 3 x 3 м. Дві рівні команди гравців вибирають собі капітанів. За жеребом одна команда заходить у місто, а інша – в поле (по всьому майданчику). Та команда, яка в місті, називається подаюча, а яка в полі – команда поля. Капітан подаючої команди встановлює чергу – послідовність подавання.

Перший призначений гравець бере лапту (груба палка довжиною 70 – 80 см зі зручною ручкою) і стає на передню лінію міста, капітан на цій же лінії навпроти нього підкидає високо вгору маленький м'яч. Гравець старається якомога далі і вище відбити лаптою м'яч. Коли удар потрібний і м'яч летить далеко, перший гравець біжить у перше місто, якщо встигає – в друге, третє і головне місто.

Коли гравець відбив м'яч легко і бачить, що далеко він не полетить, то залишається доти – поки битиме наступний гравець.

Гравці поля намагаються схопити м'яч ще у повітрі або влучити ним у пробігаючого гравця подаючої команди. Коли це вдається, то вони міняються місцями. Кожний гравець, оббігши три міста та повернувшись в головне, приносить собі й команді очко, і б'є по м'ячу в свою чергу. Грають певний проміжок часу, або до визначеної кількості очок. Гру закінчують, якщо пройшов певний час, або не набрано визначеної кількості очок.

Правила:

1. Гравці перебігають з міста у місто тільки тоді, коли м'яч знаходиться у полі.
2. Коли тільки м'яч знаходиться в головному місті, перебігати заборонено.
3. В одному місті одночасно може знаходитись декілька гравців.
4. Капітан команди має право відбити м'яч 3 рази підряд, всі гравці – тільки раз.
5. Коли капітан залишився в головному місті один, то йому подає ближній гравець з поля.
6. Кожен гравець подаючої команди повинен обов'язково пробігти всі міста і повернутись у головне. Тому, коли він перебігає, краще повернути м'яч у головне місто, ніж ризикувати влучаючи ним у гравця подаючої команди.
7. Команди обмінюються місцями в таких випадках:
 - коли хто-небудь з подаючої команди поквачений м'ячем;
 - коли м'яч спіймали у повітрі;
 - коли у подаючої команди не залишилося жодного гравця у головному місті, який має право подавати.
8. При змінах місць гравці подаючої команди займають ті міста, в яких вони знаходились у попередній грі.

«Російська лапта»

На одній стороні майданчика проводиться лінія «міста» на відстані 40 – 60 кроків, на протилежній стороні проводиться лінія «кону». Відстань між «містом» і «коном» називається «полем». Для гри потрібна груба палиця довжиною 70 – 80 см із тоншим кінцем для зручності тримання і малий з резини або тканини м'ячик. Гравці вибирають двох капітанів – маток. Вони розподіляють гравців на дві рівні команди і за жеребом визначають команду, що грає у «полі», або у «місті». Команда, яка грає у «полі», довільно розміщується у ньому обличчям до «міста». Інша команда стає у «місто». Капітан команди «міста» встановлює чергу для відбивання м'яча своїм гравцям. Капітан команди «поля» посилає свого одного гравця до команди противника для подачі м'яча. Перший гравець «міста» бере лапту і стає на лінію міста. Коли удар був сильний, тоді гравець біжить через поле на кон і назад, а коли легкий – залишається у місті, чекаючи сильного, після якого біжить. Гравці поля намагаються спіймати м'яч і влучити ним у перебігаючих. Коли їм це вдається, то вони міняються місцями. Таким чином, боротьба ведеться за використання міста. Коли у місті утворюється непоквачена команда, гра продовжується далі.

Правила:

1. Кожен гравець може вдарити по м'ячу тільки один раз.
2. Лапту перед перебіганням обов'язково залишають у місті.
3. Після сильного удару можна перебігати декільком гравцям.
4. Капітан може бити підряд три рази і перебігти після будь-якого свого удару.

- **атракціони:**

«Веселі кухарчуки»

Для цього атракціону потрібно два кухарських ковпаки, дві курточки чи два білих халати, два фартухи. Предмети розкладаються на стільці, що знаходяться на лінії старту, на протилежних стільцях ставлять горнятка, наповнені водою, пляшку із широким горлечком з-під соку, кладуть по столовій ложці. Дві команди учасників стають на лінію старту. За сигналом ведучого перші номери підбігають до стільців, надягають ковпак, куртку і фартух і біжать до протилежних стільців. Потім беруть ложки, один раз зачерпують воду з горнятка і наливають її у пляшку, після чого повертаються до своєї команди і роздягаються, передавши другому номеру фартух і ковпак. Він швидко вдягається і виконує те ж завдання, і т.д.

«Водовози»

Крейдою проводяться дві паралельні прямі в кімнаті на відстані 10 метрів одна від одної (чи на землі). Кілька учасників стають на карачки біля однієї з ліній, і їм на спину ставляться пластмасові миски, наповнені до

половини водою. Вони повинні швидше перетнути на карачках іншу лінію, і повернутися до старту. Ті, які прийшли першими, отримують по два бали, а якщо не розлили води – ще по три. Змагання проводять в теплу пору року чи в теплій кімнаті.

«Віддай честь!»

Віддати честь правою рукою, а ліву одночасно витягнути вперед з відстовбурченим великим пальцем, сказавши при цьому: “У!” Потім плеснути в долоні і зробити те ж саме, але швидко переминивши руки.

«Гонки на мітлі»

Біг верхи на мітлі (зигзагом) між 10 кеглями, поставленими на відстані 2 – 3 метри один від одного. Перемагає той, хто швидше пробіжить усі кеглі, не зваливши жодного.

«Гачком за м'яч»

Кладуть на землю обруч. У середину обруча кладуть волейбольний м'яч з петелькою чи кільцем. Обидва гравці стають один навпроти одного і, взявши кожний по цівку з гачком, намагаються підчепити м'яч за кільце і винести його з обруча, одночасно заважаючи супернику зробити аналогічно. Хто перший віднесе м'яч, той виграє.

«Дістань коробку»

Сісти на табуретку, зігнути ноги і, не торкаючись до підлоги ногами і руками, дістати зубами коробку сірників, що стоїть вертикально біля однієї із задніх ніжок табуретки. Крутитися на табуретці можна як завгодно.

«Естафета водоносів»

У змаганні можуть брати участь кілька команд по 5 чоловік у кожній. У кожній команді повинне бути маленьке дитяче відерко, а якщо не знайдеться, то консервна банка з дротовою ручкою. Обсяг відер повинен бути однаковим, інакше не можна буде визначити переможця. Проводити атракціон можна на площадці, довжина якої 15 – 20 метрів. Команди стають на старті. На фініші проти кожної команди – прапорець. Перші гравці одержують по відерку, що наповнено водою. За сигналом судді, обраного хлопцями, перші гравці біжать до прапорців, оббігають їх і повертаються на лінію старту. Ціль гри – якнайшвидше добігти до прапорця і назад, передати відерко гравцеві по команді і при цьому не розхлюпати воду. Виграє команда, що затратила менше часу і зберегла більше води.

«Зірви шапку»

Змагатися можуть двоє учасників, а можуть і дві команди. Всі стають колом. У коло входять гравці, у кожного з них ліва рука прив'язана до тулуба, а на голові – шапка. Завдання непросте – зняти шапку в супротивника і не дозволити зняти свою. За кожну зняту шапку команда одержує один бал.

«Зграї рибок»

Гравці поділяються на 2 – 3 рівні команди, і кожен гравець одержує паперову рибку (довжина 22 – 25 сантиметрів, ширина 6 – 7 сантиметрів), прив'язану на нитці хвостом униз (довжина нитки 1 – 1,2 метри). Хлопці закріплюють кінець нитки позаду на поясі так, щоб хвіст рибки вільно торкався підлоги. У кожній команді рибки різного кольору. За сигналом ведучого гравці, бігаючи один за одним, намагаються наступити ногою на хвіст рибки “супротивника”. Доторкатися ниток і рибок руками не дозволяється. Гравець, чию рибку зірвали, виходить із гри.

Перемагає та команда, у якої залишиться більше рибок.

«Збивалочки»

На землі прикріплюють дошку довжиною 3 – 4 метри і шириною 4 – 5 сантиметрів, поставлену на ребро. Двоє учасників стають на дошку й ударами долонь намагаються збити один одного на землю.

«Зроби “пістолетик”»

Стати прямо, витягнути руки і праву ногу вперед. Згинаючи ліву ногу в коліні, треба присісти. Результат – “пістолетик”.

«Зумій зробити!»

Пропонується кому-небудь з дітей стати рівно, з'єднавши п'яти і розвівши якомога ширше носочки. Перед кожним носочком ноги кладеться копійка, резинка, цукерка. Треба спробувати підняти ці речі, не згинаючи колін. Того, хто бажав би підняти з підлоги цукерку слід поставити спиною до стіни так, щоб п'яти торкалися стіни, а цукерку покладіть прямо до його ніг. Це зробити дуже не просто.

«Мушка»

“Мушка” – стародавня російська народна гра. У землю вбивають кілок, на нього вішають “мушку”. Гравці з визначеної відстані кидають біту, намагаючись вдарити по кілку так, щоб “мушка” полетіла якнайдалі.

Перемагає той, чия “мушка” полетіла далі від усіх.

«Навпомацки»

У мішок з темної тканини складається 8 – 10 невеликих предметів: ножиці, авторучка, пробка від пляшки, ніж від м'ясорубки, клубок ниток, колечко, гудзик, ложка і т.п. Треба навпомацки через тканину мішка відгадати, що в ньому лежить. Тканина мішка не повинна бути грубою чи занадто тонкою.

«Незвичайний волейбол»

Правила гри такі, як у волейболі. Але звичайна сітка замінюється суцільним полотнищем, крізь яке не видно гравців іншої команди. Гра “наосліп” веде до веселих несподіванок. Другий варіант цієї гри – зі звичайною сіткою, але замість волейбольного м'яча грають дитячою повітряною кулькою, надutoю повітрям.

«Нехай не капає над головою»

До кінця півтораметрової палки прив'язують склянку і наливають туди води. Тримати треба однією рукою палку за спиною за самий її кінець. Назвемо палку “парасолькою”. Отже, двоє беруть “парасольки”. Один задає яке-небудь питання, інший, обмірковуючи відповідь на нього, повинен пройти туди і назад по три кроки. Після цього вони міняються ролями. Після закінчення гри змінюється кількість води в склянках. У кого її залишилося більше – одержує три бали. Балами оцінюються також дотепні питання і гідні відповіді.

«Не падаючи з ребра»

Груба дошка поставлена на ребро і закріплена в такому положенні кілочками, забитими біля неї в землю. По одну сторону від дошки на землю покладено п'ять однакових предметів (наприклад, олівців), а по іншу сторону – п'ять предметів (ластиків). Учасник повинен, йдучи по ребру дошки і не падаючи з неї, перекласти усі предмети, що лежать ліворуч, на праву сторону, а ті, що лежать праворуч, – на ліву сторону. Якщо не вдалося пройти з першого разу, потрібно повторити спробу ще один раз, потім поступитися місцем наступному учаснику гри.

«Одноногі футболісти»

Учасники гри увесь час тримають обидві ноги разом і м'яч кидають

відразу двома ногами, а інакше вони вибувають з гри на одну хвилину без заміни. Поле зменшене до розміру волейбольного. Довжина воріт 3 метри, висота 2 метри. У кожній команді 5 – 7 гравців: воротар, 2 – 3 захисники, 2 – 3 нападаючих. Оскільки гравці тільки підстрибують, тайм триває 5 хвилин, перерва між таймами 3 хвилини. Проводити більше трьох таймів не рекомендують. М'яч для гри – медбол (набивний м'яч вагою 1 кілограм). Правила такі ж, як у футболі.

«Переможи трьох»

Дві однакові за розміром і товщиною мотузки по 2,5 – 3 метри зв'язуються посередині так, щоб вийшло чотири однакових кінці. Змагаються четверо учасників, кожен бере свій кінець мотузки, натягує його, виходить “хрест”. Приблизно в двох метрах від кожного гравця, на підлогу (на землю) кладеться приз (іграшка, мішечок з горіхами, цукерки і т.д.). За сигналом учасники тягнуть свій кінець мотузки, намагаючись першими схопити приз.

«Павук»

На лінії старту треба накреслити два кола. Розділивши учасників порівно на дві групи, по 15 – 20 чоловік, кожену групу поставити в коло. Тепер обв'яжіть дві групи мотузками, вийшло два “павуки”. По команді “Руш!” обидва “павуки” починають навипередки добиратися до фінішу, де накреслені два інших кола, у які вони повинні встати. “Павуки” спотикаються, не біжать, а ледве повзуть. Учасники команди можуть бути босими або в черевиках.

«Пройди, не зачепи»

На рівній поверхні, на відстані кроку один від одного ставлять 8 – 10 кеглів на одній лінії. Учасник гри стає перед першою перешкодою, йому зав'язують очі пов'язкою і пропонують пройти між кеглями туди і назад. Виграє той, хто звалить найменшу кількість кеглів.

«Пари навпаки»

Дві-три пари прив'язуються спина до спини (ноги і руки вільні). Так звані пари “навпаки” повинні станцювати вальс, танго, пробігти 10 метрів туди і назад, як сіамські близнюки.

«Попади у дзвіночок»

Підвісити приблизно на висоті двох метрів два дзвіночки, які по-різному дзвенять. Відстань між ними повинна дорівнювати п'яти сантиметрам. Хто влучає в один дзвоник, отримує 5 балів, в другий, який

звучить по-іншому – 5 штрафних балів. Дзвіночки можна замінити двома різними за звучанням порожніми консервними банками чи металевими тарілками. Кидати в них невеликим м'ячиком чи камінчиком. Уважно дивитися за тим, щоб ніхто не стояв поблизу від того місця, куди кидають камінчики. У 3 – 5 метрах від дзвіночків проводиться на землі лінія, за якою знаходяться ті, що кидають м'ячик. Учасники гри самі домовляються, скільки кидків кожний буде робити підряд. У цій грі можна розділитися і на команди.

«Паперова стріла»

Для гри потрібна паперова стріла типу голубка, що може зробити кожен школяр. Грати краще у безвітряну погоду. Учасники поділяються на дві рівні команди. На землі проводиться пряма, на яку стає перший гравець, що кидає стрілу. З того місця, на яке впала стріла, гравець другої команди метає в протилежну сторону. І знову з цього місця, де впала стріла, гравець першої команди кидає її знову в протилежну сторону. Так по черзі, один за одним, гравці різних команд метають стрілу зі всіх сил у дві протилежні сторони. Якщо при останньому кидку стріла впала на проведену по землі лінію, обидві команди метали однаково. Якщо ж стріла виявилася в тому напрямку від лінії, у якому кидала одна з команд, то перемогла ця команда.

«Погані водії»

На дитячі машинки ставляться склянки, маленькі відеречка з водою. До машинок прив'язані мотузки однакової довжини (10–15 метрів). По команді треба швидко намотувати мотузку на паличку, підтягуючи до себе машинку. Якщо вода хлюпається, ведучий називає голосно номер “водія”, і той на секунду перестає мотати мотузку. Перемагає той, хто швидше усіх підтягнув машинку і не розхлюпав воду. Він і одержує приз.

«Рибалки»

Для цієї гри необхідно мати три вудки довжиною по 3 метри. До вудок на жилку прикріплюється по одному дротяному кільцю з внутрішнім отвором 25 міліметрів. На відстані 2-х метрів від “берега” ставляться на землю кілька пляшок (кегли). Запрошуються троє гравців. Потрібно за якомога короткий термін надягти кільце на горлечко пляшки і “підсікти” її, тобто кинути.

Виграє той, хто кине найбільшу кількість кеглів чи пляшок у самий найкоротший час.

На жилку можна повісити великий цвях. Тоді необхідно опустити цвях у горлечко пляшки.

«Стоніжки»

Учасники поділяються на дві-три команди по 10 – 20 чоловік і шикуються один за одним. Кожна команда одержує товсту мотузку (канат), за яку всі гравці беруться правою чи лівою рукою, рівномірно розподіляючись по обидві сторони мотузки. Потім кожний з учасників, залежно від того, з якої сторони каната він стоїть, береться правою чи лівою рукою за котики правої чи лівої ноги. За сигналом ведучого ступи скочують уперед 10 – 12 метрів, тримаючись за мотузку, потім розвертаються і стрибають назад. Можна бігти і просто на двох ногах, але тоді слід учасників поставити дуже близько один до одного. Перемагає команда, яка першою прибігла до фінішу, з умовою, що жоден з її учасників не відчепився від мотузки під час бігу чи стрибання.

«Хто сильніше?»

Дістаньте міцну товсту мотузку довжиною 6 метрів. Кінці її зв'яжіть міцним вузлом. У вас вийде велике мотузкове кільце. Двоє учасників змагання, знаходячись усередині мотузкового кільця, розтягують його в різні сторони, взявши мотузку під лопатки і схопившись за неї обома руками. Посередині між ними проводять лінію. За сигналом обидва, відходячи назад, намагаються перетягнути один одного за лінію.

«Хто швидше “пришиє”»

Дві команди учасників повинні на швидкість “пришити” усіх членів команди один до одного. Замість голки використовується ложка, до якої прив'язана нитка, мотузка. “Пришивати” можна через ремінець, лямку, петлю на штаних, словом, через те, що не образить партнера.

«Хто швидше»

Ставляться 2 стільці спинками один до одного на відстані приблизно 2-х метрів. Під стільцями протягнена мотузка, її кінці знаходяться між стопами сидячих на стільці учасників. Посередині мотузки прив'язаний мішечок з горіхами (цукерками, печивом, насіннями). По команді ведучого гравці, які сидять на стільцях, повинні підхопитися, оббігти навколо стільців, сісти на свій і, схопивши за мотузку, підтягти до себе приз, що дістається тому, хто першим зможе це зробити.

«Що там, за спиною?»

Двом суперникам на спину чіпляють чіткі картинки (малюнки) і паперові кружечки з цифрами, наприклад: 96, 105 і т.д. Гравці сходяться в колі, стають на одну ногу, іншу згинають і тримають рукою. Задача полягає в тому, щоб, стоячи, стрибаючи на одній нозі, заглянути за спину суперника, побачити цифру і розглянути, що намальовано на малюнку. Перемагає той, хто першим розглянув малюнок і викрив суперника.

- *великих перервах:*

«Поїзди їдуть у депо»

Кількість гравців: 6 – 10.

На майданчику кожний гравець «вагончик» креслить навколо себе крейдою невелике коло. Це його депо. Ведучий стоїть неподалік, він "паровоз" і депо у нього немає. Паровоз свистить перший раз і починає збирати вагончики, рухаючись за кожним, заходячи в його депо. Зібравши всі вагончики, паровоз ще рухається деякий час, а потім свистить другий раз. Всі вагончики і сам паровоз біжать до депо, а хто не встиг, той залишився без депо і стає новим паровозиком.

«Стій»

Учасники гри утворюють коло, розрахувавшись по порядку. Один з гравців, взявши м'яч, виходить з ним на середину кола, кидає об землю і голосно називає один з номерів. Усі гравці розбігаються в різні сторони. А викликаний номер стає ведучим. Він ловить чи піднімає м'яч із землі і голосно говорить: «Стій!».

Після цієї команди всі гравці зупиняються. Ведучий з місця кидає м'яч у будь-кого з учасників гри, намагаючись у нього влучити. Гравець як завгодно відхиляється від м'яча, але сходити з місця йому заборонено. Коли ведучий промахнувся, він знову біжить за м'ячем, а гравці можуть вільно переходити з місця на місце до команди: «Стій!».

Ведучим стає той, кого зачепив чи влучив м'яч.

- *по місцю проживання:*

«Піжмурки»

Насамперед визначають, кому жмуритись, а кому ховатися; а це роблять так: сідає один із гравців на землю і виставляє коліно, на яке всі гравці кладуть по одному пальцю, і той, що сів, кладе свій палець і говорить:

– Котилася торба
З великого горба,
А в тій торбі

Хліб, паляниця,
Кому доведеться –
Тому і жмуриться.

На чий палець упаде останнє слово, той і повинен ховатись.
Так проказують ці слова, аж поки не залишиться один гравець, який і повинен жмуритися.

Останній у цій лічбі закриває очі та обличчя руками. Всі ховаються. Той, хто жмуриться, запитує: "Чи вже?". Коли ж не почує ні від кого відповіді, встає і починає шукати. Кого першого він знайде, той і жмуриться.

– *на воді:*

«Брід»

Діти стоять у колоні по одному. По черзі вони пересуваються по дну з одного берега на другий, орієнтуючись по предметах, розкиданих на дні (каміння, тарілки тощо). Для того, щоб визначити правильність напрямку руху (ухилитися від «броду», небезпечно з боків, «глибоко»), діти кілька разів опускають голову під воду, відшукуючи поступово предмети на всьому шляху (глибина до грудей).

«Бій вершників»

Дві команди поділяються на пари. Один у парі – «кінь», другий «вершник». «Вершники» сідають на «коней» (по одному з команди) і виїжджають для турнірного поєдинку, в якому «вершники» намагаються скинути один одного з «коней». Перемогла та команда, яка набрала найменшу кількість штрафних очок. Скинутий «вершник» не має права знову сідати на «коня». Гравці, що зображають «коней», участі в боротьбі не беруть. Гра проводиться у два тури, щоб «вершники» і «коні» могли помінятися (глибина до пояса).

«Бій на воді»

Дві команди розташовуються вільно по полю, позначеному віхами. За свистком у гру викидають м'яч. Гравці, які оволоділи м'ячем, передають його один одному і намагаються поквачити противника (тобто доторкнутися до нього). Кожне влучання м'ячем у противника приносить команді очко. Противники намагаються перехопити м'яч, і в свою чергу, поквачити противника. (Гра триває 5 – 6 хвилин, глибина до пояса).

Виграє команда, у якої буде більше очок.

Правила:

1. Пірнати не можна.
2. Затримувати гравців противник не має права.

«Буксири»

Учасники шикуються в дві лави: перші номери попереду, другі – позаду, тримаючи перших за пояс. За командою перші прямують уперед до вказаного орієнтира, а другі тягнуться на буксири, працюючи ногами. В наступному турі партнери міняються ролями (глибина до пояса).

«Водоноси»

Гра проводиться на річці, озері або ставку з пологим берегом і рівним піщаним дном. Гравцям обох команд видаються два відра однакової ємності та дві однакові чашки. Відра ставлять на березі, навпроти палиць, закріплені у дно. Відстань між палицею і відром – 20 – 40 кроків. Лінію старту проводять за відрами, на чотири кроки далі. На старті обидві команди шикуються в колону по одному. Капітанам команд, а вони стоять попереду, ведучий дає чашки, а сам займає місце на лінії. За сигналом учителя гравці першої пари починають змагання. Кожний з них біжить до палиці, обходить її, набирає повну чашку води, повертається на берег і виливає воду у відро. Потім передає чашку наступному гравцеві своєї команди, який стоїть на старті, а сам займає місце позаду колони. Виграє команда, яка швидше наносить повне відро води. Гру проводити на глибині до пояса.

«Занурені з видихом у воду»

Зайдіть по груди у воду, візьміть напарника, що стоїть навпроти вас, за руки. Втягніть живіт і зробіть повний вдих. Не видихаючи, пірніть з головою, подивіться на свої ноги і, рахуючи подумки до шести, довільно видихайте у воду повітря. На рахунок 6 із силою відштовхніться від дна, випростайтеся і вистрибніть якомога вище з води, в темпі зробіть новий повний вдих і негайно повторіть занурення з видихом у воду. Потім виконайте вправу втретє.

Таку ж саму серію вправ слід зробити напарникові. Всього 8 – 10 серій кожному по черзі.

«Змагання з ложкою»

Команди розташовуються на березі в колонах по одному. На віддалі 20 метрів натягнуто шнур на поплавцях або поставлено віхи. За сигналом перші в колонах гравці з ложками в роті, в яких лежить по кульці для настільного тенісу, пливають до віх. Той, кому вдалося доплисти раніше і не загубити кульку, виграє для команди очко. Змагаються по черзі кожні два гравці з різних команд.

Виграє команда, яка набрала більше очок. Гра проводиться на глибині. Ложки бажано мати дерев'яні.

«Естафета з видихом у воду»

Віхою позначають лінію фінішу. На віддалі 10 – 15 метрів від цієї лінії шикуються гравці в шеренгу обличчям до лінії фінішу. По команді всі лягають на воду, впираються руками в дно, витягнувши ноги назад. За другою командою, роблячи видих у воду, починають пересуватися до фінішу за допомогою рук.

Виграє той, хто перший дійде до фінішу і правильно виконає завдання.

Правила:

1. Ставати ногами на дно не можна.
2. Видих робити тільки у воду.

«Естафета з транспортуванням»

Дві команди розташовуються на березі в колону по два. На віддалі 15 – 20 метрів від берега ставлять віхи. За сигналом перші пари кожної команди пливуть до віх і повертаються назад при умові: до віхи один транспортує другого, а на зворотному шляху гравці міняються ролями. Пара повертається на берег, за нею виконують дію інші і т. д. Пара, яка раніше повернеться на берег, дістає очко для своєї команди.

Виграє команда, яка набере більше очок.

Правила:

1. До сигналу входити у воду не можна.
2. Мінятися ролями обов'язково.

«Карусель»

Глибина – до колін або до пояса. Діти встають у коло, взявшись за руки, і за сигналом вчителя починають рухатися по ньому з поступовим прискоренням, а згодом уповільнюючи крок. Повторюючи гру, рухаються в протилежному напрямку.

«Ковзання»

Ляжте на груди, поклавши підборіддя на воду, випростайте обидві руки і ноги. Напарник підтримує вас однією рукою під живіт, іншою – під ступні. Зробіть повний вдих, опустіть голову по брови у воду і на 10 – 15 секунд затримайте дихання. В цей час напарник із силою штовхає вас за стопи, а ви, використовуючи ковзання, починаєте рухи кролем ногами. Потім цю ж вправу можна зробити самотужки, із силою відштовхнувшись від дна. За заняття повторити 15 – 20 разів. Під час ковзання із затримкою дихання виконайте одночасні рухи кролем руками і ногами. Повторити 20 – 25 разів. На повторному (вечірньому) занятті після кількох гребків руками під час чергового гребка правицею видихнути повітря у воду і стати на дно.

«Квачі»

Серед гравців довільним способом обираються ведучі (від одного до двох). Всі інші гравці довільно переміщуються у воді (глибина – до грудей). За сигналом вчителя «квачеві» або «квачам» необхідно когось із гравців заквачити. Якщо це їм вдається, то відбувається зміна між ними. Виграють ті гравці, які за період гри ні разу не були «поквачені».

«Квачі вблід»

Обидві команди, взявшись за руки, шикуються в шеренги на протилежних сторонах басейну, на віддалі 15 – 20 м одна від одної. Перед кожною командою позначають лінію (поплавцями або віхами). Кожна команда має свою назву. За сигналом обидві команди наближаються до середини. Коли вони наблизяться одна до одної на 2 – 3 м, керівник називає одну з команд. Названа команда тікає за свою лінію, а друга команда намагається наздогнати втікачів. Підраховують кількість спійманих гравців, після чого гра починається знову. Керівник – другу команду і т.д. Гра триває 4 – 5 хв. Глибина – по пояс.

Виграє команда, яка має більше спійманих гравців.

Правила:

1. Ловити тільки по лінії.
2. До сигналу втікати не можна.
3. Спіймані гравці з гри не вибувають.

“Крокодил”

Учні розміщуються по периметру басейну, тримаючись руками за бортик чи поручні. За сигналом “Крокодил!” необхідно “сховатися” – відірвати ноги від землі, затримати дихання, занурити голову у воду і прийняти горизонтальне положення. Як правило, крокодил плаває 10 – 15 сек., а потім пливе геть. Виграє той, кого крокодил не з’їв, тобто, хто не став на землю і не підняв голову з води під час перебування його у басейні.

«Карасі і коропи»

Учасники гри розподіляються на дві рівні команди («Карасі» і «Коропи»), шикуються в лави спиною один до одного на віддалі 1 – 1,5 м (як у грі «День і ніч»). За сигналом вчителя «Карасі» чи «Коропи» та команда, яку назвали, тільки (у визначених межах), доганяє другу і квачить. Заквачені гравці перераховуються і повертаються до своєї команди. Отже вчитель по чергово подає однакову кількість команд для «Коропів» і

«Карасів». Гра триває 3 – 5 хв. Глибина – до пояса. Перемагає команда, яка має найменшу кількість «заквачених».

«Мисливці і качки»

гравців поділяють на дві команди – «мисливці» і «качки». Команда «мисливців» розміщується по колу, а команда «качок» – довільно в середині кола. «Мисливці» передають один одному м'яч, намагаючись влучити в одну з «качок», Той, у кого влучили, отримує штрафне очко. Гра триває 2 – 3 хв; після чого підраховують кількість штрафних очок, і команди міняються ролями. Гру проводити на глибині до пояса. Виграє команда, яка за час гри отримала меншу кількість штрафних очок.

Правила:

1. Не дозволяється кидати м'ячем в голову.

«М'яч під водою»

Учасників поділяють на дві команди. Команди стають у шеренги, паралельно берегу річки: одна ліворуч від ведучого, інша — праворуч. В шеренгах гравці розраховуються по порядку. Розімкнувшись між собою на витягнуті руки, учасники гри заходять у воду по груди та повертаються обличчям до берега. Ведучий першим номерам команд сигналізує про початок гри. Члени команди починають по черзі передавати під водою м'яч один одному. І так – 3 – 5 разів. Коли м'яч повертається до першого номера, ведучий зараховує команді два очки. Якщо ж хтось з гравців випустить м'яч з рук, який впливе на поверхню води, команду штрафують одним очком. Перші й останні гравці в командах, одержавши м'яч, повинні підняти його над головою. Гру проводити на глибині до грудей. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

«Невід»

Учитель призначає ведучого. На певній дистанції від нього розміщуються інші гравці. Ведучий, переслідуючи у воді, намагається доторкнутися до кого-небудь з гравців рукою. Ведучий і гравець, до якого він доторкнувся, узявшись за руки, утворюють «невід» і продовжують переслідувати гравців, приєднуючи спійманих до «невода». Гра триває 3 – 4 хв. Глибина по пояс. Виграє той, кому вдається до кінця гри не потрапити в невід.

Правила:

1. «Рибкам» забороняється «запливати» за межі відведеного майданчика, вибігати на берег, розривати невід.
2. Якщо «невід» з вини ведучих прорвався, то «рибки» можуть вислизати в отвір.

«Пірначі»

Паралельно до берега ставлять в одну лінію 6 – 7 поплавців. Віддаль між ними 3 – 4 кроки. Поплавець являє собою невелику цурку на мотузці, який другим кінцем прив'язаний до камінця. Цурка плаває на поверхні води. Гравці поділяються на дві команди. Команди виконують вправи по черзі. За сигналом один гравець виходить і стає за три кроки від першого поплавця, потім пірнає і рухається під водою вздовж ряду поплавців, намагаючись смикнути кожну мотузку вниз, щоб поплавець на деякий час занурився у воду. Глибина – по пояс. Скільки поплавців плавець може занурити у воду до того, як вирине, стільки очок дістане його команда. Потім завдання виконує інший гравець і т.д.

Виграє команда, яка матиме більше очок.

Правила:

1. Пересуватися під водою можна будь-якими способами.

«Поплавці»

Дві команди розташовуються в шеренги обличчям одна до одної на віддалі 5 – 6 метрів. Два гравці (один від однієї команди, другий – від другої) виходять на середину. За сигналом вони виконують вправу «поплавець». Хто довше продержиться на поверхні, той і виграє команді очко. Глибина – по груди.

Виграє команда, яка набрала більше очок.

«Рицарський турнір»

Глибина води – до грудей. Мінімальна кількість гравців – чотири. Учасники діляться на пари, в кожній парі один сідає на плечі другому гравцеві, створюючи «вершника» і «коня».

Завдання гри – перекинути у воду суперника – «вершника». В протиборстві беруть участь лише «вершники». Можна також провести турнір між парами по перетягуванню, використовуючи довгий рушник. Інший варіант – перекидання м'яча. Пара, що допустила падіння у воду, вважається переможеною.

«Стрибок у коло»

На віддалі 3 – 5 метрів від тумбочки на воді лежать два пластмасових обручі або велокамери. Навпроти тумбочок розташовані дві команди в колонах по одному. За сигналом перші в колонах гравці виконують стрибок головою вперед і повинні пройти через обруч. Усе інше проводять так само, як і в грі «Стрибок через коло».

«Торпеди»

Гравці за командою інструктора виконують ковзання на грудях з рухами ногами кролем. Згодом вони роблять те ж саме на спині.

«Хто дальше»

Кожен учасник намагається зіскочити з бортика басейну якнайдалі. Можлива зміна умов (наприклад, попасти в пластиковий обруч, який лежить на воді).

«Щупак»

У грі беруть участь 20 – 30 учасників. Діти шикуються у дві паралельні шеренги обличчям один до одного і, взявшись за руки, утворюють поміст. На один з його кінців лягає навзрід учасник. Цього гравця гойдають і кидають у напрямі другого кінця, де керівник допомагає йому приземлитися. Всі співають (примовляють):

Щупачок, щупачок
Нам піймався на гачок.
Нум його гойдати,
Далі подавати.
Гоя раз, гоя два!
А на три - враз лети!

ЗАНЯТТЯ 21 – 24. Організація та проведення змагань з рухливих ігор і забав. Орієнтовні сценарії. (Див. наступний додаток)

Мета: навчити студентів організації і проведення змагань з рухливих ігор та забав у школі.

План заняття:

1. Організація заходів до початку проведення змагань.
2. Проведення змагань.
3. Закінчення змагань.
4. Підібрати та провести комплекс ігор для перших, других класів.
5. Вміти організувати і провести змагання з рухливих ігор та забав (на прикладі групи).

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, гігієни фізичних вправ і фізіології історії фізичної культури, валеології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити організацію і методику проведення змагань з

рухливих ігор і забав у школі.

ЗАНЯТТЯ 25 – 28. Застосування українських ігор і забав.

Мета: навчити студентів застосовувати українські народні ігри, забави, розваги за народним календарем у школі.

План заняття:

1. Традиції українських народних ігор і забав.
2. Класифікація та застосування українських народних ігор і забав за народним календарем.
3. Підібрати та провести комплекс ігор для перших, других класів.
4. Вміти організувати і провести змагання з рухливих ігор та забав за народним календарем (на прикладі I курсу).

Попередня підготовка:

- повторення матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, гігієни фізичних вправ і фізіології історії фізичної культури, валеології;
- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників і рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

Аудиторна робота: дискусія навколо визначеної теми, виконання самостійних завдань.

Домашнє завдання: вивчити організацію і методику проведення змагань з рухливих ігор та забав у школі за народним календарем.

Ігри, в які грали на весняні свята:

«Горидуб»

Усі стають по двоє - пара за парою. Один Горидуб – попереду на віддалі й співає:

Горю, горю, палаю,
Кого схочу, спіймаю
Раз, два, три! Біжіть!

Перша пара біжить до Горидуба і, розірвавши руки, намагається оббігти його з двох боків і знов з'єднатися. Якщо Горидуб когось спіймає, то стає з ним позад усіх, а хто залишився без пари – стає Горидубом.

«Дзвін»

У цій грі можуть брати участь 20 – 30 чоловік. Перед початком гри один із учасників за жеребкуванням починає водити, його називають «язичком». Інші учасники гри беруться за руки й утворюють коло, тобто «дзвін», і

починають повільно рухатися то в праву, то в ліву сторону. У цей час «язичок» намагається роз'єднати руки гравців, – розбити «дзвін», і вирватися з кола. Якщо йому це не вдалося з першого разу, він має право ще на дві спроби, віднайшовши найбільш слабкі місця в колі.

Якщо «язичкові» вдасться вирватися з кола, він прагне добігти до прапорця, платка або шапки, покладеної на відстані 50 м від кола, а всі, хто стояв у колі, біжать за ним і стараються доторкнутися до нього рукою перед тим, як він ухопить прапорець. Хто це зробить, той і починає водити, тобто стає «язичком» і займає місце в центрі кола.

Якщо ж той, хто водить, добіг до прапорця і ніхто його не впіймав, то він повертається на своє місце, і гра розпочинається спочатку.

«Мак»

Взявшись за руки, діти стають у коло. В середину сідає одна дівчинка, навколо неї ходять і співають:

Ой на горі мак,
Під горою так;
Маки ж мої, маківочки,
Золотії голівочки,
Станьте ви так,
Як на горі мак!

Проспівавши раз, питають у дівчинки:

"Козачок, чи виорав ти мачок?"

Дівчинка відповідає: "Виорав".

Тоді знову ходять навколо і співають те саме. Питають знову:

"Козачок, чи посіяв мачок?"

– Посіяв

(Знову співають),

– Козачок, чи посходив мачок?

– Посходив.

(Співають). – Козачок, чи пора полоть мачок?

– Пора.

(Співають). – Козачок, чи цвіте мачок?

– Цвіте.

(Співають). – Козачок, чи поспів мачок?

– Поспів.

(Співають). – Козачок, чи пора брать мачок?

– Пора.

Тоді усі гуртом підходять, трусять ту дівчинку, в вуха турчать; дівчинка пручається, поки не розірве чиїхось рук і не втече з кола.

«Огірочки»

Діти беруться за руки, шикуються в одну лінію. Передні розвертаються до

задніх, ніби в'ються. Двоє останніх піднімають вгору руки, а всі проходять поїд руками, співаючи:

Ой вийтеся, огірочки,
Та в зелені пуп'яночки,
Грай, жучку, грай,
Тут тобі край.

Ходить жучок по жучині,
А жучина по деревині.

Грай, жучку, грай,
Тут тобі край.

Дайте, хлопці, околота*,
Повезем жучка до болота.

Грай, жучку, грай,
Тут тобі край.

Жучок плаче у болоті.
Дівки скачуть у золоті.

Грай, жучку, грай,
Тут тобі край.

Чи ти, жучку, писка не маєш,
Що ти, жучку, різко не граєш?

Грай, жучку, грай,
Тут тобі край.

**Околот, околїт - сніп житньої соломи, обмолочений нерозв'язаним або перев'язаний після обмолоту.*

«Щїтка»

Хлопці й дївчата стають один за одним і кладуть руки на плечі попереднього. Першим стоїть найменший. Ведучий ходить навколо цього ряду й співає:

- Ой щї-щїтка маленька,
Скажи, скажи, де твоя ненька.
- На морковці сидїла, сидїла.
Дрїбний мачок дзюбала, дзюбала.
Ой дзюб, дзюб, дзюбанець,
По три копи гребїнець,
По чотири - щїтки,
Кошелькові дїтки.

При цьому ведучий бере останнього за руку і вже вдвох обходять ряд, співаючи. Так повторюється, аж поки залишиться найменший. Тодї всі гуртом підкидають його.

Ігри, в які грали на осїнні свята:

„Буряк”, „Бездомна лисиця”, «Бондар», „Вовк і хорт”, «Іду на січ», „Мисливці”, «На сторожі», „Ріпка”, «Розірване коло», „Турок”.

Ігри, в які грали на зимові свята:

„Балабушка”, „Ворожба чобітьми”, „Вудочка”, „Голочка-ниточка”, „Закликання доли”, „Калитка”, „Квочка”, „Морозенко”, „Невід”, „Орден”, „Чорноморець-біломорець”.

Ігри, в які грали на літні свята:

«Бабок»

Для гри потрібні: бабок (невелика дерев'яна цурка) і по палиці на кожного гравця. Бабок встановлюється на визначеному постійному місці та на певній відстані від учасників. Учасники гри починають по черзі збивати його палицями. Як тільки бабок зіб'ють, всі учасники біжать до нього, і хто першим схопить його та поставить на місце, той починає бити. Якщо він промахнеться, тоді в силу вступає черговість.

«Баранець»

Обирається «баранець». Решта – його «хвостики». Баранець тримає скакалку або лозинку. Учасники гри утворюють ланцюжок, у якому першим стоїть «баранець».

За сигналом «хвостики» починають бігти за «баранцем», а той намагається доторкнутися лозинкою (скакалкою) до останнього в ланцюжку гравця. Для цього баранець то прискорює, то сповільнює біг, повертається то праворуч, то ліворуч або й зовсім зупиняється.

«Хвостики» намагаються не відриватися від свого ведучого й уникнути його дотику. Той, до кого баранець доторкнувся, або хто відірвався від ланцюжка, вибуває з гри. Перемагає той, хто найдовше протримається «хвостиком». Потім він стає «баранцем».

«Відьма»

Діти вибирають «відьму»: хтось із дітей за кожним словом показує на дитину по черзі, починаючи від себе «по сонцю», тобто зліва направо і так рахує:

*Ці-ці,ці-ці,
В якій руці?
Тут є, тут нема,
Да поїхав до млина,
Треба сісти,*

*Рибку з'їсти,
Поки дома нема.
Ці-ці,ці-ці,
В якій руці?*

На кого випаде останнє слово, той буде за відьму. Так само вибирають і матку. Відьма сідає далі, вдаючи, що сердита, інші йдуть до неї, взявшись за руки «ключем» так, що матка собою може заслонити всіх. Матка починає співати, ніби дражнячись, а за нею всі:

*Ой ти, бабо, ой, ти стара відьмо,
Запрягаймо й їдьмо.
За границю по пшеницю,
А поки ще видно.*

Відьма зривається і намагається схопити когось, а матка боронить всіх собою. Коли ж відьма все-таки торкне когось із дітей, то той стане за матку, а всі біжать урозтіч, далі відьма їх ловить. Кого зловить, той стане відьмою і гра починається заново.

«Гуси»

Діти вибирають “матку” і “вовка”. Всі інші – гуси. Матка жене гусей у поле, а сама сидить на певній відстані за лінією, яка називається “городом”. Між нею та гусятами відбувається такий діалог:

- *Гуси, додому!*
- *Задля чого?*
- *Вовк за горою.*
- *Що він робить?*
- *Гуси скубе.*
- *Які!*
- *Сірі, білі. Гуси волохаті, тікайте просто до моєї хати.*

В цей час гуси біжать в “город”, а вовк перебігає їм дорогу й намагається кого-небудь зловити.

Піймане за лінією гусеня не бере до себе, а забирає пійманих на шляху до “городу”. Гра продовжується до тих пір, поки вовк не переловить всіх гусей.

«Гречка»

Дві команди стають в колони. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву ногу кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи:

*Ой чук, гречки,
Чорні овечки,
А я гречки намелю,*

Гречаників напечу.

Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднається.

«Дід»

Запрошується хлопець, що гратиме роль «діда». На відстані 10 м від хатинки «діда» стоять гравці, які починають його дражнити:

Іде, іде дід, дід,

Несе, несе міх, міх,

Ось такий дідище,

Ось такий старище,

Ось такий окатий,

Ось такий вусатий,

Такий бородатий,

Ось такий плечистий

Тьху його, нечистий.

Після цих слів діти розбігаються, а «дід» повинен догнати кого-небудь. Потім на його роль можна запросити когось іншого, і гра починається спочатку.

«Злови комарика»

Учні стають у коло обличчям до центра. У центрі - вчитель, у якого на вудочці прив'язаний м'ячик – «комарик». Учні повинні зловити або доторкнутися рукою до «комарика», який літає вище голови. Виграє той, хто більшу кількість разів зловить «комарика».

Гра може проводитись з поділом на команди.

«Квач»

Гравці розміщуються на майданчику. Один із них ведучий «квач». За сигналом «квач» намагається догнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Цей гравець зупиняється і голосно говорить: «Я квач» і теж намагається доторкнутися до когось із гравців. У цій грі виграє той, хто жодного разу не був «квачем».

«Круговий»

На землі креслять велике коло. Гравці діляться на дві команди. За колом перебувають ведучі, у колі – гравці. Ведучі намагаються влучити м'ячем у гравців поля, які ухиляються або ловлять м'яч. Гравець, якого поквачили м'ячем, тимчасово вибуває з гри. Гра триває 3 – 5 хв., після чого учасники міняються місцями.

Влучення зараховується, якщо м'яч влучив у будь-яку частину тулуба, за винятком голови. Якщо гравець підіймав м'яч, він має право вилучити

гравця, який вибув з гри. Під час метання м'яча ведучим не дозволяється вступати в коло. Якщо м'яч влучив у гравця, відскочивши від землі, гравець не вибуває з гри, а продовжує грати. У гру грають малим саморобним м'ячем (з ганчірок) або тенісним м'ячем. Виграє команда, яка за відведений для гри час поквачила більше гравців поля. Слід уважно стежити, щоб гравців влучити тільки в тулуб, нижче верхнього плечового поясу.

«Качки і мисливці»

З боків за позначеними лініями розміщені «мисливці» з м'ячами (1 – 3).
Всередині – «качки».

За сигналом вчителя «мисливці» намагаються влучити м'ячем у «качок». Вибита «качка» виходить з гри або продовжує гру (з одним попаданням). Потім команди міняються ролями.

- а) гра триває певний час;
- б) гра продовжується доти, поки у грі залишаються «качки»;
- в) «качки можуть бути в колі, а «мисливці поза ними.

«Перепілочка»

Дівчата стають у коло і беруться за руки. У центрі присіла одна дівчинка. Коло повільно рухається, і дівчатка співають.

А в нашої перепілки та голівка болять.

Приспів: *Тут була, тут була перепілочка.*

Дівчина, що грає роль «перепілки», береться за голову і далі виконує рухи, про які співають подруги. Після кожного рядка виконується приспів:

А в нашої перепілки підошви болять,

А в нашої перепілки та животик болять.

А в нашої перепілки та віченьки болять,

А в нашої перепілки вушка болять,

А в нашої перепілки та старий чоловік,

А в нашої перепілки молодий чоловік.

Перепілка танцює. Потім кланяється комусь із дівчат, яка стає «перепілкою».

«Пеканка»

У цю гру грають на території школи, використовуючи у грі дерева, будівлі, кущі, шкільне обладнання тощо. Ведучий жмурить (рахунок до 20). Усі інші учасники гри ховаються. Ведучий, який побачив або знайшов когонебудь із гравців, швидко біжить до «пеканки» і говорить: «Пек! Пек! Володя!».

Жмурить наступного разу гравець, якого останнім побачив і «запекав»

ведучий («Пекан»). Якщо ведучий нікого не знайшов, він знов жмурить.

«Піжмурки»

Насамперед визначають, кому жмуритись, а кому ховатись: один з гравців сідає на землю і виставляє коліно, на яке всі гравці кладуть по одному пальцю. Той, що сів, кладе свій палець останнім і говорить:

*Котилася торба
З великого горба,
А в тій торбі –
Хліб, паляниці,
Кому доведеться,
Тому і жмуриться.*

На чий палець упаде останнє слово, той і повинен ховатись. Так проказують лічилки, поки не залишиться один гравець, який і має жмуритися.

Останній в цій лічбі закриває обличчя і очі руками. Усі ховаються. Той, хто жмуриться, запитує: «Чи вже?». Коли ж не почує відповіді, починає шукати. Кого першого знайде, той і жмуриться.

«Пташка в клітці»

Діти, ходячи навколо «пташки», що стоїть непорушно із зав'язаними очима, тричі промовляють: «Пташко, пташко, коли з клітки в небо злетиш?». Потім усі зупиняються, і один із гравців запитує: «Пташко, пташко, вгадай, хто відчинить твою клітку?». Кого «пташка» впізнає по голосу, той і займає її місце.

«Сірий кіт»

У цій грі всі учасники, крім ведучого, "сірого кота", - "миші". Вони стають ланцюжком і, тримаючись один за одного, ходять по майданчику по прямій, по колу чи по будь-якій іншій кривій лінії. Першим у ланцюжку стоїть "сірий кіт". Під час руху він запитує:

- А є миші в копиці?

- Є! - відповідають миші.

- А не бояться кота?

- Ні!

- Ой, як кіт хвостом поворушить, то всіх мишей подушить!

Після цих слів "миші" кидаються врозтіч, а "сірий кіт" ловить їх. Спійманий гравець стає "сірим котом", а його попередник - "мишею".

«Силачі»

Дві команди гравців стають одна навпроти другої вздовж лінії, що

проведена між ними. Хлопчики стоять проти хлопчиків, а дівчатка проти дівчаток. По команді гравці беруться за одну або дві руки. Після другої команди кожен з гравців намагається перетягнути свого суперника до себе за лінію. За кожного перетягнутого команда отримує очко.

«Слухай сигнал»

Учні шикуються в колону по одному і ходять по майданчику. Вчитель раптово подає сигнал (свисток), за яким діти повинні негайно зупинитись. Якщо він подав сигнал двічі – діти продовжують йти вперед, якщо тричі – починають бігти в колоні по одному і т. д. Той, хто помиляється, стає позаду колони.

«Тягни бука»

Це змагання поширене в Прикарпатті, Карпатах і Закарпатті. Часто в поєдинку використовувалась міцна палиця з бука, який росте в цій місцевості (звідси і назва “Тягнуть бука”). Беруть участь в поєдинку, як правило, двоє хлопчиків. Учасники сідають на підлогу або на землю, впираються підшвами, беруться за міцну палицю і тягнуть її. Кожен намагається відірвати суперника від землі, аби не випустити палицю з рук.

«Цурка»

На кілочок, забитий у землю, ставлять паличку, один кінець якої на землі, другий на кілочку. Це – цурка. Другою палицею вдаряють по тому кінці, який на кілочку. Цурка летить. Той, у кого вона відлетить найдалше – переможець.

ОРІЄНТОВНІ СЦЕНАРІЇ

№1

СЦЕНАРІЙ СВЯТА Веселі старту

Мета. Створити атмосферу свята. Виховувати любов до фізкультури та спорту: розвивати руховий апарат, фізичні уміння та навички, зміцнювати здоров'я, виховувати почуття дружби, колективізму.

Обладнання. М'ячі, скакалки, кубики, обручі, стрічки, дротики.

Перший учень

Спливає час, за віком вік.
Життя незмінне тріумфує.
Скрізь, де проходить чоловік,
Там завжди поруч спорт крокує.

Другий учень

Окраса нашого життя,
О спорт, сьогодні твоє свято.
Там пульс прискорює биття,
Де прапори твої піднято.

Третій учень

Ти виклик кидаєш в лице,
До боротьби ти звеш, до бою.
Ми вдячні, спорт, тобі за це,

Що з нами ти, що ми з тобою.

Четвертий учень

Безкомпромісний гряне бій!
Переможу себе, здолаю.
Сьогодні фініш буде мій!
О спорт, я виклик твій приймаю.

П'ятий учень

А сьогодні в нашім залі буде свято,
Тут чути музику і сміх.
На «Веселих стартах» нині
Ми вас вітаємо усіх!

Шостий учень

І обіцяємо, не буде
Ніхто сьогодні сумувати.
Ми всіх сердечно запросили
Участь в конкурсах узяти.

Сьомий учень

А визначати переможців
Буде в нас журі поважне.
Воно, ми знаємо точно,
Об'єктивне і уважне.

Вчитель. Вболівальники, давайте оплесками зустрінемо наші команди.

Під звуки маршу заходять команди.

Вчитель.

Представляємо вам нині
Дві команди суперсильні.
Перша команда «Стріла».

Капітан команди «Стріла». Команда, наш девіз!

Команда «Стріла» *(разом)*

Стріла летить із лука,
Мов м'яч із наших рук.
Суперник хай боїться,
Бо переможемо ми тут.

Вчитель. Друга команда — «Беркут»!

Капітан команди «Беркут». Команда, наш девіз!

Команда «Беркут» *(разом)*

Хоч не дуже, може, й сильні,
Та орли є і у нас,
А як випаде нам щастя,
Переможемо ми вас!

Вчитель. Ми бачимо, що наші команди вже готові до змагань, тому оголошується перша естафета «Хто спритніший?»

На підлозі розсипано каштани, кубики, дрібні іграшки. За сигналом учасники змагань починають збирати розсипане в коробки. Виграє той, хто

встигне назбирати найбільше предметів.

Вчитель. Римський поет Горацій у свій час сказав: «Якщо не бігаєш поки, здоровий, то побігаєш, коли захворієш». Тому наша наступна естафета пов'язана із бігом. Кожен учасник отримує кольорову стрічку.

Один гравець із кожної команди повинен добігти до обруча (на відстані 10 м від лінії старту), прив'язати стрічку, повернутися назад і передати естафету наступному гравцеві.

Перемагає команда, яка закінчить естафету першою.

Вчитель. А зараз естафета «Передав — сідай».

За сигналом учителя кожен капітан передає м'яч першому гравцеві команди. Зловивши м'яч, цей гравець передає його назад капітану і сідає. Так капітан кидає м'яч по черзі кожному гравцеві. Одержавши м'яч від останнього гравця, капітан теж сідає. Перемагає команда, що виконала все завдання першою.

Вчитель. Поки журі виставлятиме бали за конкурс, вашій увазі пропонуємо «Хвилинку-веселинку». На середину залу виходять діти і розповідають гуморески.

Вчитель. Ми знаємо, що всі ви дуже любите подорожувати. Ось давайте спробуємо уявити, що на нашому шляху величезний тунель, а нам потрібно через нього пройти і так «Уперед по тунелю».

Команди стають у колону по одному, ноги ширше плечей. За сигналом учителя замикаючий лізе в тунель (між ногами гравців), пролізає і стає першим. Перемагає команда, яка першою подолає свій тунель.

Вчитель. Ви всі вмієте стрибати через скакалку. А зараз ми побачимо конкурс «Скакалка під ногами».

На старті стоять перші номери команд із скакалкою в руках. За сигналом вони біжать уперед, оббігають стійку, повертаються до лінії старту. Перший гравець подає скакалку другому гравцю і вони проводять скакалку під ногами всіх гравців команди, ті її перестрибують. Перший гравець залишається в кінці команди. Другий повторює дії першого. Перемагає команда, яка виконає всі дії першою.

Вчитель. Те, що ви всі спритні й швидкі, ми вже бачили. А зараз у нас буде можливість побачити, чи вміють наші капітани влучати в ціль.

Капітан кожної команди отримує 2 дротики від гри «Дартс». На відстані 3 м висять повітряні кульки, які треба збити. Перемагає капітан, який зіб'є більше кульок.

Вчитель. А зараз команди відпочивають, а наш наступний конкурс для вболівальників.

Вчитель загадує загадки, та команда, вболівальники якої дали вірну відповідь, отримує додатково 1 бал.

Вчитель. Сьогодні у нас командна гра, тому наша наступна естафета має об'єднати усіх членів команди. «Веселий потяг» вирушає в дорогу.

Капітан команди – «паравоз», решта гравців – «вагони». За командою «паравоз» біжить до стійки, оббігає її, повертається на старт. Чіпляє один

«вагон» і вони вдвох біжать до стійки і назад, чіпляють другий «вагон» і все повторюється до останнього гравця. Виграє потяг, який прийде на станцію першим.

Вчитель. І заключний наш конкурс «Увага». Ми перевіримо, які ви уважні.

Гра «Увага».

Поки журі підраховує бали, ми послухаємо пісню «Дружба».
Перший учень.

І рев трибун, овацій грім,
Погруддя лаврами обвито,
Сльоза непрошена і гімн,
Медалей блиск — рекорд побито!

Другий учень.

Та ким поставлений рекорд,
Кому б не сяяли медалі,
Перемагаєш ти, о Спорт!
Хто б не стояв на п'єдесталі.

Лунає гімн. Журі нагороджує переможців змагань.

Також під час проведення заходу можна використовувати такі конкурси й ігри:

1. «Кенгуру»

Значення гри: розвиток пружності м'язів, швидкості, зміцнення м'язів ніг.

Інтенсивність: середня.

Зміст і правила гри.

Команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перші номери затискають колінами м'яч. За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м'яч другим номерам і т. д. Перемагає команда, яка виконає завдання першою. За правилами гри гравці не повинні виходити за стартову лінію передчасно. Закінчивши естафету, гравець стає позаду своєї колони.

2. «Захист укріплення»

Значення гри: розвиток уваги та спритності.

Інтенсивність: середня.

Зміст і правила гри.

Гравці стають у коло. В центрі кола – укріплення (кегли, м'ячі). Всередині кола біля укріплення стоїть захисник. Гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються ударами попасти в укріплення. Захисник намагається відібрати м'яч і не допустити його до укріплення. Гравець, що влучив в укріплення, стає його захисником. За правилами гри у захисника кидати м'ячем не можна.

3. «Естафета парами»

Значення гри: вдосконалення навичок бігу в парі, розвиток швидкості і спритності.

Інтенсивність: середня.

Зміст і правила гри.

Перед колоною ставлять у ряд 6 – 8 кеглів на відстані 1 – 1,5 метра. За командою “Раз, два, три – біжи!” пари, які стоять першими, тримаючись за руки біжать між кеглями “змійкою”, не збиваючи їх, і повертаються. Потім біжить наступна пара і т. д. Виграє та команда, яка раніше виконала завдання. За правилами гри треба триматися за руки.

Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і потім пара продовжує бігти. Наступна пара вибігає лише після передачі естафети попередньою парою дотиком руки.

4. «Естафета з веденням м'яча»

Значення гри: вдосконалення навичок ведення м'яча, розвиток спритності і швидкості.

Інтенсивність: середня.

Зміст і правила гри.

Проти кожної команди на відстані 8 – 10 метрів від старту ставлять кеглі. За командою вчителя капітани біжать уперед і ведуть м'яч. Вони оббігають кеглю і повертаються назад. Наступний гравець робить те саме. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру. За правилами гри з м'ячем бігти не можна, його треба вести однією рукою.

Закінчивши естафету, гравець стає в кінець своєї команди.

5. «Другий зайвий»

Значення гри: розвиток швидкості реакції, спритності.

Інтенсивність: середня.

Зміст і правила гри.

Учні утворюють коло. Вибирають двох ведучих, один з яких ловить, а другий втікає.

Якщо втікач стане попереду будь-якого гравця, той гравець стає втікачем. Зловивши втікача, ловець сам стає втікачем, а втікач – ловцем. За правилами гри через коло бігати не можна. Якщо ловець не може спіймати втікача, то вони міняються ролями.

6. «Дожени м'яч»

Значення гри: розвиток спритності, уважності.

Інтенсивність: середня.

Зміст і правила гри.

Гравці поділяються на групи 8-10 чоловік, кожна група має грати самостійно. Один з гравців бере великий м'яч і стає позаду шеренги. Несподівано він командує: “Марш!” і кидає м'яч через голови інших учасників гри вперед і вгору. Гравці намагаються впіймати м'яч раніше, ніж

він упаде на землю, або після першого відскоку від землі. За правилами гравці не мають права ловити м'яч після 2-х і більше відскоків від землі.

Вчитель. Ось і добігло кінця наше свято! Ми чуємо, як лунають фанфари, судді готові оголосити імена переможців.

№ 2

ВЕСЕЛІ СТАРТИ ДЛЯ УЧНІВ 1 – 3-х КЛАСІВ

Мета. Виховувати любов до фізкультури та спорту: розвивати руховий апарат, фізичні вміння та навички, зміцнювати здоров'я, виховувати почуття дружби, колективізму.

Обладнання: 2 скакалки, 2 м'ячі, 2 мішки, 2 повітряні кульки, 2 гімнастичні лави, кеглі, факел, Олімпійський прапор, 40 прапорців, 40 квіток, плакати, гасла.

Місце проведення: спортзал школи.

ХІД СВЯТА

I. Святково прибраний зал: плакати, гасла, повітряні кульки, в залі — батьки, вчителі, діти, гості.

Ведучий. До залу запрошуються учні 1 – 3-х класів (під музичний супровід діти заходять і займають свої місця. Всі виконують пісню «Святковий марш»).

1-й учень. У хлопців наших

Характер спортивний.

Вони чемпіони майбутні у нас,

І спритні, і дужі,

Тож зовсім не дивно,

Що з ними бадьорість

Приходить у клас.

2-й учень. У наших дівчаток

характер не гірший,

Вони полюбили скакалки, м'ячі.

Вони відставати не звикли від інших,

Тож спробуй на вулиці їх дожени!

3-й учень. Спортивний характер у нашого класу,

Ми друга плече відчували завжди.

І всім нам давно уже ясно:

Хто дружить зі спортом –

Не знає біди.

Ведуча. Понад 1000 років у Прадавній Греції в містечку Олімпії один раз на 4 роки збиралися найкращі атлети, щоб позмагатися в силі, швидкості, спритності. Ці змагання називалися Олімпійськими іграми. Сьогодні у нас – шкільні Олімпійські Ігри. Право запалити факел і внести прапор Олімпійських ігор надається кращим бігунам 1 – 3-х класів.

(Учні під музичний супровід піднімають прапор, запалюють і встановлюють на сцені факел. На сцену вибігають дівчатка (20 учениць) і виконують вправи з прапорцями.)

Ведучий. Спробуймо подумки полинати в славне минуле України і побувати в Запорізькій Січі.

(Входять 5 хлопчиків, одягнених в український національний одяг.)

Сценка.

Отаман Рудзік. Чи є охота у вас, козаки, на цім святі позмагатися, силу, спритність показати? Згода?

Козаки. Згода! Згода!

Отаман. Тоді приготуйтеся до змагань! Перше змагання: чий курінь наносить більше води в казанок (під музичний супровід козаки носять ложками воду з відерець у казанки).

Отаман. Щоб кашу зварити, треба вогонь запалити.

Друге змагання: хто більше дров принесе до вогню (козаки переносять «дрова» – олівці).

Отаман. А тепер третє змагання: перетягування канату.

Ведучий. Сьогодні в залі змагатимуться між собою кращі спортсмени. За їхніми виступами уважно стежитиме журі (оголошується склад журі й умови змагань).

Ведуча. Учасники змагань, слухайте мою команду:

На середину залу кроком руш! На 2 команди розрахуйсь!

Капітанам здати рапорт про готовність до змагань (капітани здають рапорт).

Ведучий. Прошу команди привітати одна одну. Розпочинаємо змагання. Перше змагання для капітанів:

1. Які види спорту ви знаєте?

2. Хто швидше надує повітряну кульку?

3. Гра «Бій півнів».

(Слово журі.)

Ведучий. Команди, до змагань приготуватись!

1. «Подорож горами» (стрибають 1/3 відстані на лівій нозі, 1/3 на правій, 1/3 – на двох ногах).

2. Естафета зі скакалкою (оббігти навколо кеглі і передати скакалку іншому).

3. «Найкращий стрибун» (перестрибнути на двох ногах з місця «рів з водою»).

4. «Крос з м'ячем» (м'яч провести між кеглями).

5. Велика естафета»:

а) повзання по гімнастичній лаві;

б) стрибки у мішку;

в) біг з м'ячем, що затиснутий між ногами.

(Учасників змагань вітають піснею учні 3-А і 3-Б кл.)

Ведучий. Вікторина для уболівальників:

1. Яке спортивне взуття ви знаєте?

2. Які є м'ячі?
3. В якій грі користуються найлегшим м'ячем?
4. В якому виді спорту треба падати на фініші?
5. Скільки хвилин триває футбольний матч?
6. Скільки гравців у футбольній команді?

Ведуча. Слово надається журі (переможці нагороджуються «медалями»).

Ведучий. А тепер отримують грамоти кращі спортсмени з бігу та зі стрибків у довжину з місця (грамоти вручає завуч школи).

(Пісні-вітання від учнів 1 – 2-х класів.)

Ведучий. На цьому наше свято закінчуємо.

Право загасити вогонь й опустити прапор надається кращим бігунам 1 – 3-х класів. (Вибігають дівчатка й виконують вправи з квітами. Всі учні співають пісню «Закаляйся, если хочешь быть здоров».)

№3

СЦЕНАРІЙ СВЯТА «ВЕСЕЛА ОЛІМПІАДА»

Дійові особи:

- Перший ведучий – одна особа.
- Другий ведучий – одна особа.
- Команди учнів – дві команди по п'ять осіб.
- Судді – до п'яти осіб, ролі можуть виконувати батьки учнів.

Обладнання(реквізити): шість фішок, десять м'ячів для метання, шматок крейди, дві резинки для ніг, чотири мотузки, канат.

На святі як уболівальники обов'язково присутні батьки дітей, брати та сестри. Дія відбувається в закритому спортивному залі школи, прикрашеному різнокольоровими кульками та стрічками.

У визначений час лунають фанфари(сигнал „Увага”).

Звучить марш. На середину майданчика виходять команди та два ведучих.

Перший ведучий. На прапорах не пишуть слів, але чоловіки й жінки, дорослі й діти, люди всієї землі знають, що п'ять різнокольорових переплетених кілець – це символ миру й дружби. Вони символізують чесну спортивну боротьбу, закликають спортсменів змагатися лише на стадіонах і ніколи не зустрічатися на полях війн.

Другий ведучий. Капітани команд, до прапору! Підняти прапор!

Капітани піднімають прапор. На майданчику з'являється спортсмен з факелом у руках. Він проходить повз команди і уболівальників.

Перший ведучий. Довгу дорогу долає Олімпійський вогонь. Його запалюють грецькі дівчата біля руїн Древньої Еллади. Багато разів

переходячи з рук у руки, поспішав факел через увесь світ, щоб досягти Олімпійського стадіону. Сьогодні ми також запалюємо олімпійський вогонь – символ миру й дружби народів планети.

Юний спортсмен із факелом піднімається до чаші й запалює вогонь.

Другий ведучий. Учасники Олімпійських ігор перед початком змагань давали урочисту клятву, в якій забор'язувалися дотримуватись правил ігор і чесно боротися за першість.

Перший ведучий. Давайте й ми дамо свою клятву.

Другий ведучий. Хто з вітром може зрівнятися?

Учасники змагань (разом). Ми олімпійці!

Перший ведучий. Хто вірить в перемогу, перешкод не боїться?

Учасники змагань (разом). Ми, олімпійці!

Другий ведучий. Хто спортом своєї Вітчизни гордиться?

Учасники змагань (разом). Ми, олімпійці! Клянемося бути чесними! Рекордів високих клянемося досягти! Клянемося! Клянемося! Клянемося!

Після цього ведучий оголошує про початок змагань і команди виходять на старт.

Перший ведучий. Ігри розпочинає конкурс „Стрімка естафета”.

Під жваву музику один гравець з кожної команди повинен оббігти розташовані на однаковій відстані (через два метри) спортивні фішки, оббігти фінішну фішку й таким же чином повернутися до команди.

Другий ведучий. Наступний конкурс – „Стрибунці”.

Під жваву музику один гравець кожної команди повинен зробити стрибок в довжину з місця. Для кожного наступного учасника стартом є місце приземлення попереднього.

Перший ведучий. А зараз конкурс для уважних – „Снайпери”.

На підлозі креслять наземну мішень у формі сонечка. Учасники від кожної команди стають навколо мішені на відстані восьми метрів з м'ячиками. За сигналом ведучого учасники повинні по черзі вцілити в мішень. Судді рахують м'ячики й попадання. Перемагає та команда, яка зробить більше попадань.

Другий ведучий. Конкурс „Естафета з резинкою”.

За сигналом першим номерам команди одягають на обидві ноги резинку, яка стягує ступні ніг і примушує рухатись тільки стрибками. За сигналом ведучого гравці починають стрибками пересуватись до фінішу, потім таким способом повертаються. Резинку натягують на наступного учасника. Перемагає та команда, яка закінчить естафету першою.

Перший ведучий. А зараз конкурс „Спритні й вправні”.

Перед командами на визначеній відстані натягнуті мотузки. Гравцям від кожної команди одну з них потрібно перескочити. Під другою пролізти, оббігти фішки й таким же чином повернутися до своєї команди. Враховується швидкість і правильність виконання.

Другий ведучий. Запрошуємо наших капітанів взяти участь у конкурсі „Бій півнів”.

Посередині залу креслять коло. Завдання гравців – стоячи в колі на

одній нозі ,виштовхнути супротивника з кола. Конкурс відбувається під жваву музику.

Перший ведучий. Останній конкурс – „Перетягування каната” – об’єднає усіх гравців.

Під жваву музику починається конкурс перетягування каната. Дві команди по 10 – 15 гравців розпочинають перетягувати канат. Виграє команда, яка перетягне канат на свою половину.

Другий ведучий. Ось і добігло кінця наше свято! Ми чуємо, як лунають фанфари, судді готові оголосити імена переможців.

№4 **СЦЕНАРІЙ** **До Великодня**

Разом з пробудженням природи від зимового сну на нашій землі, в Україні, починається цикл народних весняних свят. Ці свята пов’язані зі стародавніми віруваннями, звичаями. Народ наш у своїх казках створив чудовий образ весни – гарної молоді дівчини з вінком квітів на голові. Весна – бажаний гість, її закликають дівчата піснями-веснянками.

Головним святом весняного циклу є Великдень – найбільше християнське свято й нарешті «Зільник» – чарівна казка нашої старовини. Все це – українська весна, голос предків наших, дорога поезія нашої Батьківщини.

Великдень – день Воскресіння Ісуса Христа. «Воскрес Христос, і життя панує», – так писав святий Іван Золотоустий. Коли сучасна людина могла би відчувати всю безмежну радість цього світлого дня, то вона зрозуміла б той невидимий зв’язок поєднання її душі з душею далеких пращурів.

Готувались до Великодня протягом усього посту. Жінки розписували писанки. Яйце – це символ життя, весни, сонця, символ Воскресіння Христа. У момент воскресіння Христа каміння на Голгофі перетворилося на червоні яйця.

Ведучий. А зараз проведемо **"Комічну естафету"**.

В.П. Учасники стоять вишикувані в колонах.

Перші стоять на лінії старту, тримаючи в руці тарілку, на якій сире яйце, а іншою рукою притримують на собі сімейні труси. За сигналом ведучого рухаються до перешкоди і назад, передаючи естафету наступним (тарілку з яйцем та сімейними трусами).

Правила:

1 штрафний бал - за кожне розбите яйце;
– за передчасний вихід зі старту;

– сімейні труси обов'язково вдягнути.

Оцінка: I місце – 25 балів;
II місце – 24 бали;
III місце – 23 бали і т.д.

Ведучий. Але писанки розмальовували не простими візерунками, у кожен символ наші предки вкладали певний зміст. Заходять дівчата у наголовниках, на яких зображені писанки, розказують про символіку розпису.

Дівчина 1

Колесо – знак безперервного відродження життя.

Дівчина 2

Сонце – символ світла й життя.

Дівчина 3

Хрест – символ Всесвіту.

Дівчина 4

Дерево життя – символ природи.

Дівчина 5

Зоря – знак неба.

Дівчина 6

Гілка – охорона проти хвороб.

Дівчина 7

Риба – символ води.

Дівчина 8

Півень – охоронець добра.

Ведучий. У нас в Україні найчастіше розписували писанки дівчата. Кожне яйце вони купали у трав'яних фарбах, після цього їх розмальовували.

Якщо дівчина дарувала парубкові писанку — це означало, що вона його вибрала. Дівчата малювали писанки й несли на плай, пускали з гори. Куди вона скотилася, звідти буде суджений.

А чи знаєте ви, які ігри існували в наших бабусь і дідусів з писанками? Наприклад, **«Навбитки»**.

Ось як грали у «навбитки». Брала яйце і зі словами «Христос Воскрес» цокалися крашанками. Чиє яйце не розбилося – той виграв і забирає собі яйце того, хто програв. (Проводиться гра)

Ведучий. А зараз послухаємо легенду про злого Духа. Живе у гірському проваллі Злий дух, прикутий ланцюгами до скелі. Дуже хочеться йому знати, що діється на Землі. Чекає він, коли люди перестануть розписувати писанки та в мирі жити, тоді ланцюги самі розкриються, та й випустять його на волю. І доки будуть розписувати писанки, доти й буде світ, буде жити ненька – Україна.

Вчитель фізкультури. А зараз конкурс капітанів! Капітани команд, на середину залу кроком руш!

Конкурс на спритність. Ось вам тенісні ракетки, м'ячі. Ви будете відбивати м'яч від ракетки скільки зможете, аж поки він не впаде додолу. Гравці кожної команди вголос рахуватимуть, скільки ударів ви зробите. За

кожен удар нараховується 1 очко.

Вчитель фізкультури. Естафета, «Біг з м'ячами» (2 м'ячі).

Кожен учасник повинен одночасно двома руками прокотити м'ячі до прапорців, а повертатись — звичайним бігом, тримаючи м'ячі в руках. Перемагає команда, яка швидше подолає естафету.

Вчитель фізкультури. Естафета. "Влучити в ціль"

Кожен учасник кидає торбинку з піском в обруч, який лежить на відстані 3-х метрів від команди. Переможе команда, у якої більше попадань у кільце.

Вчитель фізкультури. Ви готові слухати умови наступної естафети під назвою «ЛАНЦЮЖОК»? Правила неважкі: команди шикуються в колону. Перший гравець біжить до стійки, оббігає її, повертається до своєї команди, оббігає її також і бере за руки гравця, що стоїть першим. Тепер вони повторюють естафету вдвох і так далі, поки всі гравці разом не оббіжать стійку і не вишикуються у вихідне положення.

Ведучий. Для оголошення сьогоднішніх результатів запрошуємо головного суддю змагань.

(суддя оголошує бали, місця, вручає диплом, а помічники роздають усім солодкі подарунки).

Кінець

№5

Сценарій до свята “Водохреща”

Ведучий 1. Добрий день любі друзі! Сьогодні ми з вами зібралися у цьому залі, для того, щоб відсвяткувати Водосвяття. Його ще називають Водохреща, Хрещення, Ордань, Богоявлення Господнє. Цей звичай прийшов до нас в Україну разом із християнством і став традиційним святом нашого народу.

Ведучий 2. Коли [Ісус Христос](#) досяг 30-річного віку, він прийняв хрещення в річці [Йордан](#). Вийшов на берег, а з небес почувся голос [Бога-Батька](#), який назвав Ісуса своїм Сином. І на нього зійшов [Святий Дух](#) в образі [голуба](#). Звідси ще одна назва – Богоявлення. Православні та греко-католики вважають, що саме це свято засвідчує таїнство [Святої Трійці](#). Адже в цей день, за християнським вченням, з'явився [Бог](#) у трьох іпостасях: [Бог](#) Отець – в голосі, [Син Божий](#) – у плоті, [Дух Святий](#) – у вигляді голуба.

Ведучий 1: В цей день у всіх містах і селах, де є [церкви](#), святять воду. Здавна в народі посвячену на Водохрещу воду вважають своєрідним спасінням від багатьох недуг. Її дають пити тяжкохворим, нею освячують храми, домівки і тварин. Залишається загадкою той факт, що водохрещенська вода не псується, не має запаху і може зберігатися впродовж року. Дехто вважає, що цьому сприяє [срібло](#) від хреста, який священник занурює в воду під час обряду.

Ведучий 2. До радянських часів у день водосвяття в селах і містах влаштовувались багатолюдні хресні походи до річки. Крім ікон і церковних хорогв, учасники цих процесій несли запалені «трійці» – три свічки, перевиті зіллям васильків, чебрецю та інших квіток. Акт водосвяття в багатьох місцевостях супроводжувався стріляниною з рушниць порожніми набоями. І сьогодні ми проведемо змагання, які називаються «**Водохрещтя**».

Ведучий 1. Заздалегідь ми визначили три команди по шість чоловік.

Отже, зустрічаємо учасників змагань

(звучить марш, команди виходять на майданчик і шикуються).

Команди:

1. Українці.
2. Чемпіони.
3. Леви.

Ведучий 1. Для привітання запрошується команда (капітан виводить команду, шикуює її, представляє (команда проголошує назву і девіз та дає суддям емблему) потім відводить команду на вихідне положення).

1. Команда «УКРАЇНЦІ». Девіз першої команди: «За Україну, за свою родину, за нашу неньку і Батьківщину».

Ведучий 2. Для представлення запрошується команда «ЧЕМПІОНИ». Девіз другої команди: «Чемпіони раз, два, три і перемогли» (умови представлення такі ж самі).

Ведучий 1. Для представлення запрошується команда «ЛЕВИ». Девіз третьої команди: «Тих, що мають сильний дух, левами зовуть» (умови представлення такі ж самі).

Ведучий 2. Для привітань учасників запрошується головний суддя змагань _____, який одразу проголосить бали за представлення команд, виходячи з того, що за 1-ше – місце команда отримує 5 балів, за 2-ге – 4 бали, за 3 місце – 3 бали (звучать оплески).

Ведучий 1. Перша естафета називається «**Найшвидший**».

Умови цієї естафети дуже прості: учасники по черзі біжать до умовної позначки, обминають її лівим плечем, повертаються та передають естафету наступному. Перемагає та команда, учасники якої першими зайняли вихідне положення.

Судді дивляться та оцінюють правильне виконання естафети.

По 1 штрафному балу знімають за:

- несвоєчасний вихід;
- обхід кеглі правим плечем;
- непередання естафети (у вигляді сплеска);

по 2 штрафних бали за:

- збивання кеглі.

Оцінювання:

I місце – 18 балів;

II місце – 16 балів;

III місце – 14 балів.

(відбувається естафета, судді пильно слідкують за нею).

Ведучий 2. Поки судді підраховують бали, нам покаже свій номер команда “Українці”.

Ведучий 1. Отже, судді вже підраховували бали і ми запрошуємо до мікрофона головного суддю для оголошення балів за естафету «Найшвидший»

(поки суддя оголошує бали, триває підготовка до наступної естафети).

Ведучий 2. Дякуємо Вам, головний судя, за проголошення балів. Отже, сьогодні свято і ми повинні зробити наші змагання дивовижно цікавими. Для того, щоб це зробити, ми підготували декілька незвичних, але цікавих естафет. А поки ми оголошуємо правила наступної естафети, яка називається «**РУКОХІД**». Вона полягає в тому, щоб пара учасників, один тримаючи за ноги партнера по команді, дійшла до заздалегідь визначеної позначки, обмінялися місцями та таким же способом повернулися і передали естафету наступній парі.

Ведучий 1. Штрафні бали (1) знімаються за поставлені на підлогу ноги. Також за неповне подолання шляху (2) та за несвоєчасну передачу естафети. Судді, будьте уважні!

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

Ведучий 2. Судді вже готові оголосити суму балів за естафету «**РУКОХІД**». Просимо це зробити головного секретаря змагань.

Ведучий 1. Поки судді підраховують бали, нам покаже свій номер команда «Чемпіони».

Ведучий 2: Наступна естафета має назву «**Стрибуни**». Правила її полягають у тому, хто швидше дострибає до умовної позначки і повернеться стрибками, та зворотній шлях повинен бути спиною вперед. Але у цій естафеті є невелика таємниця – усі стрибки повинні бути виконані у мішках.

Ведучий 1. Штрафні бали знімаються:

по 1 штрафному балу за:

--- несвоєчасний вихід;

--- за біг (за кожний стрибок);

--- непередання естафети (у вигляді сплеска);

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

Ведучий 2. Поки судді підраховують бали, нам покаже свій номер команда ЛЕВИ.

Ведучий 1. Увага, за показові виступи судді кожній команді виставляли бали:

Оцінювання:

I місце – 15 балів;

II місце – 10 балів;

III місце – 5 балів.

Ведучий 2. Наше непідкупне суддівство підрахували бали учасників за естафету «Стрибуни». Оголосити бали запрошуємо головного секретаря змагань _____.

Ведучий 1. Гравці вже стоять на лінії старту і готові слухати умови наступної естафети під назвою «ЛАНЦЮЖОК». Правила неважкі: команди шикуються в колону. Перший гравець біжить до стійки оббігає її, повертається до своєї команди, оббігає її також і бере за руки гравця, що стоїть зпереду. Тепер вони повторюють естафету вдвох і так далі, поки всі гравці разом не оббіжать стійку і не вишикуються у вихідне положення.

Ведучий 2. Штрафні нараховуються:

- за розірваний ланцюжок по 1 штрафному балу (за кожний раз);
- за необбігання команди чи стійки штрафний бал (за кожний раз);
- за біг не у ланцюжку – 2 штрафних бали (за кожний крок).

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

Ведучий 1. Отже, судді вже підрахували бали і ми запрошуємо до мікрофона головного секретаря для оголошення балів за естафету «ЛАНЦЮЖОК».

Ведучий 2. І перед конкурсом капітанів остання естафета: «НАВЗДОГІН М'ЯЧУ». Правила її неважкі. Перший гравець бере м'яч між коліна, стрибає до стійки, обходить її, котить м'яч до команди і передає естафету.

Ведучий 1: Судді дивляться та оцінюють правильне виконання естафети.

По 1 штрафному балу знімають за:

- несвоєчасний вихід;
- необхід стійки;
- непередання естафети (у вигляді сплеска);
- за потрапляння м'яча на підлогу;
- за кидок м'яча замість того, щоб котити його.

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

(відбувається естафета, судді пильно слідкують за нею).

Ведучий 1. Отже, наші змагання підходять до завершення, залишилось підрахувати бали та провести конкурс капітанів. Запрошуємо наших капітанів.

Ведучий 2. Умови конкурсу доволі прості. Капітани із зав'язаними очима біжать до стільця, де стоїть таз з водою, в якому плаває яблуко. Вони повинні з'їсти його і повернутися у свою команду, хто перший впорається із завданням, той і переміг.

Ведучий 1. До уваги суддів

Оцінювання:

I місце – 15 балів;

II місце – 10 балів;

III місце – 5 балів.

Ведучий 2. Для оголошення сьогоднішніх результатів запрошуємо головного суддю змагань _____.

(суддя оголошує бали, місця, вручає диплом, а помічники роздають усім солодкі подарунки).

№6 СЦЕНАРІЙ СВЯТА (присвячений Дню Св. Валентина)

Звучить вальс Ф. Шопена № 64. На майданчик виходять дві пари ведучих.

1-й ведучий. Ось уже сімнадцять століть підряд закохані всього світу відзначають найромантичніше свято року — День святого Валентина.

1-а ведуча. У цей день навіть повітря наповнюється коханням. Амури поспішають з'єднати пари, почуття яких перевірено часом, і допомагають зустрітись половинкам, які загубились у просторі. А з чого ж все починалось?

Читець (декламує сонет 10 Данте)

Мудрець повідав істину людині:
«Кохання й миле серце — річ одна,
Як душі мудрі з розумом єдині,
Отак і їх ніщо не роз'єдна».
Кохання в серці робить все, що зна,
Воно — господар у своїй хатині,
Відпочиває, сонне, в самотині,
Буває — мить, буває — вік мина.
Розумна донна розцвіта красою
І вабить нею очі молоді,
Породжує незвідані бажання
І серце вже не знає супокою.
Так само в донні юної тоді
Пробуджується вічний дух кохання...

2-й ведучий. Стародавня легенда свідчить, що ще в III столітті священик на ім'я Валентин, порушивши імператорський наказ, який забороняв солдатам одружуватися, таємно з'єднав шлюбними узами двох закоханих. За цей злочин перед законом імператор наказав кинути молодого єпископа до в'язниці. Як не дивно, але саме тут він закохався у сліпу дочку наглядача. І у день страти, 14 лютого, дівчина отримала від свого коханого

листівку з однією короткою фразою: «Від Валентина».

2-а ведуча. З того часу кожного року закохані відзначають цей день як свято кохання, віддаючи належну шану своєму заступнику.

Під звуки маршу команди заходять до зали.

1. Естафета звичайна

Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15 – 20 м від команд ставлять високі прапорці чи стійки (1,5 м). Їх потрібно буде оббігти. За сигналом перші гравці команд підбігають до стійки, оббігають її, повертаються до других номерів, передають естафету доторканням до долоні.

Перемагає команда, яка найшвидше закінчить біг. Естафету передають за стартовою лінією.

1-й ведучий. Кохання... Ніхто й ніколи не в змозі буде до кінця пояснити, що ж це таке. Це велика загадка життя...

1-а ведуча. «Життя без кохання схоже на засохле дерево, що росте на кам'янистому ґрунті», – стверджує індійська народна мудрість. І, можливо, тому кожне нове покоління намагається розкрити вічну таємницю кохання.

2-а ведуча. Про кохання написано багато. Багато, тому що коли це почуття з'являється, завмирає серце, тремтить душа, хочеться писати вірші й оспівувати свою любов.

Звучить музика Жака Мішеля Жара.

Естафета № 1

Навпроти кожної команди на відстані 10 – 15 м від лінії старту креслять у ряд два-три невеликі кола.

За командою (свистком) капітани з кеглями (по одній в руці) добігають до своїх кіл, ставлять кеглі, повертаються назад, торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні гравці підбігають до кеглів, забирають їх, передають наступним гравцям і т.д.

Виграє команда, яка раніше закінчить естафету.

Вказівки до гри. Якщо ви поставили кеглю в коло, а вона впала, треба спочатку її підняти і поставити на місце, а потім продовжувати біг.

Естафета з паличками № 2 (малими м'ячами)

Правила проведення естафети такі самі, як і в попередній.

2-й ведучий. Про кохання написано мало, адже це невичерпне почуття. І воно існує в душі людини до тих пір, поки б'ється її серце.

1-й ведучий. 14 лютого люди різного віку надсилають своїм коханим, рідним та друзям «валентинки». До речі, на романтичному посланні не вказують свого імені — воно повинно залишитись таємницею.

Естафета парами № 3

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них шикуються в колону по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6 – 8 кеглів на відстані 1 – 1,5 м. За командою (свистком) вчителя пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, пробігають між кеглями “змійкою”, намагаючись не збити їх, і повертаються на свої місця. Потім біжить наступна пара і т.д.

Виграє та команда, пари якої раніше за інші виконають завдання.

Під час бігу учасники тримають один одного за руки. Якщо гравець ненароком зіб’є кеглю, то мусить сам її поставити на місце, і лише після цього пара продовжує біг.

1-а ведуча. Зі святом закоханих пов’язують цікавий звичай. В Європі, у XIII—XIV ст. влаштовували незвичайну лотерею. Молоді чоловіки витягували з великої спеціальної коробки маленькі папірці, на яких були написані імена дівчат. Відтепер молодий чоловік на весь рік (або на час свята) ставав кавалером молодої жінки, папірець з ім’ям котрої йому дістався. Пізніше, завдяки лотереї, молоді чоловік та жінка ставали парою і дарували в цей день одне одному подарунки.

2-й ведучий. В Англії, наприклад, День Святого Валентина почали святкувати в XV ст. У цей день люди звертали увагу на деякі прикмети. Вважалося, що перша людина протилежної статі, яку зустрічали вранці 14 лютого молоді чоловік або жінка, повинна була стати їх справжнім коханням.

2-а ведуча. Наприкінці XVI ст. популярності набув інший звичай – надсилати романтичні послання коханій людині. Спочатку це були невигадливі саморобні листівки, та вже у 1800 році з’явилися перші комерційні листівки. З того часу кожного року в середині лютого поштові відділення світу були просто завалені ніжними посланнями –«валентинками».

Естафета парами № 4 «Передача валентинок»

В командах розподіляються на перший-другий. Перші номери розміщуються у дві колони поряд. Другі навпроти них на відстані 20 – 25 метрів. Перші номери стартують, в них валентинки. За сигналом стартуючі біжать до других номерів своїх же команд, які у цей час стартують, і передають партнерам валентинки, а самі стають замикаючими в колонах других номерів. Одержавши валентинки, другі номери біжать до перших номерів своїх команд, на старті передають їм валентинки і стають позаду своєї колони.

Команда, яка раніше закінчить таке переміщення номерів, перемагає

1-й ведучий. Найдавніша «валентинка» зберігається у Британському музеї в Лондоні. Ця листівка підписана герцогом Орлеанським Чарльзом у 1415 році. Того часу він був ув’язнений у Тауері й таємно відправив послання кохання своїй дружині.

1-а ведуча. Найпопулярнішими квітами під час свята стають червоні троянди – символ кохання й любовного роману.

Учень (*читає вірш Р. Бернса «Моя любов – рожевий квіт...» у перекладі М. Дуката*)

Моя любов – рожевий квіт
В весінньому саду,
Моя любов – веселий спів,
Що з ним я в світ іду.
О, як тебе кохаю я,
Єдина моя!
Тому коханню не зміліть,
Хоч висохнуть усі моря.
Нехай посхнуть усі моря,
Постануть брили скал,
А ти навек любов моя —
Аж згасне сонця пал.
Прощай, прощай, мій рідний край,
Прощай, моя любов,
Та де б не був я, мила, знай –
Прийду до тебе знов!

2-а ведуча. Ми насолоджуємося творами поетів та письменників різних часів і відчуваємо, наскільки різним буває це почуття. Для одного це сором'язлива та несміла перша любов, а для іншого – сильна пристрасть, що заповонила все серце. І слова кохання теж лунають по-різному. Це і крик, що звучить начебто на весь світ: «Я тебе кохаю!», це і м'який, ніжний шепіт: «Люблю, люблю, люблю...»

1-а ведуча. Кохання – незбагненне почуття. На жаль, іноді трапляється так, що воно наділяє своєю милістю двох, а потім зникає. Обставини життя виявляються сильнішими. І з часом розумієш: «Дякую за те, що це почуття було». Адже поети стверджують, що не буває любові нещасливої. Це завжди щастя та насолода.

Естафета парами № 5 «Хто зголоднів?»

На столі розташовано два однакові шматочки тіста.

Їх треба з'їсти без допомоги рук.

Після сигналу команди виконують умови конкурсу.

Конкурс супроводжує жвава музика.

Перемагає команда, яка з'їла шматочок першою.

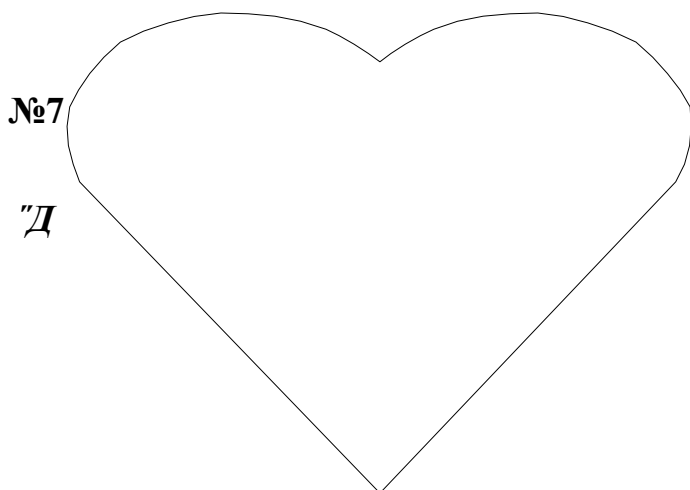
Звучить музика „Я тебе ніколи не забуду».

2-а ведуча. Швидко плине час. Століття за століттями. Разом з ним змінюємося і ми. А що ж Кохання? Можливо, воно вже не існує, – іноді подумає хтось. І хочеться тоді крикнути: «Ні! Ні! І ще раз ні! Любов жива, і ніколи не зникне, поки існує життя. Адже кохання і є життя».

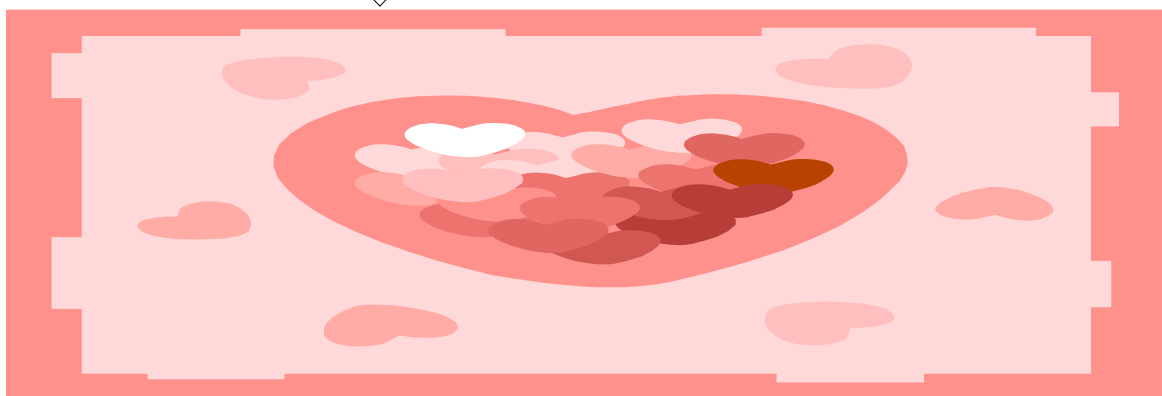
І цей день, День Святого Валентина – це свято здійснення

найпотаємніших мрій. Ідіть назустріч коханню – і Ви обов’язково зустрінете свою єдину половинку. Якщо Ви чекаєте на казкового принца чи принцесу, повірте у диво і казка стане реальністю.

Звучить музика Атоніо Вікальді з циклу „Пори року”.



**СЦЕНАРІЙ ДО СВЯТА
ЕНЬ УСІХ ЗАКОХАНИХ**



Я тебе кохаю!

Сценарій до дня закоханих
(для учнів старших класів)

Ведучий 1. Добрий день, любі друзі! Сьогодні ми з вами зібралися у цьому залі для того, щоб відсвяткувати 14 лютого – ДЕНЬ ЗАКОХАНИХ!

Ведучий 2. З нагоди цього свята ми вирішили влаштувати справжні змагання. Змагання, які дозволять нам визначити найспритніших та найвинахідливіших.

Ведучий 1. Заздалегідь ми визначили три команди по шість чоловік, три юнаки та три дівчини у кожній з них.

Ведучий 2. Отже, зустрічаємо учасників змагань (звучить марш, команди виходять на майданчик і шикуються).

Ведучий 1. Для привітання запрошується команда _____.
(капітан виводить команду, шикує її, представляє (команда проголошує назву, девіз та віддає суддям емблему), потім відводить команду на вихідне положення).

Ведучий 2. Для привітання запрошується команда _____.
(умови представлення такі ж самі).

Ведучий 1. Для привітання запрошується команда _____.
(умови представлення такі ж самі).

Ведучий 2: Для привітань учасників запрошується головний суддя змагань _____, який одразу проголосить бали за представлення команд, виходячи з того, що за 1-ше – місце команда отримує 5 балів, за 2-ге – 4 бали, за 3-тє місце – 3 бали (звучать оплески).

Ведучий 1. Рівняння на прапор (звучить гімн).

Ведучий 2. Перша естафета називається «ХТО ШВИДШЕ»

Умови цієї естафети дуже прості:

Учасники по черзі біжать до умовної позначки, (залишають там валентинку) обминають її лівим плечем, повертаються та передають естафету наступному. Перемагає та команда, учасники якої першими зайняли вихідне положення.

Ведучий 1. Судді дивляться та оцінюють правильне виконання естафети.

По 1 штрафному балу знімають за:

- несвоєчасний вихід;
- обхід кеглі правим плечем;
- непередання естафети (у вигляді сплеска);

по 2 штрафних бали за:

- збивання кеглі.

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

(відбувається естафета, судді пильно слідкують за нею).

Ведучий 2. Поки судді підраховують бали, нам покаже свій номер команда _____.

Ведучий 1. Отже, судді вже підраховували бали і ми запрошуємо до мікрофона головного суддю для оголошення балів за естафету «ХТО ШВИДШЕ» (поки суддя оголошує бали, триває підготовка до наступної естафети).

Ведучий 2. Отже, сьогодні Свято закоханих і ми повинні зробити наші змагання дивовижно цікавими. Тому вирішили поєднати розваги разом із змаганнями. Тобто, на деякий час це залишиться таємницею. А ми оголошуємо правила наступної естафети, яка називається «СИЛОМІЦЬ».

Ведучий 1. Ця естафета полягає у тому, щоб хлопці власними силами

подолали усі перешкоди на своєму шляху, але при цьому вони повинні тримати на руках дівчат зі своєї команди. 1-й етап – спочатку хлопець бере на руки дівчину і біжить з нею, обминаючи перешкоди, спочатку лівим плечем, потім правим. Так він обминає 4 перешкоди, потім біжить до стільця, який знаходиться на відстані 5 метрів від останньої перешкоди. Ставить її на стілець розвертається і вона сідає йому на плечі і він тим самим шляхом повертається і передає естафету. Перемагає та команда, учасники якої першими зайняли вихідне положення.

Ведучий 2. У цей час судді спостерігають за правильністю виконання цієї естафети. Вони повинні знімати бали:

по 1 штрафному балу за:

- несвоєчасний вихід;
- обхід кеглі з невірного боку;
- непередання естафети (у вигляді сплеска);

по 2 штрафних бали за:

- збивання кеглі;
- вставання на майданчик дівчини.

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

(відбувається естафета, судді пильно слідкують за нею).

Ведучий 1. Поки судді підраховують бали, нам покаже свій номер команда _____.

Ведучий 2. Наше непідкупне суддівство підраховували бали учасників за естафету «СИЛОМІЦЬ». До оголошення балів запрошуємо головного секретаря змагань _____.

Ведучий 1: Гравці трохи втомились, їм потрібен час для відновлення сил. А зараз ми розкриємо таємницю про змагання і розваги. Наші розваги будуть стосуватися Дня закоханих і будуть проведені лише для вболівальників, найактивніші отримають солодкі подарунки, якими вони можуть поласувати разом з коханою людиною. Поки учасники змагань відпочивають, ми проведемо розважальну гру з вболівальниками.

Ведучий 2. Для цієї гри нам потрібно 3 пари: по 1 хлопцю та 1 дівчині у кожній з них (вибираються бажаючі з залу, а помічники готують майданчик для проведення гри).

Отже, наш майданчик вже готовий і ми можемо розпочати гру. На майданчику ми бачимо 3 столи та 6 стільців (по 2 біля кожного столу, один навпроти одного). Кожна пара сідає за один стіл. Дівчина зав'язує хлопцю пов'язкою очі і дає у руку ложку. Їй зав'язали за спиною руки, накрили її кофтинку фартухом і поставили перед нею маленьку вазочку з варенням. Умови цієї гри полягають в тому, щоб хлопець нагодував варенням дівчину так, щоб вона була чистою та з'їла все варення. На цю гру відведено 3 хвилини (триває гра, визначаються переможці та нагороджуються солодкими

подарунками).

Ведучий 1. Отже, наші учасники вже відпочили і готові продовжувати змагання. І наступна естафета називається «ТРИ ЕТАПИ». Умови її нескладні.

1-й етап: Хлопець з дівчиною стають парою під ручку і між колінами кожний ставить 1 великий м'яч, 2 маленьких беруть у руки. У такому вигляді вони стрибають до обруча, що знаходиться на відстані 10 метрів, в якому лежить мотузка. Дострибавши до обруча, учасники кладуть в нього м'ячі, зв'язують свої ноги разом і стрибками повертаються і передають естафету.

2-й етап: Друга пара після того, як їм передали естафету, зав'язує ноги мотузкою і стрибає до обруча, де розв'язує їх; гравці беруться під руки, ставлять між колінами м'ячі, беруть в руки м'ячики та стрибками повертаються та передають естафету.

3-й етап: Це найскладніший етап цієї естафети. Пара бере один одного за плечі, ставить 1 великий м'яч між гомілками один одного, 2 – між животами, а 3 – між лобами. У такому положенні вони повинні дострибнути до обруча, обійти його з правого боку і повернутися у команду. Перемагає та команда, учасники якої першими зайняли вихідне положення.

Ведучий 2. Судді не забувають спостерігати за вірністю виконання естафети та виставляють бали. За невірне виконання знімають:

по 1 штрафному балу за:

- несвоєчасний вихід;
- обхід обруча з невірного боку;
- неодноразово виконані стрибки (за кожний стрибок);
- непередання естафети (у вигляді сплеска);

по 2 штрафних бали за:

- розв'язання мотузки;
- потрапляння м'ячика на майданчик.

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

(відбувається естафета, судді пильно слідкують за нею).

Ведучий 1. Поки судді підраховують бали, нам покаже свій номер команда _____.

Ведучий 2. Увага! За показові виступи судді кожній команді виставляли бали:

Оцінювання:

I місце – 15 балів;

II місце – 10 балів;

III місце – 5 балів.

Ведучий 1. Отже, до нас надійшла інформація, що судді готові оголосити бали за показові виступи команд. Просимо головного суддю повідомити Вам поставлені бали.

Ведучий 2. Наступна естафета має назву «НА ГОРОДІ». Правила її

полягають у тому, хто швидше посадить та збере картоплю. Але, щоб її провести, нам не треба їхати на город. Картопля - це будуть наші м'ячики, ямки, в які висаджується картопля, – обручі. Дівчата з кожної команди будуть садити картоплю, а хлопці – збирати її. По черзі спочатку садимо, потім – збираємо (один садить, другий одразу ж збирає, ...).

Ведучий 1. Судді слідкують, щоб дівчата поклали картоплю в ямку, а не кинули, тому що вони за кожний кидок знімуть по 1 штрафному балу.

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

Поки судді обговорюють оцінки наших гравців, у нас знову – таки відбудеться гра з глядачами.

Ведучий 2. Для цієї гри нам потрібно 5 пар: 5 – хлопців та 5 – дівчат (пари обираємо за власним бажанням).

Отже, в нас вже є пари, залишилось лише пояснити умови гри. Умови досить прості: 2 помічники зав'язують хлопцям очі. Шарфики вже закрили очі нашим хлопцям. У руки їм дали по торбинці. Хлопці хвилину відпочивають, на дівчат наші найкращі помічники начіпляють по 30 прищепок. Переможе та команда, в якій всі прищепки будуть зібрані в торбинку самими хлопцями без голосових підказок. Переможці гри отримують солодкі подарунки та величезні оплески.

Ведучий 1. Судді вже готові оцінювати наступні естафети. Тоді наступна естафета називається «РУКОХІД». Вона полягає в тому, щоб хлопець, тримаючи дівчину за ноги (вона йде на руках), дійшли до заздалегідь визначеної позначки, бігом повернулися і передали естафету наступній парі.

Ведучий 2. Штрафні бали (1) знімаються за поставлені на підлогу ноги. Також за неповне подолання шляху (2) та за несвоєчасну передачу естафети. Судді, будьте уважні!

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

Ведучий 1. Судді вже готові оголосити суму балів за естафету «НА ГОРОДІ». Просимо це зробити головного секретаря змагань.

Ми вже знаємо результати попередньої естафети. Отже, можемо провести останню естафету під назвою «СТРИБУНЦІ». Правила її полягають в тому, хто швидше дострибає до умовної позначки і повернеться стрибками, але зворотній шлях повинен проходити спиною вперед. Але у цій естафеті є невелика таємниця – усі стрибки повинні бути виконані у мішках.

Ведучий 2. Штрафні бали знімаються:
по 1 штрафному балу за:

--- несвоєчасний вихід;

- за біг (за кожний стрибок);
- непередання естафети (у вигляді сплеска);

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

Ведучий 1. Отже, наші змагання підходять до завершення, залишилось підрахувати бали та провести конкурс капітанів. Запрошуємо наших капітанів.

Ведучий 2. Цей конкурс складається з 3-х частин. Увага! Слухаємо умови цього конкурсу:

1-ша частина найлегша і називається «Словничок»: кожному капітану помічники роздадуть папірець та олівець. На кожному папірці написано однакове слово, в гравця є 3 хвилини, щоб скласти та написати найбільшу кількість слів за даний час.

2-га частина не менш цікава і має назву «Пожежник»: умови цієї частини неважкі. Кожному капітану помічники роздадуть по 3 коробочки сірників (головки сірників у кожній коробці різного кольору). За 1 хвилину гравці повинні розкласти сірники по своїм коробочкам.

А 3-тя частина найскладніша і називається «Обід»: за сигналом капітани біжать до стійки, де на мотузках висять 3 скибочки лимона, добігши до них намагаються з'їсти їх якомога швидше; з'ївши, біжать до старту, торкаються рукою підлоги і біжать до стільця, на якому стоїть склянка з солодкою водою, випивають її, знов біжать до лінії старту, торкаються рукою підлоги і біжать до іншого стільця, на якому стоїть таз із водою. В цьому тазу плаває 1 яблуко, 3 цукерки, 1 невелика цибулина. Після того, як капітан все з'їв, біжить до фінішу.

Ведучий 1: До уваги суддів, 1-ша та 2-га частини оцінюються :

I місце – 15 балів

II місце – 10 балів;

III місце – 5 балів.

А 3-тя найважча, і тому оцінюється так:

I місце – 30 балів;

II місце – 20 балів;

III місце – 10 балів.

Ведучий 2. Поки судді зайняті підрахунком балів, ми, щоб не нудьгувати, проведемо ще одну гру з уболівальниками.

Ведучий 1. Для цієї гри нам потрібні всі бажані пари (пари шикуються).

В нас є сформовані пари і я оголошую умови гри: кожній парі дана газета. Хлопець сідає на стілець, кладе собі на коліна газету, а дівчина сідає на неї.

За 2 хвилини, поки грає музика, дівчина намагається порвати газету, без допомоги рук. Перемагає та пара, яка найбільше порвала газету.

(триває гра, а судді займають положення для оголошення результатів).

Ведучий 2. Для оголошення сьогоднішніх результатів запрошуємо

головного суддю змагань _____ (суддя оголошує бали, місця, вручає диплом, а помічники роздають усім солодкі подарунки).

№ 8

СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНОГО СВЯТА, ПРИСВЯЧЕНОГО ДНЮ ВЧИТЕЛЯ

Свято проходить у спортивному залі, який обладнаний необхідним спортивним інвентарем. Біля стіни розміщені столи для суддів. У залі знаходяться вболівальники і гості. (Все свято супроводжується мультимедійною презентацією: фото вчителів, учнів).

Звучать фанфари, виходять ведучі.

Ведучий 1.

О, спорт!
Ти – мужність!
Ти – натхнення!
Отримав ти з небес благословення,
Ти – безупинний пошук всупереч рокам,
Що далі відкриває спортсменам учням та їх вчителям!

Ведучий 2.

Тобі складають оди поети всіх держав;
Заклик «Скоріш, сильніше, вище» девізом твоїм став!
Випробування волі – ти, сміливість, граціозність,
Ти – свято досконалості,
Ти – швидкість, боротьба, непереможність!

Ведучий 1. Сьогодні саме такий день, коли спортивна дружна родина зібралась з нагоди свята до Дня вчителя. Ми раді вітати всіх, хто прийшов сьогодні до святкової зали: дорогих гостей, педагогів, учнів, усіх щирих друзів.

Ведучий 2.

Сьогоднішнє свято вчитель відзначає.
Хай слава про нього кордонів не знає, –
По всій Україні лунає!

Ведучий 1.

Пора нам, друзі, стати в ряд
І Прапор підняти,
Емоцій одержати гарний заряд
Й про справи звияжні згадати!

Ведучий 2. На Гімн стояти струнко.

Слово для привітання надається директору

Ведучий 2. Пишається заклад багатьма своїми випускниками, які після його закінчення, навчаючись у вищих навчальних закладах, успішно продовжують заняття спортом. Цета багато інших.

Естафету прийняли теперішні учні, вони поповнюють «скарбницю» спортивних здобутків

Ведучий 1. Давні мислителі говорили: «Чим слабкіше тіло людини, тим меншою волею вона володіє, тим менше у неї можливостей досягти бажаної мети». Це добре розуміють наші учні і тому ми маємо такі досягнення

Ведучий 1. Бажаємо вам успіхів у подальшому житті на шляху спортивної творчості, легких стартів та вдалих фінішів.

Ведучий 1. Заняття спортом – це своєрідна творчість; особливе мистецтво. В ньому – дихання першої радості, щастя і неповторної краси.

Ведучий 2. В колі дружньої спортивної сім'ї ми сьогодні вибираємо найкращих із кращих спортсменів - вчителів, які є особливо помітними «зірками» на шкільному небосхилі.

Ведучий 1. На сцену запрошуються учасники змагань.

Лунає спортивний марш. До залу входять команда вчителів і команда старшокласників, займаючи свої місця на лавах .

1-й ведучий

Вітаємо вас усіх з чудовим святом,
Воно і ніжністю, і радістю дзвенить,
Учитель! У слові цім багато
Добра, любові й радості звучить.

2-й ведучий

Нехай ця осінь золота
Вам подарує вік щасливий,
Щоб не згасала доброта,
Здоров'я, радощів і сили вам.

1-й ведучий

Щоб ваш важкий, почесний труд
Був плідним, як багата осінь.
І кожен день, що йде новий,
Хай тільки щастя вам приносить.

2-й ведучий. Дорогі друзі! У цій залі зібрались сіячі розумного, доброго, вічного. Отож, це свято для вас.

На сцену запрошуються майстри шкіряного м'яча.

Вас вітають всі присутні в залі оплесками.

Покажіть, будь ласка, майстер-клас володіння м'ячем.

1-а ЕСТАФЕТА «ЗВИВИСТА ДОРІЖКА»

Перед учасниками розкладені прапорці на відстані 4 – 5 кроків один від одного. З кожної команди гравець веде м'яч ногою вздовж ряду прапорців, почергово оббігаючи їх: один ліворуч, інший праворуч. На зворотному

шляху гравець робить те саме. Якщо зіб'є прапорець, має покласти його на місце і продовжувати гру. Хто виконав швидше, той переможець.

Ведучий 1. Давайте подаруємо нашим вчителям на свято постійну перерву!
Ой, не постійну, я мав на увазі – веселу перерву!

(Вибігають бешкетники, пританцьовуючи, співають на мотив пісні «Еліс»):

I.

А що воно за празник,

У якому він селі?

А що воно за газди,

Отії вчителі,

Шо не хотіли мене взяти восьмий раз у перший клас до школи?

II.

Красиво одягаються,

Красиво ставлять «2»,

Не п'ють, не матюкаються,

А деякі слова

То вимовляють круто навіть на розкішній європейській мові!

III.

Гризуть граніт науки,

Доки зовсім не згризуть,

Рятують нас від скуки,

Бо багато задають,

То най їм буде ниньки празник відпочинком по тяжкій роботі!

Ведучий 2. 2 ЕСТАФЕТА.

Кожен з гравців повинен пронести м'яч, який затиснутий між колінами, підстрибуючи, до фінішу і назад.

Ведучий 1: Овва! Та ж от до нас іде якась шкільна дрібнота привітати вас зі святом! (Звучить «Летка-енька». Підтанцьовуючи, весело підстрибуючи, виходять «малята»).

Маля 1.

Вчителька - це класна фея:

Вміє нас причарувать,

Ми ж умієм разом з нею

Всі задачки розв'язать!

Маля 2.

Наша вчителька - професор:

Сонце виростить з зерна,

Зробить з пугала принцесу

Маля 3. А із мухи що?

Маля 4. Слона!

Маля 1.

На уроці тихо завжди -

Дружно дума дівтора.
Маля 2.
Хто нам достеменно скаже,
Скільки буде 2+2?
Маля 3. В чому вічності проблема?
Маля 4. Що це - флейта чи кларнет?
Всі разом.
Вчителька - це вічна тема
Серед мудрості тенет!

Ведучий 2. 3 ЕСТАФЕТА. «Перестрибни через канаву»

Крейдою проводять дві паралельні лінії на відстані півметра одна від одної – це «канава». За 5 метрів шикуються команди. Учасники гри повинні з зав'язаними очима перестрибнути цю «канаву», не наступивши на лінію. Виграє та команда, в якій більшість школярів зуміли виконати це завдання.

1-й ведучий. Педагогічний талант – який він? Ми сьогодні не готові дати вичерпну відповідь на це запитання. І все-таки зрозуміло, що основними складниками учительського хисту є любов до дітей.

2-й ведучий. Дорогі колеги! Ось послушайте, що про вас пишуть ваші вихованці. (Ведучі по черзі зачитують тексти художніх листівок «За що я люблю учителів своєї школи»).

1-й ведучий. 4 ЕСТАФЕТА. «Естафета з м'ячем»

Капітани команд по черзі кидають м'яч своїм товаришам (першому, другому, третьому і т. д.). Уловивши м'яч і віддавши його капітанові, гравці займають місце позаду своєї команди. Виграє та команда, в якій раніше біля старту, буде знову той, хто починав гру.

2-й ведучий. На сцену запрошуються учні.

(Звучить мелодія пісні з репертуару Алли Пугачової «Куда уходит детство».
На сцену виходять учасники дійства - учні початкових та випускних класів).

Учень 6.

Скільки б не судилося страждати,
Все одно благословлю завжди
Мить, коли учитель-математик
Каже: «Піднімайсь! До дошки йди!»

Учениця 6.

Мить, коли окрилений філолог
Прорікає: «Пишемо диктант!»
А рішучий завуч б'є на сполох;
«Кинь шпаргалку! Розвивай талант!»

Учениця 7.

Мить, коли усміхнений директор

На контрольну радісно спішить,
А галантний дядечко-інспектор
Документи в папках потрошить!
Учень 8. Коли тести пропонує фізик,
Учень 9. Музикант настроює рояль,
Учениця 8. Як біолог марно сушить мозок,
Учень 10. А географ дує, як містраль.
Учениця 9. Як історик датами морочить,
Учениця 10. Фізкультурник біга, як Пеле.
Учень 1. Зарубіжник серенади строчить,
Учень 2. Трудовик монтує «Шевроле»,
Учень 3. Як завгосп комп'ютерами марить,
Учениця 1. Бібліограф книги роздає,
Учениця 2.
Як психолог лине поза хмари
Щастячко шукать своє й моє.
Учениця 3.
Скільки не судилося б ходити
В перший клас читати «Букваря»,
Усі разом.
Школу рідну будемо любити
Ту, де кожна вчителька - зоря!
(Діти співають на мотив пісні «Вчителько моя, зоре світова...»).

I.
Сонечко встає, тільки спить вона,
Голову схиливши на журнал.
Зошити лежать в неї край вікна,
Як її єдиний справжній капітал!

II.
Може, сниться їй зоряний Париж
Чи багамська казка золота!
Ой, дзвінок, дзвінок, нащо ти дзвениш?
Нащо розриваєш молоді літа?
Ведучий 1. Бажаємо, щоб у вас не опускалися руки при невдачах і щоб прагнули домагатися найвищих результатів.

5 ЕСТАФЕТА “БАСКЕТБОЛІСТ”

Кожен гравець команди веде м'яч до баскетбольного щита і закидає його в корзину. Зловивши, передає м'яч наступному гравцеві, який повинен зробити те, що й попередній. Команда, котра швидше виконає завдання, отримає 100 очок, котра пізніше – 50.

Ведучий 2. Що ж, сьогодні із впевненістю можна сказати, що наш заклад стоїть на шляху здорового способу життя, твердо крокує до своєї мети,

робить значні успіхи в розв'язанні головної задачі – формування гармонійної особистості .

(Соліст співає на мотив пісні Утьосова «Грім продзвенів...»).

Дзвінок дзвенить. Учителька іде,
А я захоплено дочитую підручник
І роблю вигляд, що я дуже чемний учень,
Що довгожданий наступив момент:
У школі вчиться мудрий елемент.

(Діти співають на мотив пісні з репертуару Софії Ротару «Одна калина»).

Сумно, сумно, як згадаю,

Що нічо не знаю.

Горечко моє!

Марно Бога не благаю,

Але пам'ятаю,

Що у мене є.

Приспів:

Одна шпаргалка під столом,

Одна надія на облом,

Один підручник – в мене іншого нема!

Одна оцінка на журнал,

Одне фойє, один спортзал,

Один завгосп, директор, завуч і одна

Найкраща школа на землі,

Найкращі друзі – вчителі,

Найкращі в світі, найдобріші вчителі!

1-й ведучий. Слова просять члени журі.

(До мікрофона виходить юнак з двома ученицями.)

Юнак. Дозвольте мені виконати нашу почесну місію. (Зачитує наказ «Про нагородження "Орденами учнівської симпатії"» учителів спортсменів .

Дівчатка по черзі вручають нагороди названим педагогам.)

(Далі слід поетично або в прозі поздоровити присутніх у залі учителів та працівників школи, назвавши ім'я та по батькові кожного зокрема. Останніми повинні прозвучати вітання для мужчин).

(Під звуки музики діти по черзі вклоняються і парами виходять у зал, дарують учителям квіти, а згодом - покидають приміщення).

№ 9

СЦЕНАРІЙ ДО СВЯТА «Добрі молодці»

Орієнтовний сценарій фінальних ігор «Добрі молодці» (беруть участь команди 1 – 3 кл).

«Сонечко»
«Місяченько»
«Водограй».

Парад команд-учасниць змагань.

Лунає мелодія спортивного маршу. Команди входять у спортзал.

Ведучий подає команду – «На місці стій!», «Праворуч!», «Ліворуч!»

Ведучий доповідає:

Шановний пане голово, шановні члени журі, команди, вишикувані до участі у змаганнях з рухливих ігор **«Добрі молодці»**, готові.

Вітальне слово голові журі.

Ведучий знайомить учасників зі складом команд, (представників, вчителем, капітаном).

Ведучий знайомить з членами журі:

Голова журі _____ .
Члени журі 1. _____ .
2. _____ .
3. _____ .

Головний секретар _____ .

Ведучий подає команду «Ліворуч! До місця старту кроком руш»

Ведучий. Перше завдання наших змагань – **«Представлення команд»** (воно поєднує: вихід команди, девіз, емблему).

Послідовність представлення – (3, 2, 1)

Оцінка – максимальний бал – «5 балів».

Ведучий. А зараз перша естафета, яка називається **«До стартів готовий»**.

Зміст естафети

Навпроти команд (відстань 15 – 20 м) лежать обручі.

Команди сидять на лаві (перша половина гравців з м'ячиками. За сигналом біжать до обруча, по черзі кладуть м'ячики і повертаються назад, наступні забирають).

Правила:

1. Наступний учасник стартує тільки після фінішу попереднього.
2. Штрафні бали – за передчасний вихід зі старту – 1 бал; за м'ячик, який вистрибнув (якщо учасник не повернув його на місце) – 1 бал.
3. Естафета оцінюється так:

1-ше місце – 15 балів

2-ге місце – 13 балів

3-тє місце – 12 балів

Ведучий. Поки журі підсумовують попередню естафету до вашої уваги художній номер команди **«Місяченько»**.

Ведучий надає слово журі для оголошення результатів «представлення команд».

Ведучий. Зараз подивимось, яка з команд краще володіє м'ячем . Наступна естафета – **«Обведення перешкод»**.

В.П. Учасники сидять на лаві. Перші стоять на лінії старту, тримаючи в руках м'яч. За сигналом ведучого перші ведуть м'яч рукою, обводячи предмети туди і назад. Другі обводять предмети за допомогою гімнастичної палиці. Треті – обводять предмети також за допомогою гімнастичної палиці. Четверті – обводять предмети ногою. П'яті і шості – за допомогою гімнастичних палиць (м'яч зверху на палицях не закріплений) обводять предмети удвох.

Правила:

1. Кожен збитий чи не обведений предмет – 1 штрафний бал.
2. Одному й тому ж учасникові забороняється брати участь в естафеті два рази.
3. Передчасний вихід зі старту – 1 штрафний бал.

Оцінка: I місце – 15 балів,
II місце – 13 балів,
III місце – 12 балів.

Після закінчення естафети ведучий оголошує (спортивно-художній) номер команди **«Водограй»**.

Журі оголошує результати естафети **«До стартів готовий»**.

Ведучий. Наступна естафета **«На штучній доріжці»**.

В.П. Учасники сидять на лаві. Перші учасники стоять на лінії старту. Перед ними 3 дощечки. За сигналом вони рухаються з допомогою дощечок (рухаються туди і назад) приставним кроком лівим боком, не наступаючи на землю, відстань 5 – 8 м і передають естафету іншому.

Правила:

1. Рухатись тільки приставними кроками одним боком (інший спосіб – 1 штрафний бал).
2. Кожен дотик до землі – 1 штрафний бал.
3. **Оцінка:** I місце – 15 балів;
II місце – 13 балів;
III місце – 12 балів.

Ведучий. Представляє художній номер команди **«Сонечко»**.

Журі оголошує результати «обведення перешкод».

Ведучий. А зараз подивимось, як вміють учасники стрибати. Наступна естафета **«Кенгуру»**.

В.П. У першого учасника на лінії старту між колінами затиснуто м'яч, а в руках-по малому м'ячу. За сигналом він стрибає (10 м), обстрибує перешкоду і повертається назад, передаючи естафету наступним.

Правила:

1. Передчасний вихід зі старту – 1 штрафний бал.
2. Кожна втрата м'яча – 1 штрафний бал.
- 3) **Оцінка:** I місце – 20 балів;
II місце – 18 балів;
III місце – 17 балів.

Ведучий. Оголошується художній номер команди **«Місяченько»**.

Журі оголошує результати **«На штучній доріжці»**.

Ведучий. Тепер глянемо, як ми бігаємо. Але як? Естафета «**Біг утрюх на двох ногах**».

В.П. На старті 3 учасники. Крайні зв'язують свої ноги (праву, ліву) із середнім гравцем і за сигналом рухаються до перешкоди і назад, передаючи естафету наступним.

Правила:

1. За розв'язку ніг – 1 штрафний бал.
2. За передчасний вихід – 1 штрафний бал.
3. **Оцінка:** I місце – 15 балів;
II місце – 13 балів;
III місце – 12 балів.

Ведучий. Оголошую художній номер команди «**Водограй**».

Журі оголошує результат естафети «**Кенгуру**».

Ведучий. Наступний номер – **комбінована естафета**.

1-й етап. Перший учасник долає дистанцію в один бік, стрибаючи через обруч (мов через скакалку), – в інший – біжить і одночасно котить обруч.

2-й етап.(Землеміри). Другий учасник долає дистанцію в один бік, заміряючи гімнастичною палицею до лінії фінішу, а в інший – біжить до лінії старту.

3-й етап. Два учасники стоять спиною один до одного, руки вгорі, складені в замку. Вперед пересуваються обертом в середину, не роз'єднуючи рук, назад пересуваються приставним кроком.

4-й етап. Два учасники стоять обличчям один до одного, руки на плечах. Затиснувши м'яч головами, біжать до лінії фінішу, в інший бік біжать, затиснувши м'яча плечима.

Правила:

1. Передчасний вихід – 1 штрафний бал.
2. 1-й етап – обов'язково стрибати через обруч від лінії старту до фінішу (якщо учасник зробить кілька кроків, не стрибаючи через обруч, - 1 штрафний бал).
3. 2-й етап – обов'язково міряти відстань гімнастичною палицею від старту до фінішної прямої, не відриваючи одного кінця палиці, під кутом 180 градусів, (під другим кутом та відрив двох кінців палиці – 1 штрафний бал).
4. 3-й етап – роз'єднання рук – 1 штрафний бал.
5. 4-й етап – кожне падіння м'яча – 1 штрафний бал.

Оцінка: I місце – 20 балів;
II місце – 18 балів;
III місце – 16 балів.

Ведучий оголошує художній номер команди «**Сонечко**».

Журі оголошує результати естафети «**Біг утрюх на двох ногах**».

Ведучий. А зараз «**Конкурс капітанів**».

1. На відстані 5 метрів від фінішу надути надувну кульку (кулька повинна лопнути).

2. На відстані 10 метрів – три короби сірників (кинути по одному влучно в обруч – на відстані 4 метрів),

3. Надкусити яблуко, підвішене на вудочці, зубами.

Правила:

Кулька повинна лопнути без сторонньої допомоги (будь-яка допомога – 1 штрафний бал).2. За кожен не закинтий короб в обруч – 1 штрафний бал.

3. Не надкусив яблуко – 1 штрафний бал.

Оцінка: I місце – 5 балів;

II місце – 4 бали;

III місце – 3 бали.

Ведучий оголошує художній номер команди «Водограй».

Журі оголошує результати «комбінованої» естафети.

Ведучий. А зараз заключна естафета «Стонога». Всі гравці команди, присівши і тримаючи руки на плечах, стрибають до позначки на фініші, обстрибують і повертаються назад.

Правила: Кожна команда обстрибує позначку у визначений бік (праворуч або ліворуч). Під час стрибків не можна відривати рук від плечей. За відрив рук – 1 штрафний бал.

Оцінка: I місце – 15 балів;

II місце – 13 балів;

III місце – 12 балів.

Журі підводить підсумки.

Загальне шикування.

Журі оголошує результати.

Нагородження: за I місце нагороджується команда.....

За II місце нагороджується команда.....

За III місце нагороджується команда.....

Заключне слово журі.

№10

Сценарій до Дня матері

Історична довідка

День Матері відзначається у травні, бо це місяць Пречистої Діви Марії, яка благословила у хресну дорогу свого єдиного сина – Спасителя людства. До матері Божої звертаються християни, просячи заступництва і допомоги. У травні, коли мати-природа виряджає свою доню Землю в пишному вбранні з весняних квітів в дорогу життя, праці й радості, люди висловлюють подяку материнській самопожертві і відзначають День Матері.

Вперше організувала День Матері американка із Філадельфії Ганна Джарвіч у 1910 році. Серед української громади День Матері вперше влаштував Союз українок Канади в 1928 р. Наступного року це свято

відзначалось вже й у Львові. Автор - редактор тижневика «Жіноча доля» Оксана Кислевська.

Відтоді в другу неділю травня День Матері відзначається дуже широко. З 1990 року свято Матері повернулося в Україну.

Ведучий. Чоловік стає на коліна тільки в трьох випадках, щоб напиться із джерела, зірвати квітку для коханої і щоб вклонитися Матері. І я низько вклоняюсь вам, тому що – Ви Жінки. Це ваші руки дають нове життя, це безсонні ночі роблять з безпорадних крикунів справжніх дівчаток і безстрашних хлопчиків, це ваше велике терпіння. Ваші руки і ваші серця виховують з дівчаток і хлопців прекрасних і благородних дівчат та юнаків. Це ваші турботи, ваш труд, ваша любов благословляють їх на подвиги в ім'я життя на землі.

Кланяюсь тобі, мати роду людського, ім'я якій Жінка.

Мир і щастя дому твоєму, сім'ї твоїй, роду твоєму.

Під звуки маршу на ігровий майданчик заходять команди.

Ведучий. Pozнайомимось з командами. Команда «Жваві», команда «Спритні», команда «Дужі».

Але перш ніж розпочати змагання, пропоную командам привітати одна одну.

1. Капітан команди «Жваві». Наше гасло:

А ми хлопці браві

У змаганнях дужі, жваві.

Дайте нам побільше каші -

Перемога буде наша.

Командам «Спритні» та «Дужі» - фізкульт-привіт!

2. Капітан команди «Дужі». Наше гасло:

Ми – команда «Дужі»!

Хто із спортом дружить,

Буде завжди дужий.

Бо не хворий і не кволий,

А завжди, завжди готовий.

Він не плаче, а сміється,

До роботи завжди береться!

Командам «Спритні» та «Жваві» - фізкульт – привіт!

3. Капітан команди «Спритні». Наше гасло:

Ми – команда «Спритні»!

Найспритніші і розумні!

Ми любимо бігати й стрибати,

Зарядку робити і у футбол грати.

І раді брати участь у спортивному змаганні!

У всіх видах спорту ми бездоганні!

Командам «Жваві» та «Дужі» - фізкульт – привіт!

Ведуча. Слово «мама» росте з нами тихо, як тихо ростуть дерева, сходить сонце, розквітає квітка. Як тихо світить веселка, та і гладить дитину по голівці

рідна рука. І так тихо приходять слова на уста – промінцем маминої усмішки і ласкавістю її очей, листочком вишні і світлинкою сонця, пелюсткою квітки і радістю веселки, теплою лагідністю і вечірньою молитвою.

Вчитель. Ми сьогодні зібралися, щоб поговорити про світле і прекрасне почуття, яке називаємо Коханням до матері-жінки.

Мамо! Берегине Наша! Це ти тихою колисковою оберігала мій сон у дитячі літа, це ти навчала жити за законами життя у вихорі доріг, будила совість, берегла від ганьби. І я стаю на коліна перед любов'ю і добротою, перед мужністю і ніжністю твоєю.

Ведучий. Почнемо ми наші веселі старту з естафети, яка називається «Зустрічна». Команди діляться на дві групи – групу хлопчиків та групу дівчаток. Хлопчики пройдуть і займуть своє місце за стартовою лінією. За сигналом хлопчик починає естафету, передає естафетну паличку дівчинці. Дівчинка так само продовжує естафету. Отже хлопчики і дівчатка поміняються місцями. Виграє команда, яка перша виконає це завдання і вишикується за лінією старту.

Підсумки першої гри і конкурс заявок та емблем.

Ведуча. Мамо Україно! Богиня – Берегиня долі народної! Це ти в часи лихоліть підносила дух і совість дітей своїх! Це твої згорьовані очі йшли за нами по всіх великотрудних дорогах, не давали забути, хто ми, чий ми діти.

*Багато в світі різних слів
І різних виразів чимало
Та ласкаве із них
І рідне слово — мама.
Хоча б яку ти вибрав із доріг
Хоча б якими ти пішов шляхами,
Та через терни горя і зневір
Ти повертаєшся до мами.
Це теплі руки і уста,
Що так в дитинстві зігрівали,
Це ніжне серце, ніби птах
Завжди з тобою мандрувало.
Спіши до неї скрізь літа
Шануй, люби, не дай тужити,
Бо лиш вона і рідна, і свята
З тобою вічно буде жити.*

Ведучий. А зараз естафета «Обводки м'яча». За сигналом перші гравці команд починають ведення м'яча ногою в напрямку станції, де знаходяться булави. Першу булаву обводять справа, другу – зліва, третю – справа. Потім ведуть м'яч назад, передають його наступному гравцю і той продовжує естафету. Після хлопчиків гру продовжують дівчатка, тільки за допомогою вже ракеток і кульок. Перші номери вибігають вперед, підкидаючи кульки в повітрі, оббігають останню фішку і повертаються назад. Передають кульку і ракетку наступній дівчинці і та продовжує гру.

Журі оголошує результати конкурсу №1

Ведуча. Таємничості слід шукати у справжньому покликанні жінки. Згадайте легенду про жінку.

Після того, як до Бога звернувся чоловік і заявив про свою нудьгу, Бог замислився, з чого зробити жінку, якщо весь людський матеріал пішов на чоловіка. Але, не бажаючи відмовити своєму улюбленцю, після короткого роздуму став створювати жінку з кількох яскравих променів сонця, всіх чарівних фарб зорі, задумливого смутку місяця, краси лебедя, грайливості кошеняти, граціозності газелі, ласкавого тепла хутра, притягальної сили магніту.

Він змішав усе разом, а потім додав туди холодного мерехтіння зірок, в'їдливості мухи, впертості осла, зажерливості акули, ревливості тигриці, мстивості пантери, кровожерливості п'явки, отруйності змії, дурману опію, безпеадності стихії.

Ось таку жінку Бог передав чоловікові, промовивши при цьому: «Бери її такою, якою вона вийшла і не намагайся її переробити, знавай щастя з нею протягом життя і терпи муки від неї до самої смерті».

Ведуча. Це легенда-жарт, але в ній є доля істини. Жінка – це одвічний біль і одвічна втіха. Вона може перетворити життя на рай і на пекло. Від її любові і нелюбові залежить вдача.

Любили жінку, свою матір великі люди, що стали гордістю нашої літератури. Ніколи не соромився своєї матері-кріпачки Т.Г. Шевченко, в своїх віршах оспівує матір, возвеличує її до святої за її муки, за тяжку роботу.

(Пісня Б. Олійника «Сива матір, ластівко»).

Ведучий. Наступна гра – естафета «Переправа». Кожна команда шикуються у дві колони: колона хлопчиків і колона дівчаток. Уявімо собі, що вони стоять на березі ріки і їм потрібно переправитись на інший берег. За сигналом перший гравець з команди хлопчиків натягає на дівчинку обруч і «переправляє» її на інший берег. Дівчинка залишається на тому «березі», а хлопчик швидко повертається назад і повторює завдання з наступною дівчинкою. Далі завдання продовжує вже дівчинка і переправляє двох хлопчиків. Виграє команда, гравці якої швидше закінчать переправу. Журі оголошує результати конкурсу №2.

Ведуча. Богиня-Берегиня! Яке поетичне, яке точне імення. Та, що береже оселю, оберігає від невірного кроку, від напасті та лиха. Ми знаємо її! Просинаємося вранці, наспіх споживаємо страву, приготовлену її руками, й біжимо до школи чи до праці, часто забуваючи поцілувати її руку. Засинаючи ввечері, бачимо над собою її лагідні очі, забуваючи іноді сказати тим очам слова любові, чи навіть лагідне «на добраніч».

Ми знаємо її! Ту берегиню, що ніколи не вимагає від нас ніяких жертв, а сама задля нас жертвує всім – навіть життям. Ім'я цієї богині Мати.

(Звучить пісня «Спасибі вам, мамо!»).

*Я часто ночами пригадую знов
Дитинства сполохану казку
Спасибі вам мамо, спасибі вам мамо,
Спасибі вам мамо, за вічну любов*

*За вічну любов ,і щедру, незміряну ласку,
І щедру, незміряну ласку!*

*Схилялось над ліжком привітне чоло,
Дрімали натомлені очі,
Спасибі вам мамо, спасибі вам мамо,
Спасибі вам мамо за ваше тепло
За Ваше тепло, і довгі недоспані ночі,
І довгі недоспані ночі!*

*Дитинства не ждую я із вирію знов,
Не верниш і мамину казку,
Спасибі вам мамо, спасибі вам мамо,
Спасибі вам мамо, за вічну любов
За вічну любов, і всю неоплачену ласку,
І всю неоплачену ласку!*

Ведучий. А зараз – конкурс «Візок». Естафета така ж, як і перша – зустрічна. Тільки пересуватимемось сидячи на візках. Поки журі підбиває підсумки, ведучий проводить гру з уболівальниками. Журі оголошує результати конкурсу №3.

Ведуча. Кохання – одне з найкращих і найглибших людських почуттів, невичерпне та вічне джерело, як саме життя. Сила кохання облагороджує і робить людину добрішою, кращою, спрямовує на величні діла і героїчні вчинки, а іноді змушує тяжко страждати.

*А жінка в світ приходить для любові!
Любити маму – поки ще мала.
Любити ляльку – тільки піросла.
А коли вперше вийшла за поріг –
Любити небо і м 'який поріг –
Дім батьківський і квіти чорноброві,
Бо жінка в світ приходить для любові.
Адже той бориц щоденний – то любов,
Сорочка, чисто випрана – любов,
І ночі, що не спала, то – любов,
І квіти, що посіяла, – любов,
І очі правнуків ясні – любов,
Вся Україна – то твоя любов,
Все так було б, якби почати знов.
Жіноча доля в світі – це любов!*

Ведучий. Наступний конкурс – «Тунель». Треба заповзти у тунель, підлізти під трубу, взяти скакалку і пострибати 10 разів. Повертатись, швидко обходячи перешкоди.

Журі оголошує результати конкурсу №4.

Ведуча. На великому жіночому терпінні тримається земля наша. «Царство жінки – це царство ніжності і терпіння», – сказав Ж. Ж. Руссо.

Епоха жінок, оспіваних Пушкіним, Лермонтовим, Тургенєвим, але

рівноправність чоловіків і жінок сьогодні не означає тотожності, однаковості. Ніяка рівноправність, ніякий науковий прогрес не приведуть до того, що дітей на світ народжуватимуть чоловіки. Жінка, ким би вона не була за фахом, – крім того, дружина, мати.

І в цьому її найважливіше призначення. Найсвятіше в жінці – материнство, недарма ж в народі кажуть: «Материнське серце – як літнє сонце! Не має цвіту, як маківочка, не має ріднішого, як матіночка!»

Люди! Поставте велетенську дзвіницю над Землею. Хай буде на ній стільки дзвонів, скільки б'ється на Землі материнських сердець. День і ніч дзвонитиму я на сполох, день і ніч не даватиму вам спати, день і ніч голоситиму про померлих від голоду в Хіросімі, Чорнобилі. Про тих, живих, які щоденно страждають від підлості, жорстокості, розтлінності та байдужості дорослих.

Кохання і любов — категорії вічні, а кому як не жінці і нести в наші життя цей божественний вогонь любові щодня, щомиті і в усьому. Попри всі біди, злигодні, попри всі катаклізми, у світі владарює чистота честі, гідність, любов. Хочу побажати всім нам любові, любові, любові. Щастя всім, хай воно входить у ваші домівки затишком, дзвінким дитячим сміхом, музикою, квітами любові!

А для цього ви маєте усвідомити ту велику відповідальність, яку несе в собі кожна жінка, відповідальність перед собою і світом, відповідальність за власне щастя і щастя свого оточення...

Сюрприз – танок. Спортивний танок.

Ведуча. Священна думка-заповідь шанувати батька і неньку так само, як молитва до Бога, сама стала молитвою і через віки окрилася у Тарасовому слові:

*Бо хто матір забуває,
того Бог карає.
Того діти цураються,
в хату не пускають.
Чужі люди проганяють, і не
має на всій землі безконечній
Веселого дому.*

Ведучий. А зараз – сільськогосподарські роботи. Конкурс – «Посади картоплю». Ви отримаєте мішки, в них картопля (тенісні м'ячі). За сигналом ви повинні посадити картоплю в обручі (розмістити в обручі тенісні м'ячі), наступний гравець їх збирає.

Журі оголошує результати конкурсу № 5 і 7.

Вчитель. Імення Матері стало святим, відколи на світі ця Земля, названа Україною, цей народ довірливий, як дитя, що виборов в тяжких боях власне ім'я - українці. Матір, як сонце, що своєю весільністю тримає серед зоряних світів велику родину, творило і єднало націю, встерегло її від сирітства. Ім'я Матері, як дух, завжди кликало українців, зрослих на материнській любові, на молитву перед образом Пречистої Матері Божої. І

ми звертаємо віками свій погляд до неї, заступниці нашої, як змалечку кличемо маму, коли у нас щось заболить, бо знаходимо в святому материнстві Пречистої риси своєї Матері. І куди б не закинула вас доля, якою б дорогою не покликкала вас у великий світ, завжди пам'ятайте:

*Проліта дитинство, наче плин води,
Проліта дитинство та у спадок,
Зостається материнська, повна згадок,
Пам'ять, зостається назавжди.*

(Звучить пісня «Про рушник»)

№ 11

Сценарій свята до 8 Березня.

I. Вступна частина

Учень. Хоч Земля ще в холоднім тремтінні,
Та для тебе я світ обійду.
Оживлю напівмертве коріння
І живих тобі квітів знайду.
Принесу тобі сонця келих,
Той, що в серці ношу своїм,
Відблиск дум твоїх – і веселих,
І тривожних про нас у нім,
Може так, як у тебе скроні
Запорошить мені життя,
І баскі понесуть мене коні
У далекі шляхи майбуття.
Ти дала мені жити вміння,
З ним до щастя свого я йду
Оживлю напівмертве коріння.
І живих тобі квітів знайду.

(Під час читання вірша 2 учні підходять до вчительки, беруть її за руки і виводять на середину класної кімнати. Коли учень закінчує декламацію, всі інші діти встають, низько кланяються учительці, а 2 попередніх учні вручають їй подарунок, вітаючи зі святом. Всі займають свої місця.)

Ведучий. *(виходить на середину класу).* Коли настає весна і на вулицях з'являються перші весняні квіти, в кожному домі, в селі і місті відзначається величне свято – Міжнародний день жіночий – 8 Березня. Ось і сьогодні ми зібралися на свято весни, свято кохання. Ми вітаємо жінок, наших мам, бабусь, сестер. Всіх, кого ми знаємо і не знаємо. Всіх, хто живе поруч з нами і далеко від нас. Посивілих жінок і молодих дівчат.

Кланяюсь Тобі, мати роду людського, ім'я якій жінка. Мир і щастя

дому твоєму, сім'ї твоїй, роду твоєму. Миру і щастя, Землі, по якій ти ідеш, Жінко!

8 Березня – це свято не тільки мам, бабусь, а й свято наших дівчаток, майбутніх мам і жінок. Отже, запрошуємо винуватців нашої зустрічі вийти на середину класу.

(Хлопчики по двоє підходять до дівчинки і запрошують їх на середину кімнати)

Ведуча. І в це величне світле свято

Ми вам хочемо побажати

Добра, здоров'я, щастя, долі,

Щоб ви учились гарно в школі.

Росли розумні, не хворіли.

І щоб батьки за вас раділи.

(Хлопчики вітають дівчат)

II. Основна частина

Ведучий. А тепер від ліричної нотки нашого свята ми перейдемо до розважальних конкурсів.

(Звучить музика).

Ведуча. Наше свято продовжується. Тепер вам потрібно поділитись на дві команди з рівною кількістю гравців і придумати назву для вашої команди. Отже, оголошую перший конкурс.

Конкурс перший

(“Соковита естафета”)

Команди діляться на пари і кожна з них отримує апельсин. Завдання: покласти апельсин між лобами двох учасників і, швидко рухаючись, пробігти до лінії і назад, потім передати іншим гравцям. Перемагає та команда, яка швидше справиться із завданням.

В руки брати апельсин можна тільки на старті, щоб поставити його, і на фініші, щоб передати іншим гравцям. Якщо апельсин упав, то гравці зупиняються, кладуть його на місце і рухаються далі. *(Ведучі визначають переможців і оголошують другий конкурс).*

Конкурс другий

(“Малюнки у темряві”)

Кожна команда вибирає одного учасника. Йому зав'язують очі і просять намалювати квіти.

Перемагає той, чий малюнок буде найкращим (Визначається переможець).

Конкурс третій

(“Хто назве найбільше пестливих слів і компліментів”)

Вибирається з двох команд по два учасники *(хлопчики)*. Діти повинні назвати якомога більше слів. Виграє та команда, учасник якої назве більше

пестливих слів і компліментів. (Визначається переможець).

Ведуча. А зараз ми перевіримо, наскільки наші учні обізнані із процесом приготування деяких страв.

Конкурс четвертий

(“Кухарі”)

Кожна команда отримує назву страви на папері і конверт з інгредієнтами, що входять до неї або ні. Ваше завдання: вибрати складові продукти страви і обґрунтувати їх використання.

Переможець: команда, що дасть правильну відповідь.
(Оголошується команда – переможець).

Конкурс п'ятий

(“Запроси на танець”)

Вибирається з кожної команди по два учасники – одна дівчинка і один хлопчик. Потрібно, щоб хлопчик запросив дівчинку на танець. Яка пара це краще зробить, та і перемагає.

(Визначається переможець).

Ведучий. Ви вже, мабуть, стомилися від сидіння, отож наступний наш конкурс із рухливих, прошу.

Конкурс шостий

(“Кенгурята”)

Кожна команда дістає повітряну кульку. Ви повинні, підтримуючи кульку колінами, проскакати як кенгуру і передати її іншому.

Руками не торкатись, якщо кулька падає, то гравець зупиняється, кладе її на місце і продовжує гру.

(Ведуча оголошує переможців).

Ведуча. Ну що, втомились? Якщо так, то ви маєте змогу трохи відпочити. У наступному конкурсі перевірятиметься ваша спритність і кмітливість у господарчій роботі.

Конкурс сьомий

(“Господарочка”)

Запрошуються по 1 представнику із кожної команди. Ваше завдання – почистити картоплю, знявши з неї шкірку однією смужкою.

Перемагає той, чия смужка довша, але не товста.

(Визначення переможців).

Ведучий: Наша програма продовжується. У наступному конкурсі ви матимете змогу проявити свої артистичні дані.

Конкурс восьмий

(“Театр мініатюри”)

Кожна команда отримує папірець, на якому написаний дитячий віршик:



“Наша Таня гірко плаче:
Упустила в річку м’ячик!
Годі, Танечко, не плач,
Не потоне в річці м’яч!”

“Впав ведмедик на підлогу.

Відірвали йому ногу...
Все одно він самий кращий,
Невіддам його нізащо!”

Ваше завдання – зобразити це за допомогою пантоміми (*тобто без слів*), за допомогою рухів, міміки і жестів. Протилежна команда відгадує. Перемагають ті, хто покаже своє завдання найточніше, найближче до змісту і, відповідно, яке зможуть відгадати глядачі.

III. Заклучна частина

Ведуча. На жаль, наш час підходить до кінця, і наша конкурсно-розважальна програма завершується. Сьогодні у нас немає переможців і переможених. Ви всі поводили себе чудово, приймали належну участь у конкурсах, показали свої знання, не боялись виявити власні здібності і таланти. Отже, ви всі є переможцями.

Ведучий. Я хочу ще раз привітати наших любих дівчаток із святом. Побажати їм щастя, радості, добра, успіху в усіх починаннях, у досягненні власної мети. І не забувайте, що ви повинні дбати про ваших милих мам, бабусь, сестричок і учителів; пам’ятайте їхні недоспані ночі і натруджені руки не тільки у дні свят, але й у будні, любіть і поважайте їх, допомагайте їм. Хай у їхніх серцях поселиться гарний настрій, а усмішка стане постійним супутником життя. Зі святом вас, любі друзі.

№ 12

dxWrapDistLeft0dxWrapDistRight0wzTooltip"Нажмите, для просмотра в полном
размере..."posrelv3fLayoutInCell1fAllowOverlap0flsButton1fHidden0fLayoutInCell1

Сценарій до «Святого Дмитра»

Дмитро. Ім’я походить від грецького імені *Demetrios* тобто той, що належить міфічній богині *Demeter*. В античній міфології: *Деметра* - богиня родючості та землеробства.

Восьмого листопада за новим стилем – день Святого Великомученика Димитрія, а в народі кажуть: "Святого Дмитра" або просто: "Дмитра".

Святий Дмитро приносить зиму.

У народній колядці співається:

У святого Дмитра труба із срібла...
А як затрубив ще й святий Дмитро,
Та й покрив зимков усі гори біло...

На 8 листопада припадає день святого великомученика Дмитра Солунського, мужнього Христового воїна й сповідника, поколотого списами в 306 році.

За християнським віросповіданням, Дмитро був заточений у в'язницю в Солуні й убитий списами. Сталося це близько 306 року. Через 100 років його тіло знайшли і, що цікаво, воно виявилось нетлінним і поширювало пахощі. У народному побуті день святого Дмитра пов'язаний з осінніми поминками померлих предків. Після Дмитра вже заборонялося справляти весілля й ходити у свати. З цього приводу існує чимало народних прислів'їв. До Дмитра дівка кричить на корову: «Алуч, бо перескочу!», а по Дмитрі вже й свиню просить: «Ачу, бо впаду!». До Дмитра дівка хитра, а по Дмитрі стріне собаку і питається: «Тітко, чи не бачили старостів?» ..а стріне собаку, то каже: «Здоров, дядьку! Чи не в старости?».

По погоді, яка буває на Дмитра, судять про те, що буде на Великдень. У день святого Дмитра сніг – і на Великдень буде сніг, немає снігу – Великдень очікується теплий. Дмитро зі снігом - весна пізня. До цього дня з полів уже зібрано урожай, на землю опало листя. Отож пора і великомученику Димитрію, у народі – святому Дмитру, на землю зійти і небесними ключами замкнути її на відпочинок. Буде він у себе ключі тримати, аж поки не прийде святий Юрій по них (6 травня) і землю не відімкне. Святий Дмитро приносить зиму. А тому, хоч часом і теплом віяло, та зустрічали його у теплому одязі, аби великих морозів не було.

Отже, зараз ми подивимось, чи готові ми до зими.

1. Естафета звичайна

Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15 – 20 м від команд ставлять високі прапорці чи стійки (1,5 м). Їх потрібно буде оббігти. За наказом перші гравці команд підбігають до стійки, оббігають її, повертаються до других номерів, передають естафету, доторкаються до долоні.

Перемагає команда, яка найшвидше закінчить біг.

Естафету передають за стартовою лінією.

2. Зустрічна естафета

Учасники двох команд, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу, діляться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони і стають за позначеною лінією. На відстані 15 – 20 м від неї креслять другу лінію, за якою проти колони своїх партнерів стають другі номери.

За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні

№1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні №2 естафетну паличку і стають позаду. Другі номери, діставши паличку, біжать до перших номерів, передають їм естафетну паличку і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання, тобто перші номери якої стануть на місця других номерів, і навпаки.

Кожен гравець перед тим, як віддати паличку, має перетнути накреслену лінію.

3. Зустрічна естафета з перешкодами

Розділити гравців на дві частини (вони шикуються в колону одна проти одної на відстані 10 – 15 м). Правила проведення естафети такі ж, як і попередньої.

Варіанти естафети:

а) змагання проводяться на лавах і дітям потрібно пробігти з одного кінця в інший;

б) учні мають пролізти через гімнастичний обруч (обручі);

в) діти перестрибують через натягнуту резинку;

г) стрибають через скакалку (пробігають півдистанції, беруть скакалку, що лежить на підлозі, роблять 5 – 10 стрибків і біжать далі).

Вказівки до гри. Гравець повинен обов'язково подолати всі перешкоди.

4. Естафета з обміном

Гравців розподіляють на дві команди. Діти шикуються в колони по одному. Проводять стартову лінію. На відстані 10 – 15 м від неї (навпроти кожної команди) ставлять стійку або кладуть гімнастичний обруч зі скакалкою. Капітанам дають по малому м'ячу. За командою (свистком) вони підбігають до стійок або гімнастичного обруча, обмінюють м'ячик на скакалку, повертаються до своєї команди і передають скакалку гравцеві, який стоїть попереду. Гравець, який отримав скакалку, біжить вперед і виконує те саме, що перед цим робив капітан (замість стояків можна використовувати натягнуту резинку. Діти мають перестрибнути через неї або пролізти під нею).

5. Естафета парами

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них шикуються в колону по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6 – 8 кеглів на відстані 1 – 1,5 м. За командою (свистком) вчителя пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, пробігають між кеглями “змією”, намагаючись не збити їх, і повертаються на свої місця. Потім біжить наступна пара і т.д.

Виграє та команда, пари якої раніше за інші виконають завдання.

Під час бігу учасники тримають один одного за руки. Якщо гравець ненароком зіб'є кеглю, то мусить сам її поставити на місце, і лише після цього пара продовжує біг.

6. Естафета з веденням м'яча

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10 – 15 м від лінії старту ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м'ячі. За командою вчителя (свистком) вони починають бігти вперед і одночасно ведуть м'яча ударами об підлогу (землю). Добігають до стійки (кегли), оббігають її, повертаються до своїх команд і передають м'яч наступному гравцеві. Гра триває доти, поки всі гравці не виконають ведення м'яча. Варіанти естафети:

- а) провести м'яч між стійками (кеглями);
- б) закинути м'яч у корзину;
- в) вести м'яч ногами.

7. Естафета “Передача м'яча над головою”

Учнів розподіляють на три-чотири команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по одному і стають один від одного на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають по м'ячу. За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, а ті передають його далі гравцям, які стоять позаду колони. Останні гравці, отримавши м'яча, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і знову починають передавати м'яча над головою. І так доти, доки всі учасники не пробіжать із м'ячем. Коли капітан, який почав РУ останнім, отримає м'яч, то мусить стати попереду своєї команди і підняти його. Варіанти гри:

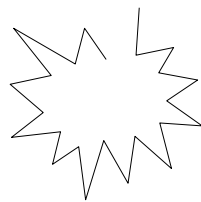
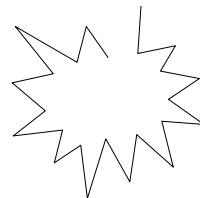
- а) м'яч передають між ногами;
- б) м'яч передають правою (лівою) рукою;
- в) м'яч передають сидячи.

8. Естафета “Альпіністи”

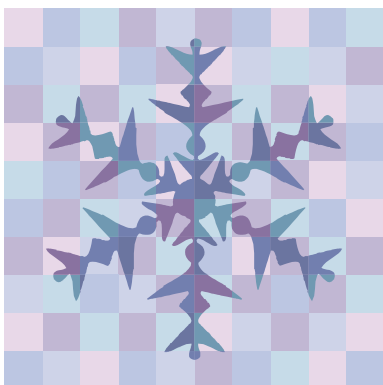
Учні розподіляються на кілька команд, які шикуються на великому майданчику в колони по одному. Однією рукою кожен учасник команди тримається за довгу мотузку.

За сигналом (свистком) вчителя “альпіністи”, тримаючись однією рукою за мотузку, усією командою біжать до своєї стійки з прапором, оббігають її, повертаються усі гуртом назад і стають за стартову лінію. Варіанти естафети: РУ проводять зі скакалками.

Ведучий. На цьому наше свято закінчуємо.



№ 13
СЦЕНАРІЙ СВЯТА
ПРИСВЯЧЕНОГО СВЯТОМУ МИКОЛАЮ.



Ведуча: Святий Миколай за свою добродійну любов і щедре милосердя вічно живе в серцях людей. А його любов живе в цілому світі, коли він обдаровує дітей подарунками. Для всіх Святий Миколай став символом любові до ближнього.

Що ми знаємо про нього. Миколай жив у Мирах у Лікії, народився він у багатій сім'ї і ріс дуже доброю і чуйною дитиною. Після смерті батьків став спадкоємцем великого багатства, яке повністю віддав бідним і немічним. Як щедрий Бог з небес, він часто заходив до багатодітних та хворих людей і обдаровував їх чим міг.

В одного чоловіка було три дочки. Він був дуже бідним, часто і хліба не було у нього вдома. Журився батько, що його дітям судилася зла доля. До того ж вони не мали матері, бо вона померла. Св. Миколай відніс вночі до дому цього чоловіка мішечок з золотом, чим поміг йому врятувати дітей від горя і злиднів.

Хоч від смерті Миколая-чудотворця минуло понад півтори тисячі літ, але він і досі живе в серцях мільйонів людей, і його любов до ближнього щоразу відроджується у зимові дні, коли він щедро обдаровує всіх дітей християнського світу.

На нашу українську землю культ св. Миколая прийшов разом із християнською вірою. В другій половині XI ст. була збудована в Києві церква св. Миколая на могилі Аскольда. Тут же, в Києві, під покровом св. Миколая був жіночий монастир, що його фундувала жінка князя Ізяслава Святославича, де прийняла чернече постриження мати святого Теодозія Печерського. До найперших в Галичині належить церква Миколая у Львові,

що побудована наприкінці XIII ст.

Після смерті Миколая визнано святим. І от з того часу, кожен рік у день Святого Ангела Миколая (19 грудня) ми маємо це улюблене свято. З його нагоди ми зібралися у цій світлиці. Пісні про святого Миколая належать до найдавніших зразків української поезії, серед них такі популярні, як "Ой, хто, хто Миколая любить".

Звучить пісня "Ой, хто, хто Миколая любить".

Діти:

1. То не місяць ясний сходить,
Не цар гряде –
То до нас Миколай іде. (двічі)
2. Той, хто Божим заповіта
Був вірним до скону,
Хто був бідним і нещасним
Завше в оборону.
3. Все багатство він віддав
Бідним і стражденним.
За життя його всі мали
Святим і блаженним.
4. І приходить він до нас
Перед Новим роком
Щедрим, добрим і багатим
Пресвятим пророком.

Гра «Снігові кола»

Хід гри: Поділити дітей на дві-три команди, які шикуються у колони на відстані 3 – 3,5 м від вертикальних щитів, на яких намальовані невеликі кола ($d = 60 - 80$ мм). Кожний з дітей має у правій та лівій руці сніжку. За сигналом вихователя «Почали!», діти, по черзі кидають сніжку то правою, то лівою рукою, намагаючись заліпити коло на щиті. Яка команда першою заліпить коло – та виграє.

Гра «Слухай сигнал!»

Хід гри: Діти шикуються в колону по одному і ходять по залу. Вихователь раптово подає сигнал (свистком), за яким діти мають негайно зупинитись. Якщо він плеснув у долоні 2 рази, діти продовжують іти вперед, якщо 3 – починають бігти в колоні по одному, хто помиляється, повинен стати в позаду колони.

(Декорація неба: хмари, зорі, місяць, перший Ангел має товсту книгу – реєстр нечемних, другий Ангел – тоненьку, реєстр чемних.)

1-й Ангел: До Святого Миколая діти надсилають телеграму, всі пишуть, що чемні, а ми перевіряємо і вписуємо до книжок: і чемних, і збитошників.

2-й Ангел: В одній книжці – добрі діти, і показує. А в отій- гріхи і усякі збитки, показує товсту книгу.

1-й Ангел: То це я гріхи ношу? Недарма моя ноша така важка!

2-й Ангел: Поглянь на землю, дивись скільки чемних дітей чекають на гостину Миколая. Вони і батьків слухають, і люблять свій край, молитви знають.

1-й Ангел: Ходімо! (виходять).

Гра «Білі ведмеді»

Хід гри: вибирають двох ведучих «Білих ведмедів». З одного боку майданчика (залу) креслять коло. Це невелика «крига», на яку встають «ведмеді». Інші діти – «моржі», або «тюлені» – бігають по майданчику. За сигналом вихователя «ведмеді» йдуть на полювання, тримаючись за руки, наздоганяючи: «тюленів» або «моржів», вони намагаються схопити їх вільними руками. Спійману дитину відводять на «кригу». Потім ловлять другого гравця і теж відводять. Обидві піймані дитини стають «ведмедами» і, взявшись за руки, ідуть «полювати».

Ведуча. Діти, напередодні дня Святого Миколая відбуваються чудеса. Ми побачили, що на небесах проводиться передсвяткова робота, давайте пошлемо до Золотих воріт Раю хлопчика, справжнього козака, щоб зустрів Ангелів, і привів їх сюди (називає ім'я хлопчика) – будеш справжнім козаком, а дорогу тобі показуватиме Журавлик (обирає дитину). Дорога буде важкою, небуденною, може Чорт зустрінеться, але не бійтеся. Ось вам і шабля. Ось вам вузлик з їжею (діти опускаються на коліна). Благословляю вас у далеку дорогу (хрестить).

Чорт. (вбігає) Ха –ха – ха! Я все підслухав, нічого подібного, я зроблю так, щоб Козак із Журавликом не дійде до воріт Раю і подарунки залишаться мені, а діткам я справжні різки приготую. А що ж мені придумати? Ага! Козак і Журавлик підуть лісом, а я весь ліс зачарую: трава буде отруйна: і яблуня, і вода в криниці. (Чорт верещить, розмахує руками, вибігає. Заходить Козак і Журавлик)

Козак. Журавлику, поглянь, яка краса довкола, тут можна і на травичці спочити (сідають).

Діти (із залу): Підведись, підведись!

Чорт лихий і лютий

Підсипав там отрути.

Підведись, підведись!

Як заснеш, то вже не встанеш!

Козак. Журавлику, подивись, яке гарне яблуко, давай скуштуємо його.

Діти: Красиве яблуко лиш зверху

А в середині – отруйний порошок.

Придумав це найгірший ворог

Не торкайся яблука!

Козак. Журавлику, поглянь – криниця. Нумо, нап'ємося водиці.

Діти. Козак молодий, не пий, не пий!

Чорт той лихий, злий і лютий,

У джерело налив отрути,

Не пий!

Козак. Не довелось і води напиться. Ой! Хтось іде, давай сховаємось!
(ховаються, вбігає Чорт).

Чорт. Чую, чую, десь тут є Козак і Журавлик. Діти, а скажіть мені, де вони? Я Вам пісеньку заспіваю (Чорт бігає, шукає і заглядає у криницю).

Козак. Пора стати до чесного бою, розмахує шаблею.

Чорт. Ой! Пустіть, пустіть, не буду більше, я лише пожартував.

(Заходять ангели)

1-й Ангел: Згинь, маро, нечиста сила! (чорт виходить).

Хай живуть тут всі щасливо,
В хаті цій – хороші діти,
Добрі, щирі й працьовиті.

2-й Ангел: Вміють Бога шанувати,

Батька – Матір поважати,
Хоч маленькі ручки мають,
Але вдало помагають
Тож за чемність й доброту
Мають дяку, ось яку!

(показує на скриньку. Пісня «Яка радість, який рай»)

1-й Ангел: Ми принесли Вам подарунки від Святого Миколая
(роздають під музику подарунки)

(Гра «Зайчик сірий, умивається»)

Хід гри: Діти стають у коло, одна дитина «Зайчик». Він стає у середину кола, діти, які у колі, разом із вихователем промовляють: «Зайчик сірий умивається, видно, в гості він збирається, вимив носик, вимив хвостик, вимив вухо, витер сухо!»

«Зайчик» виконує рухи, відповідно до тексту. Потім стрибає на двох ногах – йде в гості, до будь-кого з дітей, і той стає «зайчиком». Гра закінчується, коли поміняють чотири – п'ять зайчиків.

№ 14

ПЛАН-СЦЕНАРІЙ

розважального конкурсу

“Козацькі забави № 1”

Мета: розширити знання учнів про запорізьких козаків, їх традиції, побут, звичаї. Виховувати шанобливе ставлення до запорожців, спонукати до наслідування їх кращих рис характеру: добродушності, безкорисливості, товариськості, бажання завжди прийти на допомогу. Розвивати фізичні якості дітей, спритність, кмітливість, активність.

1. В центрі сцени емблема вечора та девіз “Козацькому роду нема переводу”. Звучить народна музика.
2. На сцену виходить ведуча. Музика стихає. Вона вітає глядачів, як нащадків славного роду козацького роду. Пропонує глядачам взяти участь у святі. Представляє журі. Оголошує назви куренів – команд для участі у змаганнях.
3. Учасники виходять на сцену. Звучить козацький марш. Учасники оголошують назви своїх куренів. Ведуча знайомить всіх з правилами проведення “Козацьких забав”. Учасникам належить подолати змагання у 4 тури.
4. Після кожного туру журі підбиває підсумки. Оголошують переможців. У кінці змагань курінь-переможець нагороджується символами гетьманської влади та призами.

Хід змагань

I. Вступне слово

XV століття – важкий час у житті Українського народу. Скрутно жилося йому під пануванням чужих володарів, бо скрізь в Україні було введено панщину. Селяни працювали на панській землі, всю землю отримували у власність великі пани – вельможі. Багатостраждальна земля чекала героїв. І деякі чоловіки відгукнулися на заклик рідної землі її захистити. Це були козаки, сила, спритність і мужність яких змінила світ.

(Всі хором під програвач співають пісню Н. Яремчука)

Гей, ви, козаченьки,
Вітер в чистім полі –
Научіть нащадків
Так любити волю.

Крутобока наша доля,
Не вода в ній – кров тече,
Козаку найперше – воля,
Козаку найперше – честь.

Гей, ви, козаченьки,
Спомин з м’яти-рути,
Научіть минулу славу
Повернути.

II. 1 тур: “Військові маневри”

Види змагань

- а) “Захист фортеці”

- Як відомо, козаки мусили обороняти фортеці. То наше перше завдання матиме назву “Захист фортеці”.

У центрі кола – “фортеця” – м’ячі і кеглі. Біля “фортеці” – захисник. Учні, які стоять у колі, передають м’яч один одному і кидають його, намагаючись влучити у “фортецю”. Захисник намагається відбити м’яч руками чи ногами. Переможе той курінь, чий захисник найдовше протримається, захищаючи свою “фортецю”.

б) “Сильна рука”

– Щоб мужньо боронити свій народ, свою рідну неньку Україну, козаки повинні переборювати труднощі, мати неабияку силу в руках. У наступному змаганні візьмуть участь найсильніші. Буде боротьба “Сильна рука”. Взаємно захопивши руками великі пальці, силою нахилити руку суперника не відриваючи лікоть від столу. Суперники змагаються один з одним. Перемагає курінь, члени якого здолали найбільше суперників.

в) “Перетягування канату”

– Перетягують канат курінь з куренем по черзі. Канати посередині помічені стрічкою, яка перебуває над лінією. Курінь, якому вдалося перетягнути стрічку від лінії на один метр, перемагає і бореться з наступним.

г) “Метання ядра”

– По одному учаснику з команд кидають ядро. Чий учасник найдалше кине, того курінь і переможе.

д) “Влучити в ціль”

– Участь в цьому змаганні беруть по одному членові з кожного куреня. Перемагає той курінь, представник якого найточніше попаде з лука в ціль.

е) “Затягти у коло”

– Всі учасники кожного з куренів стоять перед накресленим колом і беруться за руки. Вони розташовуються через одного з різних куренів. За сигналом намагаються втягнути один одного в коло.

Перемагає курінь, членам якого вдалося втягнути у коло найбільше суперників.

– Доки журі обговорюють результати і підбивають підсумки, ми готуємось до наступного завдання.

III. 2 тур: “Спритність та кмітливість”

Види змагань:

а) “Козацька бійка”

– Щоб перемогти ворога, козаки мали бути не лише сильними, але і спритними. Наступний конкурс вже другого туру “Козацька бійка”. За допомогою палиці, на якій надіто з обох боків боксерські рукавички, збити

суперника з колоди.

б) “Передача листа”

– Всі ви, напевне, знаєте і бачили картину, на якій зображено той момент, коли дотепні, веселі козаки писали листа турецькому султану. То ж шикуйтеся у 2 шеренги і подивимося, котрий курінь швидше передасть написане. На старт. Увага! Почали!

в) естафета “Стрибки в мішках”

– Бувало, що козаки потрапляли в полон до ворога. Але завдяки своїй силі, спритності та витривалості вони вміли, долаючи перешкоди, непомітно втекти звідти. Отож почали!

г) “Закидання кілець на стовпчик”

– Перед лініями стоять у колонах по одному учасники різних команд. На відстані 5 – 6 м від них – стовпчики, на які вони по чергово накидають кільця з фанери або гуми. Кожен має по 3 спроби. Перемагає той курінь, члени якого зробили найбільше влучних кидків.

д) “Хто швидше вип’є кухоль квасу”

– Завдання полягає в тому, що з кожного куреня обирається один учасник і всі стають в 1 ряд і п’ють кухоль квасу на швидкість. Перемагає той курінь, учасник якого найшвидше вип’є квас.

е) “Хто швидше з’їсть яблуко, підвішане на нитці”

– Наступний конкурс такий: з кожної команди по одному учаснику повинні якнайшвидше з’їсти яблуко, підвішане на нитці. Перемагає найшвидший.

є) “Хто дістане і з’їсть цукерку з тарілки з борошном без допомоги рук”.

– А зараз дуже цікаве завдання. По одному гравцю з кожного куреня змагаються у такому виді змагань: учасник конкурсу повинен дістати і з’їсти цукерку з тарілки з борошном без допомоги рук.

ж) “Хто кого швидше нагодує варениками”

– Завдання наступного конкурсу полягає в тому, щоб обрати з кожного куреня по 2 учасники. Один із них повинен якнайшвидше нагодувати варениками іншого свого товариша.

з) “Хто швидше наносить ложкою води”

– Беруть участь з кожної команди по 1 учаснику.

– А тепер журі підводить підсумки 2 туру.

IV. 3 тур “Жарти та козацькі звичаї”

Види змагань:

а) “Козацькі побрехеньки”

– Наступне завдання – розказати анекдот. Участь беруть по 1 члену з

курень.

б) “Інценування козацького обряду чи звичаю”

– Кожен курінь повинен інценувати будь-який козацький обряд чи звичай. Козаки не лише воювали, але й уміли розважатися і мали свої звичаї.

в) “Танцювальний конкурс “Гопак”

– Виконують конкурс усі члени куреня по черзі танцюють, козацький народний танець “Гопак”.

– Це був останній конкурс нашого сьогоднішнього 3 туру змагання. А зараз журі підводить підсумки третього туру, а ми перейдемо до 4, останнього раунду змагань.

V. 4 тур: “3 історії козацтва”

– За умовами останнього туру учасники повинні відповісти на запитання вікторини. Переможе той курінь, котрий дасть найбільше правильних відповідей:

а) назвіть перший український твір, який перекладено на українську мову (“Лист турецькому султану”);

б) що означає слово “козак”? (З тюркської – “вільна людина”);

в) символ влади гетьмана (Булава);

г) як називали козацькі човни? (Чайки);

д) хто такі “характерники”? (Ворожбити, лікарі).

– Це був останній конкурс наших сьогоднішніх «Козацьких забав». Журі зараз саме підбиває результати 4 туру і всього конкурсу.

VI. Заключна частина

– Після сьогоднішніх наших змагань в нас залишається світла пам’ять про славні подвиги наших предків-запорожців. Отож, пам’ятайте, дорогі діти, що ви є нащадками славних українських козаків. То ж любіть Україну, шануйте її народ. Хай кожен з вас своїми добрими справами і вчинками доведе, що козацькому роду нема переводу!

(Команди з піснею «Доки буде Україна» маршовим кроком виходять).

«Козацькі забави»



Козацькі забави

Учасники свята – по 17 представників від 7-х класів усіх шкіл міста.

Місце проведення: парк "Топільче".

Час проведення: 14 жовтня, Свято Покрови.

Над входом гасло: "Козацькі забави".

Збоку стоять хорунжі з хоругвами, бунчужний із бунчуком.

Школи шикуються перед мостом у порядку черговості, попереду - прапорonoсець, далі шкільні курені: 1-й – отаман, 2-й – хорунжий, козачата по троє в колоні.

Перед початком Довбуш б'є в тулумбаси.

Лунають вигуки: На Раду! На Раду!

Фонограма. Звучить "Козацький марш".

Шкільні курені строєм з піснею заходять на Січ і шикуються в козацьке коло.

Звучать позивні, б'ють тулумбаси.

Виходить козацька старшина, попереду кошовий з булавою, за ним бунчужний несе бунчук, слідом генеральний писар з пером за вухом, каламарем на шиї, далі вся старшина.

Прапор ставлять у тумбу (біля неї варта з чотирьох козачат).

Кошовий. Чолом, панове товариство!

(Старшина вклоняється на чотири сторони – ліва рука на руків'ї шаблі, права прикладена до серця, бунчужний і хорунжий стоять непорушно, лише нахиляють бунчук і хоругву).

Кошовий (*піднімає булаву, гамір ущухає*). Панове товариство, преславне лицарство низове, нині, на святу Покрову, по закону і покону прадідів, дідів, батьків наших зібралися ми на Раду. Кажіть, чи згода Раду і свято починати?

Усі: Згода! Згода!

Кошовий. Панове славні козаки! Свято починаємо.

(Звучить Гімн України.)

Кошовий. Сьогодні, у день святої Покрови, у день річниці створення Української повстанської армії, ми щиро вітаємо патріотів ОУН-УПА з національним святом Українського війська. Бажаємо Вам доброго здоров'я і наснаги продовжувати боротьбу за розбудову і утвердження незалежної Української держави. Прийміть нашу глибоку вдячність і велику шану. Слава Україні! Героям слава!

Кошовий. На нашому святі ми раді вітати гостей. Надамо їм слово

Отаман. Сьогодні славне свято козачат. Старшини, змініть почесну варту біля прапора.

(Старшини виконують наказ.)

Отаман. Юні козацькі джури, хочемо і вас почути, подивитися, чи славна зміна підросла.

1-й джура: *Троє нас, маленьких козаків,
Не відводить нині віч*

- Всім відома з правіків
Легендарна славна Січ!*
- 2-й джура:** *Кличе нас Україна-ненька,
Маєм шаблю і бунчук.
Хоч ще, кажуть, ми маленькі,
Та козацький маєм дух!*
- 3-й джура:** *Ну, а я скажу вам прямо,
Чесно і без зайвих слів:
Хочу бути отаманом
Запорізьких козаків!*
- 4-й джура:** *Не буваєм ми понурі,
Любим жарт і мову рідну.
Ми – козацької натури!
Ми – майбутнє України!*

Отаман: Славне козацтво виростає! Панове старшини, чи готові ви слово мовити до юних козаків?

Старшини: Готові! Готові!

1-й Старшина: *Січ Запорізька, легендарна, гаряча,
Люде великий, проснись!
Слава козача встає неосяйна,
Блискотом криці горить.*

2-й Старшина: Сьогодні велике свято – свято Покрови. Козаки в минулі часи вірили, що Покрова від усякого лиха захистить, біду відверне. Перед січами лютими завжди молитви свої звертали до Пресвятої Покрови Богородиці.

(Пісня "Церковні дзвони", слова і музика А. Бінцаровської.) 1

Старшина: *Сьогодні свято, змаги нині,
Сьогодні все козацтво тут як тут,
А на майдані радість лине,
Козацькі ігри всіх нас ждуть.*

Кошовий: Козацтво! Шикуйсь!
Слухайте мій наказ!

Я, кошовий отаман, коша _____ козачат, у день Святої Покрови, літа 20.... -го наказую:

1. Показати свій хист, спритність, силу та відвагу в таких видах козацьких змагань:

- Написання козацької грамоти.
- Метання спису в ціль.
- Піднімання лантуха.
- Ходьба на ходулях.
- Стрільба з пістоля.
- Козацька естафета "Збір у похід".
- Переправа на чайках.
- Змагання славних отаманів.

2. Після цих змагань славне козацтво покаже свою вправність у поїданні козацького кулешу.

3. Збір куренів о 13.30 год.

А тепер слово мовить головний наказний отаман козацьких змагань п. Петро Білий Вус.

Кошовий: Козацькі змаги розпочати. Прошу гостей подивитися на спритність наших козачат.

(Звучить "Запорізький марш". Змагання закінчилися. Козацький кіш збирається о 13.30 год. У коло шикуються козачата. Звучать позивні, б'ють тулумбаси) .

Кошовий: Увага! Увага!

1-й Старшина: *Добром світїть ся, козачата,*

Даруйте Україні вірність,

Довічно вчїть ся захищати

Домівку, рідний край та гідність.

2-й Старшина: *Незалежність українського народу*

Нам треба, друзі, берегти.

Недаремно кров лилася за свободу -

Волю здобували козаки.

Кошовий: Славні козачата, сьогодні ви всі показали себе справжніми козаками на змагах. Але козацька рада хоче відзначити кращих із кращих. (Вручення грамот і нагород) .

Кошовий: *Чолом, панове товариство,*

Тепер прощатися пора.

Через рік на цьому місці

Затанцюєм гопака.

Усі: До зустрічі! До зустрічі!

(Звучить "Запорізький марш", козачата строем виходять.)

№16

КЛАСНО-РОДИННЕ СВЯТО

“Мама, тато і я – спортивна сім’я”

Вчитель. Добрий вечір, любі діти, дорогі батьки та гості. Дозвольте запропонувати вам сьогодні веселу спортивну програму під назвою «Мама, тато, я – спортивна сім’я», адже сьогодні змагатимуться батьки, діти, а також їхні братики та сестрички. А допоможуть нам оцінити старання спортсменів шановні судді, яких я з великим задоволенням вам зараз представляю.

(Не судіть нас, будь ласка, дуже суворо, бо це наші перші спортивні змагання сімей. І ми робимо лише перші кроки в країну Спорту.)

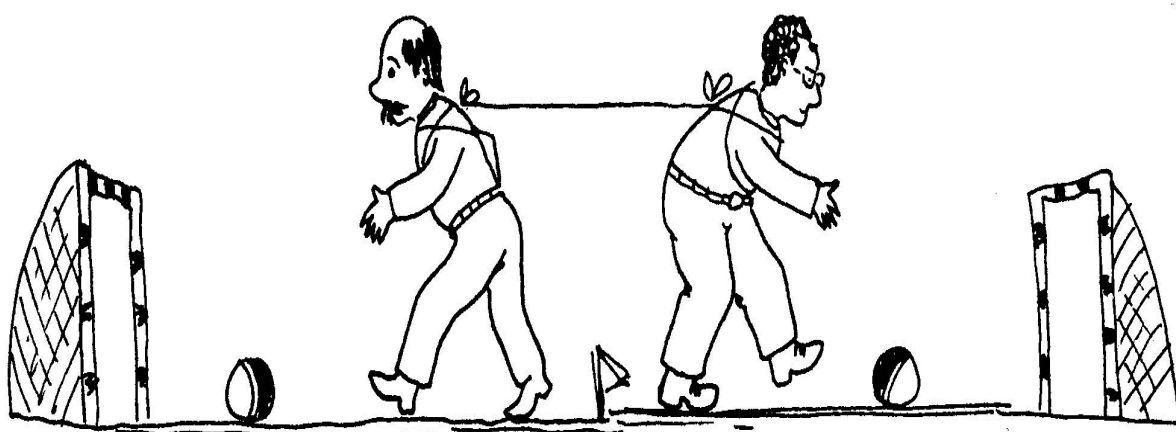
I. Естафета для всіх гравців команди «Стрибки кенгуру».

Потрібно затиснути м'яч ногами не вище колін і стрибками, не впустивши м'яча, оббігти навколо кеглі.



II. Естафета «Обведи м'яч».

Члени кожної команди женуть м'яч ногою від кубика до кубика, обходячи кожний то справа, то зліва. Спочатку вони рухаються в один бік, а потім в інший. Передавати м'яч наступним гравцям потрібно також ногою. (Кубики розкласти через кожний метр).



III. Естафета «Хто найсильніший» (змагання для тат).

Потрібно перетягнути один одного і забити гол у ворота суперника (татам зав'язати мотузкою плечі).

IV. Естафета для мам «Уміємо все!»

V. Естафета з м'ячем (для всіх гравців):

- діти ведуть м'яч однією рукою;
- тати ведуть одразу по 2 м'ячі;
- мами – повітряну кульку на ракетці.

VI. Естафета «Стрибки в мішках» (участь беруть усі гравці команди).



VII. Естафета «Змагання для спринтерів» (беруть участь усі гравці).

Запрошуємо на старт спринтерів. До речі, хто знає, що таке спринтерський біг? (Біг на коротку дистанцію.) Ось вам зараз потрібно пробігти коротку дистанцію в ластих. За моїм сигналом кожний гравець, одягнувши ласті, пробігає задану відстань, а потім передає свої ласті іншому гравцю. Перемагає команда, яка закінчить свій біг першою.



VIII. Естафета «Будьте уважні» (змагаються 2 команди в повному складі).

А зараз, друзі, ми побачимо, які ви уважні. Пропоную вам цікаву гру. Послухайте уважно правила гри. Якщо я свисну один раз – прошу вас підняти обидві руки вгору, плеснути в долоні і голосно сказати: «Чуємо!»

Якщо я дам два свистки, то стійте, будь ласка, мовчки опустивши руки. Завдання зрозуміли? Приготуватись! (*Учитель піднімає руки, щоб ввести в оману гравців*).

Підведення підсумків.

№ 17 СЦЕНАРІЙ до свята “Нумо, хлопці”

Ведучий 1. Добрий день, любі друзі! Сьогодні ми з вами зібралися у цьому залі, для того, щоб відсвяткувати 9 травня – День перемоги над німецько-фашистськими загарбниками.

Ведучий 2. В цей день ми, молоде покоління, повинні віддати шану нашим дідусям, бабусям, які разом у ті страшні часи Другої Світової війни виборювали для нас свободу. Тоді, навіть юні хлопці робили свій внесок у боротьбу з ворогами. І сьогодні ми з вдячністю за мирне життя проводимо змагання, які називаються “Нумо хлопці”

Ведучий 1. Заздалегідь ми визначили три команди по шість чоловік.

Ведучий 2. Отже, зустрічаємо учасників змагань.

(звучить марш, команди виходять на майданчик і шикуються)

Ведучий 1. Для привітання запрошується команда _____.

(капітан виводить команду, шикує її, представляє (команда проголошує назву, девіз та надає суддям емблему), потім відводить команду на вихідне положення)

Ведучий 2. Для привітання запрошується команда _____.

(умови представлення такі ж самі).

Ведучий 1. привітання запрошується команда _____.

(умови представлення такі ж самі).

Ведучий 2. Для привітань учасників запрошується головний суддя змагань _____, який одразу проголосить бали за привітання команд, виходячи з того, що за 1-ше місце команда отримує 5 балів, за 2-ге – 4 бали, за 3-тє місце – 3 бали.

(звучать оплески).

Ведучий 1. Рівняння на прапор (звучить гімн).

Ведучий 2. Перша естафета називається «НАЙШВИДШИЙ».

Умови цієї естафети дуже прості: учасники по черзі біжать до умовної позначки, оббігають її лівим плечем, повертаються та передають естафету наступному. Перемагає та команда, учасники якої першими зайняли вихідне положення.

Ведучий 1. Судді дивляться та оцінюють правильне виконання естафети.

По 1 штрафному балу знімають за:

--- несвоєчасний вихід;

--- обхід кеглі правим плечем;

--- непередання естафети (у вигляді сплеска).
По 2 – штрафних бали за:
--- збивання кеглі.

Оцінювання:

I місце – 20 балів;
II місце – 15 балів;
III місце – 10 балів.

(відбувається естафета, судді пильно слідкують за нею).

Ведучий 2. Поки судді підраховують бали, нам покаже свій номер команда _____.

Ведучий 1: Отже, судді вже підраховали бали і ми запрошуємо до мікрофона головного суддю для оголошення балів за естафету «НАЙШВИДШИЙ».

(поки суддя оголошує бали, триває підготовка до наступної естафети).

Ведучий 2. Дякуємо Вам, головний суддя, за проголошення балів. Отже, сьогодні свято і ми повинні зробити наші змагання дивовижно цікавими. Для цього ми підготували декілька незвичних, але цікавих естафет. А поки ми оголошуємо правила наступної естафети, яка називається «РУКОХІД». Вона полягає в тому, щоб учасник, разом з партнером по команді якого тримає за ноги, дійшли до заздалегідь визначеної позначки, обмінялися місцями та таким же способом повернулися і передали естафету наступній парі.

Ведучий 1. Штрафні бали (1) знімаються за поставлені на підлогу ноги, неповне подолання шляху (2) та за несвоєчасну передачу естафети. Судді, будьте уважні!

Оцінювання:

I місце – 20 балів;
II місце – 15 балів;
III місце – 10 балів.

Ведучий 2. Судді вже готові оголосити суму балів за естафету «РУКОХІД». Просимо це зробити головного секретаря змагань.

Ведучий 1. Поки судді підраховують бали, нам покаже свій номер команда _____.

Ведучий 2. Наступна естафета має назву «ПОСТРИБАЙЧИКИ». Правила її такі: хто швидше дострибає до умовної позначки і повернеться стрибками, але зворотній шлях повинен бути спиною вперед. Але у цій естафеті є невелика таємниця – усі стрибки повинні бути виконані у мішках.

Ведучий 1: Штрафні бали знімаються: по 1 – штрафному балу за:

- несвоєчасний вихід;
- за біг (за кожний стрибок);
- непередання естафети (у вигляді сплеска);

Оцінювання:

I місце – 20 балів;
II місце – 15 балів;
III місце – 10 балів.

Ведучий 2. Поки судді підраховують бали, нам покаже свій номер команда _____.

Ведучий 1. Увага, за показові виступи судді кожній команді виставляли бали:

Оцінювання:

I місце – 15 балів;

II місце – 10 балів;

III місце – 5 балів.

Ведучий 2. Наше суддівство підраховало бали учасників за естафету «ПОСТРИБАЙЧИКИ». До оголошення балів запрошуємо головного суддю змагань _____.

Ведучий 1. Гравці вже стоять на лінії старту і готові слухати умови наступної естафети під назвою «ЛАНЦЮЖОК». Правила неважкі: команди шикуються в колону. Перший гравець біжить до стійки, оббігає її, повертається до своєї команди, оббігає її також і бере за руки гравця, що стоїть першим, тепер вони повторюють естафету вдвох і так далі, поки всі гравці разом не оббіжать стійку і не вишикуються у вихідне положення.

Ведучий 2. Судді:

– за розірваний ланцюжок нараховують по 1 штрафному балу (за кожний раз);

– за необбігання команди чи стійки – штрафний бал (за кожний раз);

– за біг не у ланцюжку – 2 штрафних бали (за кожний крок).

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

Ведучий 1. Нашим гравцям не терпиться дізнатися, як судді оцінили їх показові виступи. Просимо головного суддю повідомити вам Ваші поставлені бали.

Ведучий 2. А наша наступна естафета має назву «ПАВУЧКИ». Цю назву вона отримала ще наприкінці XIII ст., коли були проведені ігри серед воїнів одної імперії. Це в них було одне з випробних змагань.

Ведучий 1. Гравці, будьте уважні у позі павучка, ногами вперед, біжите до стійки, встаєте, робите 20 швидких, але вірних, повноцінних присідань, сідаєте знов у цю позу і спиною вперед біжите та передаєте естафету наступному гравцеві.

Ведучий 2. За невірне присідання судді будуть знімати по 1 штрафному балу.

Оцінювання:

I місце – 20 балів;

II місце – 15 балів;

III місце – 10 балів.

Ведучий 1. Отже, судді вже підраховали бали і ми запрошуємо до мікрофона головного суддю для оголошення балів за естафету

«ЛАНЦЮЖОК».

Ведучий 2. І перед конкурсом капітанів остання естафета: «НАВЗДОГІН М'ЯЧУ». Правила її нескладні. Перший гравець бере м'яч між коліна, стрибає до стійки, обходить її, котить м'яч до команди і передає естафету.

Ведучий 1. Судді дивляться та оцінюють правильне виконання естафети.

По 1 штрафному балу знімають за:

- несвоєчасний вихід;
- необхід стійки;
- непередання естафети (у вигляді сплеска);
- за падіння м'яча на підлогу;
- за кидок м'яча, замість того, щоб котити.

Оцінювання:

- I місце – 20 балів;
- II місце – 15 балів;
- III місце – 10 балів.

(відбувається естафета, судді пильно слідкують за нею).

Ведучий 2. Судді вже готові оголосити суму балів за естафету «ПАВУЧКИ». Просимо це зробити головного секретаря змагань.

Ведучий 1. Отже, наші змагання підходять до завершення, залишилось підрахувати бали та провести конкурс капітанів. Запрошуємо наших капітанів.

Ведучий 2. Умови конкурсу доволі прості. Капітани із зав'язаними очима біжать до стільця, де стоїть таз з водою, в якому плаває яблуко. Вони повинні з'їсти його і повернутися у свою команду, хто перший впорається із завданням, той і переміг.

Ведучий 1. До уваги суддів:

Оцінювання:

- I місце – 15 балів;
- II місце – 10 балів;
- III місце – 5 балів.

Ведучий 2. Для оголошення сьогоднішніх результатів запрошуємо головного суддю змагань _____.

(суддя оголошує бали, місця, вручає дипломи, а помічники роздають усім солодкі подарунки).

Посвята в козачата

Звучить “Запорізький марш”

Писар гукає до козаків:

- Агов, брати! Всі на раду!

Козаки збираються на козацьку раду.

Кошовий. А що, козаки! Дайте слово сказати! Чи не час до коша козачаток прийняти!

Козаки. Саме час! Саме час! В самий раз!

Кошовий. Одержавши на раді згоду,
Дітей козацького народу
У наше коло викликаю,
Їх перевірити жадаю!

Звучить козацький марш і в залу входять другокласники

Кошовий. Здорові будьте, юні друзі!

Діти. Здрастуй, батьку!

Кошовий. Поведу таку я річ: що ви знаєте про Січ? І про нашу Україну?
Розкажіть усім нам, сину.

1 учень. Знаю, батько, славна Січ ворогам ішла навстріч,
рідну землю захищала і народ наш прославляла!

Кошовий. Що говорить вам “козак”?
Це крилате, горде слово?
Чи завжди буває так,
Що світлішає від нього?

Козачата. Козаки – це вільні люди!
Козаки – безстрашні люди!
Козаки – борці за волю!

Разом. За народну щасну долю!

Писар. Настав час розпочати випробування.

Козак. Юні, друзі, дайте відповіді на наші запитання.

Кошовий. Як звався козацький човен? (*Чайка*)

Писар. итии символом влади козаків? (*Булава*)

Козак А як називаються козацькі штани? (*Шаровари*)
Як звалася зброя козаків? (*шабля, мушкети, пістолі*)

Козак. Де итии розміщена Запорізька Січ? (*на Дніпрових порогах*)
Від кого захищали свій край козаки? (*від турків, татар, шляхти*)
Хто очолював козацьке військо? (*Гетьман*)

Кошовий. Молодці, діти! Ви багато знаєте про козаків.
А чи ж умієте співати нашої козацької?

Діти співають пісню “Гей, ви стрільці січовії”

Кошовий. Та й гарно ж як!

Козаки. Так, батьку! Так! Твоя правда!

Писар. А чи ж такі ви сміливі та витривалі?

Діти. Так!

Писар. А ось зараз ми це перевіримо.

Писар та козаки проводять конкурси.

1-й конкурс. Влучити м'ячем у корзину (час – 1 хв., за кожне влучення – 1 бал).

2-й конкурс “Поїзд – сороконіжка”. Команда присідає, і кожен попередній бере наступного за талію. Утворюється ланцюжок – “сороконіжка”. Тепер потрібно пройти до кеглі, обійти її і повернутися назад, не розірвавши ланцюжок. Виграє той, хто затратить менше часу із найменшою кількістю штрафів.

3-й конкурс Дві команди, стоячи на старті, намагаються якнайшвидше пройти дистанцію, підбиваючи ракеткою повітряну кульку. Хто швидше – той переміг.

4-й конкурс “Відтворити крик звіра”. Командам дається завдання відтворити голос звіра, а команда-суперник відгадує назву тварини.

Писар. Оце так зміна в нас росте! Розумні, сильні, кмітливі, голосисті!
Дівчата співають пісню “Грицю, Грицю, до роботи”

Кошовий. Козацькому гурту ви, бачиться, раді.
Скажіть, чи готові ви йти по правді?

Діти. Готові! Так! І йти чесно будемо,
І правил ми козацьких не забудемо!

Діти називають по черзі правила

- ✓ Козак – чесна, смілива людина,
Найдорожча йому – Батьківщина!
- ✓ Козак – слабкому захисник,
Цінити побратимство звик!
- ✓ Козак – усім народам друг,
І лицарський у нього дух!
- ✓ Козак – це той, хто за освіту,
Хто прагне волі і блакиту!
- ✓ Козак українську любить мову,
Він завжди здержить своє слово!

Кошовий. То ж присягніть, що правил цих ви не забудете,
Що справжніми синами свого народу будете!

Усі. Щоб козацькому роду не було переводу,
Присягаєм на вірність Вітчизні й народу!

Кошовий. Вручи ж бо, писарю, посвідчення орлятам
Вони ж бо від сьогодні козачата.

Писар Допоможіть посвідчення вручити
І знак козацький прикріпити!

Звучить “Запорізька похідна”, козаки вручають кожному з козачат посвідчення, у якому зазначається, що такий-то школяр козацькою радою школи прийнятий у козачата і стає членом Української Духовної республіки

та побратимом усіх народів планети.

Кошовий. Присягайте, що Україну будете любити,
Що ввіллете в неї силу, щоб розвеселити!

Козачата. Присягаєм!

Козачата співають пісню “Ой, на горі та й женці жнуть”

Члени козацької ради. Козачат усіх щиро вітаємо,
Їм здоров’я і щастя бажаємо!

Кошовий. Директорові школи права передаю,
Йому для привітання слово надаю!

Кошовий: На цьому козацьку раду скінчено
І славу народную ще раз увінчано!

Під звуки “Маршу січових стрільців” козачата виходять із зали.

№ 19

СЦЕНАРІЙ СВЯТА

Рицарський турнір – поєдинок

(гра-конкурс для середнього шкільного віку)

Учасники: учні 6 – 7-х класів (по 1 хлопчику). (Звучить фонограма.)

Ведуча: Добрий день, дорогі друзі! Добрий день! Правда, чудова ця фраза? Вона нас зближує з вами одразу. Сьогодні, гадаємо, якраз буде вчасно, щоб був у вас дійсно чудовий настрій.

Стало звичним вітати один одного цими теплими словами. Є ще інші ввічливі слова, і вони називаються чарівними. Люди, які їх постійно вживають, ввічливі, виховані.

Ведучий: Сьогодні у нас відбудеться конкурс "Рицарський турнір – поєдинок". У ньому візьмуть участь найсильніші, найкмітливіші, найввічливіші ваші ровесники.

Ведуча: Запрошую всіх учасників на сцену.

Ведучий: О вельмишановні лицарі, юні повелителі душ, Знавці ввічливості й люб’язності! З’явилися ви під звуки чарівної музики.

Конкурс лицарів чекає вас! Обладунки ваші-ввічливість і люб’язність, кмітливість і ерудованість, сила і дотепність. Будьте тричі достойні лицарського звання.

Хай перемагає сильніший!

Ведучий: Усі конкурси оцінюються за 10-ти – бальною системою.

Конкурсанти готуються до першого конкурсу.

Ведуча: Отож починаємо гру.

Кожен конкурсант в оригінальній формі розповідає про себе.

Час виступу – до 3-х хвилин.

Критерії оцінювання: оригінальність розповіді, розкриття теми, культура

Ведучий: Поки журі підіб’є підсумки 1-го конкурсу, послухайте пісню.

Ведуча: Кожен із учасників конкурсу "Рицарський турнір – поєдинок"

матиме змогу розкрити свій творчий потенціал: вміння співати, танцювати, декламувати. Отож, шановні лицарі, виявіть свої здібності, заспівайте нам чудову українську пісню, а можливо, хтось у вас гарний танець затанцює. Майте на увазі, враховуються ваша артистичність, майстерність виконання, сценічна культура і, звичайно, естетичний вигляд.

Ведуча: Послухайте результати першого конкурсу.

Ведучий: Наступний етап гри-конкурсу "Рицарський турнір, поєдинок" - "Юний ерудит". Ми сподіваємося, що всі учасники багато читають і чимало знають. Кожен учасник конкурсу отримає лише по два запитання на красназавчу тему, на які необхідно дати вичерпну відповідь. За дві правильні відповіді отримуєте 5 балів. Оцінюється ваша кмітливість, знання теми.

Ведуча: Для проведення наступного конкурсу всіх учасників запрошуємо на сцену.

З давніх давен в Україні лицарі славилися силою, спритністю, мали гостре несхибне око, розумні голови. Ось зараз і побачимо, чия рука найсильніша.

Наступний конкурс - "Рукоборство". Напевно, готуючись до цього конкурсу, ви неодноразово мірялися силою. Тому зараз ви зможете показати силу, швидкість і реакцію.

Ведучий: Наступний конкурс нашої програми дуже цікавий.

Змагалися, змагалися, а тепер погратися час. Кожен із вас проведе гру зі своїми суперниками. Час обмежений до 3 хвилин. Гра повинна бути актуальною, проведена в належному темпі. Повинна зацікавити і активізувати як учасників, так і глядачів

Ведуча: "Будьмо ввічливими"- таку назву має останній етап гри-конкурсу. Вже сама назва налаштовує на те, що людина повинна бути безкорисливою, готовою на самопожертву заради іншої, бути ввічливою, доброзичливою, здатною на сміливі вчинки.

Конкурсанти повинні проінсценізувати азбуку ввічливості.

Час для інсценізації – 5 хвилин. Оцінюється артистична дотепність виступу, сценічна культура, відповідність обраній темі (дозволяється допомога асистентів).

Ведучий: Ось і підійшла до завершення гра-конкурс "Рицарський турнір – поєдинок"

Журі оголошує переможців, вручає нагороди.

№ 20

СЦЕНАРІЙ СВЯТА

“Спритні, дужі, небайдужі, кмітливі, грайливі”

Мета. Сприяти піднесенню емоційного настрою у дітей. Розвивати швидкість, спритність, увагу, кмітливість. Прищеплювати прагнення до занять фізкультурою. Виховувати любов до фізкультури і спорту, почуття дружби, колективізму, взаємовиручки.

Обладнання. Кеглі, м'ячі, гімнастичні лави, обручі, повітряні кульки.

Вчитель. Дорогі друзі! Розпочинаємо «Веселі старті» — «Спритні, дужі, небайдужі, кмітливі, грайливі».

(Звучить мелодія спортивного маршу. До залу входять команди «Ромашка» і «Факел»).

Вчитель. Готуймося! На старт! Нас доріжка чекати не може. Готуймося! На старт! Хто в спортивнім бою переможе, Той на вірнім путі, Той в упертім труді І в суворій борні переміг!

(Представлення суддівської бригади, членів журі).

Вчитель. Розпочинаємо розминку команд. Перевіримо, чи готові вони до «Веселих стартів». Гра називається «Старт». Кожній команді дається один гімнастичний обруч. Перший член команди має пролізти в нього і передати іншому. Гра продовжується доти, поки обруч повернеться до першого (капітана).

(Журі оголошує результат).

Вчитель. Наступний етап «Веселих стартів» ми назвали «Кінний спорт».

(1-й учень – кінь, 2-й учень – жокей. Стоять кеглі, учні об'їжджають навколо кеглів. Учень-«кінь» стає на карачки, а другий – імітує їзду на коні, а ногами йде).

(Журі оголошує результат).

Вчитель. У змаганнях «Баскетбол» беруть участь 3 учні: 2 хлопчики і одна дівчинка. Баскетбол у нас незвичайний. За 1 хвилину треба закинути в кільце якнайбільше м'ячів. А зробити це треба так: двоє хлопчиків роблять стільчик, а дівчинка сідає, бере м'яч у руки. Хлопчики біжать, а дівчинка закидає м'яч у кільце. *(Журі оголошує результат).*

Вчитель. А зараз – конкурс капітанів. Гра називається «Плавання на тренажері». За 30 секунд ви повинні «перепливати» річку. *(Гімнастична лава – пересування ковзним кроком).*

Поки журі підведе підсумки усіх конкурсів, у нас буде сміхопауза.

Інсценізація вірша Д. Солодкого «Павлусева фіззарядка».

Павлусь.

Коли ж я звикну до порядку?

Коли за розум я візьмусь?

Почати треба фіззарядку

І завтра ж! – вирішив Павлусь.

Ведучий.

Хлопчина чітко уявляє:

Зіскочив з ліжка спритно він,

Мов крила, руки розправляє

І пружно тулуб нахиляє,
Підлоги пальцями сягає,
Не підгинаючи колін.
О, вже Павлусь узяв розгін,
Все тіло млостью знемагає,
Ось бокс, а ось він скік та скік
То в правий, а то в лівий бік...
Наплинули на хлопця мрії,
А сон стулив тим часом вії,
Дрімає солодко Павлусь
І посміхається чомусь. ...
Будильник задзвонив раптово.

Павлусь.

Встаю... Як спалося чудово!

Ведучий.

Хлопчина в ліжку позіхнув,
Перевернувся... й знов заснув...

Торкає мама тут Павлуся:

Мама.

Вставай скоріш, бо я боюся,
Що спізнишся до школи ти –
За п'ять хвилин вже треба йти.

Ведучий.

Хлопчина мляво: тупу, тупу.
Умився, з'їв швиденько супу
Й побіг, забувши бутерброд, –
Турбот же в нього повен рот.
Як повернувся він зі школи,
Сумні думки його збороли:

Павлусь.

Жаль, слова я не підкріпив
І фіззарядки не зробив.
Та завтра будь-що-будь візьмуся,
Почати варто тут лишень...

Ведучий.

Так само вийшло у Павлуся
І завтра, і в наступний день.
Минув і місяць, і півроку,
Та не зробив Павлусь і кроку,
Щоб слово виконать своє –
Запізно, хоч ти плач, встає.
А в вас такі Павлусі є?

Вчитель. У конкурсній грі «Безпечна переправа» беруть участь два учні.

(Кожній парі дається по 3 обручі, два учні переставляють їх,

ступуючи в один обруч, той, що залишився, другий учень передає першому, той обруч кладе, стає в нього і т. д.). (Журі підводить підсумки конкурсу).

Вчитель. А зараз – естафета «Кмітливі збирачі повітря». *(За 1 хв. треба перенести повітряні кульки. Хто перенесе більше, той і переможець. За кожен кульку — 1 очко. (Журі підводить підсумок цього конкурсу).*

Вчитель. У цій грі будуть змагатися хлопчики, адже всі вони люблять грати у футбол. Але футбол у нас буде незвичайний – футбол навприсядки.

Навколо кеглів навприсядки обвести м'яч, повернутися назад, передати естафету. *(По 3 хлопці з команди). (Слово журі).*

Вчитель. Вранці, прокинувшись, ви можете виконувати фізичні вправи під музику. Такий вид спорту називається аеробіка. А як це можна зробити, нам покажуть наші наставники – учні 6 класу. *(Дівчатка танцюють спортивний танець).*

Вчитель. Організатори «Веселих стартів» подбали і про участь у них наших вболівальників. Для вас, дорогі вболівальники, ми проводимо спортивну вікторину. За кожен правильну відповідь додається 2 очки до результату команди. *(Додаток).*

Вчитель. А зараз естафета «Рибальські посиденьки».

Дружно ми завжди живемо,
На рибалку всі підемо.
Карасі і щуки,
Попадайтесь в руки.

(Учні оббігають кеглі до «озера», ловлять «рибку» і кидають її в «сітку», передаючи естафету іншому. Рибку ловлять 2 хв. За кожен зловлену рибку – 1 очко. Вудка з «гачком»-магнітом, на рибиці – залізна скріпка).

Вчитель. І ось ми підходимо до останнього конкурсу – «Художник».

(З розрізаних шматочків скласти портрет клоуна. Перед дітьми лежать портрети клоунів. Дивлячись на них, діти викладають портрет зі шматочків).

Вчитель.

В обіймах літа і зими,
Товариш спорт, тримай завжди
Людей до старості,
Тримай до старості!
Тривож серця, хвилею уми,
Забороняєм вхід тужливості і в'ялості
В свої серця, коли зі спортом
Дружні ми!

Для підбиття підсумків і нагородження переможців «Веселих стартів» – «Спритні, дужі, небайдужі, кмітливі, грайливі» прошу всіх встати.

(Журі оголошує переможців. Вручає нагороди команді-переможниці).

Додаток.

Спортивна вікторина

1. Олімпійська чемпіонка 2000 р. з плавання. (*Яна Клочкова*)
2. Український легкоатлет, олімпійський чемпіон у стрибках із жердиною 1998 р., п'ятиразовий чемпіон світу. (*Сергій Бубка*)
3. Чемпіон світу з шахів 2001 р. (*Руслан Пономарьов*)
5. Заслужений майстер спорту з плавання на 100 м брасом, чемпіон світу 2001,2002 р.р. (*Олег Лісогор*)
6. Дворазова олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики 1996 р. (*Ліксз Підкопаєва*)

№21

СЦЕНАРІЙ СВЯТА

«ПОКЛИК ДЖУНГЛІВ».

Мета: сприяти залученню до систематичних занять фізичними вправами, навчити добра, мудрості, виховувати почуття взаємодопомоги, дружби, колективізму.

Хід свята: Звучать звуки джунглів і діти заходять на майданчик (у відповідному «окрасі» та емблемою).

Ведучий. Сьогодні у джунглях спортивні змагання між «Хижакими» і «Травоїдними».

Щоб зростали дужими.
Ми із спортом дружимо.
Будуть з нас і альпіністи,
І завзяті футболісти,
І жокеї, і плавці,
Й фехтувальники, й гребці –
Не прості собі спортсмени,
А й відомі рекордсмени,
Ми із спортом дружимо.
Виростаємо дужими.

Ведуча. Отож почнемо! За кожне вигране змагання, команда, що змагається, одержує одне очко. Для «Хижаків» це солодка, цукрова кісточка, а для «Травоїдних» це солодкий жовтенький банан.

Ведучий. Шановні друзі! Сьогодні ми відкриваємо наше змагання між «Хижакими» і «Травоїдними» з вітального слова головного судді свята.

Ведуча. Вітаємо учасників нашого свята – команди «Хижаків» і «Травоїдних» (підтримаймо їх оплесками).

Ведучий. А зараз слово для привітання команді «Травоїдних».

Команду «Хижаків» сьогодні ми вітаємо

І на «Поклик джунглів» викликаємо!

«Хижих» ми не боїмося!

І змагання виграти беремося!

Ведуча. Надаємо слово для привітання команді «Хижаків».

Гей «Травоїдні» хоч ви і вояки,
Але стежки у джунглях
Краще знають «Хижаків».
Тож бережіть свої хвости,
Бо перемагати будемо ми.

Оцінка – максимальний бал – «5 балів» (оцінювання включає: форму, вихід, девіз, емблему).

Ведучий. А зараз перша естафета, яка називається «Хто швидше?».

В.П. Команди шикуються в колону по одному. Перший, хто стоїть у колоні «хижаків», тримає в руці «кістку», а «травоядних» – банан. За сигналом ведучої перші гравці починають бігти до кеглі, огинаючи її, повертаються до наступних гравців, передаючи їм предмет, а самі стають позаду колони. Перемагає команда, яка першою завершить естафету та не отримувє зауважень з боку суддів.

Ведуча. Поки журі підсумовують попередню естафету до вашої уваги художній номер _____.

Ведучий. Надає слово журі для оголошення результатів.

Ведуча. Зараз подивимось, яка з команд краще володіє м'ячами. Наступна естафета – «Ведмедик клишоногий».

В.П. Учасники шикуються в колону по одному за лінією старту, на відстані 10 м від якої розташовані прапорці. За сигналом перші номери затискують між колінами м'яч, другий м'яч тримають у руках і рухаються до кеглі, перехилившись зі сторони в сторону наче ведмеді. Коли учасник дістанеться до кеглі, він передає своїй команді два м'ячі: один – ударом ноги, другий – кидком із-за голови, а сам повертається у кінець своєї колони. Судді фіксують втрати м'яча під час бігу, а також прийом м'яча гравцем.

Після закінчення естафети ведучий оголошує (спортивно-художній) номер _____.

Журі оголошує результати естафети.

Ведучий. Наступна естафета «Сонечко».

В.П. Команди шикуються в колону по одному на лінії старту. Кожний гравець отримує заздалегідь підготовлені палички (промінці) завдовжки 15 см. За сигналом перші номери починають бігти до обруча, залишають паличку (прикладуючи паличку немов промінець), огинають обруч, повертаються у кінець своєї колони. Перемагає команда, яка першою завершить естафету та рівномірно викладе проміння сонечка і вишикується під час естафети.

Ведуча. Представляє художній номер _____.

Журі оголошує результати естафети.

Ведучий. Сонечко побачило наші яскраві промінці та повернулося до нашої веселої компанії. І тепер, щоб у нас не було сонячного удару. Візьміть собі капелюхи та сховайте свої команди. А зараз подивимось, як вмiють учасники не загубити свій капелюх. Наступна естафета «Чарівний

капелюшок».

В.П. Команди шикуються в колону по одному. Той, хто стоїть у колоні першим, заздалегідь отримує капелюх та за командою ведучої одягає його собі на голову, біжить, тримаючи руки на поясі, до кеглі, огинає її та передає капелюх наступному гравцю, а сам стає наприкінці колони. Перемагає команда, яка жодного разу не загубила капелюх.

Ведуча. Оголошується спортивний номер.

Журі оголошує результати **«Чарівний капелюшок».**

Ведучий. «Хижаки», «травоїдні»! А яка це пташка загубила яйця. Хто знає? Наступна естафета **«Яйцепад».**

В.П. Команди шикуються в колону по одному. У перших – маленьке відро з яйцями від «кін дер-сюрпризів» (можна малі тенісні м'ячі, каштани, шишки тощо). За сигналом перші номери біжать до обруча, висипають усередину однаковий його вміст відра і швидко повертаються до наступного гравця, передаючи йому відро, а сам стає наприкінці колони. Другий учасник добігає до обруча, збирає яйця та повертається до наступного тощо. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

Ведуча. Оголошую художній номер.

Журі оголошує результат естафети **«Яйцепад».**

Ведучий. Дуже жарко стає сьогодні нашим командам. Для того, щоб їм допомогти, перейдемо до води. Наступний номер – **«Водоноси».**

В.П. Команди вишикувані в колону по одному. Біля першого відро і пластмасовий стаканчик. За сигналом перший добігає до відра з водою (яке знаходиться на певній відстані), зачерпує стаканом воду та повертається до свого відра. Потім виливає в нього воду, передає стакан наступному учасникові та стає останнім у колоні. Судді стежать за кількістю набраної води.

Ведуча. Ось і завершується наше свято. Але у нас зараз **«Конкурс капітанів».** На роздуми на кожне запитання дається 30 секунд.

- З яких вправ починають комплекс ранкової гімнастики?
(З ходьби або легкого бігу, а потім потягування).
 - Який м'яч найважчий – футбольний, волейбольний чи баскетбольний?
(Баскетбольний).
 - Скільки гравців у футбольній і хокейній командах?
(У футбольній – 11, хокейній – 6).
 - Скільки білих фігур у шахах?
(16).
 - У якій грі користуються найменшим м'ячем?
(У настільному тенісі).
 - Що таке «мат» у шаховій грі?
(Кінцеве положення, коли королем нікуди зробити хід, щоб не програти).
- Журі підводить підсумки.
Загальне шиккування.

Журі оголошує результати.

Нагородження: за I місце нагороджується команда.....

За II місце нагороджується команда.....

№ 22 СЦЕНАРІЙ СВЯТА «На Зелені свята»

Ведучий. На перший літній місяць припадають Зелені свята (Трійця), якими наші предки віншували буйне пробудження природи. Своє обійстя вони прикрашали живими квітами, пахучими травами та гілочками дерев (кличання). У ці дні люди виходили на лісові галявини, щоб віддячити за буйні трави. На жаль, багато дійств втрачено назавжди, але те, що залишилось, ми намагались відтворити у фольклорному віночку "На Зелені свята" для молодшого та середнього шкільного віку.

Трійця, а ще його називають Зелені свята або Святого Духа – найпоетичніше свято, тісно пов'язане з природою. В народі його вважають одним з найбільших свят, після Різдва і Великодня. Прийшло воно ще з дохристиянських часів. Наші прашури пов'язували з Трійцею буяння і живосилля природи, в які вони свято вірували. Шаною природі були зеленосвятські дійства. Ось і ми сьогодні завітчали ворота, тин, подвір'я, хату, господарські будівлі зеленими галузками дерев: клена, липи, ясена... Триденне святкування пов'язане з Богом отцем (неділя), Богосином (понеділок), Богодухом святим (вівторок).

Тиждень перед Трійцею називають Зеленим, а починається він у четвер. Дівчата зранку печуть пироги, коржі, готують ячню. З полудня плетуть вінки з конвалій, незабудок, чебрецю, полину і йдуть до лісу. Давайте й ми сплетемо віночки та підемо до лісу плести вінки на берізках.

З цим днем на Україні пов'язано багато повір'їв про русалок. Вважалося, що впродовж тижня перед Трійцею вони ходять по землі. А четвер – день, коли ніхто не працював, щоб не розгнівати русалок. Вірили, що вони в цей день виходили з води і дивилися, чи шанують їх люди. Якщо хтось працював, то вони могли наслати шкоду на поле. Жінки в цей день лишали на левадах окрайці хліба, на підвіконнях розкладали гарячі паляниці, щоб їхнім духом русалки були ситі, а також розвішували по деревах полотно, їм на сорочки.

У кожному обряді головне – накликати багатий урожай. Червень – перший місяць літа, коли всі продовольчі запаси вийшли, а нові ще не вродили. Про це добре сказано в приказках і прислів'ях. А ви їх знаєте?

Діти: Знаємо! (По черзі називають).

У червні на полі густо, а в коморі пусто.

Червене тепло ліпше від кожуха.

У червні люди раді літу, як бджоли квіту.

Червень – рум'янець року.

Влітку з потом, а взимку з повним ротом.

Червень з косою, а липень з серпом.

Трійця трьома святами багата: квітами, травами й рум'яним літом.

Змагання проводяться між командами «Ромашка» (3-А клас) та «Дружба» (3-Б клас). На свято запрошені учні початкових класів. Судді – запрошені вчителі. Розпочинається змагання знайомством команд з присутніми.

Гра проходить у вигляді естафет між командами «Ромашка» і «Дружба».

1-ша естафета. «Передача прапорців». В командах розподіляються на перший-другий. Перші номери розміщуються у дві колони поряд. Другі навпроти них на відстані 20 – 25 метрів. Перші номери стартують з прапорцями. За сигналом стартуючі біжать до других номерів своїх же команд, які у цей час стартують, і передають партнерам прапорці, а самі стають замикаючими. Одержавши прапорці, другі номери біжать до перших номерів своїх команд, на старті передають їм прапорці і стають в кінці їхніх колон.

Команда, яка раніше закінчить таке переміщення номерів, перемагає.

2-га естафета. «Естафета з обручами». Дві команди за сигналом (по одному від кожної команди) біжать до півфінішної прямої. На бігу потрібно пролізти крізь обруч, а потім другий обруч підняти над головою, покласти на підлогу. Залишивши обручі, гравці повертаються на старт, обминаючи обручі, що лежать на дорозі. Перемогу здобуває команда, гравець якої раніше буде на старті.

3-тя естафета. «Звивиста доріжка». Перед учасниками розкладені прапорці на відстані 4 – 5 кроків один від одного. З кожної команди гравець веде м'яч ногою вздовж ряду прапорців, по чергово обходячи їх: один ліворуч, інший праворуч. На зворотному шляху гравець робить те саме. Якщо зіб'є прапорець, має покласти його на місце і продовжувати гру. Хто виконав швидше, той переможець.

4 естафета. Кожен з гравців повинен пронести м'яч, який затиснутий між колінами, підстрибуючи до фінішу і назад.

5 естафета. «Перестрибни через канаву». Крейдою проводиться дві паралельні лінії на відстані півметра одна від одної – це «канаву». За 5 метрів шикуються команди. Учасники гри повинні з зав'язаними очима перестрибнути цю «канаву», не наступивши на лінію. Виграє та команда, в якій більшість школярів зуміли виконати це завдання.

6 естафета. «Естафета з м'ячем». Капітани команд (стоять за 3 – 5 кроків попереду своїх команд) і по черзі кидають м'яч своїм товаришам (першому, другому і т. д.). Зловивши м'яч, ті віддають його капітанові, а самі займають місце позаду своєї команди. Виграє та команда, в якій знову стане першим той, хто починав гру.

7 естафета. «Тік-так». Коли лунає 1 свисток, команда «Ромашка» кричить «тік», 2 свистки – «Дружба» – «так». Спочатку відгукуються правильно, а потім помиляються. Перемагає та команда, яка найменше помилилась.

8 естафета. «Пояс». Гравці шикуються один за другим. На відстані 3 – 5 метрів від них стають дві дівчинки. Кожна з них тримає пояс за кінець, так

щоб інший кінець звисав. За сигналом ведучого перші гравці команд підбігають до дівчат, підхоплюють звисаючі кінці поясів, швидко намотують пояси собі на талію і відразу ж розмотують. Потім це ж повторюють товариші, які стоять за ними. Ті, в свою чергу, передають естафету наступним, а самі стають на їхні місця. Перемагає та команда, гравці якої швидше намотають, розмотають пояс. За кожен вид естафети присуджується команді – переможцю 5 очок.

№ 23 СЦЕНАРІЙ СВЯТА НУМО, ДІВЧАТКА!

Свято готують і проводять хлопчики. У кожному конкурсі можуть брати участь від 2 до 4 дівчаток. Під час проведення деяких конкурсів звучить музика. В кінці свята хлопчики поздоровляють дівчаток з наступаючим днем 8 Березня, вручають їм призи і дипломи, в яких указується, в якій номінації дана дівчинка стала переможницею. Можна провести це свято, створивши команди дівчаток паралельних класів. Деякі конкурси вимагають певного часу на підготовку. І, щоб не було пауз, хлопчики заздалегідь готують концертну програму, розважаючи глядачів.

У фінальних іграх «Нумо дівчатка!» беруть участь команди:

«_____».

«_____».

«_____».

Парад команд учасниць змагань.

Лунає мелодія спортивного маршу. Команди виходять (на площадку) в спортзал.

Ведучий 1. подає команду – «На місці стій!» і далі, «Праворуч!», «Ліворуч!»

Ведучий доповідає:

Шановний пане голово, шановні члени журі, команди вишикувані до участі у змаганнях з рухливих ігор «Нумо дівчатка!» готові.

Вітальне слово голові журі.

Ведучий 2. знайомить учасників зі складом команд, (представників, вчителем, капітаном).

Ведучий 1. знайомить з членами журі:

Голова журі _____

Члени журі 1.

2.

3.

Головний секретар _____

Ведучий 2. подає команду «Ліворуч! До місця старту – кроком руш»

Ведучий 1. – а зараз перше завдання наших змагань – «**Сама господарська**»

Зміст конкурсу «Сама господарська»

(фрукти, ножі, обробні дошки, ложки, салатники, миски для відходів)

Учасницям конкурсу пропонується приготувати і прикрасити фруктовий салат. Можливі інгредієнти: йогурт, яблуко, апельсин, банан, ківі, горіхи, родзинки, кокосова стружка. Приготованому блюду треба дати назву.

Ведучий 2. Поки журі підсумовують попередній конкурс до вашої уваги художній номер пісня _____ вболівальників команди «_____».

Ведучий 1. Надає слово журі для оголошення результатів «Сама господарська».

Ведучий 2 – а зараз подивимось яка з команд краще володіє голкою і ниткою. Наступний конкурс – «**Найуміліша**»

Зміст конкурсу «Найуміліша»

(нитки, голки, гудзики на ніжці, шматочки тканини, ножиці)

Дівчаткам дається завдання: швидко і правильно пришити гудзик на ніжці.

Після закінчення конкурсу **ведучий 1** оголошує (спортивно-художній) номер вболівальників команди «_____».

Журі оголошує результати конкурсу – «**Найуміліша**»

Ведучий 2. Наступний конкурс «**Найгостинніша**».

Зміст конкурсу «Найгостинніша»

(чай, заварювальний чайник, цукорниця, чашки, блюдця, чайні ложки, аксесуари для прикраси столу)

Дівчаткам пропонується заварити чай і накрити столик для гостей.

Ведучий 1. А зараз художній номер вболівальників команди «_____».

Журі оголошує результати конкурсу «Найгостинніша».

Ведучий 2. А зараз подивимось, які наші учасники уважні. Наступний конкурс «**Найуважніша**».

Зміст конкурсу «Найуважніша»

(різні предмети)

На столі лежать різні предмети. Дівчатка повертаються спиною до столу, в цей час один з ведучих порушує порядок лежачих на нім предметів. Потім дівчаткам пропонується покласти кожен предмет на своє первинне місце.

Ведучий 1. Оголошується художній номер _____.

Журі оголошує результати конкурсу «**Найуважніша**».

Ведучий 2. А зараз побачимо, як ми готові до подіуму.

Конкурс «Найкмітливіша»

(англійські шпильки, хустки або відрізи тканини)

Дівчаткам дають по великій хустці або відрізу тканини квадратної або прямокутної форми і англійські шпильки, за допомогою яких потрібно представити модель наряду.

Ведучий 1. Оголошується художній номер _____.

Журі оголошує результат конкурсу «**Найкмітливіша**».

Ведучий 2. А зараз конкурс «**Найвіртуозніша**»

(серветки)

Учасницям конкурсу пропонується скласти серветки для прикраси святкового столу. Чим більше варіантів, тим краще.

Ведучий 1. оголошує художній номер _____.

Журі оголошує результати конкурсу «**Найвіртуозніша**»

Ведучий 2. А зараз конкурс «**Найчарівніша**».

(10 карток із завданнями, конверт)

У конкурсі беруть участь 10 чоловік. Один хлопчик дістає з конверта 10 карток, розкладає їх на столі. Дівчатка самі вибирають картку із завданням. Учасниці конкурсу повинні по черзі посміхнутися, як:

- Мона Ліза;
- дівчинка — незнайомому хлопчикові;
- дівчина з реклами колготок;
- вчитель — учневі;
- немовля — батькам;
- двієчник, що отримав п'ятірку;
- Леопольд — мишам;

- п'ятикласник — старшокласникові;
- собака — господареві;
- прокурор — засудженому.

Ведучий 1. оголошує художній номер _____.

Журі оголошує результати **конкурсу «Найчарівніша»**.

Ведучий 2. А зараз **конкурс «Найпривабливіша»**

(гребінці, шпильки, гумки для волосся, шпильки, лак для волосся)

Дівчаткам пропонується спорудити святкову зачіску і дати їй назву.

Ведучий 1. оголошує художній номер _____.

Журі оголошує результати **конкурсу «Найпривабливіша»**

Ведучий 2. А зараз **конкурс «Найартистичніша»**

Учасницям конкурсу пропонується продемонструвати свої артистичні здібності: заспівати улюблену пісню, прочитати гумористичну розповідь, інсценувати уривок з п'єси і так далі

Журі підбиває підсумки.

Загальне шиккування.

Журі оголошує результати.

Нагородження: за I місце нагороджується команда _____.

за II місце нагороджується команда _____.

за III місце нагороджується команда _____.

Заключне слово журі.

ЗРАЗОК МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Модульна контрольна робота № 1

Варіант 1.

1. Розкрийте сутність понять: “Гра як елемент культури”, “Зміст гри”, ”Форма гри”.
2. Опишіть 2 – 3 гри або забави, що сприяють розвитку спритності на уроках з фізичної культури у молодших класах.
3. Якими особливостями відзначається ігрова діяльність?
4. Визначте, яким повинен бути інвентар, котрий використовується для

проведення рухливих ігор і забав з дітьми молодшого шкільного віку, і чому.

5. Визначте, як правильно обрати місце вчителю під час пояснення та показу гри, як розташувати учнів. Відповідь обґрунтуйте.
6. Дайте оцінку вимогам до місця проведення занять з рухливих ігор та забав у приміщенні та на відкритому повітрі.

Варіант 2.

1. Проаналізуйте, в чому схожість між рухливими іграми та забавами і спортивними іграми.
2. Опишіть 2 – 3 гри або забави, що сприяють розвитку сили на уроках з фізичної культури у молодших класах.
3. Дайте характеристику виникнення і розвитку ігор у Стародавній Греції.
4. Проаналізуйте, чому пояснення гри бажано супроводжувати показом (обов'язково для дітей молодшого шкільного віку).
5. Перерахуйте основні завдання вчителя під час гри.
6. Визначте, на що повинен зважати вчитель при виборі гри.

Варіант 3.

1. Проаналізуйте, в чому відмінність між рухливими іграми та забавами і спортивними іграми.
2. Опишіть 2 – 3 гри або забави, що сприяють розвитку швидкості на уроках з фізичної культури у молодших класах.
3. Охарактеризуйте виникнення і розвиток ігор у Давньому Римі.
4. Дайте оцінку сюжетним та імітаційним іграм.
5. Визначте, від яких факторів залежить вибір гри.
6. Визначте, як можна вибрати ведучого та капітана команди.

Варіант 4.

1. Обґрунтуйте необхідність вміння групувати ігри та забави в професії вчителя фізичної культури. Перерахуйте ознаки групування (класифікації) рухливих ігор та забав.
2. Опишіть 2 – 3 гри або забави, що сприяють розвитку гнучкості на уроках з фізичної культури у молодших класах.
3. Як, на вашу думку, вплинуло християнство на розвиток ігор в середні віки.
4. Проаналізуйте, яке гігієнічне і оздоровче значення мають рухливі ігри та забави при проведенні різних форм занять.
5. Перерахуйте методичні особливості рухливих ігор і забав.
6. Визначте, які ви знаєте способи пояснення гри.

Варіант 5.

1. Опишіть декілька ігор з елементами загальнорозвиваючих вправ для

- дітей молодшого шкільного віку.
2. В чому сутність гри як засобу фізичного виховання школярів?
 3. Які ви знаєте теорії, що пояснюють походження і сутність ігор?
 4. Визначте освітнє значення рухливих ігор та забав при проведенні різних форм занять.
 5. Яке педагогічне значення суддівства та фактори, які впливають на його об'єктивність?
 6. Визначте способи навантаження гри.

Варіант 6.

1. Опишіть та назвіть декілька ігор з почерговими перебіжками для учнів 1 - 3 класів.
2. За якими ознаками можна класифікувати естафети.
3. Проаналізуйте, які погляди на гру мали відомі педагоги та вчені.
4. Яке виховне значення мають ігри та забави при проведенні різних форм занять?
 5. Які ви знаєте способи розподілу на команди?
 6. Як ви розумієте управління процесом гри?

Модульна контрольна робота № 2

Варіант 1.

1. В чому особливість методики проведення рухливих ігор та забав на місцевості?
2. Як провести ігри залежно від частин уроку?
3. Назвіть кілька ігор, які проводять за місцем проживання.

Варіант 2.

1. В чому особливість методики проведення рухливих ігор та забав на заняттях з плавання?
2. Проаналізуйте методичні особливості використання рухливих ігор і забав для реабілітації учнів у загальноосвітній школі.
3. Назвіть кілька ігор, які використовують у заключній частині уроку.

Варіант 3.

1. В чому особливість методики проведення рухливих ігор та забав у літньому оздоровчому таборі?
2. Проаналізуйте особливості планування рухливих ігор та забав на уроках фізичної культури протягом чверті, року.
3. Назвіть декілька ігор та забав для дозвілля дітей на місцевості.

Варіант 4.

1. В чому особливість методики проведення рухливих ігор та забав на великій перерві?
2. Яка особливість проведення рухливих ігор та забав на уроках з легкої атлетики.

3. Назвіть кілька ігор, які використовують у підготовчій частині уроку.

Варіант 5.

1. В чому особливість методики проведення рухливих ігор та забав в позакласних заняттях (шкільних секціях, заняттях спортом)?
2. Яка особливість проведення рухливих ігор та забав на уроках з гімнастики?
3. Назвіть кілька ігор, які використовують в основній частині уроку.

Варіант 6.

1. Яка спрямованість ігор в режимі продовженого дня?
2. В чому особливість проведення рухливих ігор та забав на уроках зі спортивних ігор?
3. Назвіть декілька ігор та забав для проведення занять з плавання.

Модульна контрольна робота № 3

Варіант 1.

1. Проаналізуйте, який склад суддівської колегії до змагань «Веселі старты» та від чого залежить успіх суддівства.
2. Дайте аналіз понять: «гра», «забава», «розвага».
3. Визначте, як завершуються змагання з рухливих ігор.

Варіант 2.

1. Визначте обов'язки ведучого програми „Веселі старты“.
2. Як можна класифікувати українські народні ігри і забави за характером рухової діяльності?
3. Визначте, яка необхідна документація для проведення змагань «Веселі старты».

Варіант 3.

1. Проаналізуйте, що необхідно врахувати і з яких частин складається сценарій «Веселих стартів».
2. В чому проявляється специфіка національних рухливих ігор за народним календарем.
3. Визначте склад журі та його обов'язки.

Варіант 4.

1. Визначте, які обов'язки учасників змагань «Веселі старты».
2. Дайте аналіз використання народних ігор і забав за народним календарем весняного циклу.
3. Визначте, яким чином оцінюються ігри та естафети під час проведення змагань з рухливих ігор.

Варіант 5.

1. Визначте, які змістовні питання необхідно включити до плану підготовки «Веселих стартів».
2. Дайте аналіз використання народних ігор і забав за народним календарем осіннього циклу.
3. Проаналізуйте, як завершується спортивне свято «Веселі старту».

Варіант 6.

1. Проаналізуйте склад організаційного комітету і його обов'язки.
2. Дайте аналіз використання народних ігор і забав за народним календарем зимового циклу.
3. Проаналізуйте, які заходи проводять після завершення спортивного свята «Веселі старту».

ЗРАЗОК ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Варіант 1

1. Проаналізуйте, який склад суддівської колегії до змагань «Веселі старту» та від чого залежить успіх суддівства.
2. Дайте аналіз понять: “гра”, “забава”, “розвага”.
3. Визначте, як завершуються змагання з рухливих ігор.

1. До суддівства змагань залучаються інструктори з фізичної культури, вчителі фізичної культури, вихователі, юні судді, студенти-практиканти.

Суддівська бригада складається з головного судді; головного секретаря; суддів на старті; суддів на фініші і дистанції, а також з відповідальних за підготовку інвентарю й обладнання.

Для оцінювання муштрового вишколу, масового виконання гімнастичних вправ, спортивної вікторини, атракціонів створюють журі. До його складу входять: вчителі-предметними, батьки, кращі спортсмени-старшокурсники, спонсори. Обов'язки розподіляються між членами журі.

Після завершення змагань слід відзначити роботу кращих суддів і нагородити їх дипломами, грамотами та обов'язково провести нараду суддів, з оцінкою їх роботи.

Успіх суддівства залежить від: знання змісту і правил ігрового комплексу та послідовності ігор; правильного вибору місця судьями та своєчасного (в разі потреби) пересування їх по майданчику; чіткої розмітки майданчика; чіткої оцінки дій учасників та нарахування балів; освітлення (якщо змагання проводяться у приміщенні); своєчасного оголошення результатів попередньої гри; знання особливостей психологічного розвитку; короткого, логічного, об'єктивного коментарю оцінки дій учасників.

2. Як стверджують фахівці, серед українців найпоширенішими засобами народної фізичної культури були ігри, забави та розваги, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання. Однак чіткого визначення цих

понять в сучасній науковій літературі, яке б показувало їх суть і особливості, немає.

Аналіз понять у словниках і досвіду фахівців у сфері фізичного виховання наводить на думку, що поняття „гра”, „розвага”, „забава” слід чітко розрізняти, а тому необхідно дати визначення кожному з них:

Гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на перемогу в досягненні умовної мети, яку гравці самі ставлять перед собою.

Забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій (сюжетом), спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності.

Розвага – це специфічна рухова діяльність, що не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішатися, розвеселитися.

3. Закриття свята повинно бути яскравим, урочистим, щоб воно надовго запам'яталося учням, поповнило ряди учасників у майбутньому. Завершення змагань включає: підсумок змагань; нагородження переможців і учасників; заключне слово; парад закриття.

Підсумовує змагання голова журі. Він оголошує команду-переможця, кількість очок, які набрала кожна з них, називає тих, хто виявив наполегливість у досягненні перемоги, творчість, чесність, висловлює побажання на майбутнє.

Нагородження переможців і учасників проводиться відповідно до положення, але бажано нагороджувати всіх учасників змагань незалежно від того, які місця вони посіли. Нагороджують переможців директор школи, спонсори, представники спорткомітетів, члени журі, ветерани праці і спорту. Після нагородження учасників змагань перед ними із заключним словом виступає представник журі з побажаннями успіхів у майбутніх змаганнях (підтримуючи учасників команд, які посіли останні місця, виступили не зовсім вдало).

Завершується свято опусканням прапора. Під звуки спортивного маршу та аплодисменти глядачів команди за встановленою послідовністю залишають місце змагань.

ПИТАННЯ СЕМЕСТРОВОГО ІСПИТУ

1. Розкрийте сутність понять: “Гра як елемент культури”, “Зміст гри”, “Форма гри”.
2. Проаналізуйте, в чому схожість між рухливими іграми та забавами і спортивними іграми.
3. Проаналізуйте, в чому відмінність між рухливими іграми та забавами і спортивними іграми.
4. Обґрунтуйте необхідність вміння групувати ігри та забави в професії вчителя фізичної культури. Перерахуйте ознаки групування (класифікації) рухливих ігор та забав.

5. Визначте, яка кількість годин передбачена загальноосвітньою програмою для вивчення рухливих ігор та забав з учнями 1 – 3-х класів. Опишіть по одній грі для кожного класу.
6. Охарактеризуйте 2 – 3 гри або забави, що сприяють розвитку спритності на уроках з фізичної культури у молодших класах.
7. Охарактеризуйте 2 – 3 гри або забави, що сприяють розвитку сили на уроках з фізичної культури у молодших класах.
8. Охарактеризуйте 2 – 3 гри або забави, що сприяють розвитку швидкості на уроках з фізичної культури у молодших класах.
9. Охарактеризуйте 2 – 3 гри або забави, що сприяють розвитку гнучкості на уроках з фізичної культури у молодших класах.
10. Охарактеризуйте декілька ігор з елементами загальнорозвиваючих вправ для дітей молодшого шкільного віку.
11. Охарактеризуйте та назвіть декілька ігор з почерговими перебіжками для учнів 1 –3-х класів.
12. Охарактеризуйте та назвіть декілька ігор або забав з елементами таємничості для дітей 7 – 9-річного віку.
13. Обґрунтуйте, чому не можна використовувати ігри з великими силовими напруженнями на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку.
14. Яке виховне значення мають ігри з музичним супроводом?
15. Визначте, яким повинен бути інвентар, котрий використовується для проведення рухливих ігор і забав з дітьми молодшого шкільного віку, і чому?
16. Проаналізуйте, чому пояснення гри бажано супроводжувати показом (обов'язково для дітей молодшого шкільного віку).
17. Обґрунтуйте, яким має бути пояснення сюжетних ігор.
18. Визначте причини, що викликають швидку втому дітей молодшого шкільного віку.
19. Дайте оцінку імітаційним іграм.
20. Визначте, яке освітнє значення мають рухливі ігри та забави при проведенні різних форм занять.
21. Проаналізуйте, яке оздоровче значення мають рухливі ігри та забави, під час проведення різних форм занять.
22. Назвіть і охарактеризуйте декілька ігор або забав з речівками. Що розвивають такі ігри?
23. Проаналізуйте, які навички розвивають у дітей молодшого шкільного віку ігри з м'ячем.
24. Назвіть і охарактеризуйте декілька ігор з короткочасними силовими напруженнями для учнів 4 – 6-х класів.
25. Як ви думаєте, в яких класах дають домашні завдання? Який їх зміст?
26. Назвіть та охарактеризуйте декілька ігор зі стрибками для учнів 5 – 9-х класів.
27. Проаналізуйте, чому пояснення гри бажано супроводжувати показом, особливо дітям молодшого шкільного віку.
28. Перерахуйте способи вибору ведучих. Вкажіть їх переваги та

недоліки.

29. Яке педагогічне значення суддівства та які фактори впливають на його об'єктивність?
30. Перерахуйте методичні особливості рухливих ігор та забав.
31. Перерахуйте основні завдання вчителя до початку гри.
32. Визначте, як правильно обрати місце вчителю під час пояснення та показу гри, як розташувати учнів і чому.
33. Визначте, від яких факторів залежить вибір гри.
34. Як ви розумієте управління процесом гри?
35. Визначте способи навантаження гри.
36. Визначте, яким має бути початок гри.
37. Дайте оцінку дій гравців, команд при проведенні підсумків гри.
38. Проаналізуйте, яким повинен бути майданчик та інвентар для проведення рухливих ігор та забав взимку?
39. Дайте оцінку видам шикунання гравців у вихідному положенні перед грою.
40. Визначте, які ви знаєте способи пояснення гри.
41. Визначте, на що повинен зважати вчитель при виборі гри.
42. Дайте оцінку вимогам до місця проведення занять з рухливих ігор і забав у приміщенні та на відкритому повітрі.
43. Визначте, як можна вибрати ведучого та капітана команди.
44. Проаналізуйте склад організаційного комітету і його обов'язки.
45. Визначте, які змістовні питання необхідно включити до плану підготовки «Веселих стартів».
46. Проаналізуйте структуру побудови ігрових комплексів змагань типу «Веселих стартів».
47. Визначте, яка документація необхідна для проведення змагань «Веселі старті».
48. Дайте оцінку агітації і пропаганді змагань до початку їх проведення.
49. Проаналізуйте зміст сценарію забав «Веселих стартів».
50. Проаналізуйте, який склад суддівської колегії і від чого залежить успіх суддівства.
51. Проаналізуйте, як завершується спортивне свято «Веселі старті».
52. Визначте склад журі та його обов'язки.
53. Визначте обов'язки ведучого програми „Веселі старті“.
54. Визначте склад організаційного комітету та його обов'язки.
55. Проаналізуйте, що необхідно враховувати при складанні сценарію «Веселих стартів».
56. Визначте, які обов'язки учасників змагань “Веселі старті”.
57. Визначте, які обов'язки суддів змагань “Веселі старті”.
58. Які, на вашу думку, матеріали входять у документацію змагань «Веселі старті».
59. Визначте підготовку місця, інвентарю та команд до проведення

змагань «Веселі старти».

60. Визначте послідовність у проведенні змагань «Веселі старти».
61. Проаналізуйте педагогічну спрямованість та особливості проведення змагань з рухливих ігор у школі.
62. Визначте, яким чином оцінюються ігри та естафети під час проведення змагань з рухливих ігор.
63. Визначте, як завершуються змагання з рухливих ігор.
64. Визначте, які заходи організовуються після завершення змагань.
65. Охарактеризуйте декілька ігор та забав для груп продовженого дня.
66. Охарактеризуйте декілька ігор та забав для проведення їх на великих перервах.
67. Охарактеризуйте декілька ігор та забав для дозвілля дітей на місцевості.
68. Охарактеризуйте декілька ігор та забав з метанням на відстань і в ціль.
69. Проаналізуйте особливості планування рухливих ігор та забав на уроках фізичної культури впродовж чверті, року.
70. Охарактеризуйте декілька ігор та забав для проведення занять з плавання.
71. Проаналізуйте, яке виховне значення мають рухливі ігри та забави при проведенні різних форм занять.
72. Дайте характеристику іграм та забавам для проведення занять з легкої атлетики.
73. Дайте характеристику іграм та забавам для проведення занять з гімнастики.
74. Дайте характеристику рухливим іграм або забавам для вдосконалення елементарних тактичних взаємодій під час гри в баскетбол.
75. Охарактеризуйте декілька рухливих ігор або забав для вдосконалення елементарних тактичних взаємодій під час гри у волейбол.
76. Охарактеризуйте декілька рухливих ігор або забав для вдосконалення елементарних тактичних взаємодій під час гри у футбол.
77. Дайте характеристику іграм, коли і чому їх застосовують залежно від частин уроку.
78. Назвіть та охарактеризуйте декілька ігор, які використовують при навчанні баскетболу.
79. Назвіть та охарактеризуйте декілька ігор, які використовують при навчанні футболу.
80. Проаналізуйте, яке оздоровче та освітнє значення ігор і забав на місцевості.
81. Назвіть і охарактеризуйте кілька ігор або забав, які використовують при навчанні гондболу.

82. Проаналізуйте, яке оздоровче значення занять рухливими іграми і забавами на воді.
83. Назвіть та дайте характеристику іграм, які використовують при навчанні волейболу.
84. Назвіть та охарактеризуйте кілька ігор, які використовують у підготовчій частині уроку.
85. Назвіть та охарактеризуйте кілька ігор, які використовують в основній частині уроку.
86. Назвіть та охарактеризуйте кілька ігор, які використовують у заключній частині уроку.
87. Опишіть та назвіть кілька ігор, які проводять за місцем проживання.
88. Дайте аналіз застосування національних рухливих ігор та забав за народним календарем.
89. Які ви, знаєте традиції розвитку українських народних ігор, розваг, забав.
90. За якими ознаками можна класифікувати естафети?

СТРУКТУРА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТА

Білет іспиту складається з трьох питань. Наприклад:
 Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
 Спеціальність 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична
 культура».Семестр II
Навчальний предмет: ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
 РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ

Екзаменаційний білет № _____

1. Проаналізуйте, в чому схожість між рухливими іграми, забавами та спортивними іграми.
2. Визначте, які змістовні питання необхідно включити до плану підготовки «Веселих стартів».
3. Охарактеризуйте 2 – 3 гри або забави, що сприяють розвитку гнучкості на уроках фізичної культури у молодших класах.

Затверджено на засіданні кафедри спорту та спортивних ігор
 Протокол № _____ від «_____» _____ 20__ р.
 Зав. кафедри _____ () Екзаменатор _____ ()

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв з 40 балів. Перше і друге питання екзаменаційного білета оцінюється в 15 балів, а третє – в 10 балів:

	Студент виявляє глибокі фундаментальні знання теорії, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета, розуміє можливість різних
--	---

«відмінно»	тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови
«добре»	Якщо відповідь студента викладена згідно з тими самими вимогами, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1 – 2 помилки, які сам виправляє, і 1 – 2 недоліки в послідовності викладу матеріалу. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях
«задовільно»	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і переконливо обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не може захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«незадовільно»	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент не може виконати стандартні завдання навіть після навідних запитань викладача

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни

Методи контролю: поточне усне опитування та поточне тестування; оцінка за ІНДЗ; підсумковий тестовий контроль, семестровий екзамен. Визначення вагового балу кожного змістового модуля (ЗМ) з навчальної дисципліни: на кредитний модуль навчальним планом виділено 4 кредити ECTS (144 год.), він поділений на 3 навчальні (змістові) модулі (змістовий модуль 1 – 30 год., змістовий модуль 2 – 57 год., змістовий модуль 3 – 57 год.). Семестрова атестація з цього кредитного модуля передбачена у формі екзамену. Визначимо кількість балів, відведених на кожен навчальний (змістовий) модуль:

- змістовий модуль 1 (60 балів: 144) x 30 ≈ 12 балів;
- змістовий модуль 2 (60 балів : 144) x 57 ≈ 24 бали;
- змістовий модуль 3 (60 балів : 144) x 57 ≈ 24 бали.

Розподіл балів, що присвоюються студентам

Модуль I	Модуль II		Загальна

						Екзамен	сума балів
ЗМ-1 (12 балів)		ЗМ-2 (24 бали)		ЗМ-3 (24 бали)			
Макс бал на навчальних заняттях	М К Р №1	Макс бал на навчальних заняттях	М К Р №2	Макс бал на навчальних заняттях	М К Р №3		
6	6	12	12	12	12	40	100

Шкала оцінювання

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Відсоток	Оцінка за національною шкалою
90 – 100 і більше	A (відмінно)	10	Відмінно
82 – 89	B (дуже добре)	25	Добре
75 – 81	C (добре)	30	
67 – 74	D (задовільно)	25	Задовільно
60 – 66	E (достатньо)	10	
35 – 59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		Незадовільно
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)		Не допущено

Критерії та норми оцінювання знань, умінь та навичок студентів факультету фізичної культури з навчальної дисципліни (Див.: Тимчасове положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка зі змінами та доповненнями).

САМОСТІЙНА РОБОТА

Контроль за самостійною роботою відбувається на навчальних заняттях, і тому окремі бали на цей різновид роботи не виділяються.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання модульних контрольних робіт

Модульний контроль навчальних досягнень студентів – це контроль, знань та умінь студентів після вивчення певного змістового модуля, який проводиться шляхом виконання модульної контрольної роботи.

Кількість МКР визначена у навчальному плані підготовки фахівців певного освітньо-кваліфікаційного рівня та напряму підготовки.

Написання модульної контрольної роботи є обов'язковим. До написання модульної контрольної роботи не допускаються всі студенти.

Форма МКР (тестування, письмова робота, усний колоквіум, розрахунково-графічна робота тощо) та критерії оцінювання визначаються

викладачем, фіксуються у робочій навчальній програмі та затверджуються кафедрою. Критерії оцінювання МКР доводяться до відома студентів перед її проведенням.

Максимальний бал (rk) за МКР залежить від максимального балу оцінки відповідного змістовного модуля і, зазвичай, становить не менше його 50 %.

Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати.

Результат МКР студента, що не з'явився на заняття, оцінюється в 0 балів.

Такі студенти, а також студенти, які за результатами МКР отримали незадовільну оцінку (менше 50 % на МКР) , не допускаються до семестрового контролю у разі неліквідації цієї поточної заборгованості до його початку.

Методичні вказівки до виконання МК №1 (змістовний модуль 1)

При написанні контрольної роботи з питань, що розглядаються у змістовому модулі №1, слід пам'ятати, що вони є основою для правильного розуміння всіх наступних тем курсу. У них розкриваються основні опорні точки дисципліни: предмет, завдання, основні поняття “Гра як елемент культури”, “Зміст гри”, ”Форма гри”.

Далі необхідно обґрунтувати, чому не можна використовувати ігри з великими силовими напруженнями на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку. Пояснити, у чому схожість та відмінність між рухливими іграми та забавами і спортивними іграми; охарактеризувати по декілька ігор або забав, що сприяють розвитку спритності, сили, швидкості; оволодіти вмінням групувати ігри та забави в професії вчителя фізичної культури. Проаналізувати, чому пояснення гри бажано супроводжувати показом (обов'язково для дітей молодшого шкільного віку).

Даючи характеристику іграм та забавам, визначити, яким повинен бути інвентар, котрий використовується для проведення рухливих ігор і забав з дітьми молодшого шкільного віку, і чому? Дати характеристику декільком іграм для кожного класу. Перерахувати основні завдання вчителя до початку гри. Визначити способи навантаження у грі.

Методичні вказівки до виконання МК №2 (змістовний модуль 2)

Ця тема достатньо складна, тому, готуючись до написання контрольної роботи, перш за все, слід розкрити змістовну сутність питань, де розглядається методика проведення рухливих ігор та забав у процесі різних форм організації занять із школярами, слід звернути увагу на:

- особливості проведення рухливих ігор і забав на заняттях спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою та планування їх у школі;
- особливості проведення рухливих ігор і забав на заняттях у спеціальних медичних групах;
- особливості проведення рухливих ігор і забав в режимі продовженого дня,

шкільних секціях, заняттях спортом, великій перерві, оздоровчому таборі, на воді та місцевості.

– охарактеризувати кілька ігор, які використовують у підготовчій, основній та заключній частинах уроку.

Методичні вказівки до виконання МКР №3 (змістовний модуль 3)

Під час розкриття цієї теми необхідно описати структуру побудови ігрових комплексів змагань типу «Веселих стартів». Визначити, яким чином оцінюються ігри та естафети під час проведення змагань з рухливих ігор, необхідно проаналізувати склад організаційного комітету і його обов'язки. А також вміти застосовувати українські народні ігри та забави у системі фізичного виховання школярів. Знати:

- педагогічні традиції українських народних ігор;
- використання українських народних ігор і забав;
- класифікацію та характеристику їх за характером рухової діяльності;
- аналіз рухливих ігор і забав за народним календарем та їх застосування в системі фізичного виховання.

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ для вивчення тем дисципліни

Тема 1. Мета, зміст і завдання дисципліни. Основне поняття про рухливі ігри та забави

Ця тема є основною для правильного розуміння всіх наступних тем курсу. В ній розкриваються основні питання дисципліни: предмет, основні поняття, методи, завдання тощо.

Вивчаючи означену тему, треба ознайомитись з історією рухливої гри чи забави; навчитися характеризувати ігри і забави відносно закономірностей їх вікового розвитку.

Далі треба вивчити основні поняття дисципліни: “гра”, “рухлива гра”, “зміст гри”, “форма гри”, “методичні особливості гри”, “ігрова діяльність”.

Після цього доцільно розпочинати ознайомлення та вивчення сюжетних та імітаційних ігор і забав для дітей 1-го класу. Важливо розглянути питання гігієнічно-оздоровчого, освітнього та виховного значення рухливих ігор і забав; загальних закономірностей вікового розвитку школярів різних вікових груп; загальної характеристики рухливих ігор і забав для дітей різного шкільного віку.

Тема 2. Завдання керівника до і під час проведення гри

Ця тема достатньо складна. Тому, розпочинаючи її вивчення, необхідно, перш за все, навчити студентів, як правильно вибрати гру чи забаву, підготувати місце та інвентар для гри, розмітити майданчик, розмістити на ньому гравців, спостерігати за грою і вміти дозувати

навантаження в ній.

Основну увагу слід також звернути на завдання керівника до початку гри (вибір гри, розмітка і розміщення гравців на ньому, підготовка інвентарю); завдання керівника під час проведення гри: розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри, вибір капітанів, водячих, помічників, розподіл на команди, суддівство, дозування навантаження в грі, закінчення гри; ознайомлення і вивчення ігор для учнів 2-го класу.

При вивченні цієї теми дуже важливо зрозуміти пояснення рухливих ігор і забав, їх схожість та відмінність зі спортивними. Класифікувати рухливі ігри і забави за визначеними ознаками.

Тема 3. Загальні основи організації і методики проведення рухливих ігор і забав

Вивчаючи цю тему, необхідно, перш за все, навчити студентів плановості та направленості використання рухливих ігор і забав, визначення переможців і результатів гри, застосовувати рухливі ігри та забави на заняттях спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою та з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи.

Під час вивчення цієї теми необхідно оволодіти методикою організації та проведення рухливих ігор і забав на заняттях спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою, з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи, в позаурочній роботі, оздоровчому таборі, воді, місцевості, шкільній секції на заняттях спортом.

Зокрема слід спрямовувати рухливі ігри і забави на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів. Залежать ці результати від керівництва грою.

Однією з ефективних форм позакласної роботи зі школярами є шкільні табори праці й відпочинку, туристично-трудова табори, тому необхідно добре вивчити зміст, організацію та завдання вищезазначених ігор і забав.

Тема 4. Організація та проведення змагань з рухливих ігор і забав. Застосування українських ігор та забав

Розпочинаючи вивчення цієї теми, слід усвідомити, що навчити студентів організації і проведення змагань з рухливих ігор та забав – одна з найважливіших форм роботи у школі. Треба навчити студентів застосовувати українські народні ігри, забави, розваги за народним календарем у школі. Але організації і проведенню змагань з рухливих ігор та забав у школі передують суттєва й тривала підготовка.

Перш за все, необхідно сформувати групу із урахуванням організації заходів до початку проведення змагань, під час проведення змагань та після їх закінчення. Далі необхідно розподілити, підібрати та провести комплекс ігор для перших, других класів. Вміти організувати і провести змагання з рухливих ігор та забав (на прикладі групи).

Дуже важливо, щоб студенти добре знали традиції українських народних ігор і забав, класифікацію та застосування українських народних

ігор і забав за народним календарем. Обов'язково необхідно вміти оформити таку документацію змагань типу «Веселі старты».

СПИСОК ІГОР ЗА АЛФАВІТОМ

№ з/п	Назва гри	Сторінка
1.	“Адам і Єва”	104
2.	“А в горобейка...”	104
3.	“Бабок”	250
4.	“Банки”	156
5.	“Баранець”	250
6.	“Барвінок”	107
7.	“Батько й діти”	108
8.	“Блудько”	157
9.	“Блоха”	148
10.	“Біля конопель”	108
11.	“Бондар”	142
12.	“Боротьба за м'яч”	210
13.	“Боротьба за м'яч у колах”	210
14.	“Боротьба в квадратах”	216
15.	“Бездомна лисиця”	142
16.	“Білі ведмеді”	205
17.	“Біг з перешкодами”	200
18.	“Біг крізь обруч”	199

19.	“Біг з підлізанням”	199
20.	“Біг по коридору”	194
21.	“Бігуни-скакуни”	194
22.	“Біг на орієнтир”	222
23.	“Бій вершників”	240
24.	“Бій на воді”	241
25.	“Бій півнів”	216
26.	“Бузьок”	157
27.	“Брід”	240
28.	“Буксири”	241
29.	“Буряк”	132
30.	“Варена ріпка”	98
31.	“Вгору двома”	195
32.	“Вдарив, не вдарив – біжи”	157
33.	“Вдалий перехід”	223
34.	“Велика естафета по колу”	215
35.	“Веселі кухарчуки”	232
36.	“Вежа”	148
37.	“Верниголова”	148
38.	“Високий дуб”	158
39.	“Виклик скаутів”	223
40.	“Визнач орієнтир”	222
41.	“Вибий ведучого”	200
42.	“Виштовхни з кола”	217
43.	«Вміле маскування»	222
44.	“Віночок”	109
45.	“Відгадай чий голосок”	208
46.	“Відьма”	251
47.	“Віддай честь!”	233
48.	“Відшукай прапорець”	223
49.	“Відкрита схованка”	223
50.	“Вкрасти сало”	149
51.	“Влучно в ціль”	193
52.	“Вовк та козенята”	98
53.	“Вовк і коза”	185
54.	“Вовк і хорт”	148
55.	“Водоноси”	241
56.	“Водовози”	233
57.	“Волейбол з вибуванням”	211
58.	“Ворони”	185
59.	“Ворона”	132
60.	“Ворота”	133
61.	“Вправи з великим м’ячем”	191
62.	“Вправи з малим м’ячем ”	191
63.	“Вудочка”	190

64.	“Вуж”	136
65.	“Гарбуз”	109
66.	“Гачком за м’яч”	233
67.	“Гилка складна”	159
68.	“Гилка маткова”	159
69.	“Гігантський крок”	196
70.	“Голочка – ниточка”	99
71.	“Горішок”	110
72.	“Горішки”	142
73.	“Голий у голого”	160
74.	“Гори”	149
75.	“Горщечки”	143
76.	“Голуб”	186
77.	“Горобці-стрибунці”	187
78.	“Горидуб”	248
79.	“Гонка м’ячів”	195
80.	“Гонки на мітлі	233
81.	“Гра у квадраті”	195
82.	“Гречка”	136, 186, 252
83.	“Грибок”	110
84.	“Герета”	159
85.	“Гуси”	111, 251
86.	“Гусари на конях”	161
87.	“Дарунок”	163
88.	“Дванадцять паличок”	230
89.	“Двоє – мало, третій зайвий”	198
90.	“Дзвіниця”	149
91.	“Дзвіночок”	133
92.	“Дзвін”	248
93.	“Дід”	252
94.	“Довга лоза”	112
95.	“До прапорця”	224
96.	“Дрова”	112
97.	“До своїх прапорців”	191
98.	“Достань коробку”	233
99.	“До цілі”	143
100.	“Дрібушечки”	184
101.	“Дуб”	143
102.	“Дучковий м’яч”	162
103.	“Естафета з транспортуванням”	242
104.	“Естафета з видихом у воду”	242
105.	“Естафети з веденням м’яча”	211
106.	“Естафета водоносів”	234
107.	“Естафетна паличка”	201

108.	“Естафета з елементами волейболу”	211
109.	“Жмурки”	149
110.	“Жмурки з будиночком”	224
111.	“Жнива”	112
112.	“Жук”	149
113.	“Заборонений рух”	208
114.	“Занурені з видихом у воду”	241
115.	“Запорожець на Січі”	144
116.	“Захисник фортеці”	196
117.	“Зачарований скарб”	163
118.	“Забивання сокирки”	163
119.	“Зайчик”	113
120.	“Збивалочки”	234
121.	“Зграї рибок”	234
122.	“Здобудь прапорець”	224
123.	“Зіпсувати телефон противника”	225
124.	“Зірви шапку”	234
125.	“З гори у ворота”	201
126.	“Злови комарика”	252
127.	“Змагання з ложкою”	242
128.	“Знайди снайперів”	224
129.	“Знайди прапорець”	225
130.	“Зроби «пістолетик»»	234
131.	“Зумій зробити!”	235
132.	“Зустрічна естафета з бігом”	215
133.	“Зустріч розвідників”	225
134.	“Іди, іди, дощику”	113
135.	“Кавуни”	164
136.	“Калита”	165
137.	“Качки і рибалки”	114
138.	“Качки й мисливці”	253
139.	“Карасі і коропи”	244
140.	“Карусель”	242
141.	“Квадрат”	165
142.	“Квач з м’ячем”	166
143.	“Квадратик”	100
144.	“Квач”	150, 253
145.	“Квачі”	243
146.	“Квачі вбрід”	243
147.	“Квочка”	164
148.	“Кицька”	115
149.	“Кіт і миша”	187
150.	“Ключки”	164
151.	“Класики”	137
152.	“Клас, струнко!”	205

153.	“Колір”	101
154.	“Коблики”	150
155.	“Ковалі”	115
156.	“Ковбаса”	150
157.	“Ковіньки”	167
158.	“Ковзання”	243
159.	“Кози”	116
160.	“Колесо”	207
161.	“Коломийки”	168
162.	“Командні схованки”	102
163.	“Коромисло”	133
164.	“Космонавти”	206
165.	“Коти”	168
166.	“Крокодил”	243
167.	“Кривенька качечка”	102
168.	“Кривий танець”	117
169.	“Круговий”	253
170.	“Крук”	138
171.	“Кувиркалки” – “Перекидалки, Переверталки”	169
172.	“Кузьмарики”	151
173.	“Кури”	169
174.	“Лавина”	170
175.	“Латка”	151
176.	“Ледачий Гриць”	117
177.	“Лисиця і курчата”	188
178.	“Лисиця і заєць”	196
179.	“Лоза”	139
180.	“Маринка”	144
181.	“Масловий м’яч”	171
182.	“Мак”	118, 248
183.	“Масло”	170
184.	“Мисливці і качки”	244
185.	“Мисливці і зайці”	144
186.	“Місто за містом”	231
187.	“Міст”	120
188.	“Метеличок”	119
189.	“Море”	152
190.	“Мушка”	235
191.	“Мур”	145
192.	“М’яч ведучому”	201
193.	“М’яч по колу”	212
194.	“М’яч середньому”	212
195.	“М’яч під водою”	244
196.	“М’яч ловцю”	207

197.	“М’яч капітану”	212
198.	“М’яч сусідові”	205
199.	“М’яч у трьох”	171
200.	“М’яч через шнур”	192
201.	“На гірку з гірки”	202
202.	“Навпомацки”	235
203.	“На одній нозі по прямій”	197
204.	“Нападають п’ятірки”	213
205.	“Невід”	138, 245
206.	“Невід командами”	217
207.	“Невидимки”	225
208.	“Не дай м’яч ведучому”	213
209.	“Незвичайний волейбол”	235
300.	“Не падаючи з ребра”	236
301.	“Нехай не капає над головою”	235
302.	“Одноногі футболісти”	236
303.	“Односкок”	197
304.	“Огірочки”	249
305.	“Ой у полі жито”	121
306.	“Ой, вийтеся огірочки”	120
307.	“Ой летіла зозуленька”	152
308.	“Орієнтування на слух”	226
309.	“Оса”	145
310.	“Павук”	236
311.	“Падаючий м’яч”	215
312.	“Падаюча палиця”	218
313.	“Паперова стріла”	237
314.	“Парна чехарда”	218
315.	“Палички”	172
316.	“Панас”	152
317.	“Пари – навпаки”	237
318.	“Пеканка”	254
319.	“Передав - сідай”	214
320.	“Переможи трьох”	236
321.	“Перепілочка”	253
322.	“Перебіжчик”	226
323.	“Перехоплена естафета”	227
324.	“Перепілка”	122
325.	“Перестрілка”	213
326.	“Перетягування каната”	217
327.	“Передай сусіду”	203
328.	“Перехопи м’яч”	214
329.	“Перетяжка”	173
330.	“Печу, печу хлібчик”	122
331.	“Петрушка”	133

332.	“Переправа через річку”	139
333.	“Перепелиця”	172
334.	“Передай іншому”	153
335.	“Петре, де ти?”	153
336.	“Пиж”	172
337.	“Піжмурки”	240, 254
338.	“Пірначі”	245
339.	“Піонер-бол”	214
340.	“Півник”	139
341.	“Повінь”	146
342.	“Подивись і запам’ятай”	226
343.	“Погоня за лисицями”	237
344.	“Погані водії”	237
345.	“Подоляночка”	123, 188
346.	“Поплавці”	245
347.	“Попід руки”	146
348.	“По слідах”	228
349.	“Пошук зниклої експедиції”	228
350.	“Потяг”	202
351.	“Поїзди їдуть у депо”	239
352.	“Попади у дзвіночок”	237
353.	“Пригоди киці”	122
354.	“Приставайся до місцевості”	226
355.	“Приховане спостереження”	228
356.	“Пройти без шуму”	227
357.	“Пройди, не зачепи”	236
358.	“Просо”	123
359.	“Провести м’яч по прямій”	203
360.	“Пташка в клітці”	254
361.	“Птиці”	146, 189
362.	“Пусте місце в колі”	208
363.	“Пускайте нас”	139
364.	“Рак-неборак”	154
365.	“Регіт”	146
366.	“Рибалки”	238
367.	“Рицарський турнір”	245
368.	“Ріпка”	134
369.	“Розбите яєчко”	124
370.	“Російська лапта”	232
371.	“Рушничок”	103
372.	“Сад і горобці”	125
373.	“Свинка”	173
374.	“Світлячки”	229
375.	“Свічка”	174

376.	“Сірий кіт”	255
377.	“Силачі”	255
378.	„Сміхота”	140
379.	“Сніжками по м’ячу”	193
380.	“Сірий вовк”	147, 189
381.	“Сірий кіт”	126
382.	“Скільки кроків до дерева”	229
383.	“Слухай сигнал”	209, 215, 255
384.	“Смик”	174
385.	“Сорока-ворона”	125
386.	“Спуск шеренгами”	204
387.	“Спостережливий” або “запам’ятай орієнтир”	228
388.	“Стій”	239
389.	“Стовп”	103
390.	“Стонога” або “Стоніжки”	192, 238
391.	“Стрибунці”	198
392.	“Стрибки командою”	197
393.	“Стрибок у коло”	246
394.	“Тич”	175
395.	“Товкачик і ворота”	104
396.	“Торпеди”	246
397.	“Трампижа”	174
398.	“Троє виграють”	219
399.	“Тридцять виграють”	219
400.	“Туман у гавані”	219
401.	“Тягнуть бука”	176
402.	“Тягни у коло”	219
403.	“Тягни бука”	255
404.	“У бобра”	154
405.	“У вишневому садочку”	126
406.	“У відьми”	140
407.	“У гусей”	128
408.	“У грушки”	129
409.	“У деркача”	176
410.	“У довгі лози”	141
411.	“У залізного ключа, або у вовка”	134
412.	“У коня”	134
413.	“У чаклуна”	147
414.	“У бика або скаженого бугая”	155
415.	“У піжмурки”	155
416.	“У палички”	176
417.	“У річку, гоп!”	189
418.	“У царя”	141
419.	“У цурки-палки”	177
420.	“Фарби”	135

421.	“Хвіст”	141
422.	“Хвоста́ч”	135
423.	“Хорт”	155
424.	“Хрещик” (“Рушничок”)	105
425.	“Хто далі”	216
426.	“Хто дальше”	246
427.	“Хто запалить ватру?”	229
428.	“Хто краще проповзе”	230
429.	“Хто підходив”	209, 229
430.	“Хто сильніше?”	238
431.	“Хто швидше”	239
432.	“Хто швидше “пришиє””	238
433.	“Цуценята”	177
434.	“Циганка”	177
435.	“Цурка”	256
436.	“Чапля”	105
437.	“Через дорогу”	230
438.	“Чехарда”	218
439.	“Чий батько дужчий?”	135
440.	“Чорний лицар”	130
441.	“Шагавай”	141
442.	“Шапка”	178
443.	“Швигалка”	178
444.	“Швидко по місцях”	193
445.	“Швидкість і точність”	230
446.	“Шевчик”	132
447.	“Шило”	155
448.	“Шикало”	147
449.	“Шишки, жолуді, горіхи”	209
450.	“Щітка”	250
451.	“Що там, за спиною?”	239
452.	“Щупак”	136, 246
453.	“Яструб”	142
454.	“Яструб і курчата”	131

СПИСОК ОРІЄНТОВНИХ СЦЕНАРІЇВ

№ з/п	Назва сценарію	Сторінка
1.	Веселі старты для учнів 1 – 3-х класів	257
2.	Веселі старты	261
3.	Весела олімпіада	264
4.	До Великодня	266
5.	До свята “Водохреща”	268
6.	Присвячений Дню Св. Валентина	272
7.	День усіх закоханих	276
8.	До Дня вчителя	282
9.	Добрі молодці	287
10.	До Дня матері	291
11.	До 8-го березня	297
12.	До «Святого Дмитра»	301
13.	Присвячений святому Миколаю	304
14.	Козацькі забави №1	308
15.	Козацькі забави №2	312
16.	Класно-родинне свято (тато,мама і я)	315
17.	Нумо, хлопці	317
18.	Посвята укузачата	322
19.	Рицарський турнір-поєдинок	324
20.	Спритні, дужі, небайдужі, кмітливі, грайливі	326
21.	Поклик джунглів	329
22.	Сценарій уроку на Зелені свята	330

З М І С Т

Передмова	3
Вступ	4
Розділ I. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання школярів.....	5
1.1. Соціальна сутність та основні поняття гри.....	5
1.2. Зміст і методичні особливості рухливих ігор, їх відмінність від спортивних та педагогічна класифікація.....	9
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	11
<i>Література</i>	12
1.3. Педагогічне значення рухливих ігор та забав	13
1.3.1. Оздоровче, освітнє та виховне значення рухливих ігор та забав.....	13
1.3.2. Педагогічна характеристика рухливих ігор та забав дітей дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільного віку.....	16
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	25
<i>Література</i>	26
1.4. Загальні основи організації проведення рухливих ігор у школі....	27
1.4.1. Основні функції керівника гри до її початку	27
1.4.2. Основні функції керівника під час проведення гри	29
1.4.3. Основні функції керівника після закінчення гри.....	36
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	38
<i>Література</i>	39
Розділ II. Методика проведення рухливих ігор та забав з школярами.....	40
2.1. Планування занять з рухливих ігор у школі.....	40
2.2. Особливості методики проведення рухливих ігор на уроках фізичної Культури	41
2.3. Методичні особливості використання рухливих ігор на заняттях в спеціальних медичних групах.....	46
2.4. Методика проведення рухливих ігор школярів у позаурочний час... ..	48
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	55
<i>Література</i>	56
РОЗДІЛ III. Організація та проведення змагань з рухливих ігор.....	57

3.1. Формування організаційного комітету та його функції	57
3.2. Планування з рухливих ігор у школі, їх реклама й розробка документації.....	59
3.3. Формування команд, їх підготовка до участі у змаганнях та місць проведення змагань	67
3.4. Організація проведення змагань та заходів після їх завершення.....	69
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	77
<i>Література</i>	79
3.5. Педагогічні аспекти застосування українських народних ігор, розваг та забав у системі фізичного виховання школярів.....	80
3.6. Класифікація і характеристика народних рухливих ігор та забав за характером рухової діяльності.....	86
3.7. Аналіз національних рухливих ігор за народним календарем та застосування їх у системі фізичного виховання.....	89
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	96
<i>Література</i>	97
РОЗДІЛ IV. Народні рухливі ігри та забави	98
4.1. Ігри без предметів	98
4.2. Рухливі ігри та забави із співом, приказками й примовками.....	106
4.3. Рухливі ігри та забави для розвитку сили.....	132
4.4. Рухливі ігри та забави для розвитку швидко-силових здібностей.....	136
4.5. Рухливі ігри та забави для розвитку прудкості.....	142
4.6. Рухливі ігри та забави для розвитку витривалості.....	148
4.7. Рухливі ігри та забави з предметами.....	156
Додатки	180
Навчальна програма.....	180
Практичні заняття.....	185
Орієнтовні сценарії.....	257
Зразок модульних контрольних робіт.....	335
Зразок відповіді на питання модульної контрольної роботи.....	338
Програма семестрового іспиту.....	340
Структура екзаменаційного білета.....	343
Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів.....	344
Самостійна робота.....	345
Методичні вказівки до виконання модульних контрольних робіт....	345
Методичні поради до вивчення тем дисциплін.....	348
Список ігор за алфавітом.....	348
Список орієнтовних сценаріїв.....	356

Навчальне видання
Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав

Гуска Михайло Богданович
Зубаль Мая Вікторівна
Гуска Марія Василівна
Мазур Василь Йосипович

Редактор Н.Г. Пянтковська
Компютерна верстка В.О. Фаріон

Підписано до друку 2011 р. Формат 64 x 90 / 16
Папір офсетний. Гарнітура Excelsior Cyr Upright. Друк офсетний.
Ум. друк. арк.. Обл. вид. арк..
Тираж пр. Зам. №

Видавництво «Аксиома» (свідоцтво ДК № 1808 від 26.05.2004 р.)
м. Кам'янець-Подільський, а / с 8, 32 300
Тел. / факс: (03849) 3-90-06

Надруковано в друкарні ПП «Аксиома»
пров. Північний, 5, м. Кам'янець-Подільський, 32300