

**Житомирський державний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання**

Жанна Твердохліб, Людмила Погребенник

Рухливі ігри для сучасної школи

Методичні матеріали

Житомир - 2011

УДК796.1 (07)

ББК 75.5

Т 26

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету
імені Івана Франка
(протокол № 10 від 27/05 2011р.)*

Рецензенти:

Айунц Л.Р.-кандидат педагогічних наук, доцент Житомирського державного університету ім.І.Франка

Грибан Г.П.-кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання Житомирського державного аерокологічного університету

Петренко І.І.-кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету

Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І.

Т26

Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 62 с.

Методичні матеріали ставлять за мету висвітлення розмаїття можливих підходів до організації та проведення на уроках фізичної культури та у позаурочний час загальнодоступних масових ігор з метою фізичного і морального виховання дітей і підлітків. Представлені матеріали допоможуть педагогам підібрати засоби і форми роботи для підвищення інтересу учнів до активної рухової діяльності, здорового способу життя, для формування кращих людських якостей у процесі гри.

© Твердохліб Ж. О., 2011

© Погребенник Л.І., 2011

ЗМІСТ

1. Вступ	4
2. Класифікація рухливих ігор для школярів	5
3. Значення рухливих ігор у системі фізичного виховання	5
4. Перелік рухливих ігор	7
5. Зміст і правила рухливих ігор	10
6. Використана література	61

Вступ

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

Ігри включені до шкільної програми, проводяться на уроках фізичної культури, під час проведення позакласних масових заходів, на перервах, під час годин перебування на свіжому повітрі у групах продовженого дня в школах та дитячих садках.

Говорячи про вплив гри на розумовий розвиток, варто відзначити, що вона змушує мислити найбільш економічно, миттєво реагувати на дії суперника і партнера. Гра розвиває, так звану, внутрішню мову і логіку, втамовує емоції. Користь рухливих ігор, в які можна грати без спеціальної підготовки, у будь – якому віці, так як у них відсутня складна техніка і тактика, а правила можна змінювати за бажанням, є беззаперечною. Рухливих ігор багато, вони різноманітні, зручні тим, що учасник сам регулює навантаження у відповідності до своїх можливостей, що дуже важливо для здоров'я.

Ось чому рухливі ігри є дійсно масовими, загальнодоступним засобом фізичного і морального виховання дітей і підлітків.

Школярі під час навчального процесу малорухомі, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Вихід - потрібно частіше залучати їх до рухливої гри, проводити естафети, які сприяють покращенню настрою і зміцненню здоров'я, проводити спортивні вечори.

Цей посібник для вас, студенти вищих педагогічних закладів освіти, які у майбутньому будуть педагогами.

Класифікація рухливих ігор для школярів

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- **індивідуальні** («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і **командні** («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);
- **із предметами** («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і **без предметів** («Квач», «Гопак»);
- **з ведучими** («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і **без ведучих** («Передай далі». «Хто де живе?»);
- **за переважанням розвитком фізичних якостей** (ігри для розвитку швидкості:
«День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили:
«Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності:
«Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);
- **за інтенсивністю фізичного навантаження** (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);
- **за місцем проведення** (на свіжому повітрі: «Фізкультура», «Класи», «Другий зайвий», в залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники», на воді:
«Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);
- **за спрямованістю рухових дій** (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»;
ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»), ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

Значення рухливих ігор у системі фізичного виховання

Треба щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана у необхідності збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану. Кожен учитель, який

би предмет у школі він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості. Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати.

Уроки основ здоров'я і фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті, й найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

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

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

Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат.

Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

Оздоровче значення ігор:

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

Освітнє значення ігор:

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

Виховне значення ігор:

- 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.

Перелік рухливих ігор

№	Список ігор.	сторінка
1.	Вовк і коза	10
2.	Швидко по місцях	11
3.	Птахи	11
4.	Кіт і миша	12
5.	Лисиця і курчата	13
6.	Стонога	14
7.	Невід	15
8.	Вудочка	16
9.	Гречка	17
10.	Горобці-стрибунці	18
11.	Подоланочка	19
12.	Сніжками по м'ячу	20

13.	У річку гоп	21
14.	На вільне місце.	22
15.	Через ліс	23
16.	Дзвінок на урок	24
17.	Рибалка	24
18.	Передача м'ячів по колонах	25
19.	Голуб	26
20.	Дрібушечки	27
21.	Сірий вовк	28
22.	Ворони	29
23.	На прогулянку	30
24.	Третій зайвий	31
25.	Потяг	32
26.	Стрибки командою	33
27.	Стрибунці	34
28.	На одній нозі по прямій	35
29.	Гонка м'ячів по колу	36
30.	Захисники фортеці	37
31.	М'яч капітану	38
32.	Вибий ведучого	39
33.	У ведмедя у бору	40
34.	Квач	41
35.	Передача м'ячів під ногами	42
36.	Зустрічна естафета	43
37.	Лисиця і заєць	44
38.	Гра в квадраті	45
39.	Гігантський крок	46
40.	Біг крізь обруч	47
41.	Хто швидше	47
42.	Односкок	48
43.	Передай сусіду або передай далі	48
44.	Влучно в ціль	49
45.	Стрибки по купинах	50
46.	Боротьба за м'яч	51



47.	Естафета звичайна	51
48.	Естафета скакалка під ногами	52
49.	Естафета футбольна	52
50.	Клас - струнко	53
51.	М'яч чере з шнур	53
52.	Виклик номерів	54
53.	Квач	54
54.	М'яч у повітрі	55
55.	Ривок за м'ячем	55
56.	Бій півнів	56
57.	День і ніч	57
58.	Футбольні пенальті	58
59.	У дітей порядок суровий	58
60.	Два морози	59
61.	Естафетна паличка	60

Зміст і правила рухливих ігор

«Вовк і коза»

Значення гри: сприяє розвитку спритності, гнучкості, швидкості.

Інтенсивність: висока.

Шикування	Зміст	Правила
<p> 00000000000000 00000000000000 00000000000000 <hr/> <div style="text-align: center;">  X </div> <hr/> X – вчитель O – козачки  - вовк </p>	<p>Діти стають перед „ямою” - територія де стоїть вовк, у різному порядку. Діти - це козачки. Вони повинні перебігти „яму”, щоб вовк їх не зловив або не доторкнувся.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не можна козачкам та вовку вибігати за межі даного майданчика. 2. Гру можна проводити засікаючи час (скільки вовк переловить за декілька хвилин) 3. Можна грати поки вовк не переловить всіх кіз., можна змінювати вовка тим кого він зловив. 4. Можна щоб було багато вовків, коли вовк зловив козу, вона разом із вовком теж стає вовком.

«Швидко по місцях»

Значення гри: розвивати швидкість, спритність, виховувати колективізм і організованість.

Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<p>OOOOOOOOOOOOO (X)</p> <p>OOOOOOOOOOOOO</p> <p>(X) – вчитель O - діти</p>	<p>Гравці стоять у колоні по два. За сигналом вчителя „На прогулянку” - всі розбігаються, за другим сигналом - „ Швидко по місцях” - усі гравці повинні стати на свої місця. Виграє та команда, яка швидше вишукувалась.</p>	<p>1. Дистанція між учнями - витягнуті вперед руки. 2. Не дозволяється штовхатися</p>

«Птахи»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

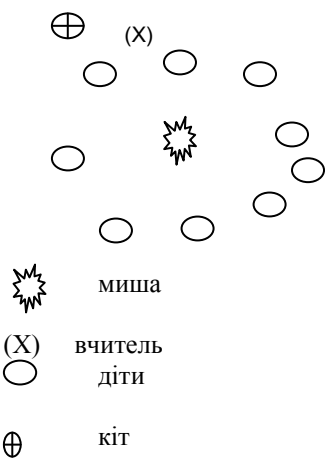
Інтенсивність: середня.

Шикування	Зміст	Правила
<p>OOOOOOOOOOOOOOO</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>X</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">☺</p> <p>X - вчитель</p> <p>⊗ - ведучий</p> <p>☺ - Яструб</p>	<p>Діти жеребкуванням обирають ведучого і "яструба, решта - "птахи". Ведучий потай від "яструба" дає назву кожній пташці: "зозуля", "ластівка", "снігур" тощо.</p> <p>За командою вчителя прилітає "яструб".</p> <p>Між ним і ведучим відбувається діалог: Ти за ким прилетів? За пташкою. За якою? За зозулею (снігуром, синицею).</p> <p>Зозуля вибігає з гурту, "яструб" намагається піймати її.</p> <p>Гра триває, поки яструб не переловить всіх пташок.</p>	<p>1. Спійманий стає "яструбом". 2. "Яструбу" дозволяється ловити до 10 підрахунків, які веде ведучий. 3. Межі майданчика обмежені.</p>

«Кіт і миша»

Значення гри: сприяє розвитку спритності.

Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
 <p>миша</p> <p>(X) вчитель діти</p> <p>⊕ кіт</p>	<p>Учні створюють коло, Один із гравців „мишка” - другій - „котик”. Миша втікає від kota. Учні у колі вільно пропускають мишку під руками, заважають „коту” пробігти під руками. Коли „кіт” спіймає „мишу”, призначають другу пару.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Щоб кіт швидко спіймав мишку у колі роблять кілька воріт, через які кіт може вільно вбігати і вибігати у коло 2. „Кіт” не має право переходити чи перебігати через руки гравців. 3. Гравці що стоять у колі не повинні роз’єднувати своїх рук.

«Лисиця і кури»

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості, розвиває увагу.

Інтенсивність: висока

Шикування	Зміст	Правила
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">X</div>  <div style="margin-left: 20px;">⊕</div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 250px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 40px; margin-right: 5px;"></div> гімнастична лави </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="margin-right: 5px;">😊</div> мисливець </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="margin-right: 5px;">○</div> кури </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="margin-right: 5px;">X -</div> вчитель </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="margin-right: 5px;">⚡</div> - півень </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 5px;">⊕</div> лисиця </div> </div>	<p>З учасників обирають „лисицю”, „півня”, і „мисливця”. Решта учасників - „кури”</p> <p>В залі розставляються 3 - 4 гімнастичні лави - „Сідала” для курей.</p> <p>Лисиця займає дальній куток залу. Мисливець (з двома м'ячами) займає протилежний куток.</p> <p>Півень з курами гуляють по залу, збирають зерна, хлопають руками, Лисиця по сигналу вчителя починає підкрадатись до курей, Півень, помітивши її, кричить „кукуріку!”, кури стрибають на сідала, півень стрибає останнім. Лисиця хапає ту курку, яка не встигла скочити на сідала або зістрибнула з нього і веде її з собою, мисливець у цей час стріляє в лисицю. Вбиту лисицю замінюють іншою</p>	<p>1. За один набіг лисиця не забирає більше 1 курки</p> <p>2. По сигналу вчителя лисиця залишає курятник</p> <p>3. Є варіанти, коли вчитель призначає лисицю непомітно серед курей і та, крикнувши ”Я – Лисиця” починає ловити курей, а мисливець рятує їх влучними „пострілами”.</p>

«Стонога»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, витривалість.

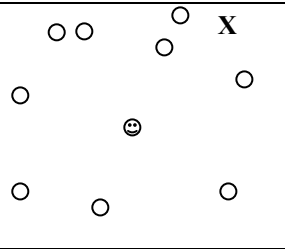
Інтенсивність: висока

Шиккування		Зміст	Правила
		Команди стоять перед лінією старту, вишукувавшись у колоні по одному. Перши гравці рухаються до поворотного прапорця й назад, спираючись на стопи і долоні. Коли вони повертаються, другі гравці, які набувають такого ж положення й тримаються за щиколотки перших гравців і. т. д.	1. Потрібно виконувати все по команді вчителя. 2. Гру проводять у вигляді змагання між двома командами.
X – вчитель - стонога - прапорець			

«Невід»

Значення гри: створити уяву дітей про водне середовище.

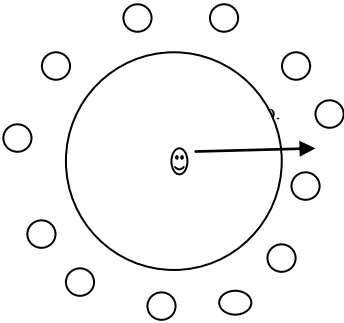
Інтенсивність: висока.

Шикуванняня	Зміст	Правила
<p style="text-align: center;">Межа гри</p>  <p>The diagram shows a grid with several circles representing children and an 'X' representing the teacher. The circles are scattered across the grid, with one circle in the top right corner and another in the middle right. The 'X' is located in the top right corner, near the circle. There is also a smiley face in the middle of the grid.</p>	<p>Вчитель 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. Виграє той, кому вдається до кінця гри не потрапити в невід..</p>	<p>1."Рибкам" забороняється виходити за межі відведеного майданчика, вибігати на берег. розривати "невід". 2.Якщо "невід" з вини ведучих прорвався, то "рибки" можуть вислизати в отвір. Глибина по пояс.</p>
<p style="text-align: center;">Берег</p> <p>☺ _ ведучий ○ - діти X - вчитель</p>		

«Вудочка»

Значення гри: сприяє розвитку спритності, стрибучості, виховує уважність.

Інтенсивність: висока.

Шикуванняня	Зміст	Правила
 <p style="text-align: center;">(X)</p> <p>(X) - вчитель ☺ - ведучий O - гравці</p>	<p>Гру можна проводити на галявині в лісі, в парку, на майданчику в школі тощо. Учасники гри вибирають ведучого. Шикуються учасники гри по колу. В середині кола стоїть ведучий, який тримає довгу скакалку в руці або зв'язані в одну дві, три коротких скакалки. За командою вчителя ведучий починає крутити довгу скакалку ("вудочку") так, щоб вона ковзала по землі і проносилась під ногами граючих. Учасники стрибають через "вудочку", намагаючись не зачепити її. Якщо "вудочка" когось зачепила - гравець вибуває з гри (він отримує штрафне очко або стає ведучим). Перемагають ті гравці, яких „ вудочка” не зачепила.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спійманим є той гравець, чії ноги (не вище колін) зачепить "вудочка". 2. Гравці не повинні сходити з місця. 3. Після 10-15 кіл, зроблених "вудочкою", необхідно давати дітям відпочинок 30-60 секунд.

«Гречка»

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості.

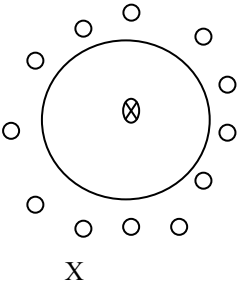
Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<p> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </p> <p style="text-align: center;">(X)</p> <p>(X) – вчитель O - діти</p>	<p>Учні стають у дві колони. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи:</p> <p style="padding-left: 40px;">Ой чук , гречки, Чорні овечки, А я гречки намелю, Гречаників напечу.</p>	<p>Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднається.</p>

«Горобці - стрибунци»

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості, швидкості, реакції.

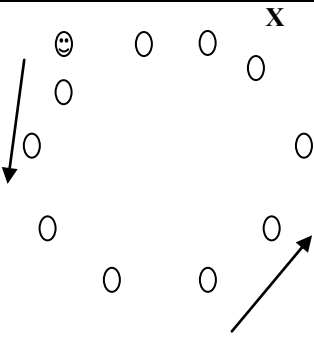
Інтенсивність: висока.

Шикування	Зміст	Правила
 <p style="text-align: center;">X</p> <p>⊗ - великий птах X - вчитель O - горобці</p>	<p>Накреслити велике коло (місце, де розсипані "зерна") 5-8 м у діаметрі. Всі гравці, крім одного - ведучого, зображають "горобців" і розташовуються за колом. Ведучий - великий "птах" - стає у середину кола.</p> <p>"Горобці" стрибають на одній нозі в коло та вистрибують з нього. Великий "птах, бігаючи в колі, не дає "горобцям" збирати "зерна" і "дзьобає" і (торкається рукою гравців, які знаходяться в колі). "Горобець", якого "дзьобнув" великий "птах", продовжує грати. "Горобці" намагаються якнайбільше побути в колі, ухиляючись від великого "птаха". Найбільш спритними вважаються ті, яких ведучий не торкнувся рукою.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Змінювати ногу можна тільки після трьох стрибків. 2. Ведучий може торкатися "горобців" тільки в межах кола.

«Подоляночка»

Значення гри: сприяє розвитку спритності.

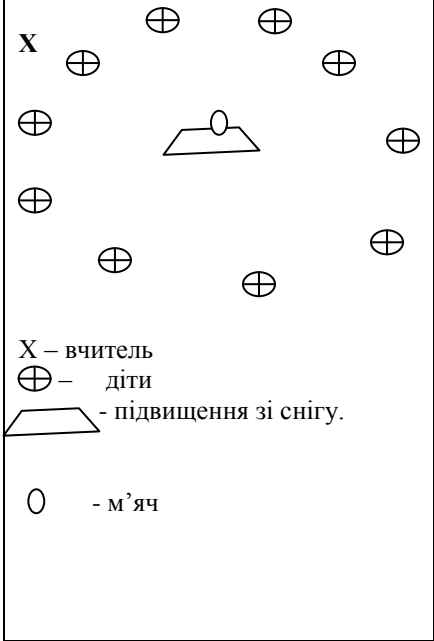
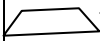
Інтенсивність: середня

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>X – вчитель O – діти ☺ – подоляночка</p>	<p>Учасники гри шикуються в коло. Одна дитина „ подоляночка - стоїть за колом. Під слова пісні „ Десь тут була подоляночка”, діти йдуть по колу праворуч, а „подоляночка” - ліворуч. На слова „ Тут вона стояла, до землі припала, діти зупиняються і піднімають з’єднані руки. „ Подоляночка” вбігає в коло і присідає. Діти йдуть по колу ліворуч, співають: „ Ой встань, ой встань, подоляночка, Ой встань, ой встань, молодесенька. Тримаючись за руки, вони підходять до „подоляночки” і відходять назад. На слова: „ Умий своє личко, як ту скляночку, Біжи до Дунаю, візьми ту що скраю, „Подоляночка” вмивається, біжить до якої - не будь дівчини в колі, бере її за обидві руки і кружиться з нею. Потім вони міняються ролями. Гра повторюється.</p>	<p>Потрібно стежити, щоб діти ходили по колу ритмічно. „ Подоляночка” виконує рухи за текстом пісні.</p>

«Сніжками по м'ячу».

Значення гри: сприяє розвитку влучності.

Інтенсивність: середня

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>X – вчитель ⊕ – діти  - підвищення зі снігу. O - м'яч</p>	<p>Потрібно дітей поставити в коло, а в центрі зробити підвищення зі снігу і на нього покласти м'яч, діти сніжками повинні кидати в м'яч. Потрібна попасти.</p>	<p>Діти повинні стояти на лижах, борсати по черзі.</p>

«У річку гоп»

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості.

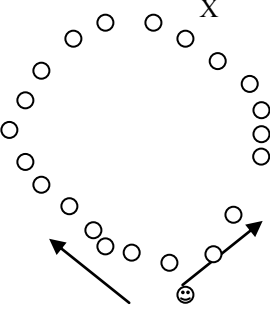
Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<p style="text-align: center;">OOOOOOOOOOOOOOOOOOO</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: right;">(X)</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">OOOOOOOOOOOOOOOOOOO</p> <p>(X) – вчитель O - діти</p>	<p>Учні стають у дві шерензі одна проти одної на віддалі 3 - 5 метрів.</p> <p>Вчитель подає команду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - У річку гоп! - всі стрибають вперед. - На берег гоп! - всі стрибають назад. <p>Часто вчитель повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці.</p> <p>Наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> - У річку гоп! - всі стрибають вперед. - У річку гоп! - всі стоять на місці. 	<p>Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.</p>

«На вільне місце»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості.

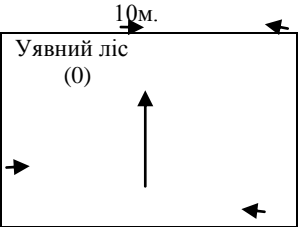
Інтенсивність: середня.

Шикування	Зміст	Правила
 <p>X – вчитель ○ - діти ☺ - ведучий</p>	<p>На майданчику чи лісовій галявині учасники гри шикуються в коло. Відстань між ними один метр. Всі учасники повернуті обличчям до центра кола.</p> <p>Серед учасників гри обирають - ведучого. За командою вчителя ведучий біжить по зовнішній стороні кола, торкається кого-небудь з учасників гри. Гравець, до якого доторкнувся, біжить в протилежний бік від ведучого. Тоді, коли вони зустрілися, беруться за руки і присідають, а коли піднялися продовжують біг в одному напрямі з метою скоріше стати на вільне місце. Хто прибіг другим, той продовжує бути ведучим. Виграють ті гравці, які за час гри ні разу не були ведучими.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Не дозволяється штовхати, заважати гравцям під час бігу. 2.Бігти через коло не дозволяється. 3.Всі дії гравці виконують лише за командою вчителя.

«Через ліс»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

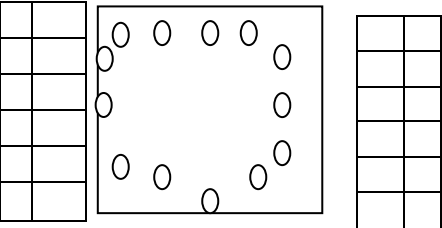
Інтенсивність : середня.

Шикування	Зміст	Правила
<p style="text-align: center;">Лінія копи</p> <p>-----</p> <p>-</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Лінія копи</p> <p>-----</p> <p>OOOOOOOOOOOOOOOO</p> <p>X – вчитель O – діти (O) – ведучий</p>	<p>В парку, на лісовій галявині вибирають місце для гри. На цьому місці креслять майданчик на якому проводять дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Між цими лініями "поле", а серед - "поля" уявний ліс. Розмір лісу десять кроків в ширину і десять кроків в довжину. Серед учасників гри вибирають ведучого, який іде в ліс. Решта учасників стають у шеренгу на одній з ліній "полів". За команду вчителя гравці по двоє з шеренги перебігають на протилежний бік, але обов'язково біжать через ліс. Ведучий намагається когось з гравців заквачити. Якщо йому це вдалося, він міняється ролями з тим, кого заквачив. Перемагають ті гравці, які протягом гри не були заквачені.</p>	<p>1. Майданчик для гри обмежений.</p> <p>2. Гравці з шеренги обов'язково біжать на протилежний бік через ліс.</p> <p>3. Ведучий квачить гравця дотиком руки.</p> <p>4. За лінією кону ведучому квачити забороняється.</p>

«Дзвінок на урок»

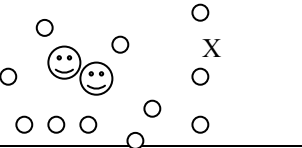
Значення гри: сприяє розвитку стрибучості, швидкості.

Інтенсивність: висока.

Шиккування	Зміст	Правила
<p style="text-align: center;">Х</p>  <p>Х – вчитель О - діти</p>	<p>Учнів ділять на два класи. Для класів кресліть прямокутники (можна використати малі обручі), яких на 1-3 менше, ніж гравців. Учні ходять, стрибають танцюють по колу і говорять: «Перерва, перерва!»</p> <p>Після сигналу дзвінка (годинник-будильник, свисток) або слів «Швидше, учні, в клас!» учні займають «класи».</p>	<p>У кожному прямокутнику (обручі) може стояти один учень.</p>

«Рибалки»

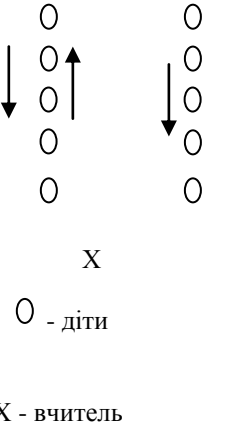
Значення гри: сприяє розвитку спритності, освоєнню дітей з водним, середовищем. *Інтенсивність:* висока.

Шиккування	Зміст	Правила
<p>Межа гри</p>  <p>Берег Х-вчитель О - діти ☺ - ведучи</p>	<p>Учасники гри заходять у воду і в визначених межах гри розміщаються довільно. Довільним способом обирають ведучих - "рибалок". За командою вчителя ведучі, узявшись за руки намагаються зловити гравців. Гравці-яких піймали ведучі виходять, на берег. Виграють ті ведучі, які за визначений час піймали якнайбільше гравців,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учасникам гри не дозволяється виходити за межі гри. 2. Ведучим не дозволяється роз'єднувати руки. 3. Гравець, який занурився у воду під час його переслідування вважається не спійманим.

«Передача м'ячів над головою»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

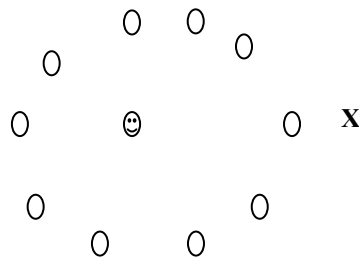
Інтенсивність: середня.

Шикування	Зміст	Правила
 <p style="text-align: center;">X</p> <p>O - діти</p> <p>X - вчитель</p>	<p>Учнів розподіляють на 3 - 4 команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по 1, паралельно одна одній на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч. За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч.</p>	<p>М'яч не може котитись по підлозі.</p> <p>Якщо м'яч упав, його піднімають і гра продовжується.</p>

«Голуб».

Значення гри: сприяє розвитку спритності.

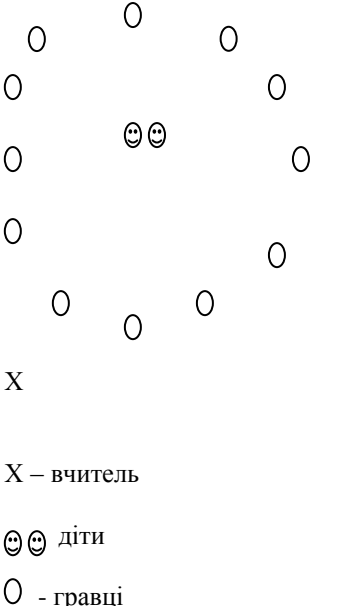
Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<div style="text-align: center;">  </div> <p>X – вчитель O – діти ☺ – голуб</p>	<p>Учасники гри стоять у коло, один голуб посередині.</p> <p>Всі діти ідуть в один бік, а голуб в протилежний. Гравці співають, голуб імітує слова пісеньки.</p> <p>„ Летів голуб понад хмар, Шукаючи собі пари. Ой голубе, голубоньку. Ти, голубе, чого тужиш? Вибирай сам, кого любиш. Ой голубе, голубоньку, Візьми собі ластівоньку. Летів голуб на вулиці, Забираючи в дзьоб пшениці. Що назбирав у дзьобик - своє, А ми собі обидва є...”</p> <p>За цими словами всі стають по двоє, голуб також старається знайти собі пару. Той, хто залишився один, стає голубом і гра продовжується.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не можна відривати гравців один від одного. 2 Гра проходить за часом.

«Дрібушечки»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості,




Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
 <p>X</p> <p>X – вчитель</p> <p>☺☺ діти</p> <p>○ - гравці</p>	<p>Гравці стоять у коло і, побравшись за руки, ходять то в один, то в другий бік, співаючи: „ Дрибу, дрибу, дрібучи, наїмося петрушечки. Диб,биб до води, наїмося лободи. Дрибу, дрибу, дрібушечки, погубили черевички. Туди, сюди до води, шу, шу, шу, шу он - туди!. У цей час в середині кола пара або дві пари дітей крутяться то вправо. То вліво. Міцно тримаючись руками навхрест. Тіло вигинається назад, ступні ніг разом, ноги у колінах не зігнуті.</p> <p>Пізніше у коло по черзі виходять інші пари,</p>	<p>Можуть одночасно крутитися дві пари дітей, тоді одна пара тримається за руки навхрест зверху, а друга - знизу.</p>

«Сірий вовк»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості.

Інтенсивність: висока

Шиккування	Зміст	Правила
  o o o o o o o o o o o o (X) O - діти (X) – вчитель  - вовк	Вибраний вчителем вовк ховається, а діти, рвучи траву, примовляють:” І рву, і рву горішанки не боюся вовка, а ні трішечки. Вовк за горою, а я за другою. Вовк у тумані, а я в сарафані. Після цих слів вовк вибігає і ловить дітей, а всі розбігаються. Кого вхопить, той стає вовком, і гра продовжується.	Тільки після останніх слів моно вибігати

«Ворони»

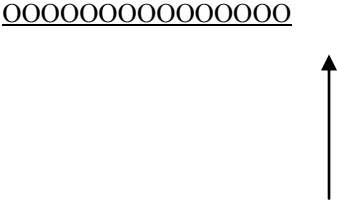
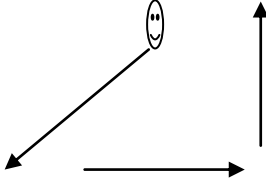


Значення гри: сприяє розвитку сили

Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<p>----- OOOOOOOOOOOOOOOOOO OOOOOOOOOOOOOOOOOO ----- О - гравці (Х) - вчитель</p>	<p style="text-align: center;">(Х)</p> <p>На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 1 м. Гравці діляться на дві команди і стають відповідно на обі дві лінії, спинами один напроти одного. Потім присідають, руки кладуть на коліна. І між командами починається така розмова: - Ворона, ворона ! - Що? - Де ти була? - В Києві ! - Що ти там робила ? - Серветки шила ! - Якими нитками? - Шовковими, кожен день по парі. Сказавши це, гравці спинами вперед наближаються один до одного і намагаються виштовхнути суперника за лінію. Перемагає та команда, яка виштовхне більше гравців.</p>	<p>1. Не можна бити ногами. 2. не можна ударяти ліктем. 3. Коли наступили одною ногою на лінію гравець вибуває з гри</p>

«На прогулянку»

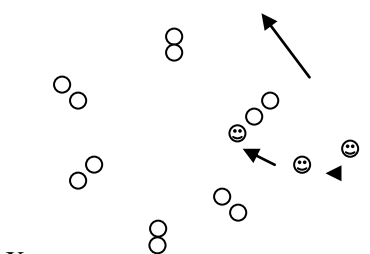
Виховання: почуття колективізму, швидкої орієнтації в просторі

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Діти поділені на дві однакові групи. Кожна група сідає на стільчик, що розставлені на протилежних майданчиках перед накресленими лініями. Вчитель в початку підходить до однієї групи дітей і каже: „ Гей малята, веселіше, на прогулянку скоріше!” Діти встають і одне за одним їдуть за вчителем. Вчитель разом з дітьми першої колони підходять до другої колони, і всі цими ж словами запрошують на прогулянку. Діти другої колони стають за дітьми першої колони і їдуть разом. Вчитель відводить дітей якомога далі від їх місць. Разом вчитель виголошує „ На місце, і діти біжать на свої місця. Коли вся група збереться і стане в одну колону на свої місця (одне за одним) або шеренгу, перша дитина піднімає руки в гору. Виграє та група, дітей яка раніше вишукувались.</p>	<p>В клоні стояти, ходити тримаючи голову рівно, Під час ходьби додержуват и певної відстані одне від одного. Швидко вишукувати ся в колону</p>
	<p>Діти другої колони стають за дітьми першої колони і їдуть разом. Вчитель відводить дітей якомога далі від їх місць. Разом вчитель виголошує „ На місце, і діти біжать на свої місця. Коли вся група збереться і стане в одну колону на свої місця (одне за одним) або шеренгу, перша дитина піднімає руки в гору. Виграє та група, дітей яка раніше вишукувались.</p>	<p>Стежити щоб діти правильно робили рухи під час гімнастики, не дозволяє під час ходьби</p>
<p>О – діти  - вчитель  напрям руху гравців</p>		

«Третій зайвий»

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості.

Інтенсивність: висока.

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>X</p> <p>○ - діти</p> <p>○ - ведучи</p> <p>☺</p> <p>X- вчитель</p>	<p>Гру можна проводити на галявині в лісі, в парку, на майданчику то що.</p> <p>Усі гравці, крім вибраних 2-х ведучих, стають по двоє в коло обличчям до центра кола. Таким чином, учасники гри утворили два кола (зовнішнє і внутрішнє).</p> <p>Двоє ведучих: один з них утікає, другий доганяє, стараючись поквачити втікача рукою, а той рятуючись стає попереду якоїсь пари.</p> <p>Тоді гравець, який стоїть позаду третім, стає втікачем, а доганяючий вже старається його поквачити.</p> <p>Якщо, доганяючому вдалось поквачити того, хто втікав (або третього), то вони міняються ролями.</p>	<p>1.Гра починається за командою вчителя.</p> <p>2.Той, хто втікає, не має права забігати в коло та його перебігати.</p> <p>3.Забігши в коло, втікач повинен відразу ж стати попереду якоїсь Той, хто по рушить це правило сам стає доганяючим.</p> <p>4.Той, хто втікає, не має права бігти більше одне коло.</p>

«Потяг»

Значення гри: сприяє розвитку швидкісної витривалості.

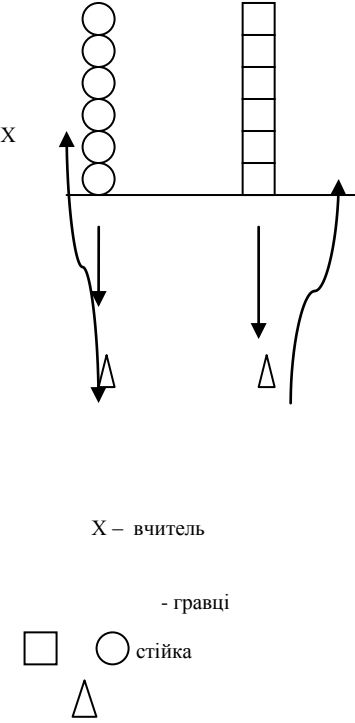
Інтенсивність: висока

Шиккування	Зміст	Правила
О ^ О ^ О ^ О ^ О О О ^ О ^ ^ ^	У грі беруть участь дві команди (два «поїзди»: «Львів - Київ», «Одеса - Київ»). Дві команди вишикують в колону по одному за загальною стартовою лінією.	1. Можна чіпляти по одному вагону (по одному учаснику)
 ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^	За команду вчителя розпочинають гру перші учасники - «тепловози». Вони біжать до високої стійки (станції; висота стійки 1,5 м, виготовлена з дерева або пластмаси), оббігають її і повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» перший «вагон» (одного учасника) і біжать разом, оббігають стійку, повертаються назад і чіпляють другий «вагон» і т.д. Виграє та команда («поїзд»), яка швидше закінчить гру-естафету, при цьому не «загубивши вагони».	2. Можна чіпляти по два вагони одночасно (по два учасника) 3. Можна чіпляти всю команду.
& ^ & ^ Х- вчитель О - діти & - стійка		

«Стрибки командами»

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості, швидкості, реакції.

Інтенсивність: висока.

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>X – вчитель</p> <p>□ ○ стійка</p> <p>△ - гравці</p>	<p>Перед командами, що стоять в колонах по 8-12 осіб, проводиться лінія, а за 10-12 м від кожної з них ставляться стійки. За сигналом учителя перші три гравці беруть один одного за пояс, стрибають до стійки й стрибають до стартової лінії. Вони пробігають повз свою колону, огинають її ззаду й знову стрибають до стійок. Коли вони перетинають стартову лінію, до них приєднується четвертий гравець, і тепер гравці вчотирьох стрибають до перешкоду і т. д.</p>	<p>Гра закінчується, коли вся команда фінішує, не розчіпляючи рук.</p>

«Стрибунці»

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості, розвиває увагу.

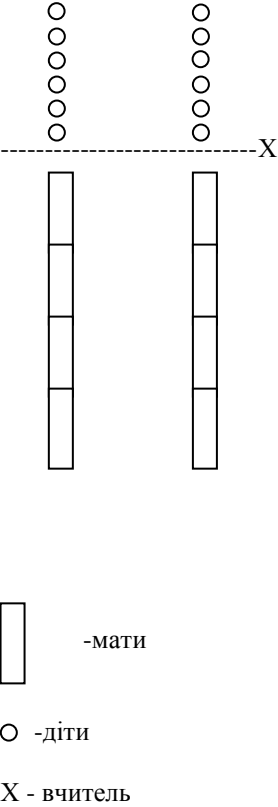
Інтенсивність: висока

Шиккування	Зміст	Пра
<p>X</p>  <p>○ діти</p> <p>⊕ ведучий</p> <p>X - вчитель</p>	<p>На землі малюється коло. Учасники гри обирають одного ведучого - "квача", який встає всередину кола. За сигналом вчителя гравці перестрибують по черзі лінію кола і, якщо їм не загрожує небезпека бути закваченим, можуть деякий час знаходитись в колі. Стрибаючи на обох ногах, гравці намагаються досягти центру кола. "Квач" теж, стрибаючи на обох ногах, намагається заквачити когонебудь з гравців. Кого "квач" заквачив той стає "квачем". Виграють ті гравці, які протягом гри не були заквачені.</p>	<p>1. Гравцям з кола дозволяється тільки ви-стрибувати. Той, хто з кола вибігає вибуває з гри.</p> <p>2. "Квач" переслідує гравців, теж стрибаючи на обох ногах.</p>

«На одній нозі по прямій»

Інтенсивність: висока

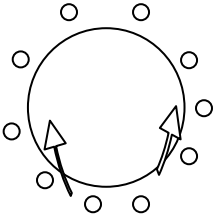
Фізичні якості: швидкість

Шиккування	Зміст	Правила
 <p style="text-align: center;">-мати</p> <p>○ -діти</p> <p>X - вчитель</p>	<p>Групу ділимо на дві колони</p> <p>За лінією старту треба покласти мати, зробивши з них доріжку. За командою „Руш” гравець на правій нозі (ліва зігнута в коліні) дострибує до кінця доріжки, повертається кругом, змінює положення ніг, на лівій дострибує до фінішу, торкається наступного гравця своєї команди і стає в кінці колони, Естафета триває.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доріжка з матів завдовжки 10 - 12 метрів 2. Перемагає команда, яка закінчила першою естафету.

«Гонка м'ячів»

Інтенсивність: середня

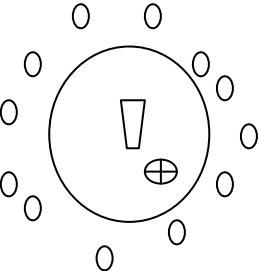
Фізичні якості: спритність, швидкість реакції

Шикування	Зміст	Правила
<p>X</p>  <p>X- вчитель ○ - діти</p>	<p>Гравці стоять у колі на відстані витягнутих рук і розраховуються на 1 - 2. Капітани команд одержують по м'ячу. За сигналом вони кидають м'ячі по колу (один праворуч, другий - ліворуч) гравцям, які стоять через одного. Кожен гравець передає м'яч іншому гравцеві своєї команди, поки м'яч не повернеться капітану. Одержавши м'яч, капітан піднімає його догори. Виграє команда, яка швидше закінчила перекидання.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виконавши гру 6 - 8 разів, визначають кращу команду. 2. Гравці починають передавати м'яч тільки за сигналом. 3. Зараховується перемога лише тоді, коли капітан піднімає м'яч над головою. 4. Відстань між гравцями 1 метр.

«Захист фортеці»

Значення гри: сприяє удосконаленню вміння передавати, ловити і кидати м'яч у ціль, виховує погодженість дій, швидкість, спритність.

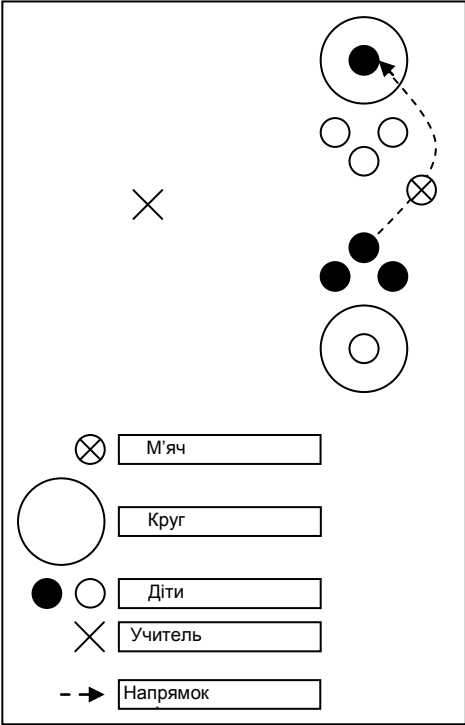
Інтенсивність: середня.

Шикування	Зміст	Правила
<p data-bbox="42 475 64 499">X</p>  <p data-bbox="70 874 162 898">O – діти</p> <p data-bbox="64 906 196 930">X – вчитель</p> <p data-bbox="59 938 229 962">⊕ -захисник</p> <p data-bbox="59 994 207 1026">▭ - фортеця</p>	<p data-bbox="400 448 692 802">На лісовій галявині розмічають коло, або квадрат, прямокутник. У центрі - "фортеця" (прапорець, зв'язані гілки). Фортецю обводять колом діаметром їм. Біля фортеці стоїть захисник. Гравці шикуються за лінією визначеного кола.</p> <p data-bbox="400 815 692 1169">За командою вчителя гравці починають передавати один одному м'яч, маючи по меті в слухний момент кинути його і попасти в фортецю. Захисник намагається такі м'ячі відбити. Гравець, який влучить у фортецю стає захисником.</p>	<p data-bbox="753 448 938 738">1.Захисникові забороняється тримати фортецю руками, а всім іншим заходити за лінію кола, чи наступати на неї.</p> <p data-bbox="753 751 938 1241">2.Якщо фортеця зрушена з місця, але не падає, захисник продовжує її захищати. Коли ж захисник сам звалить фортецю, то він міняється місцями з гравцем, у руках якого був м'яч,</p>

«М'яч капітанові»

Значення гри: сприяє розвитку влучності, сили кидка.

Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
 <p>The diagram illustrates the court layout for the game. It features a large circle on the right side, representing the 'Круг' (Circle). To its left is a cross symbol 'X', representing the 'Учитель' (Teacher). Below these are several smaller circles and a ball with a cross, representing 'Діти' (Children) and 'М'яч' (Ball). A dashed arrow points from the ball towards the circle. A legend at the bottom identifies the symbols: a circle with a cross for 'М'яч', a large circle for 'Круг', a solid black circle and an open circle for 'Діти', a cross for 'Учитель', and a dashed arrow for 'Напрямок'.</p>	<p>Кожна команда прагне оволодіти м'ячем і кинути його в ціль, проте ціллю є не баскетбольний кошик, а свій гравець, що стоїть у крузі, накресленому на підлозі. Для того щоб зловити м'яч, ловець може підстрибувати але не має права заступати в нейтральну зону, яка оточує круг 70-80 см.</p>	<p>В круг не може входити польовий гравець. Кидаючому може перешкодити тільки один перехоплювач, розташований біля нейтральної зони перед ловцем. За грубу гру призначається штрафний кидок із відстані шести кроків від ловця. Кожний влучний кидок приносить команді одне очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.</p>

«Вибий ведучого»

Значення гри: розвиває увагу


Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<p>OOOOOOOOOOOOOOOOOO</p> <p style="margin-left: 100px;">⊗ ⊗ X</p> <hr style="width: 30%; margin-left: 0;"/> <p>OOOOOOOOOOOOOOOOOO</p> <p>⊗ ведучий X –вчитель O – діти</p>	<p>Учасників ділять на 2 команди. З кожної команди вибирають по одному ведучому. Команди розміщуються у шерензі, одна проти одної на відстані 20 - 25 м. Ведучи стоять посередині. Влучити м'ячем у ведучого, яка з команд влучить більше, та команда і перемагає.</p>	<p>Не можна кидати м'яча вище пояса. Гравець який вибив ведучого стає на його місце</p>

«У ведмедя у бору»

Значення гри: сприяє розвитку спритності, кмітливості, швидкості.

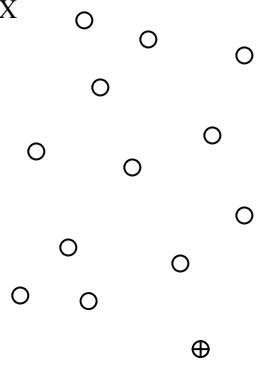
Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<p>(X)</p>  <p>О - діти (X) - вчитель</p> <p>ведмідь</p>	<p>Вибирається ведучий - "ведмідь". Для нього на майданчику відгороджують місце для "барлоги". На протилежному кінці "живуть" діти. За сигналом керівника діти йдуть у напрямку до ведмежої "барлоги", підходять до неї як найближче і співають декламують:</p> <p><i>У ведмедя у бору, Гриби, ягоди беру, А ведмідь сидить І на нас ричить.</i></p> <p>Після цих слів "ведмідь" починає ловити дітей, ті намагаються сховатися в свій "будиночок". Спійманих дітей "ведмідь" відводить до себе в "барліг" ,і вони пропускають одну чергу гри.</p> <p>Коли "ведмідь" спіймав 4-5 чоловік призначають нового "ведмедя".</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Ведмідь" не має права вийти з "барлоги" доти, поки діти не скажуть останнє слово вірша 2. Той, хто вишов за лінію майданчика, вважається спійманим. 3. "Ведмедю" дозволяється ловити ' дітей, тільки до лінії "будинку".

«Квач»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості.

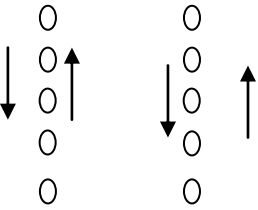
Інтенсивність: висока.

Шикування	Зміст	Правила
<p>X</p>  <p>⊕ - Ведучий</p> <p>○ - Діти</p> <p>X - Вчитель</p>	<p>На лісовій галявині учасники гри довільно розміщуються. Всі обирають ведучого - квача. В руках у квача хусточка, яку він підіймає ввєрх і голосно говорить "Я - квач!" За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він з за-кваченим міняються ролями. Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був заквачений.</p>	<p>1. Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри.</p> <p>2. Квачу не дозволяється під час квачення штовхати гравців.</p>

«Передача м'ячів під ногами»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритність.

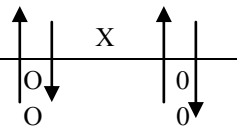
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Учнів розподіляють на 3 - 4 команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по 1, паралельно одна одній на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч. За сигналом капітани передають м'яч під ногами гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч під ногами. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч.</p>	<p>М'яч не може котитись по підлозі. Якщо м'яч упав, його піднімають і гра продовжується</p>
<p style="text-align: center;">X</p> <p>X - вчитель</p> <p>O - діти</p>		

«Зустрічна естафета»

Значення гри: сприяє удосконаленню техніки лижних ходів, розвиває швидкість

Інтенсивність: висока.

Шикування	Зміст	Правила
O 0 O 0 O 0 O 0 O 0 O 0	Учасники гри поділяються на дві команди. Команди в свою чергу розраховуються на перший, другий. Перші номери першої і другої команд шикуються на лінії старту паралельно одна одній. Другі номери першої і другої команд шикуються навпроти своїх перших номерів на відстані 50-80м. За командою вчителя перші номери першої і другої команд пересуваються по лижні до своїх других номерів. Доїхавши до них, передають естафету (вдаряють лижною палицею об палицю партнера). Після чого другі номери кожної з команд діють так само, як перші і т.д. Виграє команда, яка перша закінчить зміну місць.	1. Лижник, що стоїть на черзі, може вибігати лише тоді, коли п'ятки обох лиж партнера, який підбіг, будуть уже за лінією старту. 2. Пересування в естафеті на лижах дозволяється заздалегідь обумовленим способом.
 <p style="text-align: center;"> O – перша команда 0 - друга команда X - вчитель </p>		

«Лисиця і заєць»

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, уваги

Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<p>О - О О - О</p> <p>О - О О - О</p> <p> & - * О - О</p> <p> О - О О - О</p> <p>О - О О - О</p> <p>О - гравці Х</p> <p>(Х) – вчитель</p> <p>* - заєць</p> <p>& - лисиця</p>	<p>Учасники стоять у різних місцях майданчика по парам лицем один до одного, взявшись за руки. Обирають 2 „Зайця” і „лисицю”. „Заєць” - тікаючи поміж парами ховається в „пару”, стає всередину будь якої „пари”. До кого він стане спиною, має стати „зайцем” і робить таке саме.</p>	<p>Якщо лисиця не може довго спіймати „зайця”, моно змінити.</p>

«Гра у квадраті»

Інтенсивність: висока

Фізичні якості: швидкість.

Шикування	Зміст	Правила
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <p>O - гравці</p> <p>X - вчитель</p> <p> м'яч</p> <p> - квадрат</p>	<p>Розмічають кілька квадратів, У кожному квадраті дві команди по три гравці в кожній, Перед початком гри визначають протилежні лінії, які команда і хто буде вводити м'яч у гру. Потрібно провести м'яч за лінію суперника і здобути очко.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Початок гри визначає вчитель 2. Рахунок гри ведуть гравці кожної команди 3. Виграла та команда яка набрала більше очок 4. Квадрати 10 - 16 м. 5. Розміри можна змінювати

«Гігантський крок»

Інтенсивність: висока

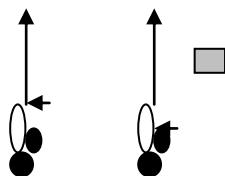
Значення гри: стрибучість, уважність

Шикування	Зміст	Правила
<p>О О</p> <p>О О</p> <p>О О</p> <p>О О</p> <p>О О</p>	<p>Вчитель лініями позначає умовну канаву.</p> <p>Діти поділяються на дві команди, які шикуються у дві колони перед краєм канави. За сигналом вчителя перші два учні долають канаву широкими кроками або стрибком. Перемагає той, хто долаючи перешкоду зробив менше кроків.</p>	<p>1. Ширина канави 6 - 8 метрів</p> <p>2. Виграє команда, яка має більше переможців</p>
<p>О- діти</p> <p>Х - вчитель</p>		

«Біг крізь обруч»

Значення гри: сприяє розвитку спритності і координації рухів.

Інтенсивність: висока

Шикування	зміст	правила
 <p>○-обруч ● - гравці ■ - вчитель</p>	<p>Команди діляться на пари. За сигналом вчителя один гравець з пари котить обруч, а другий повинен пробігти крізь обруч. Потім гравці міняються. За кожну вдалу пробіжку гравці отримують 2 бали</p>	<p>1. Не дозволяється одному гравцю пробігати двічі крізь обруч. 2. Кількість команд не обмежена.</p>

«Хто швидше?»

Значення гри: вдосконалення плавання визначеним стилем.

Інтенсивність: висока.

Шикування	Зміст	Правила
<p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>X</p> <p>Q Q</p> <p>○- діти X- вчитель Q- капітан</p>	<p>Гру проводять з учнями» які добре вміють плавати. Ширина водойми - 20-25 м. Дві команди шикуються в колони по одному на березі обличчям до води. На протилежному боці стають капітани команд. За сигналом керівника перші гравці в колонах стрибають у воду і плывуть визначеним стилем на протилежну сторону водойми, підбігають до капітанів і шикуються в колону за ними. Капітани кричать "Є!", і помахом прапора дають старт іншому гравцеві. Виграє команда, яка раніше перебереться до свого капітана.</p>	<p>1. Стрибати у воду можна тільки за сигналом капітана, 2. Дозволяється плисти тільки визначеним стилем. -</p>

«Односкок»

Інтенсивність : середня

Значення гри: стрибучість

Шикування	Зміст	Правила
<p style="text-align: center;">X</p> <p>OOOOOO <input type="text"/></p> <p>OOOOOO <input type="text"/></p> <p><input type="text"/> - мати</p> <p>X - вчитель</p> <p>O - діти</p>	<p>На лінії старту шикуються команди. Кладуть мати на відстані 0,5 м. Від стартової лінії. За командою „ РАЗ” гравець стає у вихідне положення для стрибка в довжину з місця, За командою „ ДВА” - стрибок. Той хто стрибнув стає на лівий фланг команди.</p>	<p>1. Кожен стрибок вчитель оцінює очками.</p> <p>2. Перемагає команда яка більше набрала очок.</p> <p>3. Результат стрибка вимірюється від лінії старту до місця приземлення.</p> <p>4. Гравець сходить з мата вперед чи вперед у бік.</p>

«Передай сусіду або передай далі»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості і спритності

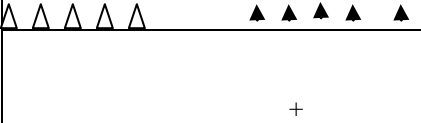
Інтенсивність: середня

Шикування	зміст	правила
<p>○ Діти</p> <p>× Учите</p> <p>→ Напр</p> <p>⊗ М'яч</p> <p>● Веду</p>	<p>Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м'яч то вліво ,то вправо ,але тільки сусідові ,а ведучий намагається доторкнутися до м'яча. Той гравець, у якого він торкнеться м'яча, стає ведучим.</p>	<p>М'яч не можна передавати через гравця - хто це зробив стає на місце ведучого.</p>

«Влучно у ціль»

Значення гри: сприяє розвитку влучності, сили кидка.

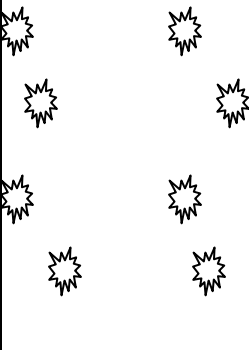
Інтенсивність: середня

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями на середній лінії в ряд ставлять 10 кеглів (5червоного кольору і 5білого).Можна використовувати для гри пластмасові пляшки з-під води.</p>	<p>Кидати м'яч можна різними способами, гравці не повинні заходити за свої лінії де стоять їхні команди, збивати треба свої кеглі, а не кеглі іншої команди.</p>
<p>Ооооооо* ххххххх*</p> <p>ооооооо ххххххх</p> <p>о х - гравці</p> <p>+ - вчитель</p> <p>* - м'яч</p> <p>△ ▲ - кеглі</p>	<p>Гравців ділять на дві команди. Кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6-10м. від кеглів. Усі гравці одержують по малому м'ячику. За сигналом вчителя збивають кеглі, одна команда збиває червоні кеглі, інша-білі.</p>	

«Стрибки по купинах»

Фізичні якості: швидкість

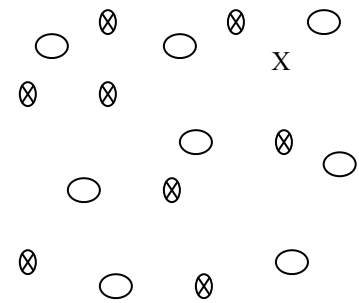
Інтенсивність: висока

Шикування	Зміст	Правила
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> </div> <div style="text-align: center;"> <p>X</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p> — купини</p> <p>○ - діти</p> <p>X - вчитель</p> </div>	<p>Гравців ділять на 3-4 команди, які стоять за лінією старту. Проти них на майданчику позначають стільки ж рядів невеликих кіл (купин) на відстані 40-50 см один від одного. У кожному ряду по 8-10 кіл. За сигналом керівника гравці, що стоять у колонах першими, перестрибують з купини на купину, намагаючись не потрапити у «болото». Гра закінчується, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь. Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних очок). Перед початком гри учням необхідно показати, як стрибати з купини на купину.</p>	<p>Гравець одержує штрафне очко, якщо під час стрибка не попаде ногою на купину або переступить лінію кола.</p>

«Боротьба за м'яч»

Фізичні якості: швидкість, спритність

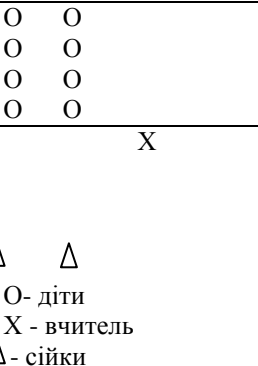
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>X – вчитель</p> <p>⊗ ○ - гравці</p>	<p>Гравці діляться на 2 команди і розбігаються по всьому залу і ведучий дає м'яч команді. Команда, яка з м'ячем, повинна зробити 10 передач, так, щоб інша команда не перехопила м'яч. Коли інша команда перехопить м'яч, гра продовжується.</p>	<p>Гру можна проводити у виді змагань. Виграє та команда яка набере більше очок.</p>

«Естафета звичайна»

Інтенсивність: велика

Фізичні якості: швидкість

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>Δ Δ</p> <p>O- діти</p> <p>X - вчитель</p> <p>Δ- сійки</p>	<p>Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15-20 м від команд - місця повороту естафети: високі прапорці чи стійки (1,5 м) або учасники гри (по одному з кожної команди). За командою початку естафети перші гравці команд біжать до стійки, оббігають її, біжать до других номерів, передають естафету, доторкаючись до долоні.</p>	<p>Перемагає команда, яка швидше закінчить біг. Естафету передавати за стартовою лінією.</p>

«Естафета «Скакалка під ногами»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, стрибучості

Інтенсивність: висока

Шиккування	Зміст	Правила
<p>OO OO</p> <p>OO OO</p> <p>OO OO</p> <p>OO OO</p> <p>_____ X</p> <p>X- вчитель</p> <p>O - діти</p>	<p>Гравці кожної команди шикуються в колону по два. Креслять лінію старту. На лінію старту кладуть для кожної команди скакалку, За сигналом перша пара біжить до скакалки, яка лежить на стартовій лінії. Потім проносять скакалку під ногами своїх гравців до замикаючої пари. Замикаюча пара біжить наперед і теж виконують таку ж дію.</p>	<p>Виграє команда, яка швидше закінчить естафету.</p>

«Естафета футбольна»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності

Інтенсивність: середня

Шиккування	Зміст	Правила
<p>OOOOOOO X</p> <p> ← → O</p> <p>OOOOOOO ← →</p> <p> ← →</p> <p>OOOOOOO ← →</p> <p> ←</p> <p>O - діти</p> <p>X - вчитель</p>	<p>Учні шикуються у 3-4 колони з однаковою кількістю учасників гри. Спереду на відстані 3 м до кожної колони стоїть ведучий з м'ячем. За сигналом вчителя, ведучий по черзі котить м'яч кожному гравцеві своєї команди. Гравець своєї команди виконує передачу м'яча ногою до ведучого, а сам стає в кінці колони. Виграє команда, яка швидше закінчить передачу м'яча.</p>	<p><i>Варіант естафети:</i> хлопчики виконують передачу м'яча до ведучого головою, дівчата - ногою.</p>

«Клас, струнко!»

Значення гри: сприяє розвитку уваги

Інтенсивність: низька

Шикування	Зміст	Правила
<p>О О О О Х О О О О О</p> <p>О – діти Х - вчитель</p>	<p>Гравці стоять в одній шерензі. Вчитель подає стройові (організуючі) команди.</p> <p>" Учні повинні виконувати команди вчителя тоді, коли вчитель скаже слово «клас». Якщо вчитель не сказав цього слова, учні команди не виконують.</p> <p>Виграють гравці, які були найуважнішими і залишились на своїх місцях.</p>	<p>Учень, який припустився помилки, виконує один крок вперед і продовжує гру.</p>

«М'яч через шнур»

Фіз. якості: спритність, швидкість

Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Правила
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>О О О О О О</p> <p>О О О О О О</p> <p>О О О</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>О О О</p> <p>О О О О О О</p> <p>О О О О О О</p> </div> <p>О – діти Х - вчитель</p>	<p>Поділити дітей на 2 команди. Посередині зала протягують мотузку, або волейбольну сітку на висоті 1,5 - 2м.. Команди стоять по різні сторони мотузки. Кожна команда отримує м'яч. Після умовного сигналу треба перекинути м'яч на сторону суперника, граки повинні спіймати м'яча.</p>	<p>Гравці не повинні виходити за умовну лінію</p> <p>Виграє та команда яка більше заб'є м'ячів</p>

«Виклик номерів»

Фізичні якості: швидкість

Інтенсивність: висока

Шиккування	Зміст	Правила								
<p>X</p> <table style="border-collapse: collapse; margin: auto;"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">9 8 7 6 5 4 3 2 1</td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">OOOOOOOOO</td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">OOOOOOOOO</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">→</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">→</td> </tr> </table> <p>X - вчитель O - діти</p>	9 8 7 6 5 4 3 2 1		OOOOOOOOO		OOOOOOOOO	→		→	<p>Усі гравці діляться на дві команди і стають у колону по одному або в одну шеренгу. У кожній вчитель розраховує по порядку всіх гравців. виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують, пролізають,) .</p>	<p>Команда гравця, що першим виконає рухову дію, отримує очко</p>
9 8 7 6 5 4 3 2 1										
OOOOOOOOO										
OOOOOOOOO	→									
	→									

«Квач»

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості.

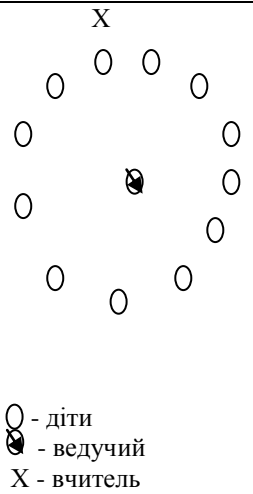

Інтенсивність: висока.

Шиккування	Зміст	Правила																												
<p>X</p> <table style="border-collapse: collapse; margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">○</td> <td style="padding: 5px;">⊕</td> </tr> </table> <p>○ Ведучий ⊕ Діти X - Вчитель</p>	○	○	○	○		○			○	○	○	○		○			○	○	○	○		○			○	○	○	⊕	<p>На лісовій галявині учасники гри довільно розміщуються. Всі обирають ведучого - квача. В руках у квача хусточка, яку він підіймає ввєрх і голосно говорить "Я - квач!" За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він з за-кваченим міняються ролями. Грапродовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був заквачений.</p>	<p>1. Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри. 2. Квачу не дозволяється під час квачення штовхати гравців.</p>
○	○	○	○																											
	○																													
○	○	○	○																											
	○																													
○	○	○	○																											
	○																													
○	○	○	⊕																											

„М'яч у повітрі”

Значення гри: гра розвиває швидкість реакції, влучність.

Інтенсивність: середня

Шикування	Зміст	Методичні вказівки
<p>X</p>  <p>O - діти  - ведучий X - вчитель</p>	<p>Усі гравці шикуються в коло. У середині кола - ловець м'яча. Гравці перекидають м'яч один до одного, а ловець намагається зловити або доторкнутись до м'яча. Новим ловцем стає той, від кого ловець зловив м'яч або доторкнувся до нього.</p>	<p>Гравці не повинні заходити за лінію, гра повинна проходити тільки по сигналу вчителя.</p>

«Ривок за м'ячем»

Фізичні якості: спритність, уважність *Інтенсивність:* середня

Шикування	Зміст	Правила
<p>OOOOOOOOOOOOOOOO№1</p> <p style="text-align: center;"># #</p> <p style="text-align: right;">X</p> <p>OOOOOOOOOOOOOOOO№2</p> <p>O – гравці X – вчитель # _ ведучий</p>	<p>Гравці діляться на 2 команди, які стають у дві колони. Вибирають ведучого і дають йому м'яч. Кожен гравець колони одержує свій номер. Коли вчитель говорить номер, ведучий кидає м'ячі гравці з двох команд біжать за м'ячем.</p>	<p>Гравець, якої команди першим зловив м'яч та команда отримає бал. Виграє команда в якої більше балів.</p>

«Бій півнів»

Інтенсивність: середня

Фізичні якості: сила, спритність.

Шиккування	Зміст	Правила
<p style="text-align: center;">OOOOOOOOO</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">OOOOOOOOO</p> <p>X- вчитель</p> <p>O – діти</p> <p> -півні</p>	<p>На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 метри Гравців ділять на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожний із цих гравців стає на одну ногу, другу підтягує, руку кладе за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, той вважається переможцем і виграє одне очко для своєї команди.</p> <p>Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Гравці за бажанням виходять всередину кола на змагання. Переможець залишається, а проти нього виходить новий гравець, який бажає помірятися силою.</p>	<p>1. Гра триває доти, поки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями.</p> <p>2. Якщо учасник, який перебуває в колі, стане на обидві ноги, він вважається переможеним. Якщо ж під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, перемога нікому не присуджується, а на їхнє місце йде наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руку з-за спини.</p> <p>3. Потрібно стежити за правильним виштовхуванням з кола. Гравцям забороняється виштовхувати один одного руками.</p>

«День і ніч»

Фізичні якості: швидкість

Інтенсивність: висока

Швидкість	Зміст	Правила
	На	Ловити
<p style="text-align: center;">OOOOOOOOOOOOOOOOO X</p>	<p>відстані 2-3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. Із двох боків від них на відстані 15-20 м</p>	<p>дозволяється лише до лінії «будиночка».</p>
<p style="text-align: center;">OOOOOOOOOOOOOOOOO</p>	<p>Дітей розподіляють на дві рівні команди, які стоять на</p>	<p>Перемагає команда, у якої більша кількість спійманих гравців</p>
<p>O – діти X - вчитель</p>	<p>слять лінії «будинків». лініях у центрі майданчика, повернувшись спиною одна до одної. Одна команда називається «День», друга - «Ніч». За сигналом вчителя «День!» команда «Ніч» тікає в свій «будиночок», а команда «День» наздоганяє їх. Спійманих дітей лічать, а потім вони стають на свої місця. Гра повторюється кілька разів, після чого вчитель лічить кількість спійманих дітей у кожній команді.</p>	<p>суперника</p>

«Футбольні пенальті»

Значення гри: сприяє розвитку сили, уважність

Інтенсивність: середня

Шиккування	Зміст	Правила
	Учні однієї команди стоять в одну шеренгу у стійці ноги нарізно. Учні іншої команди з відстані, визначеної вчителем, пробивають по черзі пенальті. Якщо м'яч прокотився між ноги учнів, що стоять, - пенальті забили.	Перемагає команда, яка найбільше забила пенальті.

«У дітей порядок суворий»

Інтенсивність: середня

Фізичні якості: спритність.

Шиккування	Зміст	Правила
	Гравці стоять в шеренгу, за сигналом вчителя вони розходяться по майданчику і наспівують: „У дітей порядок суворий, знають всі свої місця. Ну, співайте веселіше - Тра - та - та !!! За сигналом вчителя гравці швидко шикуються в шеренгу у призначеному місці. Місце шиккування в процесі гри змінюється.	Шикуватись можна в колону . виконувати за сигналом вчителя
X_ вчитель O - діти		

«Два морози»

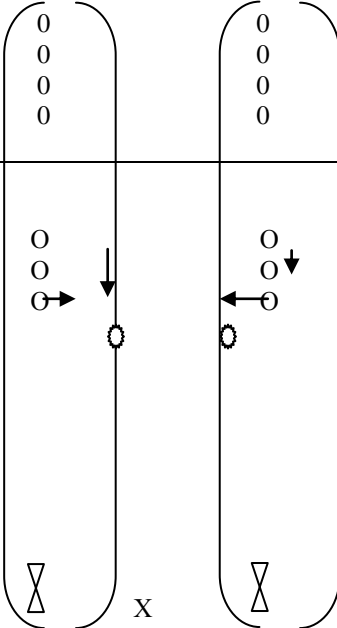
Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості

Інтенсивність: висока

Шиккування	Зміст	Правил а
<p>OOOOOOOOOOOOOOOOOOOO</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">⊗ ⊗ (X)</p> <p>-----</p> <p>О - діти (X) - вчитель ⊗ - морози</p>	<p>Два ведучих „морози” - звертаються до гравців:</p> <p>- Ми два брата молоді, Два Мороза удалі. Я мороз - синій ніс Я мороз - червоний ніс Хто з вас не боїться В путь доріженьку пуститься?</p> <p>Учні відповідають: Не боїмося ми погроз і не страшне нам мороз. І перебігають на протилежну сторону майданчика. Морози по дорозі заморожують учнів, доторкаються до них.</p>	<p>1. „Заморожений гравець залишається на місці до тих пір, поки його хто - небудь із гравців не розморозить” під час наступної перебіжки.</p> <p>2. Нові морози призначаються після 2 -3 пробіжок.</p> <p>3. „Морозам” не можна хопати гравців за одяг, руки і т. д.</p>

«Естафетна паличка»

Інтенсивність: велика Фізичні якості: швидкість

Шикування	Зміст	Правила
	<p>Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15-20 м від команд - місця повороту естафети: високі прапорці чи стійки (1,5 м) або учасники гри (по одному з кожної команди). Гравці що стоять по переду тримають у правий руці естафетну паличку. За командою вчителя перші гравці команд біжать до стійки, оббігають її, і повертаються назад. Повертаючись гравці оббігають з правого боку і передають естафетну паличку в праву руку, а самі становляться на лівий фланг команди.</p>	<p>Перемагає команда, яка швидше закінчить біг. Естафету передавати за стартовою лінією. Обов'язково треба оббігати прапорець</p>
<p>∇ - стійки X – вчитель O - діти</p>		

Використана література:

1. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов.- М.: Физкультура и спорт. 1985.-48 с.
2. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі – К.: Освіта.1992.
3. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України, № 34 ,35, 36, 2005. - 49с.
4. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. Пособие для учащихся пед. училищ.-М.: «Просвещение»,1972-136с.
5. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники,2004.-60с.
6. Основи здоров'я і фізична культура .Программа для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи.-К.6 Початкова школа,2001.

Навчальне видання

ТВЕРДОХЛІБ ЖАННА ОЛЕКСІЇВНА

ПОГРЕБЕННИК ЛЮДМИЛА ІЛЛІВНА

Рухливі ігри для сучасної школи

Методичні матеріали