

Методична розробка вчителя фізичної культури СШ №94 «Еллада»
Свірської Т. Ф.

Формування освітнього середовища в форматі ігрової діяльності з
активним залученням дітей ООП.

Одна з найтривожніших відмітних ознак нинішньої демографічної ситуації – зростання кількості дітей, які мають психофізичні розлади, і тих, яких відносять до „групи ризику”. За офіційними даними департаменту медичної статистики Міністерства охорони здоров'я України на 2019 навчальний рік в нашій державі 135 773 тис. дітей мають порушення психофізичного розвитку. Це становить 1,5% від загальної кількості дітей країни. За статистичними даними, із 129 тис. дітей з особливими освітніми потребами, які інтегровані до загальноосвітніх навчальних закладів, 45 відсотків складають діти з інвалідністю. Дані психолого-медико-педагогічних консультацій, що функціонують в Україні, засвідчують, що дітей, які потребують корекції фізичного та розумового розвитку, в Україні понад 1 млн. Це становить 12,2% від загальної кількості дітей у країні. Спостереження засвідчують, що кількість дітей з порушеннями психофізичного розвитку та тих що потребують допомоги, щорічно зростає. Окрім зростання кількості дітей з обмеженими можливостями, наголошується тенденція якісної зміни структури дефекту, комплексного характеру порушення у кожній окремій дитини. Така тенденція «Діти з особливими освітніми потребами» – поняття, яке широко охоплює всіх дітей, чий освітні потреби виходять за межі загальноприйнятої норми. Воно зокрема стосується дітей з порушеннями психофізичного розвитку, дітей-інвалідів, дітей із соціально вразливих груп та інших. Навчання в інклюзивних навчальних закладах є корисним, як для дітей з особливими освітніми потребами, так і для дітей з нормальним рівнем розвитку. Інклюзивна освіта передбачає створення освітнього середовища, яке б відповідало потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей її психофізичного розвитку.

Дітей з вадами розвитку поділяють на декілька категорій: за нозологією, за типом порушень, за ступенем тяжкості ураження, за складністю і виразністю проявів тощо. Така класифікація дозволяє визначити зміст і методи роботи з дитиною, обрати форму організації навчання та виховання.

Найбільшою групою, яка входить до поняття «діти з особливими освітніми потребами» є діти з особливостями (порушеннями) психофізичного розвитку.

Діти з особливостями (порушеннями) психофізичного розвитку мають відхилення від нормального фізичного чи психічного розвитку, зумовлені вродженими чи набутими розладами.

Залежно від типу порушення виокремлюють такі категорії дітей:

- з мовленнєвими порушеннями;

- з порушеннями слуху (глухі, оглухлі, зі зниженим слухом);
- з порушеннями зору (сліпі, осліплі, зі зниженим зором);
- з порушеннями інтелекту (із затримкою психічного розвитку, розумово відсталі);
- з порушеннями опорно-рухового апарату;
- з і складною структурою порушень (розумово відсталі сліпі чи глухі; сліпоглухонімі та ін.);
- з гіперактивністю з порушенням уваги;
- з раннім дитячим аутизмом.

Розглянемо деякі з них, які зустрічаються в моїй практиці.

Розумова відсталість – сукупність спадкових, вроджених (олігофренія) або рано набутих (деменція) стійких синдромів загального психічного відставання у розвитку, які проявляються в утрудненні соціальної адаптації головним чином через переважаючий інтелектуальний дефект. Біологічне ушкодження головного мозку порушує спонтанний розвиток дитини, тобто динаміка її психічного розвитку через наслідування та самонаучування виявляється неефективною. Унаслідок порушення взаємозв'язку між пізнавальними та емоційними процесами дитина не має достатньо розвинених здібностей до контролю та самоконтролю власної поведінки; у неї спостерігається низький рівень активності та пізнання, її безпосередні потреби та емоційні прояви не підпорядковуються мисленню, не усвідомлюються і не контролюються самою дитиною. Почуття цих дітей бідні і недиференційовані. Недостатній розвиток мислення, його критичності обмежує можливості розумово відсталих дітей аналізувати свою поведінку. На цьому фоні у них найчастіше формується завищена самооцінка. Для ефективної організації роботи спеціалістів з розумово відсталими дітьми потрібне правильне розуміння феномену розумової відсталості та знання причин її виникнення.

Синдром Дауна – це генетичне порушення, що полягає у порушенні рівня розумового розвитку (різного ступеня), характерних рисах обличчя, вроджених вадах серця, порушеннях слуху та зору, інших медичних проблемах. Проте ступінь прояву усіх цих ознак є дуже різною. Синдром Дауна є однією з найпоширеніших вроджених вад розвитку, що мають генетичну природу. Частота виникнення становить приблизно 1 на 800 або 1000 новонароджених

Ранній дитячий аутизм (РДА) виникає внаслідок генетично обумовленого порушення обміну речовин в організмі. Перші ознаки РДА проявляються досить рано, ще до року. Це відсутність контакту очей та фіксації погляду на обличчі іншої людини, затримка у розвитку локомоторних функцій, сповільненість формування навичок самообслуговування і при цьому ранній розвиток фразового мовлення. В основі дефекту при РДА лежить гіперсензитивність, зниження порогів чутливості. У таких дітей страх викликає кожен новий подразник, навіть якщо його інтенсивність не висока – шелест паперу, дотик руки, поява нових предметів. Тому найбільш комфортно така дитина почувається за відсутності подразників – у темноті та тиші. Залежно від виразності РДА формуються різні механізми захисту від тривоги і фобій – уникнення будь-яких контактів з оточенням, агресія; відгородження від зовнішнього світу, занурення у власні фантазії, схильність до стереотипій (надання переваги тим самим іграм, їжі, одягу, режиму дня, вияв опору і напруження за щонайменших змін у способі життя, одноманітне багаторазове повторення певних рухів, фраз); перевтілення в образ якоїсь істоти, від імені якої легше контактувати з оточенням (наприклад, дитина у психотравмуючій для неї ситуації уявляє себе орлом і поводить відповідно до своїх уявлень про особливості життя цієї тварини); виконання різноманітних когнітивних операцій, пов'язаних з абстрагуванням, узагальненням, класифікацією; засвоєння штампів поведінки, формування зразків правильної поведінки у певних ситуаціях, намагання бути «хорошими», виконувати вимоги батьків.

Найважливішим засобом соціального розвитку дитини є гра, оскільки являє собою цілеспрямовану вільну, самостійну, творчу діяльність. Тому важливо створити умови правильної організації ігрової діяльності, засоби стимулювання ігор та особливості підбору ігор для дітей з обмеженими можливостями задля сприяння їхньому соціальному розвитку.

Гра – це єдина діяльність дитини яка існує завжди і скрізь

Гра – це радість спілкування, яка дає відчуття повноцінності життя. У дітей з обмеженими можливостями знижена рухова активність і дефіцит спілкування, що по різному відображається на психіці. У дітей з патологією зору и опорно рухового апарату виникають труднощі з орієнтацією в просторі, виникає невпевненість, замкнутість, сором'яливість та інші. У дітей з проблемами розумової діяльності і порушеннями слуху виникають проблеми з невмінням підкорятися вимогам і правилам гри, вони не можуть сконцентрувати увагу на завданні.

Рухливі ігри спрямовані на фізичне виховання дітей з порушенням інтелекту, на розвиток рухів, загальне оздоровлення, корекцію недоліків фізичного розвитку. При роботі з такими дітьми вся увага має бути направлена на виявлення їх потенціальних можливостей і на формування близьких їм і зрозумілих мотивів діяльності. При правильній організації занять рухливими іграми, діти-інваліди можуть отримувати радість спілкування і досягати більше успіхів у фізичному і психічному розвитку. Важливо й те, що рухливі ігри сприяють формуванню та розвитку особистісних якостей дітей: інтересу до навколишнього середовища, позитивному ставленню до товаришів, партнерства, уміння діяти в колективі, наполегливості, прагнення до досягнення успіху, цілеспрямованості, кмітливості, організованості, дисциплінованості, сміливості, довільної уваги, уміння долати посильні труднощі, контролювати свої дії. Рухливі ігри здійснюють свій внесок у розвиток ігрової діяльності, збагачують її.

Рухлива гра як засіб формування освітнього середовища має низку якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність учасників. Емоції в грі мають складний характер. Це й задоволення від м'язової роботи в грі, від почуття бадьорості й енергії, від можливості дружнього спілкування в колективній грі, від досягнення поставленої в грі мети. Під час рухливої гри здійснюється комплексний вплив на моторику й нервово-психічну сферу дитини з особливими потребами

Фізичне й емоційне навантаження в іграх залежать від характеру гри, змагального початку, вкладеного в нього, від її тривалості, умов проведення гри, від ступеня реакції граючого, від віку і статі граючих, їхньої рухової культури і попередніх рухових занять числа граючих, що приймають участь у грі, від дотримання правил кожної гри, вихідного положення і розвитку гри. З метою дозованого впливу ігор на функції організму для кожної гри можна змінювати правила проведення ігор через усунення одних і заміну інших. Складність класифікації ігор зростає в зв'язку з численними задачами й умовами, яким повинна відповідати гра в процесі навчання. Мета та завдання в них різні. Так, ігри, відволікаючого характеру розсіюють увагу, спеціально спрямовані ігри поліпшують ступінь уважності (організуючі ігри), ігри заспокійливого характеру корисні дітям з нервово-психічними захворюваннями. Ігри можна класифікувати по анатомічній ознаці, у залежності від того, яка частина тіла більше бере участь під час гри: з переважною участю верхніх або нижніх кінцівок або з загальним впливом. У залежності від числа учасників, ігри поділяються на індивідуальні і групові. Групові ігри бувають без розподілу на команди, але з загальною метою (іноді їх можна розділити на дві груп, що змагаються між собою) та ігри, у яких граючі обов'язково поділяються на команди, рівні по числу учасників, гра проводиться за правилами. Відповідно тому, яке виконання і як змінюється положення граючих у відношенні навколишніх його предметів, групові ігри можна розділити на:

Ігри на місці (статичні ігри), у яких учень не змінює свого положення у відношенні навколишніх його предметів. У цих іграх порівняно з іншими іграми тут спостерігається найменше фізичне навантаження;

Малорухомі і напіврухливі ігри, у яких є в рівному співвідношенні як елементи руху, так і статичні. Фізичне і нервово навантаження в цих іграх помірні, вони містять більше емоційності. Це перехідні ігри між іграми на місці і рухливих іграх;

Рухливі ігри, у яких протягом усієї гри учасник змінює положення свого тіла стосовно навколишніх предметів. Ці ігри характеризуються великою емоційністю, у них включаються різні форми пересування — біг, стрибки, підскоки, ходьба і т.п. Вони вимагають швидкості, сили, спритності, координації рухів, витривалості і роблять великий і всебічний вплив на організм, викликаючи значні зміни функцій м'язової, дихальної і серцево-судинної систем. Тому в цих іграх фізичне навантаження більше, вони вимагають більш високих функціональних і фізичних можливостей з боку учнів. Рухливі ігри мають величезний вплив на стан організму учнів, та коригують поведінку учнів з особливими потребами.

Рухливі ігри позитивно впливають на дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. У цих іграх у них виховуються такі якості, як увага, ініціатива, сміливість, почуття товарищескості, дисципліна, уміння діяти в колективі, швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість. Рухливі ігри використовуються відповідно до стану здоров'я, віком дітей, їх фізичною підготовленістю, психічним розвитком, індивідуальними особливостями учня.

Усі рухливі ігри можна розділити на чотири групи:

- I група — з незначним навантаженням;
- II група — з помірним навантаженням;
- III група — з тонізуючим навантаженням;
- IV група — з тренувальним навантаженням.

I група. «Вухо — ніс» (7—14 років). Діти сидять або стоять. Потрібно плеснути перед собою в долоні, узяти правою рукою своє ліве вухо, а лівої — ніс. Потім знову плеснути в долоні і взяти правою рукою ніс, а лівої — праве вухо, і так кілька разів. Хто менше помилявся, той виграє і призначається ведучим в наступній грі.

II група. «Метання мішечків» (7—14 років). Діти сидять на стільцях, кожний по черзі стає на лінію, прокреслену на відстані 3—4 м від стільця, і кидає на нього один за іншим три мішечки так, щоб кожний з них залишився

лежати на стільці. Потім він передає мішечки наступному, котрий також кидає мішечки, і т.д. Виграє той, у кого більше точних влучень.

III група. «Слухняний м'яч» (6—II років). Діти лежать на килимі, на спині, між ногами в них затиснутий м'яч. Потрібно перевернутися на живіт, не упустивши м'яча. Повторити 4—6 разів:

IV група. «До своїх прапорців» Гравці об'єднуються у 3-4 групи, кожна з яких шикуються у кола. У центрі кожного кола перебуває гравець із кольоровим прапорцем у витягнутій угору руці. За першим сигналом учителя всі учні, крім гравців із прапорцями, розбігаються майданчиком. За другим сигналом гравці повинні зупинитися, присісти та заплющити очі, а гравці із прапорцями за вказівкою вчителя переходять у цей час на інше місце. Після слів учителя: «До своїх прапорців!» — гравці розплющують очі та біжать до прапорців своїх кольорів, щоб першими утворити коло. Група, яка зробить це першою, перемагає.

Важливо, щоб ігри на уроці відповідно поєднувалися з іншими вправами. У підготовчій частині уроку доцільно використовувати ігри, спрямовані на розвиток уваги, швидкої реакції, орієнтування. Вони не повинні бути тривалими, бо можуть перешкодити засвоєнню матеріалу основної частини уроку. Для основної частини уроку добирають ігри, які сприяють закріпленню і вдосконаленню програмного матеріалу. Використання ігор, як правило, в кінці основної частини допомагає знизити навантаження, зберегти в учнів приємне враження від уроку і підготувати їх до наступних занять.

Ігри допомагають створити під час занять емоційний фон. Проводячи їх, юні спортсмени підвищують рівень всебічної фізичної підготовки і розвивають фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність тощо), необхідні для оволодіння складною технікою виду спорту. У процесі ігор виконується певний обсяг вправ. Застосування рухливих ігор з елементами окремих видів спорту дає змогу створити в учнів певний запас рухів, ефективніше розвивати необхідні рухові якості. Крім того, значно легше формуватимуться нові навички.

У кінці роботи вміщені додатки з переліком рухливих ігор для застосування їх на уроках фізичної культури, в режимі дня школяра, в позакласній і позашкільній фізкультурно-масовій роботі, шкільному святі та для занять з окремих видів спорту.

ОРІЄНТОВНІ ІГРИ

1. Ігри з елементами загально - розвиваючих вправ «М'яч – сусідові»

Команди шикуються в шеренги на витягнуті руки. М'яч у руках направляючого. За командою вчителя він передає м'яч партнеру праворуч, той – далі. Коли м'яч дійде до останнього гравця, той біжить на правий фланг команди і стає направляючим, а потім передає м'яч партнерові праворуч і так далі. Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гравці не повинні підходити ближче, ніж на відстань витягнутих рук.

«Вудка»

Гравці стають в коло. Вчитель (або ведучий), стоячи в центрі крутить мотузку з мішечком на кінці («вудку») так, щоб мішечок проходив між ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Хто зачепив вудку, вибуває з гри. Гра закінчується коли залишиться три-чотири гравці, які зачепили «вудку»

«Заборонений рух» Діти стають у колону по одному, а вчитель – збоку, щоб бачити всіх дітей. Гравці повинні виконувати за керівником усі рухи, крім забороненого, який завчасно обумовлюється (наприклад, «Руки на пояс»). Той, хто повторить цей рух, стає в кінці колони, а гра продовжується. Перемагають ті учні, які були найбільш уважні і не допустили помилок.

2. Корекційні ігри

«Слухай сигнал»

Учні йдуть по колу або пересуваються майданчиком у вільному напрямку. Коли вчитель подасть сигнал в умовний спосіб (свистком або плесне у долоні) один раз, учні повинні набути пози «лелеки» (стояти на одній нозі, руки в сторони) або іншої, обумовленої раніше, пози. Якщо вчитель подасть сигнал двічі, учні повинні набути пози «жабки» (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ступнями ніг на підлозі). На третій сигнал учні відновлюють ходьбу.

«День і ніч»

Дві команди стають спиною одна до одної посередині майданчика на відстані 2-3 м. У кожній команді на краю майданчика є «дім» на відстані 10-15 м від середньої лінії. Одна команда зветься «Ніч», друга «День». Коли вчитель викликає команду «День», команда біжить до свого дому, а команда «Ніч» її наздоганяє. Підраховують кількість спійманих. Якщо вчитель сказав «Ніч», то навпаки – команда «День» наздоганяє. Спіймані гравці продовжують грати в своїй команді. Гра повторюється певну кількість разів. Виграє та команда, яка спіймає більше гравців іншої команди. Обидві команди треба викликати однаково кількість разів.

«Відгадай по голосу»

Всі гравці стають у коло, а всередині кола – ведучий. Ведучому хусткою зав'язують очі. За вказівкою вчителя один із гравців підходить до ведучого, злегка торкається до нього рукою, називаючи його ім'я. Ведучий по голосу або на дотик (одяг, волосся) повинен угадати, хто з гравців до нього приходив. Якщо вгадав, то вони міняються ролями, якщо помилився, то він продовжує бути ведучим. Якщо ведучий тричі помилився, то обирають

на цю роль іншого гравця. Якщо гравців багато, то краще утворити два-три кола. Змінювати голос не можна.

«Море хвилюється»

Цю гру можна проводити як на повітрі, так і в приміщенні. Жебракуванням або лічилкою обирається ведучий. Потім ставлять стільці (їх має бути менше, ніж учасників гри) й після слів ведучого «Море хвилюється» всі починають бігати, стрибати, імітуючи хвилі. «Море спокійне», - вигукує ведучий, і гравці вмить повинні зайняти місця на стільцях. Діти, які залишилися без місця, вибувають із гри. Гра продовжується, кількість стільців поступово зменшується. Перемагає той, хто лишився останнім. Гру можна проводити під музичний супровід.

3. Ігри, естафети в процесі навчання бігу

«До своїх прапорців»

Гравці об'єднуються у 3-4 групи, кожна з яких шикуються у кола. У центрі кожного кола перебуває гравець із кольоровим прапорцем у витягнутій угору руці. За першим сигналом учителя всі учні, крім гравців із прапорцями, розбігаються майданчиком. За другим сигналом гравці повинні зупинитися, присісти та заплющити очі, а гравці із прапорцями за вказівкою вчителя переходять у цей час на інше місце. Після слів учителя: «До своїх прапорців!» — гравці розплющують очі та біжать до прапорців своїх кольорів, щоб першими утворити коло. Група, яка зробить це першою, перемагає.

«Кіт і мишка»

Діти, взявшись за руки, утворюють загальне коло. Один з гравців зображає «кота», другий – «мишку». Мишка втікає від кота, кіт її наздоганяє. Діти, що стоять у колі, вільно пропускають мишку під руками і намагаються перешкодити котові ввійти в коло. Якщо кіт спіймав мишку, або не може довго її наздогнати, то призначають іншу пару. Вказівка до гри. Щоб кіт швидше спіймав мишку, в колі роблять кілька «воріт», крізь які кіт може вільно вбігати в коло і вибігати з нього.

«Білки, жолуді, горіхи»

Учні стають по троє («Білка», «Жолудь», «Горіх») і беруться за руки. Кожен повинен запам'ятати свою «назву». Один із гравців призначається ведучим. За викликом учителя («Білки», «Жолуді» або «Горіхи») вони міняються місцями, а ведучий займає одне з місць у трійці, дістаючи назву вибулого гравця. Той, хто залишився без місця, стає ведучим, і гра продовжується.

«Горобчики – стрибунчики»

На майданчику креслять коло, всередині якого розміщується «кішка», всі гравці – «горобчики» - перебувають за його межами. «Горобчики» безперервно вскакують у коло і вискакують із нього. «Кішка» намагається спіймати того «горобчика», який затримався в колі. Спійманий

гравець стає «кішкою», а вона займає місце серед «горобчиків», і гра продовжується.

«Злови комарика»

Учні стають у коло обличчям до центра. У центрі – вчитель, в 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 проводитися при поділі на команди.

«Швидко по місцях»

Усі гравці шикуються в одну шеренгу (між гравцями стандартний інтервал). Шеренга хлопчиків — із правого флангу, шеренга дівчат — з лівого. Між хлопчиками і дівчатками інтервал 1-3 м. За командою вчителя «Побігли!» всі учні розбігаються в різні сторони. По іншій команді вчителя: «Швидко по місцях» всі учні повинні вишикуватись на свої вихідні положення зі стандартним інтервалом. Виграє команда, яка швидше вишикувалась. Варіанти гри: а) шикування можуть бути у колону по одному, у дві шеренги і т.д.; б) перед шикуванням гравці повинні (за завданням вчителя) виконувати якусь рухову дію (стрибати, пролізати).

4. Народні та рухливі ігри, забави та хороводи

«Баранчики на мосту»

Кожна група шикується у колону по одному у кінці «дошки» (дві накреслені паралельні лінії: ширина 20 см, довжина 10 м). За сигналом діти по одному з кожної групи йдуть по ній, зустрівшись посередині, обертаються на 180 градусів і повертаються кожен у свій бік, доходячи до кінця; обходять свою колону справа та стають в її кінець.

«Доторкнися до води у річці»

Діти йдуть по лаві, руки на поясі. На кожен крок присідають на одній нозі, другу опускають униз, торкаючись носком землі.

«Добіжи до прапорця»

Діти шикуються в дві шеренги. Перша – на стартовій лінії, друга – за метр від неї. На протилежному боці майданчика (відстань 10-12 м) покладено прапорці за кількістю гравців. Перша шеренга за сигналом: «Один, два, три – біжи!», який хором дає друга шеренга, біжить по черзі до прапорців, піднімають їх та повертаються кроком. У цей час друга шеренга підходить до лінії старту. Діти з прапорцями стають на другу лінію та подають сигнал разом.

«М'ячі – мішені»

Діти діляться на дві команди та шикуються в шеренги обличчям один до одного. Відстань між ними 4-6 м позначається лініями. Посередині зали (майданчика) позначається коридор завширшки 50-70 см. У ньому покладені мішені – 2-3 гумові або волейбольні м'ячі. У кожного гравця – по малому м'ячу. За сигналом усі одночасно кидають м'яч у мішені,

намагаючись викотити їх із коридору в бік свого суперника. За кожен м'яч, забитий у бік суперника, команда отримує один бал.

«Раки»

Перша команда тримає обруч вертикально до підлоги, друга – стоїть на старті (за 2-3 м від лінії обручів). За сигналом учителя друга команда повзе вперед, спираючись на кисті рук, проповзає крізь обручі, міняється з першою командою місцями. Те саме робить перша команда.

«Снайпери»

Для гри потрібні містечка і тенісні м'ячі (бажано за кількістю граючих). Учасники гри будуються в одну шеренгу і розраховуються на перший-другий. Перші номери - одна команда, другі - інша. Якщо ширина площадки не дозволяє всім стояти в одній шерензі, то гравці утворюють дві шеренги, одна в потилицю іншої. У цьому випадку кожна шеренга - команда. Перед шкарпетками граючих проводиться риса, за яку не можна заходити при метанні м'яча. У 6 м від цієї риси і паралельно їй ставиться в ряд (в півтора кроках один від іншого) упереміж по 5 містечок двох кольорів. Згідно кольором містечок командам дають назви (наприклад, сині і білі). Зміст гри. За сигналом вчителя команди по черзі залпом (усі гравці одночасно) метають м'ячі в городки з положення стоя, з коліна або лежачи, за умовами гри. Кожен збитий містечко свого кольору відсувається на крок далі, а збитий містечко команди супротивника - на крок ближче. Виграє команда, що зуміла в ході декількох метань далі відсунути свої цілі. Правила гри: 1. Городки ставляться на нові місця після залпу однієї з команд. 2. Покинуті м'ячі підбираються гравцями іншої команди. 3. Збиті містечка ставити на нові місця помічник вчителя.

«Бджоли та ведмежата»

Вчитель об'єднує дітей у дві нерівні підгрупи. Менша підгрупа (приблизно одна третина) — «ведмеді», решта — «бджоли». «Бджоли» розміщуються недалеко від гімнастичної стінки, перед натягнутим шнуром — «вуликом». Частина «бджіл» вилазить на гімнастичну стінку. На відстані 3–5 м від гімнастичної стінки накреслено коло — «ліс», де живуть «ведмеді в барлозі». На протилежному боці — «поле, луки».

На слова вчителя:

Бджоли вулик залишають,

В луг квітучий поспішають! — «бджоли» злазять із гімнастичної стінки, решта підлазять під натягнутий шнур (на висоті 50–60 см).

На слова:

Полетіли по медок,

Полетіли до квіток! — «бджоли» летять на «луки», у «поле», тобто за визначену лінію.

Вчитель (звертаючись до «ведмедів»)

А ведмеді у садок

В вулик лізуть по медок.

«Ведмеді» вилазять зі свого «барлога», йдуть до «вулика» і вилазять на гімнастичну стінку (на висоту 1,5–2 м). На слова вихователя

«Бджоли!» «ведмеді» поспішають до свого «барлога», а «бджоли» із дзижчанням повертаються. Одна група «бджіл» на гімнастичнім стінці відганяє «ведмедів», а друга вилазить на стінку. Під час повторення гри діти міняються ролями. Вчитель називає найспритніших дітей, які швидко і правильно вилазили на гімнастичну стінку і злазили з неї, швидко бігали.

Рекомендації до гри

«Бджолам» слід не ловити «ведмедів», а тільки торкатися їх. Ужалені «ведмеді» залишаються у «берлозі». Слід уважно стежити за дітьми, які вилазять і злазять із гімнастичної стінки. Дітям забороняється зістрибувати зі щаблів стінки.

«Переліт птахів»

На початку гри вчитель домовляється з дітьми, що майданчик — це «море», а «пароплав» — це гімнастична стінка, лава або колода. Діти («пташки») перелітають через «море». Учитель вимовляє: «У-у-у!», що означає завивання бурі, «пташки» рятуються на «пароплаві». Учитель повинен стежити, щоб діти, піднімаючись на гімнастичну стінку, не пропускали щаблі та не наштовхувались одне на одного. Коли «буря вщухне», «пташки» знову «літають».

«Мак»

Діти стоять у колі пліч-о-пліч. Одна дитина всередині — це «городник». Вчитель співає:

Ой на горі мак,

Під горою так.

Діти беруться за руки і, ступаючи назад, збільшують коло на ширину піднятих у сторони рук. На слова:

Мак, мак, маківочки,

Золоті голівочки! — діти роблять крок на місці та виконують мах руками вперед назад. На слова:

Станьте ви так,

Як на горі мак! — діти присідають і показують руками, який виріс мак (простягають

руки вперед).

Діти, стоячи, запитують:

Городнику, городнику,

Чи полив ти мак?

Г о р о д н и к. Полив.

На приспів:

Мак, маки, маківочки,

Золоті голівочки! — діти роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад, а «городник» у цей час ходить у середині кола й удає, що поливає мак.

На слова:

Станьте ви так,

Як на горі мак! — діти, стоячи, показують, як «виріс мак» (піднімають руки в сторони на рівень плечей, долоні повертають угору, пальці трохи згинають, показують, яка квітка в маку).

На приспів:

Мак, маки, маківочки,

Золоті голівочки! — діти опускають руки і роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад.

Д і т и

Городнику, городнику,

Чи поспів мак?

Г о р о д н и к. Поспів.

Діти повторюють пісню спочатку, дрібним кроком звужують коло, беруться за руки й повільно піднімають їх угору. На слова «Станьте ви так» показують, яка спіла головка

в маку.

«Пташки і кіт»

Діти - «пташки» стоять у великому колі. Посередині кола на стільчику сидить «кіт» і удає, що спить. Вихователь проговорює:

Білий котик спить на лаві

Серед нашого двора.

Прилетіли пташенята.

Та як крикнуть раптом:... («Кра!»)

Діти, узявшись за руки і ступаючи дрібним повільним ритмічним кроком, разом із вихователем звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч. Вони дружно кричать: «Кра!» «Кіт» прокидається

і кричить: «Няв!» Діти - «пташки» біжать урозтіч, а «кіт» ловить

їх. Гра повторюється з іншим «котом».

Рекомендації до гри

«Кіт» не розплющує очей, поки не почує слово «Кра!». Спійманими слід уважати тих, кого «кіт» торкнувся рукою. Дитина, яку спіймали, не може бути «котом» (щоб діти навмисно не піддавались).

«Сірий кіт»

Завдання гравцям: вибрати kota, усім іншим — мишам — вишикуватися в лінійку; відповідати на запитання kota; бути спритними, швидкими, намагатися втекти від kota.

Завдання kota: стати на певній відстані від мишей (3-5м); провести діалог-розмову з мишами (Додаток); бути уважним та спритним; спіймати одну мишу.

Завдання мишей: після діалогу з котом намагатися втекти від нього.

Правила гри: за межі ігрового майданчика не вибігати.

Умови гри: спіймана мишка стає котом; котом стає й той, хто порушив правила гри.

Додаток

Кіт: А миші в стозі є?

Діти (миші): Є!

Кіт: А не бояться кота?

Діти: Ні!

Кіт: Ой, як кіт вусами заворушить – усіх мишей подушить!

«Чижик у клітці»

Діти стають у коло і, узявшись за руки, утворюють «клітку». П'ятеро-шестеро дітей — «чижики» — стають у центрі. На початку гри «чижики» стоять у «клітці». Діти за сигналом вихователя, тримаючись за руки, ідуть праворуч або ліворуч і промовляють:

Чижик, чижик, любий чиж,

Як на волю полетиш?

Хоч збирався утекти,

Та лишився в клітці ти.

Після цих слів «чижики» підстрибують на місці, роблять рухи руками вгору і вниз, наче літають. На слова вчителя «Полетіли з клітки» вони намагаються вибігти з кола, а діти, які утворюють «клітку», перешкоджають їм, то опускаючи, то піднімаючи руки. Коли всі «чижики» вилетіли з клітки, на цю роль обирають нових гравців, і гра продовжується.

Рекомендації до гри

Вчитель стежить за тим, щоб «чижики», застосовуючи силу, проривалися з клітки.

«Снігурі та кіт»

З одного боку зали (майданчика) за лінією розставлено стільці, а з протилежного — гімнастичні лави (2–3) або кубики (заввишки 15–20 см). Це — «стріха». «Снігурі» сидять на стільцях. Одна дитина («котик») — стоїть осторонь.

На слова Вчителя:

Йдуть до нас морози люті,

Снігурі сидять надуті,

Пташенята стриб, стриб, стриб,

Малесенькі диб, диб, диб! — «снігурі» підводяться і починають стрибати по всій площі.

Вчитель

Їжу по снігу тукають,

Під стріхою спочивають.

«Снігурі» шукають їжу, а потім «летять під стріху» (стають на лави).

На слова:

Пташенята стриб, стриб, стриб,

Малесенькі диб, диб, диб! — діти зістрибують із лав і стрибають залю (майданчиком).

На слова:

Котик підкрадається,

До пташок добирається! — «кіт» нявчить, «снігурі» тікають до стільців, а «кіт» їх ловить.

Після цього обирають іншого «кота». Гра повторюється.

Рекомендації до гри

Вчителеві необхідно стежити за тим, щоб діти бігали всією залю (майданчиком) і не «літали» біля стільців. Кого «кіт» торкнеться рукою, той вважається спійманим.

«Не боюсь»

Діти утворюють коло на відстані витягнутих у сторони рук. Усі разом промовляють: «Не боюсь я холоду, не боюсь морозу!» Вони підстрибують на місці, розводять руки в сторони і зводять їх навхрест. «Мороз», який стоїть у центрі кола, намагається торкнутись тих, у кого руки розведені в сторони. Кого він торкнеться, той стоїть нерухомо і не бере участі у грі. Гра завершується тоді, коли спіймано двоє-трьох дітей.

Рекомендації до гри

вчителеві слід нагадати дітям, щоб вони стрибали легко на носках, відштовхуючись обома ногами або перестрибували з ноги на ногу (за умовою).

«Заборонений рух»

Ведучий придумує заборонений рух, називає і показує його гравцям. Наприклад: руки вгору: hands up. Потім він починає давати різні команди, супроводжуючи їх рухами. Усі гравці повторюють за ним, стежачи, щоб не виконати заборонений рух. Хто виконає – виходить з гри.

«Два морози»

На протилежних сторонах залу відзначаються двома паралельними лініями два «дому». Два провідних - «морози» - стають посередині майданчика. Решта розташовуються за лінією «будинку».

Два «морозу» за командою керівника звертаються до граючих зі словами:

Ми два брати молоді,

Два морозу молодецькі;

Я - мороз червоний ніс,

Я - мороз синій ніс.

Хто з вас наважиться

У шлях-доріженьку пуститися?

Діти їм відповідають:

Не боїмося ми загроз,

І не страшний нам мороз.

Третю та четверту фрази водячи вимовляють по черзі.

З цими словами діти починають перебігання в протилежний «будинок». «Морози» плямують їх - «заморожують». Спіймані залишаються на тому місці, де до них доторкнувся «мороз».

При зворотній перебіжці, виконуваної після тієї ж команди, що грають намагаються виручити заплямованих, торкаючись до них, «Морози» заважають цьому.

Після декількох перебіжок водячи змінюються. Виграють ті, які не були спіймані.

Правила: 1) перебігати можна тільки після слів "і не страшний мам мороз"; 2) не можна повертатися в «будинок»; 3) не можна вибігати з «будинку», щоб звільнити пійманих.

Слова потрібно вивчити до початку гри. Ведучих краще розташовувати один за одним, окресливши, зону їх дії. До суддівства слід залучити помічників.

Гра вимагає від грають швидкої орієнтування, спритності, сміливості. Вона допомагає вихованню почуття товариської взаємодопомоги, сприяє вдосконаленню вміння бігати швидко, легко змінюючи швидкість і напрямок рухів.

«Подоянка»

Діти беруться за руки і становляться у коло. Вибирають лічилкою подоляночку. Діти починають співати і ходити по колу, а подоляночка робить все те, про що вони співають:

Десь тут була подоляночка,
Десь тут була молодесенька.
Тут вона стояла,
До землі припала,
Личка не вмивала,
Бо води не мала.
Ой, встань, встань, подоляночко,
Обмий личко, як ту скляночку.
Візьмися у бочки -
За свої скочки,
Підскочи до раю,
Бери сестру з краю.

Подоляночка вибирає дитину з кола, і та стає на її місце. Діти знову співають.

«Білі ведмеді»

Креслять невелике коло. Це „крижина”. Решта простору - „море”. Його на майданчику обмежують лініями. Обирають ведучого - „білого ведмедя”. Решта гравців - „ведмежата”. „Ведмідь” іде на крижину, „ведмежата” розташовуються довільно по всьому майданчику.

„Ведмідь” кричить: „Виходжу на ловлю!”, біжить з крижини в море і починає ловити „ведмежат”. Як тільки піймає кого-небудь, відводить його на крижину. Потім ловить друге „ведмежа”. Кожна пара пійманих, узявшись за руки, допомагає ловити інших. Наздогнавши кого-небудь, вони швидко з'єднують руки так, щоб пійманий гравець опинився між руками. Після цього вони кричать: „Ведмідь, на допомогу!” „Ведмідь” підбігає і „квачить” пійманого. Гра триває доти, поки не переловлять усіх „ведмежат”. Гравець, якого піймали останнім, вважається найспритнішим і наступного разу стає “білим ведмедем”.

Згідно з правилами гри пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками; забороняється під час ловлі хапати гравців; гравці, які вибігли за межі „моря”, вважаються пійманими і стають на крижину; „ведмежа”, оточене парою гравців, має право вислизнути з обіймів, поки його не „поквачив” ”ведмідь”; якщо „ведмідь” піймає першу пару „ведмежат”, то сам більше не ловить, а тільки „квачить”.

«Мисливці і качки»

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший - другий, і перші номери входять у коло. Перші номери - „качки”, другі - „мисливці”; другі одержують м'яч - волейбольний або баскетбольний. Мисливці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у тих качок, які ближче до м'яча. „Качка” виходить з гри, якщо в неї поцілили м'ячем. Гра триває, доки не буде вибито всіх „качок”. Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка витратить менше часу або за призначений час „виб'є” більше гравців другої команди. Правилами гри „мисливцям” не дозволяється вступати всередину кола, а „качки” не мають права покидати його. Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і м'яч при цьому не відскочив від підлоги або від іншого партнера. У процесі гри треба добиватися колективності дій гравців, використовуючи якнайбільше передач між партнерами. В окремих випадках доцільно самому керівникові взяти участь у грі.

«Бузьки»

Усі учасники гри малюють собі кола діаметром 1 м (можна використати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Учитель говорить: “Бузьки полетіли!”. Всі учасники гри бігають по майданчику, махають “крилами”. Учитель забирає одне “гніздо” і говорить: “Бузьки прилетіли!”. Всі учасники займають будь-які “гнізда” і стоять на одній нозі. Хто не має “гнізда” і не може стояти на одній нозі - вибуває з гри.

«Виклик номерів»

Усі гравці діляться на дві команди і стають в одну шеренгу. У кожній команді вчитель рахує по порядку всіх гравців. Потім називає номер. Гравці, у який цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать,

перестрибують тощо). Команда, гравець якої першим виконає рухову дію, отримує очко.

«Вище землі»

Гравці довільно займають місця на майданчику чи у спортивному залі. Вибирають ведучого. За сигналом ведучий намагається наздогнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Той гравець, до якого доторкнулись, зупиняється і голосно говорить: “Я ведучий!” Щоб не впіймав ведучий, можна стати “вище землі” (тут у пригоді стануть гімнастичні лави, драбини, кінь, козел, перекладина, бруси і т.д.). Стояти “вище землі” можна 5 секунд, потім знову треба перебігати. Коли гравець стає “вище землі”, ведучий відходить від нього на 2 м і говорить: “Раз, два, три з цього місця зійди!”, і гравець має перебігти з цього місця на інше.

«Мороз та піч»

Діти за допомогою лічилки обирають Мороза та Піч — це ведучі. Діти стають з одного боку майданчика, «Піч» — з протилежного. «Мороз» залишається осторонь.

Піч Я Морозу не боюся,
Недарма я Піччю звуся.
Тих, хто мерзне, — зігрівую,
У веселі ігри граю.

За останніми словами діти біжать до «Печі», щоб заховатися від «Морозу». «Мороз» намагається їх «заморозити». Кого він торкнеться, той завмирає на місці.

«Баба віхола»

Діти за допомогою лічилки обирають «бабу Віхолу» й стають гуртом. «Баба», осідлавши мітлу, «під’їжджає» на ній до дітей. Під час руху «Віхоли» діти промовляють слова:

Баба Віхола, сива Віхола,
На метільній мітлі приїхала.
Полям їхала, в землю дихала,
В шибки стукала, в двері смикала.

Після цих слів діти розбігаються врозтіч, а «Віхола» намагається «заморозити» якомога більше гравців. Кого вона торкнеться, той завмирає на місці та стоїть, поки вихователь не промовить слова: «Баба Віхола геть поїхала». «Заморожені фігури тануть», гра повторюється.

«Пастух і стадо»

Усі діти зображують стадо («корів», «телят», «овець»), обирають «пастуха» і дають йому «ріжок» і «батіг».

Вчитель:
Рано-вранці пастушок
Грає гучно у ріжок.

А корівки в лад йому,
Дружно мукають: «Му-му!»

На слово «ріжок» «пастух» вимовляє: «Тру-ру-ру!» Після слів «Му-му» «корівки» мукають. «Пастух виганяє стадо з кошари на луг». «Корівки ходять по лугу і шукають травичку», «телята та вівці» бігають, стрибають. Через 1–1,5 хв «пастух заганяє стадо в кошару».

«Займи місце»

Діти утворюють коло. Одного з учасників гри обирають ведучим. Йому дають до рук гілочку верби. Діти йдуть по колу, узявшись за руки. Ведучий йде по колу в протилежний бік і каже:

З вербою, вербою
Іду за тобою.
Торкнуся вербою,
Біжи за мною. Хоп!

Сказавши «Хоп!», ведучий злегка б'є гілочкою по спині одного з учасників, коло зупиняється, а той, кого вдарили, біжить зі свого місця по колу назустріч ведучому. Той, хто оббігає коло раніше, займає вільне місце, а той, хто залишився без місця, стає ведучим.

«У лісочку на горбочку»

Діти стоять у колі, одна дитина сидить усередині на стільці, заплющивши очі.

Вихователь
У лісочку на горбочку
Спить Катруся в холодочку,
Ми тихенько підійдемо,
Сон Катрусі збережемо.

Діти ходять по колу ліворуч або праворуч, а на останні слова вихователя йдуть пліч-о-пліч до «Катрусі» і зупиняються. Одна дитина, визначена вихователем, підходить до «Катрусі» та промовляє:

Катрусю, прокидайся,
У хоровод збирайся.
Усі діти промовляють:
Відгадай, хто сказав?
Його місце займай!

Якщо «Катруся» відгадала, то призначена дитина говорить «Так!» «Катруся» тікає, а та дитина її наздоганяє. «Катруся» намагається зайняти місце у колі.

5. Рухливі ігри з повзанням і лазінням

Рухлива гра «Птахи і дощ»

Мета: вправляти у лазінні по гімнастичній стінці, вмінні бігати у різних напрямках; виховувати спритність.

Хід гри

Гра проводиться з підгрупою дітей. «Птахи» бігають майданчиком. Вихователь говорить:

Ось вже дмуха вітерець,
Буря налітає,
І маленьких пташенят,
Надворі лякає.

«Птахи» поспішають сховатися на «дереві» (гімнастичній стінці). Через деякий час вихователь говорить:

Сонце знову засіяло,
І надворі тепло стало.

Діти «злазять із дерев» і знов бігають майданчиком. Гра повторюється 3–4 рази. Вихователь стежить за тим, щоб птахи облітали весь майданчик.

Рухлива гра «Рибалки і невід»

Мета: учити лазити по гімнастичній стінці, пролазити між щаблями; розвивати гнучкість, уміння реагувати на сигнал.

Хід гри

Діти бігають майданчиком перед гімнастичною стінкою. Це — «рибки в ставку». Гімнастична стінка — це «великий невід».

Вихователь. Рибалки закинули невід, але верткі рибки не бояться рибаків!

Діти біжать до гімнастичної стінки (до «невода»), пролізають між рейками і опиняються в безпечному місці.

Вихователь. Ні з чим пішли рибалки, не зловили вони жодної рибки.

Діти повертаються на майданчик і знову бігають. Гра повторюється 3–4 рази.

Рухлива гра «Кошенята і цуценята»

Мета: удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці та перелазити через гімнастичну лаву; розвивати швидкість і спритність.

Хід гри

Діти об'єднуються у дві підгрупи — «кошенят» і «цуценят». «Кошенята» знаходяться біля гімнастичної стінки, «цуценята» — на протилежній стороні майданчика в будиночках за гімнастичними лавками.

Вихователь пропонує першій групі дітей — «кошенятам» — побігати легко, м'яко.

В и х о в а т е л ь
Ці маленькі кошенята
Мають гострі зубенята.
Мордочки привітні,
Лапки оксамитні.

На слова вихователя:
Всі тікайте кошенята,
Йдуть гуляти цуценята! —

друга група дітей перелазить через лавки і біжить за «кошенятами» і гавкає: «Гав-гав-гав!» «Кошенята», нявкаючи, швидко залазять на гімнастичну стінку. «Цуценята» повертаються у свої

будиночки. Після 2–3 повторень діти міняються ролями, і гра триває.

Рухлива гра «Не дзвони!»

Мета: удосконалювати навички підлізати під шнур; розвивати спритність та увагу.

Хід гри

На двох стояках на висоті 50–60 см натягнуто шнур, до якого підвищено дзвоник або брязкальце. За шнуром (на відстані 2–3 м) покладено різні іграшки, по одній на дитину: м'яч, обручі, кубики, прапорці тощо. Діти по п'ять-шість осіб підходять до шнура і підлізають під нього таким чином, щоб не зачепити дзвіночка або брязкальця. Потім плескають у долоні над головою. Кожний обирає собі іграшку. Під мотузком необхідно пролізти таким чином, щоб не зачепити брязкальце.

Рекомендації до гри

При кожному повторенні гри вихователю слід пропонувати змінювати спосіб підлізання (правим і лівим боком, грудьми вперед). Після кількох повторень гри завдання можна ускладнити:

після підлізання під шнур діти проходять по дошці, яку покладено на підлогу; виконують 3–4 стрибки на обох ногах, просуваючись до іграшок.

Рухлива гра «Діти і вовк»

Мета: удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці та бігати з підстрибуванням; виховувати увагу, витриманість.

Хід гри

На одному боці зали (майданчика) перед накресленою лінією стоять діти. На протилежному боці, за «деревом» (стільцем або стовпчиком) сидить «вовк».

В и х о в а т е л ь
В лісі весело гуляємо,
Бігаємо і стрибаємо,

Зайця, білочку шукаймо.

Діти розходяться, бігають, а на слова «Зайця, білочку шукаймо» діти нахилиються, присідають.

Вихователь

Діти, поспішайте,

Вовк за деревом,—

Тікайте!

Діти біжать за лінію, деякі вилазять на гімнастичну стінку («парканчик») або стають на гімнастичні лави («колоду»), а «вовк» ловить їх. Гра повторюється з іншим ведучим («вовком»).

Рекомендації до гри

Діти мають ходити, бігати в різних напрямках, не наштовхуватися одне на одного, а також підходити ближче до «вовка».

Рухлива гра «Переліт птахів»

Мета: удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці; розвивати спритність і швидкість.

Хід гри

Вчитель домовляється з дітьми, що зала (майданчик) — це «море», а «пароплав» — гімнастична стінка, лава або колода. Діти - «пташки» перелітають через «море» (бігають у різних напрямках, виконують рухи, наслідуючи пташок). На звук «у-у-у», що означає завивання бурі, «пташки» рятуються (вилазять на гімнастичну стінку, стають на лаву, колоду). Коли буря вщухне, «пташки» знову починають «літати».

Рекомендації до гри

вчителеві потрібно стежити, щоб, піднімаючись на гімнастичну стінку, діти не пропускали щаблів, не наштовхувались одне на одного і нагадувати їм про це.

Рухлива гра «Квочка та курчата»

Мета: удосконалювати вміння підлізати під шнур; розвивати увагу.

Хід гри

Вчитель зображує «квочку», діти — «курчат». Вони стоять перед мотузкою, натягнутою на висоті 60 см. Окремо сидить «кіт» (помічник вихователя або старша дитина).

Вчитель йде поважно мама-квочка,

А у слід — м'які клубочки.

Покотилися мерщій,

Щось пищать навперебій!

Усі «курчата» з «квочкою» підлазять під мотузку. Підходячи до «кішки», вихователь каже:

А ось котик, він із ранку

Всім співає колисанку,

Причаївся, наче спить

І курчат хоче зловить!

Кіт голосно промовляє «Няв!», а «курчата», почувши «Няв!», біжать у «курник» (куточок зали або майданчика). «Кіт» біжить за «курчатами», «квочка», «витягнувши крила» (руки) в сторони,

каже: «Дітоньки, ви поспішайте, від kota мерщій тікайте!»

Рекомендації до гри

«Курчатка» тікають, коли почують «Няв!» Під час підлізання під мотузку не потрібно торкатися підлоги руками. Поступово висоту мотузки над підлогою зменшують до 50 см.

6. Рухливі ігри з киданням та ловінням предметів

Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай!»

Мета: удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; виховувати увагу та спостережливість.

Хід гри

Діти стоять у колі, вчитель — у центрі з великим м'ячем. Він кидає м'яч то одній, то іншій дитині.

Вчитель В мене є веселий м'ячик,

Він літає, він і скаче.

М'ячик наш лови, кидай,

Але падать не давай!

Діти ловлять м'яч і знову кидають вихователеві, який у цей час промовляє: «Лови, кидай, але падать не давай!»

Через деякий час вихователь промовляє:

Дружно дітоньки усі,

Пострибайте, як м'ячі!

Діти стрибають на обох ногах, наближаючись до вихователя. Він піднімає м'яч над головою і промовляє:

Треба вам усім тікати,

М'ячик буде доганяти!

Діти тікають, а вихователь кидає м'яч об землю, ловить його, і гра повторюється.

Рекомендації до гри

Діти ловлять м'яч обома руками, не притискуючи до грудей, і кидають вчителю обома руками від грудей. Вчителю слід назвати дітей, які правильно кидають і ловлять м'яч.

Рухлива гра «М'яч через сітку»

Мета: удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати швидкість і спритність.

Хід гри

П'ятеро-шестеро дітей стають по обидва боки сітки, натягнутої на висоті 130–150 см. Вони перекидають великі м'ячі одне одному через сітку. Дитина, спіймавши м'яч, перекидає його у зворотному напрямку своєму партнерові. На чийй стороні м'яч більше разів торкався землі, той і програв.

Рекомендації до гри

М'яч передається обома руками від грудей або зверху. Ловлять м'яч обома руками. Помилкою вважається, якщо м'яч торкнувся сітки або землі.

Рухлива гра «Школа м'яча»

Мета: удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч; розвивати спритність та окомір.

Хід гри

Кожна дитина має м'яч (діаметром 12–15 см) і виконує з ним такі вправи:

1. М'яч угору. Підкидає м'яч і ловить обома руками (5–6 разів). Підкидає м'яч угору, плече в долоні й ловить м'яч обома руками (5–6 разів).

2. М'яч об землю. Кидає сильно м'яч об землю, щоб він підскочив, і ловить його обома руками. Підкидає м'яч угору і ловить обома руками після того, як він відскочить від землі (6–8 разів).

3. М'яч об стінку. Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку. Кидає м'яч об стінку, плескає в долоні й ловить його. Кидає м'яч об стінку і ловить його обома руками після відскоку від землі (8–10 разів).

Рекомендації до гри

Можна застосовувати маленький м'яч, який діти кидають то правою, то лівою рукою, а ловлять обома руками.

Рухлива гра «Кеглі»

Мета: удосконалювати вміння прокочувати кулі однією рукою; розвивати окомір і влучність.

Хід гри

Кеглі розставляють на рівному майданчику за 15–20 см одна від одної у 2–3 ряди по 3–4 штуки.

На відстані 3–3,5 м від кеглів проводять лінію. Діти по черзі з кулькою в руках стають на визначену лінію і сильним поштовхом котять кульку по рівній доріжці, намагаючись збити кеглі. Якщо вдається збити кеглю, дитина котить кулю вдруге, але вже лівою рукою, а потім передає іншому гравцеві. Виграє дитина, яка збила найбільшу кількість кеглів.

Рекомендації до гри

Кулю необхідно прокочувати, не виходячи за лінію. Той, хто прокочував кулю, ставить на місце збиті кеглі та підбирає кулі. Відстань до кеглів можна поступово збільшувати.

рухливі ігри зі стрибками

7. Рухливі ігри на орієнтування в просторі

Рухлива гра «Знайди, де заховано»

Мета: виховувати спостережливість, витримку, уміння орієнтуватися в просторі.

Хід гри

Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика (зали). Вчитель показує дітям брязкальце, м'ячик або кубик.

Вчитель

Зараз будемо ми грати,

Іграшки будем шукати.

Вчитель пропонує дітям повернутися до стінки і заплющити очі, а сам ховає предмет, після чого промовляє:

Діти, очі відкривайте —

І шукати починайте.

Діти розплющують очі та починають шукати предмет. Той, хто першим його знайде, має право ховати предмет.

Рекомендації до гри

Дітям починати шукати предмет можна тільки після сигналу вихователя. Якщо діти тривалий час не можуть знайти предмет, слід підійти до місця, де він захований, запропонувати пошукати в цьому місці.

Рухлива гра «Дідусь і зайчата»

Мета: виховувати спритність, увагу, пам'ять, витримку; розвивати вміння орієнтуватися у просторі; удосконалювати навички ходьби по колу (ліворуч, праворуч), присідання, стрибків.

Хід гри

Обирають «дідуса-городника», двох «зайчат» і 8–10 дітей, які утворюють внутрішнє коло, — це «капуста». Решта дітей утворюють велике коло — «город». В обох колах діти беруться за руки

і рухаються у протилежних напрямках, промовляючи слова:

Розрослась на грядці,

На городі густо

Біла, соковита,

Велика капуста.

Діти, які імітують капусту, наприкінці сказаних слів присідають.

Діти із зовнішнього кола ступають крок назад, показують:

«Ось така капуста» (руки відводять у сторони долонями вниз)

і, стоячи, говорять:

Наш дідусь капусту

Добре доглядає,

Поле її часто,

Щедро поливає.

«Дідусь» заходить у зовнішнє коло і вдає, що поливає, або присідає і вдає, що підв'язує листочки. Із закінченням слів «дідусь» виходить із кола, сідає на стілець і вдає, що засинає.

Д і т и

Зайчики-побігайчики

У лісок помчали.

І качан капусти

З грядочки забрали!

У зовнішнє коло стрибають «зайчата» і виводять із внутрішнього кола одну дитину — «качан капусти». Після цього «дідусь прокидається», йде до «грядки» і намагається відгадати ім'я дитини, яку забрали «зайчата». Діти із зовнішнього кола промовляють:

Хто зник, відгадай

І мерщій відповідай.

Гра повторюється спочатку.

Рухлива гра «Хто вийшов»

Мета: розвивати вміння орієнтуватися в просторі, зорову пам'ять, витримку, чесність.

Хід гри

Діти сидять на стільцях півколом. Вчитель викликає одного з них і пропонує йому запам'ятати четверо-п'ятеро дітей, які сидять поруч, а потім залишити кімнату або повернутися спиною.

Одна дитина, за вказівкою вчителя, ховається.

Вчитель. Відгадай, хто вийшов!

Якщо дитина відгадала, то обирає будь-кого замість себе, і гра повторюється. Якщо не відгадає, вона знову залишає кімнату, а дитина, яка ховалася, сідає на своє місце. Відгадувач, повернувшись у кімнату, називає на ім'я дитину, яка ховалася і сіла на своє місце. Гра повторюється.

Рекомендації до гри

Дитина, яка відгадує, повертається в кімнату на слово викладача «Відгадай!» Необхідно стежити, щоб діти не підказували.

Конспект заняття №1 (коригуючий)

Одна година на тиждень

Тема заняття. Типові вправи для загального розвитку (різновиди ходьби та бігу). Загальнорозвиваючі та корегуючі вправи.

Завдання заняття: 1. Розвивати функціональні можливості основних фізіологічних систем організму (нормалізація роботи органів, опір організму до захворювань, поліпшення опорно-рухових функцій, нормалізація постави, зміцнення здоров'я тощо), рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість на ін.). 2. Формувати та удосконалювати рухові уміння та навички. 3. Виховувати потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення.

Місце проведення: спорт зал

Обладнання: кеглі, секундомір, гімнастичні килимки, обручі.

Частина заняття	Хід заняття	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча	Шикування. ОРГвправи: повороти право-руч,ліво-руч,кругом. Вимірювання ЧСС за 10 сек.	3 хв.	Увага на правильність виконання.
Підготовча	<i>Різновиди ходьби та бігу:</i> Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої та внутрішньої сторонах стопи. Ходьба з високим підніманням стегна. Ходьба з закиданням п'ят. Ходьба гусиним кроком. Ходьба збільшуючи темп з переходом на біг. Легкий біг. Біг приставним кроком. Біг з високим підніманням стегна. Біг з закиданням п'ят назад.	5 хв.	Темп повільний. Обов'язкове збереження постави.
		до 1 хв.	Самоконтроль за збереженням постави. Повільне дихання.
	Відновлюючі вправи.		Темп повільний.
Основна	<i>Загальнорозвиваючі та коригуючі вправи:</i>	12-15 хв.	Слідкувати за самопочуттям

	1. В.п. – о.с. 1– руки в сторони; 2- руки в гору, піднятися навшпиньки та потягнутися руками вгору; 3 – руки в сторони; 4 – в.п.	6 разів.	учнів. Корегувати виконання вправ комплексу.
	2. В.п.- стійка, руки на пояс. 1 - присід, руки вперед; 2 – в.п.; 3- нахил вперед; 4 – в.п. Повторити 6 разів	6 разів.	Слідкувати за амплітудою під час виконання вправ
	3. В.п. – стійка, руки в сторони. 1– мах лівою ногою вперед і оплеск долонями під нею; 2 –в.п.; 3-4- те саме другою ногою.	4 разів	Повтор на кожную ногу.
	4. В.п. – упор стоячи на колінах. 1 – мах правою ногою назад; 2 – в.п.; 3-4 – те саме другою ногою. Повторити 4 разів кожною ногою.	4 рази	Індивідуальна робота
	5. В.п. – упор лежачи на стегнах. 1– сід на п'яти (руки від підлоги не відривати); 2 – в.п. Повторити 8 разів.	8 разів	
	6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс 1– стрибком стійка схресно правою; 2 – в.п.; 3 – схресно лівою; 4 – в.п. Вимірювання ЧСС за 10 сек.	8 разів	
	<i>Різновиди бігу:</i> Біг з елементами естафети:	до 5 хв.	З умовним урахуванням часу.
	Оббігання кегель. -Біг з прорізанням крізьобруч. -Біг з переступанням через предмети. Рухлива гра «Білі ведмеді» Креслять невелике коло. Це „крижина”. Решта		Допомога вчителя за необхідністю. Згідно з правилами гри пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх

	<p>простору - „море”. Його на майданчику обмежують лініями. Обирають ведучого - „білого ведмедя”. Решта гравців - „ведмежата”. „Ведмідь” іде на крижину, „ведмежата” розташовуються довільно по всьому майданчику.</p> <p>„Ведмідь” кричить: „Виходжу на ловлю!”, біжить з крижини в море і починає ловити „ведмежат”. Як тільки піймає кого-небудь, відводить його на крижину. Потім ловить друге „ведмежа”. Кожна пара пійманих, узявшись за руки, допомагає ловити інших. Наздогнавши кого-небудь, вони швидко з'єднують руки так, щоб пійманий гравець опинився між руками. Після цього вони кричать: „Ведмідь, на допомогу!” „Ведмідь” підбігає і „квачить” пійманого. Гра триває доти, поки не переловлять усіх „ведмежат”. Гравець, якого піймали останнім, вважається найспритнішим і наступного разу стає “білим ведмедем”.</p>		<p>руками; забороняється під час ловлі хапати гравців; гравці, які вибігли за межі „моря”, вважаються пійманими і стають на крижину; „ведмежа”, оточене парою гравців, має право вислизнути з обіймів, поки його не „поквачив” „ведмідь”; якщо „ведмідь” піймає першу пару „ведмежат”, то сам більше не ловить, а тільки „квачить”. обхідністю.</p>
<p>Заклучна</p>	<p>Шикування. Вимірювання ЧСС за 10 сек. Організований вихід із зали.</p>	<p>3 хв.</p>	

План конспект уроку для учнів 4 класу

Тема: значення та правила виконання ранкової руханки вдома. Лазіння по гімнастичній драбині вниз, рухливі ігри та естафети.

Завдання уроку: 1. повторити комплекс вправ ранкової руханки. 2. Закріпити техніку лазіння по гімнастичній драбині. 3. Сприяти розвитку швидкості і спритності під час проведення рухливих ігор та естафет. 4. Виховати в учнів інтерес до самостійних занять фізичними вправами дома.

Інвентар: естафетні палички, гімнастичні обручі.

Місце проведення: спортивний зал.

Хід уроку

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно методичні вказівки
	Підготовча частина	13 хв.	
1	Організація учнів до уроку, шиккування в одну шеренгу, вітання, вимірювання ЧСС.	1 хв	
2	Повідомлення завдань уроку	30 сек.	
3	Повторення організуючих вправ	3 хв.	
3.1	Команда “рівняйсь”, “струнко”, вільно.	3-4	
3.2	Енергійна ходьба на місці. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої та внутрішньої сторонах стопи. Ходьба приставним кроком. Ходьба з високим підніманням стегна. Ходьба з закиданням п'ят. Ходьба гусиним кроком. Ходьба збільшуючи темп переходом на біг. Легкий біг. Біг на носках. Біг приставним кроком.	5-10 хв.	Слідкувати за поставою. Після кожного кола робота на сенсорній доріжці. Обов'язкове збереження постави. Самоконтроль за збереженням постави. Повільне дихання.

	<p>Біг з високим підніманням стегна. Біг з закиданням п'ят.</p> <p>Відновлюючі вправи 1-2 вдих</p> <p>3-4 видих</p>		
	Основна частина	20-25 хв.	
4	Загально розвивальні вправи		
4.1	В.п. – о.с. 1– руки в сторони; 2- руки в гору, піднятися навшпиньки та потягнутися руками вгору; 3 – руки в сторони;	6-8 повторів	Слідкуем за поставою
4.2	4 – в.п. В.п.- стійка, руки на пояс. 1 - присід, руки вперед; 2 – в.п.; 3- нахил вперед; 4 – в.п.	6-8 повторів	П'ятки від підлоги не відривати
4.3	В.п. – стійка, руки в сторони. 1– мах лівою ногою вперед і оплеск долоньями під нею; 2 –в.п.; 3-4- те саме другою ногою	6-8 повторів	Махова нога рівна
4.4	В.п. – упор стоячи на колінах. 1 – мах правою ногою назад; 2 – в.п.; 3-4 – те саме другою ногою. Повторити 4 разів кожною ногою.	8 повторів	Під час виконання маху,прогинаємося у попереку
4.5	В.п. – упор лежачи на стегнах. 1– сід на п'яти (руки від підлоги не відривати); 2 – в.п.	6-8 повторів	Темп повільний
4.6	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс 1– стрибком стійка схресно правою; 2 – в.п.; 3 – схресно лівою; 4 – в.п.	6-8 повторів	Руки в гору
5	<p>Вимірювання ЧСС за 10 сек.</p> <p>Рухлива гра</p>		

5.1	<p>«Добіжи до прапорця» Діти шикуються в дві шеренги. Перша – на стартовій лінії, друга – за метр від неї. На протилежному боці майданчика (відстань 10-12 м) покладено прапорці за кількістю гравців. Перша шеренга за сигналом: «Один, два, три – біжи!», який хором дає друга шеренга, біжить по черзі до прапорців, піднімають їх та повертаються кроком. У цей час друга шеренга підходить до лінії старту. Діти з прапорцями стають на другу лінію та подають сигнал разом.</p>	8 хв.	Слідкуєм за виконанням правил гри
5.2		30 сек.	Оголошення переможця
6	<p>Підсумки гри</p> <p>Закріплення техніки лазіння по гімнастичній драбині</p>	3хв.	Показ вчителя та виконання учнями. Метод позмінний
7			
7.1	<p>Розвиток пруткості і спритності під час проведення рухливих ігор:</p> <p>Рухлива гра «гопак» Учнів розподіляють на 2 команди. Кожна команда утворює коло, гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом вчителя команди присідають і голосно рахують до 10.</p>	2 хв.	Команда, яка закінчує першою отримує одне очко
7.2	<p>Підведення підсумків гри</p> <p>Рухлива гра «Виклик номерів» Усі гравці діляться на дві команди і стають в одну шеренгу. У кожній команді вчитель рахує по порядку всіх гравців. Потім називає номер. Гравці, у який цей номер, виконують рухові дії (наприклад,</p>	30 сек. 5 хв. 30 сек	Оголошення переможців Дотримуватися техніки безпеки під час проведення ігор

	<p>біжать, перестрибують тощо). Команда, гравець якої першим виконає рухову дію, отримує очко.</p> <p>Підведення підсумків гри</p> <p>Заключна частина:</p> <p>Шикування, підведення підсумків уроку, оголошення переможців рухливих ігор. Вимірювання ЧСС за 10 сек. Організований вихід із залу</p>	5 хв.	<p>Оголошення переможців</p> <p>Переможців вітаємо аплодисментами</p>
--	--	-------	---