

**Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний інститут
імені А. С. Макаренка**

**Українські національні рухливі ігри
у фізичному вихованні школярів молодшого віку**

Методичні рекомендації

Суми – 1999

Рекомендовано до друку
рішенням редакційно-видавничої ради
Сумського державного педагогічного інституту імені А. С. Макаренка

Рецензенти:

М. М. Кобозєв – завідувач кафедри фізичного виховання СДПІ імені

А. С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент.

Ю. К. Берест – завідувач кафедри фізичного виховання СумДУ, доцент.

Колишкін О. В. Українські національні рухливі ігри у фізичному вихованні школярів молодшого віку : методичні рекомендації / О. В. Колишкін. – Суми : редакційно-видавничий відділ СДПІ імені А. С. Макаренка, 1999. – 85 с.

У методичних рекомендаціях викладено зміст 74 українських рухливих ігор, розкриваються основні положення методики їх проведення та деякі педагогічні аспекти використання українських національних рухливих ігор при роботі з учнями молодших класів.

Посібник розрахований на студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів, вчителів початкових класів, вихователів і керівників позакласної та позашкільної виховної роботи.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ I. Особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.....	6
1.1. Вікові особливості дітей 6-10 років	6
1.2. Особливості розвитку фізичних якостей молодших школярів	8
1.3. Ігровий метод як ефективний засіб навчання та виховання дітей	11
Розділ II. Місце українських рухливих ігор у програмі фізичного виховання школярів.....	12
2.1. Характеристика українських національних рухливих ігор.....	13
2.2. Методика проведення українських рухливих ігор....	16
Розділ III. Застосування українських національних рухливих ігор на уроках фізичної культури, в режимі дня школяра, у позаурочний і позашкільний час.....	24
3.1. Українські національні рухливі ігри на уроках фізичної культури.....	26
3.2. Українські національні ігри у режимі шкільного дня.....	51
3.3. Ігри у групах подовженого дня	56
3.4. Українські національні ігри та розваги у позаурочний та позашкільний час	63
3.5. Рекомендації щодо активного відпочинку школярів	
Додатки.....	79
Перелік українських національних рухливих ігор	82

ВСТУП

У кожного народу є свої ігри, в яких, як у дзеркалі відбиваються його традиції, особливості його культури і побуту, географічне положення та кліматичні умови місцевості. У результаті життя та побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувались самобутні народні ігри, які шліфувались і перевірялись досвідом багатьох поколінь. В них відображається життя нашого народу, його побут і уявлення про світ. Кожна гра, кожна забава має свої специфічні функції та моральні звичаї.

На важливу роль українських національних рухливих ігор у всебічному розвитку дітей вказують у своїх працях такі автори, як А. М. Федосенко [12], С. К. Якуб [15]. П. Г. Яланський висвітлює проблему нестачі народних рухливих ігор у повсякденному житті школярів [16]. Л. В. Билеєва, В. М. Григор'єв наводять приклади рухливих ігор інших народів [2]. Але у проаналізованій нами літературі немає авторів, які б досконало висвітили втілення українських національних рухливих ігор у шкільну програму з фізичного виховання.

Українські національні рухливі ігри, як правило, не вимагають складного обладнання та спеціальних майданчиків, брати участь у них можуть усі бажаючі, незалежно від статі та віку. В ігри можна грати цілий рік на свіжому повітрі - надворі, на шкільному майданчику, у лісі, на галявині, на катку. Правила ігор зрозумілі кожному, тому їх з успіхом можна використовувати на уроці, перервах, для розваг у групі подовженого дня, у таборах відпочинку, в походах і спортивних секціях. Використання національних ігор буде сприяти повнішому розвитку школярів, зміцненню їх здоров'я та підготовці до трудової діяльності. Ігри розвивають силу та спритність, гнучкість і динамічність, наполегливість та витривалість, кмітливість і винахідливість, увагу та пам'ять, почуття взаємодопомоги, загартовують волю. Крім гігієнічного, українські народні ігри мають і неабияке виховне та моральне значення.

Організаційні форми фізичного виховання, які передбачені шкільною програмою, задовольняють у середньому 32 % загальної добової рухової потреби школяра, а побутові спонтанні рухи – 18-22 % [9].

Використання різноманітних форм фізичного виховання у режимі дня, у позаурочний і вільний час дозволить поповнити нестачу рухової активності школярів.

На жаль, у шкільній програмі мало уваги приділяється вивченню українських національних рухливих ігор. Тому поповнення змісту шкільної програми з фізичного виховання є актуальним, так як використання народних рухливих ігор відіграє особливу роль у підвищенні ефективності занять фізичною культурою.

Ми вважаємо, що широко застосовувати українські національні рухливі ігри необхідно у роботі з школярами молодших класів, де частіше практикуються уроки та інші форми фізичного виховання, які повністю складаються з ігор. За їх допомогою вчитель може вирішити різноманітні педагогічні завдання, які пов'язані з навчанням руховим діям, розвитком фізичних якостей, формуванням соціальних якостей особистості школярів, вихованням національної свідомості учнів, поваги до українського народу, батьків, дідів тощо.

Мета методичних рекомендацій - допомогти вчителям фізичної культури, які працюють з учнями молодших класів, поповнити зміст шкільної програми українськими національними рухливими іграми, спрямованими на розвиток фізичних і моральних якостей дітей молодшого шкільного віку, а також вчителям початкових класів для роботи з молодшими школярами в урочний і позаурочний час.

РОЗДІЛ І

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ

1.1. Вікові особливості дітей 6–10 років

Методика фізичного виховання дітей повинна відповідати віковим морфо-функціональним і психічним особливостям їх організму. У 6-річних дітей спостерігається бурхливий ріст тіла у довжину. Дитина втрачає надмірну округлість, в неї інтенсивно зростає скелет і мускулатура, посилюється процес окостеніння, починається формування та окостеніння грудної клітини та хребта. Швидкий стрибкоподібний ріст призводить до невідповідності структури та функції органів і систем, що робить організм 6-річної дитини піддатливим до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища, у тому числі до обмеження рухової активності, статичних навантажень, психічного напруження. Тому шкільний режим 6-річних дітей повинен включати різноманітні форми та засоби фізичного виховання, які забезпечують високий рівень рухової активності [6; 9; 10].

У молодшому шкільному віці відзначається значне прискорення темпів структурних перебудов у всіх ланках серцево-судинної системи: збільшення ваги серця, спостерігається потовщення стінок міокарда; відносно більший, ніж у дорослих, хвилиний обсяг крові (у розрахунку на кілограм ваги тіла) забезпечує достатнє кровопостачання органів. Систолічний артеріальний тиск у школярів становить 95-110 мм.рт.ст., а діастолічний – 2/3 від нього.

Доведено, що у віці 6–7 років значно збільшуються, у порівнянні з дітьми 4–5 років, резервні можливості серцево-судинної та дихальної систем, які дозволяють виконувати тривалий час аеробну роботу повільної інтенсивності. Серцево-судинна система 6-річної дитини здатна задовольнити потребу організму, при виконанні навантаження на витривалість, могутністю 60–70 % від максимальної [10; 11; 14].

У цьому віці можливо розвивати практично усі якості та навчати усім рухам, чому сприяє інтенсивний розвиток рухової функції. Це необхідно робити на початкових етапах навчання, тому що закладений фундамент у даному віці повинен служити основою подальших успіхів дитини у розумовій, трудовій та спортивній діяльності.

Вік 7–9 років характеризується уповільненням темпів росту, плавністю розвитку, поступовою зміною структур і функцій організму. Вища нервова діяльність, рухова функція досягають достатньо високого ступеня розвитку та сприяють, у цьому віці, оволодінню технічно складними формами рухів, які потребують точності, високого узгодження рухів, швидкості, гнучкості, спритності.

Важливою особливістю дітей молодшого шкільного віку є динаміка розвитку аналізаторів. Так, зони великих півкуль, які мають відношення до рухового аналізатора, стають вже достатньо зрілими. Наряду з цим, тісних функціональних взаємовідношень між руховим, зоровим та іншими аналізаторами поки що немає. У цьому віці відмічається також недостатня зрілість зон кори головного мозку, які програмують і контролюють вільні рухи, що відбивається як на засвоєнні, так і на відтворенні багатьох рухів з складною руховою структурою [9].

Для практики фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму виявляються провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм. Усі ці показники та особливості необхідно враховувати при проведенні українських народних рухливих ігор.

1.2. Особливості розвитку фізичних якостей молодших школярів

Виховання фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку поєднується з рядом особливостей, пов'язаних з ростом і розвитком організму.

По-перше, в молодшому шкільному віці розвиток однієї якості позитивно відбивається на покращенні показників інших фізичних якостей. Що обумовлюється необхідністю комплексного підходу до виховання фізичних якостей у школярів.

По-друге, у ході розвитку різноманітних функцій організму існують критичні (сенситивні) періоди, коли приріст якостей відбувається особливо інтенсивно. Для рухової функції в цілому, під якою розуміється сукупність фізичних якостей, рухових умінь і навичок, цей період знаходиться у діапазоні 7–12 років.

По-третє, у процесі виховання фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку особливо гостро виявляється необхідність реалізації дидактичних принципів. Виховання фізичних якостей поєднано, як правило, із значними фізичними навантаженнями. Діти спроможні перенести їх без шкоди для організму при поступовому збільшенні навантаження та при врахуванні їх індивідуальних особливостей. Позитивні емоції дозволяють не тільки з більшим інтересом відноситись до занять, але й сприяти виявленню фізичних якостей у дітей [9; 10; 11].

При вихованні швидкісних якостей слід прагнути розвивати у дітей здібності до високого темпу рухів, що зробити у старшому віці буде вже надто складно. Ігровий і змагальний методи найкраще сприяють вирішенню цього завдання. Необхідно надавати перевагу цілісним руховим діям та уникати вузькоспеціальних вправ. Враховуючи виняткову вагомість швидкості та сенситивний вік тих, що займаються, швидкісні вправи повинні бути введені в усі уроки фізичної культури у початкових класах.

У розвитку сили молодших школярів основним слід вважати метод повторних зусиль. Коли вправа повторюється багаторазово (8–12 разів), то це сприяє потовщенню м'язових волокон і зросту м'язової ваги. Велику увагу слід приділяти групам м'язів, які формують поставу. Тут прийнятні й короткочасні статичні вправи.

Вправи для розвитку сили повинні застосовуватись не тільки на уроках, але й у вигляді домашніх завдань.

Виховання спритності через збільшення запасу рухових умінь і навичок, а також шляхом придбання здібності швидко перебудувувати рухову діяльність відповідно до обставин, що змінюються – процес досить тривалий. У зв'язку з цим починати розвиток спритності у дітей слід якомога раніше: бажано з приходом до школи. Матеріал, який сприяє розвитку цієї якості, необхідно включати у кожний урок з фізичної культури.

Виховувати спритність необхідно у підготовчій і на початку основної частини уроку. При виконанні складних вправ серіями, інтервали для відпочинку повинні бути достатніми для відновлення.

З числа методичних засобів, якими користуються для розвитку спритності, у процесі фізичного виховання молодших школярів можна рекомендувати:

а) застосування надзвичайних вихідних і кінцевих положень при виконанні вправ;

б) дзеркальне виконання вправ;

в) виконання вправ у рівновазі.

Виховання гнучкості у молодших школярів, як правило, не складає проблем у зв'язку з високим ступенем еластичності тканин, відсутністю могутньої мускулатури та іншими факторами. Гнучкість інтенсивно зростає у дітей у віці від 6 до 8 років та від 9 до 10–11 років. У дівчат показники гнучкості на 20–30 % вищі ніж у хлопчиків [9; 14].

Гнучкість допомагає виконувати ігрові рухи з великою амплітудою. Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

Активна гнучкість – це здатність досягти більшого розмаху рухів і окремих частинах тіла за рахунок скорочення м'язових груп, які знаходяться в цих частинах.

Пасивна гнучкість – це здатність досягти великого розмаху рухів у певних сполученнях тіла за рахунок затрати додаткових зусиль, які утворюються партнером, снарядом або обтяжуванням.

Активна та пасивна гнучкість розвиваються паралельно. Використання динамічних вправ на заняттях з молодшими школярами призводить до зросту активності гнучкості у середньому на 19–20 %, а пасивної – на 10–11 %. У цей час використання пасивних вправ забезпечує збільшення активної гнучкості у середньому на 13 %, а пасивної – на 20 %. Тому на уроках з молодшими школярами вправи на гнучкість необхідно включати постійно у збільшеному обсязі. Їх необхідно використовувати після розминки: вони можуть чергуватись з силовими вправами, виконуватись на фоні втоми. Ці вправи необхідно використовувати у комплексі ранкової гімнастики, в іграх на перерві та ін. [9; 11].

Витривалість у молодших школярів розвивається як у результаті сумарного ефекту від навантажень, пов'язаних з виконанням інших якостей, так і на спеціально спрямованих заняттях. Деякі спеціалісти успішно застосовують з цією метою тривалий біг зі швидкістю 60 % від максимальної.

Так як виховання витривалості поєднується з виконанням вправ на фоні втоми, яка настала, то ними необхідно займатись наприкінці заняття після вивчення нового матеріалу або після виконання вправ на швидкість і спритність. Багаторазове одноманітне повторювання вправ з метою виховання витривалості не привертає молодших школярів; необхідні прийоми, які стимулюють бажання займатися, для чого є доречним застосування ігрового та змагального методів.

Взаємодія фізичних якостей у дітей 6–10 років, як правило позитивна, що дозволяє в методиці виховання цих якостей звертатись до комплексного підходу. Це означає, що на одному уроці можуть успішно сполучатись вправи на швидкість, силу, гнучкість, спритність і за сумарною взаємодією – на витривалість.

1.3. Ігровий метод як ефективний засіб навчання та виховання дітей

Ігровий метод є провідним у фізичному вихованні молодших школярів. Його специфічна особливість полягає у можливості умовного моделювання рухових дій у реальному житті. Ігровий метод дозволяє школяру виявити свій фізичний потенціал у різноманітних змодельованих видах рухової діяльності і, що головне, виявити свої творчі здібності, самостійність і стосунки з колективом.

Ігровий метод характеризується:

а) яскраво вираженим суперництвом та емоційністю в ігрових діях. Метод дозволяє відтворити порівняно складні стосунки між людьми. У зв'язку з цим в ігровому методі ретельно регламентуються стосунки між гравцями;

б) сюжетною організацією діяльності школярів, в якій передбачається досягнення визначеної мети в умовах ситуацій, що постійно змінюються. В основу ігрового сюжету повинні входити реальності навколишнього середовища, образне відображення тих чи інших позитивних дій і життєвих відношень (наприклад, імітація полювання, трудових дій та ін.);

в) багатоплановим змістом діяльності, різноманітністю способів досягнення мети, коли школярам ставлять високі вимоги до виявлення різних фізичних або психічних якостей;

г) наявністю колективних (групових) дій, об'єднаних в єдине бажання перемогти, продемонструвати єдність взаємодії, взаємовиручки, підкорення особистих інтересів колективним і, навпаки, уміння очолити колектив, привести його до перемоги;

д) відсутність суворої регламентації у виконанні рухових дій і навантаження, коли останнє повністю залежить від активності учня та від тієї функції, яку він виконує у грі.

Ігровий метод використовується як засіб перевірки ефективності навчання та підвищення рівня загальної фізичної підготовки. При правильному використанні ігровий метод набуває великого значення для виховання почуття активності, ініціативності, наполегливості, сміливості, витримки та свідомої дисциплінованості.

РОЗДІЛ II

МІСЦЕ УКРАЇНСЬКИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Рухливі ігри у початкових класах є провідними засобами для виховання фізичних якостей. Їм у програмі відведено 24 години. Зміст рухливих ігор складають рухові дії, які добре засвоєні школярами. За допомогою рухливих ігор виховують фізичні якості та розвивають здібності, а також готують школярів до життя, що досягається управлінням ігровими ситуаціями з боку вчителя, створенням визначених умов ігрових дій. Емоційність, новизна вирішення рухових завдань, можливість колективних та індивідуальних дій посилюють виховну здатність ігор, формують якості особистості.

Навчальною програмою пропонується велика кількість рухливих ігор, але основний зміст і правила їх проведення розробляє безпосередньо вчитель. Умови та правила рухливих ігор повинні бути доступні дітям.

Українські національні рухливі ігри допомагають дізнатися про деякі звичаї та національні культурно-спортивні традиції нашого народу, але, на жаль, у шкільній програмі ми не зустріли методики впровадження національних ігор чи народних вправ.

Поповнення змісту програми з фізичного виховання у школі є актуальним, тому що використання українських народних ігор відіграє особливу роль у підвищенні ефективності занять. Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, фізичні якості, але й вчать справедливості, чесності, знайомлять з давніми народними звичаями.

З метою впровадження національних традицій українського народу ми пропонуємо ряд українських національних рухливих ігор, які сприяють розвитку фізичних і моральних якостей дітей молодшого шкільного віку, а також, крім використання їх на заняттях фізичною культурою, можуть застосовуватись у режимі дня школяра, позаурочний і позашкільний час.

У середній загальноосвітній школі заняття народними рухливими іграми спрямовані, насамперед, на розв'язування

навчально-виховних і оздоровчих завдань. Завдання педагогів - уміло та цілеспрямовано проводити заняття в шкільному колективі. Тільки за цих умов можна чекати відповідного педагогічного ефекту.

2.1. Характеристика українських національних рухливих ігор

Українські рухливі ігри – різновид ігрової діяльності, їх основу становлять творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю) гри, частково обмежені правилами, ці дії зумовлені мінливими ігровими обставинами, а також спрямованістю на подолання поставленої мети.

Рухливими називають ігри, змістом яких є різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Для рухливих ігор характерні активність і самостійність гравців, колективізм дій і безперервна зміна умов діяльності. Дії гравців підпорядковані правилами гри, які регламентують їх поведінку та стосунки, полегшують вибір тактики дій і керівництво грою.

Різні природні, історичні та економічні умови визначили різні особливості господарства і побуту окремих районів України, що і вплинуло на народні ігри. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків на вулиці, у полі, на околицях сіл більш поширені ігри такі як: кидання палки, м'яча, вибивання палкою м'яча, біг наввипередки і т.д. («Колір», «Запорожець на Січі» та ін.). У Карпатах і Прикарпатті більше поширення отримали ігри на стійкість і рівновагу з перетягуванням, із стрибками, з метанням у ціль гострих предметів (наприклад «Бука тягнуть»). Поряд з цим в усіх українських іграх є багато спільного. Україна – край землеробів, і тут багато ігор, назви яких свідчать про це: «Мак», «Хлібчик», «Булка», «Гречка» та інші. В іграх відображаються характерні рухи або звички типових для України птахів і звірів («Кривенька качечка», «Перепілочка», «Гуси», «Бджоли» та ін.). У змісті та рухах ігор відобразились різноманітні сторони праці («Голочка-ниточка», «Деркач», «У коней» та ін.), історичні події, соціальні та сімейно-побутові відносини («У царя», «Стрілець», «До бабки» та ін.).

Для більшості інших ігор характерні сполучення різноманітних рухів: ловіння, втікання, бігу, кидання м'яча або палки та ін. Необхідно відмітити, що у багатьох українських іграх використовуються народні приповідки, різноманітні лічилки, використання яких сприяє розвитку мислення та пам'яті. Наприклад, у іграх: «Грушка», «Куці-баба», «Гуси» та інші.

Як і звичайні рухливі ігри, українські народні ігри поділяються на дві основні групи ігор: некомандні та командні. Але крім них, є ще група проміжних ігор -перехідних. Некомандні ігри поділяють на ігри з ведучим і без ведучих. А до командних належать два основні види: ігри з одночасною участю всіх гравців та за участю гравців за чергою. Командні ігри розрізняються також за ознаками поєдинку гравців.

В основу докладнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняються ігри імітаційні (з наслідувальною метою), з перебіганням, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, з орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами) тощо. Є також специфічні ускладнені ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка [13; ,16].

Кожна гра, яку педагог обирає для фізичного виховання дітей, повинна обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Освітнє значення народних ігор досить різноманітне. Систематичне їх застосування поширює рухові можливості та забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – бігу, стрибків, метання. В ігрових умовах ці рухи перетворюються в уміння.

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

Виховне значення українських рухливих ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у мінливих умовах і при активній співдружності гравців. Зміст гри – це боротьба з перешкодами, які постійно виникають. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню морально-

вольових якостей. Серед них найактивніше формується дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

Надзвичайно велике оздоровче значення народних ігор. Ігри проводяться на свіжому повітрі. Різноманітна активна рухова діяльність завжди супроводжується позитивними емоціями.

Вибір гри визначається конкретними завданнями та умовами її проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості вибору та методика проведення гри.

Діти молодшого шкільного віку, хоч і дуже рухливі, проте ще не підготовлені до тривалих навантажень. Тому для них рекомендується обирати не дуже тривалі ігри, які обов'язково мають перериватись паузами для відпочинку.

Учнів I–II класів більше захоплюють ігри імітаційні, сюжетного характеру. Дії в колективі для них складні, їм більш подобаються ігри з перебіганням, стрибками, ловінням і киданням м'ячів та різних предметів.

У віці 9–11 років (III–IV класи) спостерігається значний розвиток координаційних можливостей. Зростають сила, швидкість, спритність і витривалість, удосконалюються управління своїм тілом і пристосованість організму до фізичного навантаження. Діти цього віку вже грають в ускладнені за змістом ігри. Завдяки розвитку оперативного мислення вони можуть розв'язувати більш складні тематичні завдання [9; ,11].

Рухливі ігри дітей цього віку тривалі та інтенсивні, з більш суворим дотриманням правил гри. Слід сказати також і про постійність дітей у виборі ігор.

2.2. Методика проведення українських рухливих ігор

Вибір змісту гри

Для занять з дітьми велике значення має вибір змісту гри. Тут необхідно керуватися двома методичними правилами. По-перше, у зміст рухливих ігор не слід включати ті рухові дії, які вже застосовувались при виконанні інших завдань уроку. Наприклад, якщо на уроці багаторазово використовувались стрибки, то включати стрибкові вправи у зміст ігор не рекомендується, тому що односпрямована робота одних і тих же м'язів може привести до швидкого розвитку втоми та знизити інтерес до гри в цілому. По-друге, зміст гри повинен бути пов'язаний як із змістом попередньої, так і наступної діяльності учасників. Наприклад, якщо школярі виконували одноманітну роботу, тобто біг для розвитку витривалості, то доцільно у рухливу гру внести емоційно насичені рухові дії та навпаки, якщо на уроці застосовувались активні дії, пов'язані з різноманітними переміщеннями, то у гру необхідно включати малоінтенсивні рухові дії.

Розпочинаючи проведення ігор учитель повинен передусім визначити, які завдання він ставить перед собою: в одному випадку йому необхідно поєднати дітей, організувати їх увагу, у другому – удосконалювати у грі ті чи інші навички та якості, у третьому – сприяти виявленню творчої ініціативи гравців та ін. Обираючи гру, керуються формою заняття (урок, перерва, свято тощо). Так, під час перерви проводяться ігри, які можна припинити або продовжити без порушення їх перебігу.

Вибір гри залежить також від кількісного складу дітей. Найбільш доцільно проводити ігри з 25–30 учнями.

Добираючи ігри, необхідно дотримуватись відомого в педагогіці правила поступового переходу від легкого до важкого. Для того, щоб визначити ступінь складності ігор враховується кількість елементів, які входять в ту чи іншу гру (біг, стрибки, метання тощо). Ігри, які складаються з меншої кількості елементів і, в яких немає розподілу на команди, вважаються легкими («Джгут», «Сіра кішка» та ін.).

Ігри, в яких використовуються вправи, які вимагають тривалої односторонньої уваги, вважаються більш стомлюючими («Довга лоза» та ін.)

Щоб розвинути швидкість, використовують ігри, які передбачають ривки, перебігання («Колір», «Запорожець на Січі», «Квач з виручкою»).

Стрибучість розвивається за допомогою ігор, які пов'язані з стрибками, діставанням м'яча в польоті тощо («Перестриби», «Шагардай», «Городковий м'яч» та ін.).

Підготовка керівника до проведення ігор

Кожна гра повинна бути добре засвоєна керівником. Він повинен завчасно продумати за можливістю усі моменти, які можуть, у ході гри, викликати у школярів той чи інший настрій, з тим, щоб завчасно передбачити свою поведінку у тому чи іншому випадку. Якщо керівник добре знає склад дітей та індивідуальні особливості окремих з них, він повинен намітити для себе приблизний розподіл ролей у грі з тим, щоб забезпечити найкраще її проведення. Необхідно також враховувати, які моменти гри можуть викликати нездоровий запал, нечесну поведінку гравців, падіння інтересу та ін.; і, завчасно, продумати міри запобігання цих небажаних явищ.

Дуже важливо передбачити можливість прояву в грі творчої ініціативи гравців, продумати методи виявлення та спрямування активності та самодіяльності учасників.

Місце проведення ігор

Місце проведення значно впливає на вибір гри. Педагог повинен уміти змінювати і пристосовувати гру до конкретних умов. На уроках фізичної культури народні рухливі ігри слід проводити у спортивному залі та на спортивному майданчику. Під час прогулянок та екскурсій за містом добре використовувати ігри на місцевості. Якщо ігри проводяться на свіжому повітрі, необхідно потурбуватись, щоб майданчик для ігор був розташований на достатній відстані від дороги, від вікон і, взагалі, не доставляв незручностей оточуючим. Якщо це місце постійне, необхідно

організувати його так, щоб зручно було проводити на ньому різноманітні ігри. Бажано підготувати та розмітити місце не тільки для командних ігор, але й для ігор невеликими групами, в які школярі люблять грати самостійно («Класики», «У царя», «Чапля» та ін.). Розмітка майданчика може бути постійною або тимчасовою. У першому випадку її наносять олійною фарбою, а на майданчику – крейдяним розчином: у другому – майданчик розмічають прапорцями, стійками, лініями (крейдою) або зручними предметами (камінці, палки) [1; 7]. Підготовку необхідно проводити завчасно і ретельно. До неї корисно залучати дітей. Сюди входить прибирання приміщення, розташування приладів, розмітка майданчика, добір інвентарю тощо.

Зрозуміла розповідь змісту гри

У більшій мірі успіх гри залежить від її оповіді та пояснення. Керівник повинен виразно уявляти собі всю гру. Розповідь повинна бути насамперед логічною, послідовною, для чого необхідно скласти для себе план викладання. Рекомендується дотримуватись наступного плану викладання:

- 1) назва гри;
- 2) розміщення гравців;
- 3) хід гри;
- 4) результат гри;
- 5) правила гри.

Такий план розповіді дає можливість послідовно розкрити зміст гри.

Пояснення повинно бути коротким і динамічним. Не можна усе підряд розповідати однаково голосно. Ті моменти гри, на яких необхідно особливо звернути увагу дітей, краще розповідати зниженим голосом.

Пояснення корисно проводити одночасно з розміщенням гравців і розподілом обов'язків між виконавцями. Через те, що діти з нетерпінням чекають початку гри і ледве вислуховують педагога, пояснення не слід затягувати. У необхідних випадках показ, яким доповнюється розповідь, повинен створити в дітей не лише уявлення про гру, а й зацікавити їх, спонукати до активних дій. До

показу корисно притягувати учасників гри. Після розповіді, без гаяння часу, необхідно розпочинати гру.

Організація гри та керівництво при її проведенні

Засвоєння гри та поведінка гравців в значній мірі залежать від правильного керівництва та організації гри.

Насамперед необхідно правильно розмістити гравців та обрати місце для пояснення гри, призначити ведучих і розподілити гравців на команди, або групи залежно від змісту гри.

Дуже відповідальна роль ведучого. Якщо він млявий або некмітливий, то не зможе спонукати гравців до активних дій. Тому ведучого призначає керівник або його обирають гравці. У багатьох українських іграх ведучого вибирають шляхом жеребкування («Свічка», «Ямки») або за допомогою лічилки («Смик», «У зайчика»). Керівник спочатку пояснює, що ведучий має бути уважним, спритним, досвідченим. Ведучого можна виявити також під час гри або за результатами її.

При проведенні рухливих ігор командного характеру школярів необхідно розподілити на команди. Звичайно, гра цікавіша тоді, коли команди рівноцінні. Керівник може скласти їх так:

- за розрахунком у шерензі (гравці розраховуються по 2 або 3);
- перешикуванням під час руху (фігурним маршируванням);
- за розсудом керівника, якщо він добре знає сили учасників;
- формуванням у класі постійних команд.

Від організації гравців значно залежить сам перебіг гри: розміщення гравців під час її пояснення, призначення ведучих, розподіл на команди.

Керівництво грою, безперечно, найважчий і, водночас, вирішальний момент у роботі педагога. Тільки якщо правильно керувати грою, можна досягти запланованого педагогічного результату.

До керівництва грою входить спостереження за діями учасників, усунення помилок. Показ правильних індивідуальних і колективних прийомів, припинення прояву індивідуалізму, грубого ставлення до товаришів, регулювання навантаження, стимулювання

необхідного рівня змагань протягом усієї гри.

Для того, щоб невпинно стежити за грою, педагог повинен бачити всіх учасників. У складних іграх з великою кількістю гравців слід залучати суддів-помічників. Вони рахують очки або час, спостерігають за порядком і станом місця для гри. Помічниками краще обирати дітей звільнених від уроків фізкультури, якщо вони користуються авторитетом серед учнів.

Спрямовуючи ігрову діяльність, педагог повинен добиватися активності, самостійності та творчості гравців. виправляти помилки необхідно безпосередньо в процесі гри або під час спеціальної перерви, коли всі гравці мають залишатися на місцях. Тривалість перерви залежить від стомлюваності гравців та інтенсивності гри. Пояснювати, в чому помилка, необхідно стисло, а потім продемонструвати правильну дію. Іноді корисно педагогові самому включитися в гру, щоб показати як правильно діяти в тих, чи інших випадках.

Велике значення має вміле дозування навантаження в грі. Адже надмірна емоційність під час гри заважає дітям контролювати свій стан. Коли з'являються симптоми втоми (пасивність, порушення точності та контролю дій, блідість тощо), необхідно зменшити навантаження.

Уміння вчасно закінчити гру та підвести її підсумки

Довготривалість гри може бути різною. Тривалість гри встановлюється керівником з урахуванням характеру занять і складу тих, що займаються. Дуже важливо закінчувати гру своєчасно. Затягування може привести до зниження інтересу в гравців, їх перевтоми. Передчасне або раптове закінчення викликає незадоволення учнів. Найбільш правильно закінчувати гру, коли учасники отримали від неї задоволення, але не перевтомилися. Щоб сприяти цьому, педагог повинен вкластися в час, відведений для гри.

Закінчити гру педагог повинен організовано: зупинити гравців, дати оцінку гри в цілому та гри окремих учасників, оголосити переможців. Після цього керівнику бажано відзначити кращих ведучих, суддів, звернути увагу на порушення правил гри, дисципліни.

Керівнику корисно вести щоденник своєї роботи з проведення українських рухливих ігор. У зв'язку з тим, що народні ігри практично не використовувались раніше у шкільній програмі та виявляються для дітей новими засобами фізичного виховання, керівнику бажано записувати свої спостереження над гравцями, аналізувати свої помилки та успіхи у проведенні ігор. Це допоможе йому покращити методику навчання іграм і варіювати її в залежності від різних умов проведення занять.

Необхідно навчити дітей самостійно грати

Одне з головних педагогічних завдань - навчити дітей грати самостійно. З цією метою приступаючи до ігор у першому класі, необхідно навчити дітей організованим діям в ігровому колективі. Це означає, що вони повинні бігати не заважаючи і не штовхаючи інших, чути та бачити сигнал і швидко діяти за сигналом; підкорятись авторитету ведучого у грі, дотримуватись правил гри; бути ініціативним, сміливим, рішучим. Третьюокласники повинні вже вміти самостійно провести вивчену гру, а у четвертому класі вчителю слід розвивати здібність розподіляти учнів за командами, вміти організовувати дії своєї команди, проводити рухливу гру.

До організаційних навичок необхідно привчати дітей молодшого шкільного віку: усіх учасників гри, а не тільки дітей талановитих і здібних до цього. Одна з найпростіших організаторських навичок – уміння бути ведучим. Через цю роль повинні проходити усі діти, а не тільки найбільш спритні, кмітливі, здібні. Починати необхідно з простіших завдань: зображувати kota у грі «Кіт та миша», вовка у грі «Вовк та козенята» та ін. Такі прості завдання привчають дітей до самостійного вирішення завдань і до їх самостійного проведення.

З молодшого шкільного віку необхідно притягати дітей до пояснення гри, щоб у подальшому, будучи самостійними організаторами гри, вони могли б зрозуміло її пояснити. Крім того, такі завдання розвивають мову дітей, допомагають їм засвоїти логічні пояснення.

Коли діти навчаться проводити ігри під наглядом дорослого керівника, то корисно давати їм самостійні завдання з організації ігор у дворах.

На жаль, у наш час ми дуже мало бачимо ігор у дворах. Мабуть надмірна опіка при проведенні ігор у школі не привчає дітей грати самостійно. Необхідно відмітити, що у минулі часи в українських рухливих іграх брали участь не лише діти, а й дорослі. В ігри грали постійно на свіжому повітрі, тому що спортзалів і спеціальних майданчиків тоді не було. Проводились вони у полі, на лісовій галявині, на березі річки, на відкритих земляних майданчиках тощо. Багато ігор проводилось у дворах і проводили їх самі діти, тому що зміст ігор простий і доступний кожному. Взагалі, усі ігри, які пропонуються в даній роботі для проведення на уроці, перервах, у групах подовженого дня, можна використовувати для проведення у дворі.

Уміти проводити ігри самостійно у дворах – це означає розумно та захоплююче організувати відпочинок дітвори. Самостійні завдання про проведення ігор у дворах необхідно давати усім учасникам, які добре оволоділи організаційними навиками. Інформацію, проте, мала успіх та чи інша гра при проведенні її у дворі, зможуть повідати діти, які проживають у тому ж дворі.

Керівнику ігор необхідно намагатися усіма методами впроваджувати у побут дітей корисні українські рухливі народні ігри.

Вказівки до проведення ігор на свіжому повітрі

Необхідно прагнути як можна частіше проводити українські рухливі ігри на свіжому повітрі. Правда, при цьому повинна враховуватись погода. У жаркий день необхідно підбирати тінисте місце, а ігри обирати такі, де швидко рухаються окремі гравці за чергою (ігри типу «Джгут», «Жмурки» та ін.). Ігри та розваги на повітрі взимку підбираються такі, підчас яких рухи чергуються з відпочинком, але не довготривалим («Смик», «Хрещик», «Колір» та ін.). Ігри, в яких діти довго чекають своєї черги, а потім виконують ігрове завдання з великою напруженістю, після чого знову стоять, викликають переохолодження, що призводить до простудних захворювань. Неприйнятні ігри з великою рухомістю, а також ті, в яких дітям доводиться сидати на сніг.

РОЗДІЛ ІІІ ЗАСТОСУВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, В РЕЖИМІ ДНЯ ШКОЛЯРА, У ПОЗАУРОЧНИЙ І ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЧАС

На уроках фізичної культури народні ігри слід поєднувати з іншими вправами. У підготовчій частині уроку доцільно використовувати такі ігри, які б сприяли розвитку уваги, швидкої реакції, орієнтування. Тривалість цих ігор не повинна бути великою, щоб не зашкодити засвоєнню матеріалу основної частини уроку.

До основної частини уроку повинні входити такі ігри, які сприятимуть закріпленню та вдосконаленню програмного матеріалу. Застосування ігор, як правило, в кінці основної частини допомагає знизити навантаження, зберегти в учнів приємне враження від уроку та підготувати їх до наступних занять. Деякі українські ігри, особливо командні, можна використовувати протягом усієї основної частини («Булка», «Пічки» та ін.). Ряд ігор, які сприяють розвитку однакових якостей, можна застосовувати в основній частині, на одному занятті з метою підвищення інтересу до вправ, які вивчаються.

Під час перерви можна використовувати рухливі ігри, з якими учні ознайомилися на уроках фізкультури. Ці ігри викликають у дітей позитивні емоції, стимулюють рухову активність. Такий спосіб переключення дає учням змогу краще відпочити і значно полегшує сприймання навчального матеріалу на наступних заняттях.

Проводити ігри, як правило, необхідно на великій перерві. Вони не повинні сильно збуджувати чи стомлювати учнів. З учнями наймолодших класів на перервах можна проводити ігри з речитативом, співами, ритмічною ходьбою тощо. В основному ігри мають бути не дуже рухливі. Бажано водночас організовувати кілька ігор, щоб кожний з учасників міг обрати собі найбільш цікаву.

У групах подовженого дня заняття фізичною культурою повинні бути повноцінними та результативними. Для цього вони повинні бути щоденними, різноманітними за характером, цікавими. Для занять фізичною культурою у групах подовженого дня виділяється менше однієї години. Цей час називають «Спортивною годиною» [6].

Різнманітні українські рухливі ігри можуть використовуватись у групах подовженого дня, як своєрідні оздоровчі заходи. В них беруть участь учні молодших класів. Ігри повинні проводитись під керівництвом вихователів, а також самостійно, проте бажано, щоб завжди був присутній хтось з педагогів.

Рухливі ігри необхідно проводити щодня - на свіжому повітрі, під час прогулянки, а при несприятливій погоді – у приміщенні. Головна їх мета – задовольнити природну потребу школярів у руховій діяльності та забезпечувати активний відпочинок після навчання.

З молодшими школярами можна проводити ігри протягом двох годин (до підготовки уроків і після). Кількість ігор – 4–6. Спочатку необхідно давати ігри з незначною рухливістю, потім поступово переходити до більш інтенсивних ігор. Закінчувати заняття рекомендується спокійною грою. При великій кількості бажаючих, їх необхідно поділити на 2–3 групи і в кожній проводити ігри самостійно під керівництвом вихователя.

Організація і методика проведення українських рухливих ігор у позашкільній роботі мають свої особливості. Тут є великі можливості для використання ігор, проведення яких вимагає більше часу та простору. Проте, важливо, щоб такі заняття контролював педагог. У позашкільній роботі значно легше привчати дітей самостійно використовувати засоби фізичного виховання у побуті, повсякденній практичній діяльності.

Українські рухливі ігри необхідно впроваджувати під час літніх канікул, в оздоровчих таборах, де для проведення рухливих ігор є чудові умови. Тут можна вивчити нові ігри, досягти, щоб вони полюбилися дітям.

За місцем проживання, у дворі, необхідно проводити рухливі ігри та розваги, які були вивчені на уроках, або почуті від батьків. Тут вже самі діти виступають організаторами ігор. Проведення ігор у дворах буде сприяти організації дозвілля школярів і допоможе впровадженню засобів фізичної культури у побуті дітей.

Далі, у методичних рекомендаціях приведені додатки з переліком українських рухливих ігор для застосування їх на уроках фізичної культури окремо для I, II, III, IV класів у режимі дня школяра : на перервах та у групах подовженого дня, а також у позашкільний час (ігри та розваги у дворі).

3.1. Українські національні рухливі ігри на уроках фізичної культури

Комплекс ігор для учнів I класу

1. Перепілочка

Учасники стають у коло, злегка розставивши ноги, руки опущені вниз. Один учасник в середині кола – «перепілочка».

На слова пісні:

«Ой у перепілочки та голівка болить» – учасники піднімають руки, доторкнувшись голови, опускають.

На приспів: «Тут була. тут була перепілочка, тут була, тут була сизокрила» – діти беруться за руки та ідуть по колу ліворуч, а перепілочка праворуч. На останні слова всі зупиняються.

На слова:

«Ой у перепілочки та колінце болить» – всі нахиляються вперед і торкаються колін, потім випрямляються.

«Ой у перепілочки крильця не болять» – всі учасники піднімають руки в боки та опускають.

На слова: «Пташки піднялись та полетіли» – всі біжать по колу.

Гра використовується у підготовчій частині заняття. Сприяє розвитку гнучкості, концентрує увагу.

2. Колір

Грають школярі у кількості 10 осіб і більше, на невеликому майданчику. За лічилкою обирають ведучого. Гравці утворюють коло. Ведучий закриває очі, стає спиною до кола, в 5–6 м від нього. Він називає будь-який колір (синій, червоний, зелений та ін.). Повертається до гравців. Ті у кого одяг названого кольору або якийсь предмет, хапаються за ці предмети так, щоб бачив ведучий. У кого немає їх, утікають від ведучого; якщо він дожене та доторкнеться кого-небудь, то той і стає ведучим, а попередній ведучий стає разом з усіма в коло. Грають декілька раз.

Хто вибіжить за умовну лінію майданчика, той стає ведучим.

Удосконалюються навички з бігу, орієнтування, розвиваються швидкість, спостережливість.

3. Запорожець на Січі

У центрі прямокутника (15x40 кроків) позначається «Січ» – смуга завширшки 3, завдовжки 15–20 кроків. Посередині пересувається «запорожець», який прагне спіймати когось із «курнів» (два гурти, які розміщені на протилежних сторонах Січі), які перебігають з одного боку табору в інший.

«Запорожець» ловить легким ударом руки по плечах (спині). Тих, що стоять поза смугою, він не сміє торкатися. Спіймані перетворюються на запорожців і допомагають у ловах.

Виграє той курінь, де залишиться один найспритніший.

Удосконалюються навички з бігу зі зміною напрямку, виховується сміливість, виробляється швидкість реакції, добре орієнтування, кмітливість.

4. Джгут

Джгут – це складена вдвоє та скручена на зразок мотузки хустина, пояс або просто шматок мотузки.

Усі, хто бажає грати у джгут, стають у коло обличчям до центру. Один із учасників гри, скрутивши джгут, ходить зовні вздовж кола і непомітно підкидає комусь джгут, а сам рухається далі. Обійшовши коло, цей гравець піднімає непомічений джгут і б'є ним по плечах того, за ким він лежав. Цей останній починає

тікати, а гравець із джгутом переслідує та б'є його. Оббігши коло, той, що загавився, бере у власника джгут і, поступившись йому своїм місцем, починає виконувати його обов'язки.

Якщо той, кому підкинуто джгут, своєчасно помітить це, то, схопивши джгут, повинен наздогнати і торкнутися ним того, хто його підкинув, раніше, ніж він встигне зайняти звільнене місце. Тоді джгут і далі водить той, хто водив, а гравець із кола стає на своє місце. Якщо ж власник джгута встигає стати в коло непомітним, то водить той, хто не спромігся його наздогнати.

Розвивається орієнтування, швидкість реакції, кмітливість, спритність.

5. Сіра кішка

Усі учасники цієї гри стають у коло. Один гравець, у центрі, починає проказувати лічилку :

- Заяць-місяць, де ти був?
- У лісі.
- Що робив?
- Листя рвав.
- Куди клав?
- Під колоду. Хто взяв мою воду?
- А це лист, а це корінь. А це виступив геть.

Той на кого випаде слово «геть», виходить із кола. Останній же із співучасників не виходить і одержує назву «сіра кішка». Усі гравці розбігаються від «сірої кішки», а вона намагається торкнутися когось рукою. Разом із цим передається і прізвисько «сіра кішка». Побитий, у свою чергу, женеться за всіма, щоб передати комусь своє прізвисько.

Той , кому загрожує удар , може врятуватися від нього, якщо встигне вигукнути до удару : «Тьху - тьху!». Тоді удар не рахується і «сірою кішкою» залишається той, хто й був.

Удосконалюються навики під час бігу з постійною зміною напрямку руху, розвивається швидкість і спритність, виховується сміливість.

6. Чаклун

Не обмежується кількість учасників і в цій грі. Усі вони збираються на призначеному майданчику і, насамперед, визначають «чаклуна». Робиться це за бажанням і взаємною домовленістю або шляхом жеребкування. Проводять його так.

Один із гравців витягує перед собою праву руку долонею вниз, а його колеги підставляють під неї по одному пальцю. За командою «раз-два-три» чи якоюсь іншою всі відсмикують пальці, а гравцеві з витягнутою рукою треба чийсь захопити. Обов'язки «чаклуна» передаються на того, чий палець буде таким чином захоплено тричі.

Тепер усі розбігаються, а «чаклун» намагається наздогнати когось і торкнутися рукою. «Поквачений» завмирає, розвівши руки. Із цього стану зачаклованого може вивести, доторкнувшись рукою, інший гравець. Але «чаклун» пильно стежить за своєю «жертвою», він стоїть неподалік і, як тільки хтось зніме чари, повторним ударом знову напускає їх. Крім того, він намагається зачаклувати й тих, хто зважається визволити товариша.

Зачаклований тричі сам стає «чаклуном», а його попередник приєднується до втікачів.

Гра дуже жвава, проходить у швидкому темпі.

Удосконалюється орієнтування під час бігу, розвиваються спритність, кмітливість і швидкість.

7. Хлібчик

Усі, хто бажає грати в «хлібчика», побравшись за руки, стають попарно, пара за парою, на деякій відстані з гравцем, який не має пари і називається «хлібчиком». Гравець без пари вигукує.

- Печу – печу хлібчик!
- А випечеш? - запитує задня пара.
- Випечу!
- А втечеш ?
- Побачу!

З цими словами два задніх гравці біжать у протилежних напрямках із наміром з'єднатися, ставши перед гравцем без пари. А той намагається спіймати одного з них до того, як вони з'єднаються.

Якщо це йому вдається, він разом із спійманим утворює нову пару, яка стає першою, а безпарний починає виконувати функції «хлібчика». Якщо ж не вдається, «хлібчиком» залишається той, хто і був, а пара, якій пощастило лишитися нерозлученою, стає позад нього.

Знов починається діалог між безпарним гравцем та останньою (тепер уже іншою) парою, а далі – й перебігання.

Розвивається спритність і швидкість рухів.

8. Кіт і миша

Тут таке правило, що «кіт» – хлопчик, «миша» – дівчина. Тримаяться міцно за руки, йдуть неквапливо по колу та промовляють:

А до нори, мишко, до нори,

А до золотої комори.

Мишка - у нірку,

А котик - за ніжку:

– Ходи сюди!

А що ж то за мишка -

Не втече,

А що ж то за котик -

Не дожене!

Мишка у нірку,

А котик - за ніжку:

– Ходи сюди, ходи сюди !

Коли піднімають руки вгору, «мишка» тікає від «кота». Він кидається за нею, але перед ним опускають зчеплені руки, не дають вискочити. Як прорветься та спіймає «мишку», то ті, хто не утримав, виходять на середину кола і гра продовжується.

Виховується рішучість, винахідливість, сміливість, спритність, швидкість у діях.

9. Крук

Діти беруться один за одного ззаду за свитки або за пояси. Попереду всіх «матка» вибрана за загальною згодою. Це – найбільш спритна дитина. Потім обирається «крук», який повинен ловити дітей матки, починаючи з останнього. Коли усі візьмуться одне за одного, матка підходить із ними до крука, що сидить на землі, рие палкою яму та питає:

– Вороне, вороне, що ти робиш ?

– Яму копаю, - відповідає той.

– Нащо?

– Окріп гріти.

– Нащо?

– Твоїм дітям очі заливати, щоб не ходили до мене капусту зривати.

– А правда, діти ?

– Неправда, - кричать усі, - неправда, неправда !

Тоді крук кидає копати яму і ловить дітей, починаючи з останнього. При цьому матка намагається не допустити його до усіх.

Розвивається спритність, виховується сміливість, колективність дій.

10. Ковбаса

«Ковбаса» – це тільки умовна назва цієї гри. Щоб грати в неї, необхідні прудкі ноги та спритність.

Охочі до «ковбаси», ставши в коло, за допомогою лічилки визначають, кому ловити, і розбігаються врзнобіч. Той, на кого вказала лічилка, ловить і, спіймавши когось, запитує:

– Що ти їв?

– Ковбасу, – відповідає спійманий.

– А кому давав?

Спійманий так, щоб не чули інші гравці, називає тому, хто ловить, ім'я чи прізвище одного з них, і той повинен його зловити. Решта учасників гри, не знаючи, кого обрав у «жертву» їх товариш, тікають і не дають зловити себе. Якщо ж обраного гравця буде спіймано, то той, що ловив, запитує у нього :

– Що ти їв ?

Далі все повторюється.

Виховується увага, розвивається спритність, швидкість.

Комплекс ігор для учнів II класу

11. Смик

На місці гри проводять лінію, яка відокремлює город від поля. У городі на невеликій відстані від лінії у землю встромляють палицю і приставляють до неї «пастуха», якого визначають вимірюванням на палиці або за допомогою лічилки. «Пастух» залишається в городі, решта гравців іде у поле.

Полюві гравці намагаються висмикнути палицю, як тільки хтось із них перетне лінію городу, «пастух», який стереже її, кидається йому навперейми і намагається поквачити, доторкнувшись рукою. Поквачений починає пасти, а попередній «пастух» іде до гурту гравців у поле.

Поквачити іншого гравця «пастух» може тільки у межах городу. Для того, щоб заманити його у город, він навмисне відходить від палиці, а потім стрімголов мчить до сміливця.

Брати участь у грі може необмежена кількість дітей.

Розвивається спритність, швидкість та орієнтування, виховується сміливість.

12. Хрещик

Гра починається з того, що хтось із дітей вигукує:

– Цур, у (круглого) хрещика грати! На горі стати, спійманими не бувати!

Дві пари стають одна проти одної на відстані двадцяти кроків і запрошують третю пару стати посередині. Гравці крайніх пар, що стоять один проти одного, намагаються, обминувши середніх, збігтися в нові пари. Один з пари біжить праворуч, а другий ліворуч. Гравці середньої пари перешкоджають їм, ловлять крайніх.

Якщо гравець середньої пари спіймає когось із тих, що перебігають з його боку, напарник спійманого і другий гравець середньої пари поспішають їм на допомогу. Той, хто прибіжить

першим, разом зі своїм напарником складає крайню пару, а два інших гравці стають середніми.

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

Розвивається спритність, кмітливість і швидкість рухів.

13. Сірий кіт

У цій грі всі учасники, крім ведучого – «сірого кота», – «миші». Вони стають ланцюжком і, тримаючись один за одного, ходять по майданчику по прямій, по колу чи по будь-якій іншій кривій лінії.

Першим у ланцюжку стоїть «сірий кіт». Під час руху він запитує :

– А є миші в стозі?

– Є! – відповідають «миші».

– А не бояться кота ?

– Ні.

– Ой, як кіт хвостом поворушить, то всіх мишей подушить.

За цими словами «миші» кидаються врозтіч, а «сірий кіт» ловить їх. Спійманий гравець стає «сірим котом», а його попередник – «мишею».

Удосконалюється орієнтування під час бігу зі зміною напрямку руху, виробляється швидкість реакції, розвивається швидкість.

14. Кривенька качечка

Грають 5–10 дітей на майданчику розміром 5–10 м. Відмічаються межі майданчику.

Обирається «кривенька качечка», інші гравці розміщуються вільно на майданчику, стоячи на одній нозі, а зігнуту в коліні ногу підтримують рукою. Після слів: «Сонце розгорається, гра починається» – «качечка» стрибає на одній нозі, тримаючи другу ногу рукою, прагнучи торкнутися кого-небудь з гравців. Ті, кого торкнула «качечка», торкаються інших. А останній гравець, якого не торкнулися, стає «кривенькою качечкою».

Гравець, який став на обидві ноги або який вийшов за межі майданчика, виходить з гри.

Розвивається координація рухів, стрибучість, увага. Діти привчаються розраховувати свої дії.

15. Голочка - ниточка

Грають на майданчику або в залі діти у кількості 7–40 чоловік. За лічилкою обирають ведучого – «голочку». До нього приєднуються (за бажанням) 3–7 чоловік (в залежності від кількості гравців), які складають «ниточку». Решта вільно розташовується на майданчику, стоячи по одному. Гравці, які складають «ниточку» і «голочка» беруться за руки, утворюючи ланцюжок. Попереду «голочка». «Голочка» біжить між тими, що стоять, роблячи різні повороти, зигзагами, а «ниточка» повинна точно повторити її шлях. Ті, що відірвалися від ланцюжка платять фанти, а у кінці гри виконують різноманітні завдання: співають, танцюють, читають вірші, розігрують сцени та ін. Грають за угодою до 5–10 фантів.

Якщо ланцюжок розірвався, то платять фанти гравці, які роз'єднали руки.

Удосконалюються навички з бігу завдяки постійній зміні напрямку руху в складних умовах орієнтування, розвивається кмітливість і спритність.

16. Латка

Це один із різновидів квача. Грають діти у кількості 10–20 осіб на майданчику або в залі. Вигукнувши: «Нумо грати в латку!» – хтось із дітей ляскає сусіда долонею по плечу чи по спині та тікає, промовляючи:

– Латка – битка, шовкова нитка, на мені не була, на то й згнила!

Побитий в свою чергу намагається передати «латку» іншому – ляснути когось і сказати: «Латка!». Усі тікають від «латки», і дразнять її.

– Ціпу -ціпу- ціпу.

Інколи латку визначають за допомогою лічилки. Майданчик для проведення цієї гри повинен бути обмежений.

Удосконалюється орієнтування під час бігу зі зміною напрямку руху, розвивається швидкість і спритність.

17. Вовк і козенята

Грають діти (10–15 чол.) на майданчику розміром приблизно 20x20 м.

На майданчику креслять коло діаметром 5–10 м (в залежності від кількості гравців), а навколо нього на відстані 1–3 м – кола діаметром 1 м – «хатки» (на одного менше ніж кількість «козенят»). За лічилкою обирають «вовка». Він стає між великим колом і «хатками». «Козенята» знаходяться у великому колі. Порахувавши до трьох, вони вибігають із кола, щоб зайняти «хатки». «Вовк» у цей час їх ловить. Одному із козенят не вистачає «хатки». Він тікає (між «хатками» і великим колом) від «вовка», який прагне його догнати. Спіймав – міняються ролями, не спіймав – залишається «вовком», а гра розпочинається з початку.

Після рахунку «три» всі козенята повинні обов'язково вибігти з великого кола. Якщо «козеня», яке доганяє «вовк» оббіжить велике коло три рази і вовк не дожене його, то «вовк» повинен перестати бігти за «козеням» і залишається в тій же ролі.

Розвивається швидкість і спритність.

18. Перестриби

Ця гра - наче школа для стрибунів, які тренуються у подоланні висоти, починаючи з найменшої та поступово збільшуючи її.

Полягає вона в тому, що двоє гравців, за взаємною згодою, сідають на землю, витягують ноги і впираються один одному підощвами. Решта за чергою з розгону перестрибує цю перешкоду. Якщо всі учасники гри успішно подолають її, тоді ті, що сидять, ставлять п'ятку однієї ноги на пальці другої та знову всі перескакують. Потім на цю «споруду» ставлять руку з розщепленими пальцями так, що мізинний палець руки стає на великий палець верхньої ноги. Коли й цю висоту подолано, ті що сидять наставляють зверху і другу руку. Той, хто не перескочить або

зачепитися за якусь із перешкод міняються місцями з «автором» перешкоди. І гра триває.

Змагання закінчується «ланцюжком» – гравці, які сиділи, стають на коліна, решта їх перестрибує.

Удосконалюються навики зі стрибків, розвивається орієнтування, кмітливість, спритність.

19. Квач з виручкою

Одного з гравців обирають ведучим, решта вільно розташовується на майданчику. Ведучий піднімає руку і говорить: «Я квач!».

За сигналом керівника учасники розбігаються, а ведучий намагається наздогнати й торкнутися одного з них. Тоді цей гравець стає ведучим, піднімає руку і називає себе квачем. Гравця, який тікає, може виручити його товариш, який перебіжить між ним і квачем. У цьому разі ведучий повинен ловити гравця, який прийшов на виручку.

Інший спосіб виручки - подати руку. Той, хто втікає, просить кого-небудь: «Дай руку!» і бере його за руку. У такому положенні гравці можуть перебувати не більше 3–4 сек.

Можна накреслити на майданчику «дім», де ведучий не має права ловити гравців. Замість дому використовують також гімнастичний інвентар. Вискочивши на нього, утікач рятується від переслідування.

За правилами гри ведучому дозволяється ловити тільки після того, як він підніме руку і скаже: «Я квач!». Забороняється ловити того, хто тільки що був ведучим. Якщо гравець вибіжить за межі майданчика, він вважається пійманим.

Майданчик для гри треба обирати такий, де є достатньо місця для втечі від ведучого.

Удосконалюються навики з бігу з постійною зміною напрямку руху та швидкості в складних умовах орієнтування, розвивається швидкість і спритність, виховується сміливість, взаємовиручка тощо.

20. Пічки

Для цієї гри потрібен маленький гумовий м'яч і відкритий майданчик. У землі на одній лінії, недалеко одна від одної, викопують ряд ямок - пічок, кількість яких відповідає кількості гравців, і розподіляють їх між учасниками гри. Ямки роблять неглибокими, щоб по них вільно міг прокотитися м'яч. Гравці стають обабіч лінії ямок, кожен біля своєї пічки. Крайні гравці стають обличчям один до одного. Вони й починають гру.

Спочатку хтось із них, присівши, штовхає м'яч рукою, так щоб він прокотився по ямках. Якщо м'ячик прокотився, не зупинившись у жодній із ямок, то другий крайній гравець хапає його і котить назад. Коли ж м'яч зупиниться в чийсь ямці, всі учасники гри мерщій розбігаються хто куди, а той, у чий ямці опинився м'яч, хапає його і кидає ним у когось із своїх товаришів. «Побитий» ловить м'яч і, в свою чергу, б'є ним іншого гравця. При цьому кидати слід з того місця, де м'яч настиг гравця. Так триває доти, доки хтось не промахнеться. Тоді вони повертаються до своїх пічок. Той, хто промахнувся, міняється пічками з одним із крайніх гравців і починає котити.

За другий промах біля пічки «мазуна» проводять ризику – «роздеру», а за третій роблять гніздо та садовлять «квочку» – паличку. За кожний подальший промах біля пічки втикають паличку – «курча».

Коли у когось набирається п'ятеро «курчат», їх «заносять» – ховають, а господар («квочка») повинен їх розшукати і роздати іншим гравцям, тобто, наздогнавши когось, торкнутися його паличкою – і так, поки в нього не залишиться жодної палички. Намагаючись уникнути цього, всі учасники гри тікають від «квочки».

Як усіх «курчат» буде роздано, гра починається знову. Кількість учасників у цій грі може бути різною, але найкраще коли гравців 8–10. Якщо їх більше, вони плутають ямки, а якщо менше, тоді гра не така цікава.

Розвивається орієнтування, швидкість реакції, кмітливість, спритність, швидкість.

Комплекс ігор для учнів III класу

21. У зайчика

Щоб визначити, хто буде «зайчиком», промовляють лічилку:

Біжить зайчик слобідкою,
За ним дітки чередкою,
Бачить зайчик, що не втече,
Перекинув вушка через плече,
Втікай, зайчику, до гаю,
А то спіймаю.

Тоді вже стають колом і беруться за руки. А «зайчик» – усередині. Ідуть кругом нього, промовляючи:

Городили зайчика
Тимком, льонком,
Да нікуди зайчику
Да ні вискочити,
Да нікуди зайчику
Да ні виплигнути,
А в нас ворота позамикані,
Жовтим піском позасипані!

«Зайчик» поривається, де б вискочити. А ті, що у колі, не дають: перепиняють міцно зчепленими руками, стають щільніше, заступаючи дорогу. А коли «зайчик» прорветься, то всі кидаються його ловити. Хто спіймає, стає «зайчиком». А як дівчинка не наздожене, то її повинен замінити хтось із хлопчиків. Бо дівчинці не личить бути «зайчиком».

Розвивається швидкість і спритність.

22. Чапля

Грають діти на невеликому майданчику (при 10–15 гравцях). За лічилкою обирають ведучого - «чаплю». Інші - «жабки». Поки «чапля» спить (стоїть нахилившись уперед і спираючись руками на прямі ноги), інші гравці скакають навприсядки, намагаючись зобразити жаб. Раптом «чапля» прокидається, кричить і починає ловити жаб. Впійманий змінює «чаплю». Грають 5–6 разів.

«Чапля» переслідує жаб великими кроками, але обов'язково не згинаючи колін і тримаючись за литки ніг. «Жабки» прагнуть врятуватися від «чаплі», стрибаючи навприсядки, хто підвівся на весь зріст – стає «чаплею». «Жабка», яка вискочила за межі майданчика, міняється роллю з «чаплею».

Розвиваються координація рухів, стрибучість, гнучкість, спритність.

23. Яструб і квочка

Гравці стають один одному за спину та захоплюють за пояс гравця, який стоїть попереду. Перший у цьому ланцюзі - «квочка», решта - «курчата». Одного з гравців призначають «яструбом», завдання якого - схопити останнє в ланцюзі курча. Квочка різними способами намагається перешкодити цьому, перетинаючи шлях яструбові розведеними руками. Усі гравці допомагають квочці, переміщуються по майданчику так, щоб кінець ланцюга щоразу опинявся якомога далі від яструба.

Якщо яструб схопить курча, гра припиняється, обирають нових яструба та квочку. Коли яструбові довго не вдається досягти перемоги, його замінюють іншим гравцем.

Виховується винахідливість, сміливість, спритність, швидкість у діях.

24. У бика

Або в «смаженого бугая». Узявшись за руки стають колом, але спинами в середину. Крутяться чим скоріше. Хто впав, той - «бик». Від нього всі розбігаються. А він гониться за всіма. Як спіймає когось, то вже й той «бик». Уже вдвох ловлять. А тоді – втрьох. Більшає й більшає «биків», аж поки всі «биками» стануть. Майданчик для гри обмежений, в залежності від кількості гравців.

Розвивається координація рухів, сила, спритність.

25. Свічка

«Свічка» – це вибитий у поле або високо вгору м'яч. Спіймати такий м'яч, перш ніж він удариться об землю - значить спіймати свічку.

Майданчик (40x80 м) для цієї гри ділиться на дві частини: меншу – город і більшу – поле.

Жеребкуванням визначають господаря городу. Господар залишається в городі, а всі інші гравці розходяться по полю.

Викликавши з поля одного з гравців, господар підкидає м'яч (можна невеличкий гумовий) вертикально вгору, а викликаний б'є його гілкою (палиця діаметром 3–5 см і завдовжки до 1 м) якомога вище і далі в поле. Поляни намагаються спіймати м'яч до того, як він торкнеться землі.

Той, кому пощастить це зробити, іде бити, а той, що бив, іде на його місце у поле. Не спійманий м'яч подається знову в город, і його знову б'є той, хто й бив.

Якщо ж господар спіймає поданий з поля м'яч на льоту, то він починає бити, а підмінює той, хто кидав м'яч у город. Той, хто бив до цього, повертається у поле.

У разі промаху той, хто бив, тікає в поле, а господар б'є його м'ячем. Після цього він викликає з поля нового гравця – і все починається з початку.

Удосконалюється біг і метання на великому майданчику, ловіння м'яча. Гра вимагає швидкості руху, спритності, кмітливості.

26. Рушничок

Грали весною або на початку літа 6 дівчаток на майданчику розміром 30x10 м.

Дві пари дівчаток стають на відстані 20 м одна проти одної, а посередині між ними - пара ведучих. За рахунком ведучих «раз, два, три» права та ліва пара роз'єднують руки і біжать назустріч одна одній, а середня пара ловить, не роз'єднуючи рук, одного з тих, хто біжить. Пара, один з гравців якої спійманий ведучими, міняються роллю. Якщо ведучим нікого не вдалося спіймати, вони знову водять.

Ведучим досить торкнутися того, хто біжить однією рукою. Але якщо при цьому вони перестали триматися за руки, то ті, до кого вони торкнулися, не вважаються пійманим.

В цю гру можуть грати також і хлопці. Можна створити кілька груп по 6 чоловік у кожній і проводити гру.

Розвивається швидкість і спритність.

27. У царя

Гравці діляться на дві колони, кожна з них обирає собі царя. Царі вимірюються на палиці, причому той, хто залишається зверху - білий цар, а другий – турецький цар.

Команда турецького царя шикуються у ряд і всі міцно тримаються за руки. Навпроти шикуються команда білого царя. При цьому царі стають один проти одного, скраю своєї команди. Потім кожен із команди білого царя, починаючи від краю і закінчуючи самим царем, за чергою розбігається і намагається розбити руки якій-небудь парі серед противників. Якщо розіб'є, то відбиту частину забирає у полон і далі вона бере участь у грі вже на боці білого царя, а якщо не розіб'є – сам залишається в полоні у турецького царя. Грають доти, поки із однієї з команд не заберуть усіх.

Розвивається сила, спритність, швидкість реакції.

28. Гуси

Навряд чи знайдеться людина, яка б не знала, або не грала в «гусей».

Участь у цій грі можуть узяти всі, хто побажає, без будь-яких обмежень. Починають з того, що обирають «вовка», «господиню» та «пастуха». Решта учасників стають «гусьми». «Вовк» ховається або відходить убік, а «пастух» з наказу «господині» жене «гусей» у поле пасти. Коли «гуси» наблизяться до «вовка», «господиня» гукає:

- Гуси, гуси, додому!
- Чого ? - питають гуси
- Вовк за горою !
- Що він робить ?
- Гуску скубе!
- Яку?
- Сіру -білу -волохату, тікайте, гуси, до своєї хати !

Гуси біжать до «господині», «вовк» ловить їх і відводить до своєї «хати». «Пастух» перешкоджає йому. Втративши кількох «гусей», «господиня» лає і б'є «пастуха» за те, що не вберіг їх і знову посилає тих, що залишилися, пастися. Потім вона знову кличе їх додому, «вовк» ловить – і так доти, доки він не переловить усіх гусей. Проте гра на цьому не закінчується. «Господиня» розшукує гусей і намагається їх повернути. Вона підходить до «вовка», який стоїть, затуляючи собою ряд «гусей», і звертається до нього:

- Здорові були! Чи не бачили наших гусей?
- А які ваші гуси? - питається вовк.
- Сірі та білі.
- Пішли по сірій та по білій доріжці!
- «Господиня» відходить, але «вовк» завертає її :
- Вернись лишень, поговоримо !

У цей час «гуси» починають бити крилами (діти плещуть у долоні) і кричати:

- Га – га – га!
- А то що кричить та ляпотить? – питає «господиня».
- То прачки шмаття перуть, – відповідає «вовк».
- «Господиня» знову хоче йти, і «вовк» знову спиняє її:
- А верніться лиш.
- «Гуси» гелгочуть і б'ють крилами, а «господиня» запитує :
- А то що ?
- Та то мої молодичі ліплять паляниці.

Молодиці не цікавлять «господиню», і вона хоче йти. Але «вовк» утретє завертає її. Ніби зрозумівши обман, «господиня» питає у «вовка»:

- А чиї то гуси гелгочуть ?

– Мої, іди подивися, – і він показує на «гусей», які сидять рядочком позад нього на землі.

«Гуси» міцно зчіплюють пальці рук, а «господиня» за чергою намагається розчепити їх. Тих, чії руки вона розчепить, «господиня» забирає собі, а ті, котрі розчепити не зможе, залишаються «вовкові».

Після цього «вовк» і «господиня» стають одне проти одного й беруться за руки, а їхні «гуси» стають за ними та обхоплюють одне одного руками за поперек. Між групами починається перетягування, і в ту, яка перетягне, переходять потім усі «гуси».

Для цієї гри слід відводити до 40 % часу основної частини. Майданчик для гри повинен бути обмежений.

Удосконалюються навики з бігу зі зміною напрямку, розвивається спритність, сила.

29. Високий дуб

Для цієї гри в землі викопують продовгувату ямку, ширина якої дещо перевищує діаметр м'яча. Поперек ямки, близько до одного її краю, кладуть паличку, а на паличку – дощечку з міцного дерева з поперечною планкою на одному кінці. На цей кінець дощечки кладуть невеликий гумовий м'яч і опускають його на дно ямки. Поперечна планка підтримує м'яч і не дає йому скочуватися з дощечки. Другий кінець дощечки піднятий вгору і виступає над ямкою.

Жеребкуванням на палиці визначають кому бити м'яч. Той, хто останнім візьметься за палицю, стає біля ямки, а решта учасників гри розходяться на певну відстань у різні боки. Від удару палицею по верхньому кінцю дощечки м'яч злітає угору. Усі гравці, крім того, що бив, намагаються спіймати його у повітрі. Той, хто спіймає, іде бити, а той, що бив – до гурту ловців. Якщо м'яч ніхто не спіймає, то той, хто біля ямки, б'є далі.

Грають у високого дуба і хлопчики, і дівчатка.

Закріплюються навики ловіння м'яча, розвиваються спритність, кмітливість, швидкість у діях.

Комплекс ігор для учнів IV класу

30. Городковий м'яч

Для цієї гри потрібен маленький гумовий м'яч і майданчик з рівною поверхнею.

На майданчику помічають прямокутну площину – город. Ширина його довільна та встановлюється за домовленістю і відповідно до кількості гравців, які повинні вільно пересуватися по ньому. Довжина дорівнює відстані на яку гравці можуть без труднощів кинути м'яч.

Усі, хто бажає взяти участь у грі (кількість гравців не обмежується), діляться на дві команди. Місце команди у грі визначається жеребкуванням.

Команди стають на визначені місця: одна заходить у город, а друга, розділившись на дві групи, розташовується вздовж коротких сторін прямокутника, які називаються городками. Більш бажаним було б місце у городі.

Городкові гравці починають кидати м'яч із таким розрахунком, щоб він влучив у когось з супротивної команди. М'яч, що перелетів через город, ловлять городкові гравці, які перебувають на протилежному боці, та швиденько кидають знову. Вони можуть не тільки влучати в когось м'ячем, а й перекидати його верхом, якщо члени супротивної команди заюрмилися на другому кінці городу. Кидати м'яч можна тільки з-поза меж городу, з лінії коротшої його сторони. Городяни вільно пересуваються городом, не виходячи за його межі та всіляко намагаючись уникнути влучення. Той із городян, кого кинутий м'яч торкнеться на льоту або відбившись від землі, вибуває з гри. Але йому дозволяється перед цим схопити м'яч і, не виходячи за межі городу, вдарити ним когось із супротивників, які починають при цьому тікати. Влучання дає право продовжувати гру.

Гравець, що перебуває в городі, може спіймати м'яч руками до його удару об землю – в цьому випадку він має право ввести в гру одного з «вибитих» своїх товаришів по команді. Такий м'яч може бути також запасним на випадок, якщо когось із членів команди виб'ють пізніше. Останній, найспритніший гравець може завести в гру всю свою команду, якщо спіймає м'яч на льоту і поб'є ним

когось із супротивників. Той хто намагався спіймати м'яч , але випустив його , також вибуває з гри.

Коли всіх городян вибито, команди міняються місцями.

Цю саму гру можна організувати інакше. У город заходять усі гравці, крім двох. Ці двоє виконують роль супротивної команди – вибивають.

Щоб визначити, кому вибивати, всі гравці стають в коло і за командою витягують прямо перед собою одну або обидві руки з кількома виставленими вперед і розщепленими пальцями. Усі ці пальці рахують, одержану суму відлічують на гравцях. Той, на кого припаде останнє число, вибуває. Так само визначають і його напарника. Потім усі заходять у город, а двоє стають на лініях менших його сторін.

Спочатку кидають три «золотих» м'ячі – ні в кого не улучаючи, перекидають м'яч верхом, ніби при звичаючись до гри. Потім ведучі, чергуючись, намагаються влучити м'ячем у когось із гравців. Городянам не дозволяється відіграватися, добиваючи м'ячем городкових гравців. Побиті, вони просто вибувають із гри. Коли м'яч торкнувся гравця з «кашки» після (удару об землю), останній не вважається побитим. Запасних м'ячів може бути не більше десяти.

Після того, як усіх городян вибито, гра починається знову: всі заходять у город, а вибивати починають ті двоє, що були вибиті першими. Вибиваючи, за домовленістю, можуть замінитися, як виб'ють собі заміну, тобто коли буде вибито перших двох городян, а ці, в свою чергу, вибивають, аж поки виб'ють заміну собі.

Гра використовується, щоб закріпити навички ловіння та передавання м'яча. Розвиваються орієнтування, швидкість реакції, кмітливість, спритність, точність рухів, уміння правильно обирати місце.

31. Бджілка

Грають на галявині або у спортивному залі діти по 10–15 чоловік. Обравши ведучого (за лічилкою або за бажанням), гравці шикуються в ряд по зросту, беруться за руки та завиваються спіралеподібно навколо першого самого високого учасника, який стоїть на місці. Утворився якби «стовп» з «маткою» посередині та бджілками навколо неї.

Ведучий, який стоїть в стороні, підходить до «стовпа» і звертаючись до «матки», каже:

«Матка, матка дай вогню!»

«Матка» подає йому пучечок трави та робить вигляд, що дає щось:

«Ха, ха, дивися не підпали бджілок».

Отримавши від матки вогонь, ведучий відразу кидає (або робить вигляд, що кидає) його на «бджілок», а сам намагається втекти. «Бджілки» з жужанням біжать слід за ним, наздоганяють і торкаються рукою – «жалять». «Бджілкам» вдається оточити ведучого з усіх боків і той, зображуючи страх, відштовхується чи закривається від них руками. Потім обирають іншого ведучого та повторюють гру 3–4 рази.

«Бджілки» не повинні нападати на підійшовшого до них ведучого, поки він не почне тікати. «Бджілкам» не можна затримувати утікаючого руками, а тільки перегороджувати шлях. Ведучому, оточеному «бджілками», не можна розривати «стовп».

Розвивається швидкість, спритність, кмітливість.

32. До мети

Діти стають в один ряд і відраховують четвірки. Потім співають, беруться за руки по чотири і четвірками заходять до місця бігу. Всі мають змагатися з бігу на певну дистанцію до означеної мети (до дерева, до стовпа) на відстані 20–30 м.

Гей, котиться горішок крізь ручки.

Гей, ловіться, дівочки (хлопчики), за ручки.

Гей, ловіться, чотири, чотири,

Щоб змірять, хто скоріше у цілі.

Після слів: «Щоб змірятись...» перша четвірка вибігає з свого місця. Хто перший добіжить до мети, стає осторонь. Інші відходять і стають за четвірками. Потім друга четвірка підходить на місце першої і теж біжить до мети і т.ін., поки за чергою не позмагалися всі четвірки.

Із гравців, що перші добігли до мети, утворюються нові четвірки, які знову змагаються з бігу.

У кінці пробують свої сили два найкращі бігуни. Хто перший прибіг до визначеної мети, того діти підносять на руки, як переможця.

Перед першою четвіркою необхідно накреслити лінію, щоб усі точно вибігали з одного місця.

Удосконалюються навики з бігу, розвивається швидкість.

33. Лавина

У грі беруть участь 20–30 дітей. Гурт шикується в колону по одному. Один учасник стає на відстані 5–6 кроків перед колоною і котить прямо на гурт великого м'яча (кулю). Всі мусять підстрибувати, щоб запобігти ударові.

Гра може проводитись між гуртами, як естафета. В такому разі учасник, до ніг якого торкнеться м'яч, вибуває з гри.

Перемагає команда, в якій залишиться більше гравців.

Розвивається координація рухів, стрибучість, увага. Діти привчаються розраховувати свої дії.

34. Мета

Гравці діляться на дві рівні команди, які стають одна навпроти другої на певній відстані. Між ними відзначають середню лінію.

Перед кожною командою також проводять лінію. На цих лініях стає по одному гравцю з кожної команди. Стоячи на лінії, вони кидають м'ячем один в одного, намагаючись поцілити. Решта гравців намагається спіймати м'яч на льоту або від «каші» (від землі).

Якщо хтось спіймає м'яч, то гравець супротивної команди – стає на середину лінії. Там влучити в нього значно легше.

Якщо у ціль влучать, його заміняє хтось інший.

Ціль може ухилитися вбік, підняти ногу, руку, яким загрожує небезпека, але наперед мусить сказати, в який бік ухилиться, на яку ногу стане. Іти з місця не можна.

Розвивається почуття товариськості, виховується рішучість, винахідливість, сміливість, спритність, швидкість у діях.

35. Довга лоза

Це хлоп'яча гра. Вона вимагає неабияких фізичних даних і спритності. Бажано, щоб учасники її мали приблизно однаковий зріст й силу.

Без жеребкування, за бажанням один із учасників гри відходить на десять кроків від гурту, виставляє ногу і, спершись на неї руками, згинається майже під прямим кутом. Голову при цьому необхідно нахилити якомога нижче. Інший гравець розбігшись від гурту і наблизившись до того, що нахилився, підстрибує і, спершись руками на його спину та розвівши ноги в сторони, перестрибує через нього, відбігає на десять кроків уперед і стає у таку саму позу, як і перший. Третій уже перестрибує через двох, четвертий через трьох і так далі. Той, у кого стрибок не вдався, відходить і стає в кінець ряду. Переможців і переможених тут не буває.

Після того, як всі пострибають і постають один за одним, починає стрибати останній у ряду. Він перестрибує через усіх і стає у відповідну позу, теж саме робить той, що був передостаннім, і так далі.

Практично гра не має кінця і може тривати, доки всі учасники не потомляться. Тому вона і називається довгою лозою.

Якщо місця по прямій лінії стрибунам не вистачає, вони стають один за другим по колу.

Для маленьких дітей довга лоза значно спрощена. Усі, хто бажає грати в неї, лягають горілиць на землю кілька кроків один від одного, утворюючи ряд. Котрийсь із крайніх гравців підводиться, перестрибує за чергою усіх лежачих і лягає за кілька кроків від крайнього з другого кінця ряду. За ним підхоплюється і робить те ж саме другий і так далі. Черговий стрибун не чекає, доки попередній добіжить до краю, а підхоплюється, як тільки той перестрибне двох

–трьох лежачих.

Розвивається спритність, сила, витривалість.

36. Коло

У грі бере участь четверо-восьмеро чоловік. На майданчику намічають квадрат завширшки близько десяти метрів.

Вершини його позначаються камінцями. Потім вимірюються попарно на палиці. Той, чия рука зверху, стає біля камінця - «на коло» – а другий із пари йде в середину кола (квадрата). Ті, що стоять «на колі», перекидаються м'ячем між собою - спочатку по колу, далі навхрест колезі навпроти, а потім починають влучати ним у тих, що всередині. При влучанні команда, що за квадратом, розбігається, а побитий хапає м'яч і, не виходячи з кола, кидає ним у втікачів.

Якщо влучить, то той, хто одержав удар, вибуває з гри. У разі промаху вибуває той, хто кидав м'яч.

Переможена команда, всі гравці якої вибудуть раніше, заходить у коло, а переможці стають «на коло». Гра триває.

Кількість гравців можна збільшити.

Розвивається орієнтування, швидкість реакції, кмітливість, спритність, точність рухів.

37. Ямки

Кількість учасників у цій грі не обмежується, але вона обов'язково повинна бути парною. Всі гравці діляться на дві рівні команди (за домовленістю чи жеребкуванням).

На майданчику на відстані 30–50 м одна від одної проводяться дві лінії. Між ними двома шеренгами стають обидві команди, так, що гравці протилежних команд утворюють пари.

Крайній гравець однієї з команд, який стоїть біля лінії супротивників, сильно б'є кульку (невеликий м'яч) палицею (можна у вигляді ключки) ліворуч, у напрямі до своєї лінії. Як тільки кулька порівняється з якоюсь парою, обидва гравці намагаються якнайдалі відбити її у бік своєї лінії. У цьому їм допомагають усі члени команди. Перемагає та команда, яка першою загонить кульку за свою лінію.

Переможена команда вибуває з гри, і на її місце набирається нова, або ж команди на полі міняються лініями. Зміна лінії обов'язкова у тих випадках, коли поверхня ігрового майданчика має нахил у бік однієї з них або якісь інші перешкоди, що ставлять команду в неоднакові умови гри. Іноді команди домовляються, скільки разів можна програвати.

Удосконалюються навички поєдинку, розвиваються сила, спритність, швидкість реакції, виховуються наполегливість, рішучість, сміливість, колективність дій.

38. Булка

Для гри потрібен дерев'яний диск завтовшки п'ять сантиметрів, діаметром 15-18 см і по веслоподібній палиці на кожного учасника. Грають п'ятеро проти п'яти.

На майданчику на відстані 15 м одна від одної проводять дві лінії завдовжки шість метрів. Кожна команда стає перед своєю лінією. Команда, якій випало починати гру, котить диск палицями в напрямку супротивної команди, намагаючись прокотити його за лінію. Суперники перепиняють диск палицею і, в свою чергу, котять його в протилежний бік. П'ятірці, яка спроможеться прокотити диск за протилежну своїй лінію, нараховується очко. Перемагає команда, яка першою набере умовлену кількість очок.

Розвивається спритність, сила та наполегливість.

39. Клітка

Усі учасники гри розподіляються на дві команди.

На землі, на відстані шести кроків один від одного, креслять два чотирикутники. Посередині між ними викопують ямочку – дук. Потім кожна команда бере по п'ять паличок (цурок) завдовжки 18 -20 см і складає їх у своєму чотирикутнику – одну цурку кладуть на землю, дві зверху на першу з обох її кінців, зверху поперек двох останніх кладуть четверту, а п'яту поперек четвертої.

По одному представнику з кожної команди вимірюються на палиці, і той, чия рука виявиться верхньою, здобуває своїй команді право бити першою. Один з членів цієї команди стає посередині свого чотирикутника і кидає палицю в клітку супротивників,

намагаючись вибити з неї кліточки-цурки або хоча б розбити піраміду. Якщо йому вдається здійснити це, він наближається до дука і б'є знову, аж поки не промахнеться. Коли один гравець промахнеться, починає бити інший його товариш по команді, аж поки не проб'ють усі. Вибиті цурки повертаються знову в чотирикутник і складаються в піраміду. Скільки разів команда виб'є цурки з чотирикутника супротивників, стільки кліток вона нагнала на їхню команду.

Коли всі гравці першої команди проб'ють, починають бити члени другої команди. Перемагають ті, які першими нагонять на супротивників десять кліток.

Розвиваються навички уміння влучати в ціль, кмітливість.

3.2. Українські національні ігри у режимі шкільного дня

Комплекс ігор, який використовується на перервах між уроками **40. Класики**

Це ті самі відомі вам класики, в які стрибали наші бабусі та мами, якими захоплюємося усі ми.

Для цієї гри на майданчику з твердою рівною поверхнею малюють сім прямокутних фігур – класиків.

Перший і другий класики являють собою поділений навпіл поперечною лінією прямокутник розміром 60x80 см, третій і четвертий класики - так само розділений навпіл поперечною лінією прямокутник дещо більших розмірів. Але цей останній прямокутник креслять перпендикулярно до першого так, щоб його середня лінія упиралася в середину однієї з коротших сторін першого прямокутника. П'ятий класик креслиться навпроти першого і другого на одній з ними лінії, щоб він прилягав до наступної довгої сторони іншого прямокутника (до першої довгої його сторони прилягає другий класик) і середня лінія наступного прямокутника буде серединним перпендикуляром до його основи. Шостий і сьомий класик кресляться за п'ятим навпроти і подібно до третього та четвертого.

Для кожного гравця потрібен черепочок або плоский камінець.

У грі бере участь кілька дітей, здебільшого дівчат. Грають кожен за себе. Починає гру той, хто першим вигукує: «Цур, я перший!» Інші вигукують: «Я другий ! Я третій ! ...»

Кожен гравець послідовно виконує серію вправ. Починаючи гру, він стає перед першим класиком і кидає в нього свій камінець. Якщо черепок або камінець упаде в межах прямокутника, гравець починає стрибати на одній нозі з класика в класик. У третій і четвертий, шостий та сьомий класики він стає одночасно, поставивши ліву ногу в один, а праву в другий класик. У шостому – сьомому класику треба підстрибнути на двох ногах і в стрибку розвернутися на 180°. Після цього (тут же) дозволяється відпочити.

Назад повертаються в такий самий спосіб: на одній нозі стрибають у п'ятий прямокутник, на дві ноги стають у третьому та четвертому (одночасно) і знову виконують два стрибки на одній нозі. У першому класику, стоячи на одній нозі, підбирають черепок і, вийшовши за межі прямокутника, кидають його в другий класик. Далі все повторюється. Після виконання стрибків черепок кидається в третій, четвертий класики і так аж до сьомого.

Друга серія вправ має свою назву – «обгонка». В ній так само на початку вправи кидають черепок у класик (перший, потім другий і так далі), а після цього всі без винятку класики обстрибують на одній нозі з перепочинком у шостому та сьомому класиках.

Дальшим етапом є стрибки на схрещених ногах (після кидання камінця) у перший, другий та п'ятий класики. У третій – четвертий та шостий – сьомий прямокутники стають, як і при виконанні вправ першої серії: лівою ногою у третій, а правою – у четвертий класик одночасно.

Четверта серія вправ теж має назву – «маки». Ці вправи виконують із закритими очима або задертою догори головою. Ставши перед першим прямокутником, гравець закриває очі та кидає в нього камінець. Потім він робить крок уперед і, приставивши ногу до ноги, запитує не відкриваючи очей:

– Мак?

Якщо гравець не вийде за межі класика і не наступить на лінію, то гравці, що стежать за правильним виконанням вправи, відповідають:

– Мак.

І виконавець переходить до дальшого класика. Коли одну з цих умов буде порушено і виконавець стратив, спостерігач відповідає: «Слабак», – і вправи починає виконувати інший гравець.

У перший, другий та п'ятий класики стають двома ногами, а в третій – четвертий та шостий – сьомий (попарно) однією. У шостому – сьомому класиках гравець має право відкрити очі та стрибком поміняти положення ніг, повернувшись обличчям до першого класика. Після цього йому дозволяється ще раз відкрити очі та обдивитися. Зворотний шлях виконують із закритими очима.

Успішно подолавши всі етапи змагання, гравець стає спиною до класиків і через голову кидає свій черепок. Класик, в який упаде черепок, той, хто кидав, помічає (двома проведеними навхрест лініями або якимось іншим способом). Це його хатка, сюди без дозволу господаря ніхто не має права ступати ногою. Щоб одержати хатку, можна робити три спроби.

Той, хто виграв хатку, грає далі. Коли він стратить, наступить на лінію класика, зіб'ється у послідовності виконання вправ або не зможе виконати одну з них; коли його камінець вилетить за прямокутник, у який він кидав, - починає грати інший учасник. Гра триває доти, поки всі класики не стануть хатками.

Хатка може погоріти, якщо її власник влучить своїм камінцем у чужу хатку. Переможе в змаганні той, хто матиме найбільш хаток.

41. Ласочка

У грі бере участь двоє. Вони стають один проти одного і простягають перед собою руки: один долонями догори, другий – додолу. Той, у кого долоні повернуті догори, гладить знизу долоні напарника та приказує:

– Ласочка, ласочка!

Потім він раптово переводить свої руки за руки товариша і намагається вдарити по них зверху. Ударивши він вигукує:

– Лясь!

А як промахнеться, то партнер починає гладити знизу його долоні, щоб, обравши момент, раптово вдарити по них зверху.

42. Зайці

Один з гравців стає ведучим, який ловить. Решта – «зайці». Ведучий подає сигнал ловити зайців, кого піймають першим, той стає ведучим, а сам ведучий - зайцем.

Інший варіант цієї гри полягає в тому, що для зайців відводиться місце, де ведучий не має права ловити їх. Можна домовлятися, що він не ловитиме тих зайців, які присядуть або прихиляться до дерева. Якщо гравців дуже багато, їх поділяють на групи, кожна з яких грає окремо. Перемагає той ведучий, який піймає найбільше зайців.

42. Вовк і коза

Діти обирають «вовка» і «козу», решта – «пастухи». Узявшись за руки, «пастухи» рухаються по колу. «Вовк» має піймати «козу», яка знаходиться в полі. Потрапити туди «вовк» може тільки через ворота (їх утворюють двоє гравців, що рухаються по колу з піднятими руками). Гравці навмисне заманюють «вовка», піднімаючи руки, а тільки-но він хоче вскочити в ворота – опускають їх. Якщо вовк піймає «козу», вона стає «вовком», «козою» – хтось з гравців, які пропустили «вовка», а «вовк» – «пастухом».

44. Блоха

Двоє стають у парі, а третій стрибає перед ними. Його питають:

– Блоха, блоха, чи дуже лиха?

– Як укушу, то знатимеш.

За цим словом пара розділяється, обоє тікають, а блоха наздоганяє. Кого спіймає, з тим поміняється ролями.

45. Дзвіночок

Грають у трьох. Двоє беруться за руки, а третій падає на зчеплені руки, щоб розірвати. Як розірве, то ті двоє втікають, а він їх ловить. Кого спіймає, той його замінить.

46. Птахи

Діти жеребкуванням обирають ведучого та «яструба», решта «птахи». Ведучий потай від «яструба» дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівка», «снігур» тощо.

Прилітає яструб. Між ним і ведучим відбувається діалог:

– Ти за ким прилетів?

– За пташкою.

– За якою?

– За зозулею (снігуром, синицею та ін.)

Зозуля вибігає з гурту, а яструб намагається піймати її. Якщо ж яструб назвав пташку, якої не має серед учасників гри, ведучий проганяє його.

Гра триває доти, поки яструб не переловить усіх пташок.

47. Через ліс

На майданчику проводять дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Це два «кони», між якими розкинулося «поле». На середині поля креслять прямокутник: 10 кроків в довжину і 4 – в ширину. Його умовно називають «лісом». Кути лісу позначають мітками або прапорцями.

Учасники гри обирають ведучого, який іде в ліс. Решта стають у шеренгу на лінії одного з конів, звідки по двоє перебігають на протилежний кін, обов'язково перетинаючи ліс. Ведучий, бігаючи лісом, намагається заквачити когось з гравців. Якщо це йому вдається, він міняється ролями з тим, кого заквачили.

Ведучого замінює той, хто не втік від нього. А хто ловив, той приєднується до гравців, які ще не перебігали поля.

3.3. Ігри у групах подовженого дня

Імітаційні ігри малої інтенсивності

48. Грушка

Співаючи пісню дівчата та хлопці беруться за руки і йдуть по колу помірним кроком, а в центрі одна дівчина відтворює руками все те, про що співається. По закінченню пісні всі перебігають до неї і тикають з усіх боків – «трясуть грушку». Дівчина потім тікає. Далі на її місце встає інша дівчина чи хлопець і гра продовжується.

- Ой, вийду я за вороточка,
- Свою грушку посаджу, посаджу.
- Ой, вийду я за вороточка,
- Свою грушку поріллю, поріллю.
- Ой вийду я за вороточка,
- Моя грушка вже росте вже росте.
- Ой, вийду я за вороточка,
- Моя грушка вже цвіте, вже цвіте.
- Ой, вийду я за вороточка,
- Моя грушка відцвіла, відцвіла.
- Ой, вийду я за вороточка,
- Свою грушку потрясу, потрясу.

49. Топчу, топчу ряст

Колись у наших предків було заведено ходити ранньою весною до лісу «на ряст». Ряст є тим зелом, поява якого остаточно зборює зиму, знаменує собою буяння природи, перемагаючи силу, яка оновлює світ і надихає його до життя .

Обряд «топання рясту». І діти, і дорослі, пороззувавшись, з жартами та піснями топчуться по першоквітневомузелу. Вважалося, що таким чином ряст дарує людині здоров'я, силу, наснагу.

50. Мак

Учасники гри стають в колі пліч-о-пліч. Один з них у середині кола. Це городник. Він каже:

– Ой, на горі мак , під горою так!

Учасники беруться за руки і відступають назад, збільшуючи круг на ширину відведених у бік рук. На слова:

– Маки, маки, маковички, золоті голівочки!

Усі учасники роблять крок на місті, розмахуючи руками вперед-назад. На слова:

– Станьте ви так, як на горі мак!

Усі присідають і показують руками, який виріс мак. Потім, стоячи, питають:

– Городнику, городнику , чи поливав ти мак?

Городник відповідає:

– Поливав.

На слова:

– Маки, маки, маковички, золоті голівочки!

Усі роблять крок на місті, розмахуючи руками, а городник в цей час ходить в середині кола і робить вигляд, що поливає мак. На слова:

– Станьте ви так, як на горі мак!

Усі, стоячи, показують, як виріс мак: розводять руки в боки, долоні повертають вгору, пальці рук трохи зігнуті - копіюють квітку маку. На приспів:

– Маки, маки, маковички, золоті голівочки!

Усі учасники опускають руки і роблять крок на місті, розмахуючи руками. Потім питають:

– Городнику, городнику, чи поспів мак?

Городник відповідає:

– Поспів.

Усі учасники гри повторюють пісню, спочатку маленькими кроками звужують коло, беруться за руки і повільно підіймають їх вгору. На слова:

– Станьте так! - показує, яка спіла голівка у маку.

Рухливі ігри

51. Дуб

Грати в дуба можна на березі річки, на лісовій галявині або в парку – там, де досить простору побігати і де ростуть (але не дуже густо) дерева.

Грають здебільшого дівчата. Вони обирають з - поміж себе дівчину, яка буде покупцем і з вигуками: «Граймо в дуба!» – по одній підбігають до дерева. Покупець підходить до якоїсь із дівчат, спільно з нею обирає одне з вільних дерев і пропонує:

– Дівчино, продай хату!

– Не продам – дуба дам! – відповідає дівчина, і потім вони обидві біжать до наміченого дерева. Воно дістається тій, яка прибіжить до нього першою, а та, що відстане, стає покупцем і йде купувати дерево в інших гравців.

52. Жмурки

Грають у цю гру переважно на дворі. На землі помічають борозенкою або обводять мотузкою городок. Виходити за його межі гравцям не дозволяється. Той, хто порушить це правило, одержує покарання : жмуриться поза чергою.

Щоб визначити, кому починати жмурити, один з учасників гри сідає на землю, а всі інші ставлять йому на коліно середній палець правої руки. Той, що сидить, за чергою торкається своїм середнім пальцем до поставлених на коліно пальців своїх товаришів і проказує лічилку: «Дзень–передзень, коти–котудзей, коні купував, ноги підкував сріблом-золотом під копитом - брязь! Великий князь. Кісточки, піввочки, чик!». Жмуриться той, на чий палець випаде останнє слово. Йому зав'язують очі та він починає ловити інших.

Спіймавши когось, той, що жмуриться, скидає свою пов'язку і зав'язує очі спійманому, а останній починає ловити, як до цього його попередник.

53. Квач

Ведучий у цій грі – «квач». Його визначають за допомогою лічилок, жеребкуванням або будь-яким іншим способом. Колись це робили так: учасники гри ставали в коло, за чергою складали кільцем великий і вказівний пальці руки і, опустивши руку до рівня пояса, плювали через це кільце. Той, хто при цьому заслинить пальці, ставав «квачем».

Усі гравці тікають від «квача» і дражнять його:

– Квач, квач лови кішок, та не нас!

– Квачу, квачу їсти хочу! – відповідає «квач» і намагається наздогнати когось і «поквачити», доторкнувшись до нього рукою.

– А я квача не боюся - за гаряче ухоплюся! – вигукує той, хто втікає, і поспішає вхопитися за дерев'яний предмет: дерево, стовп, тин, кілок чи просто тріску. В цьому випадку він стає недоступним квачеві.

Поквачивши когось, «квач» передає йому свої обов'язки, а сам разом з іншими гравцями тікає від нього і намагається вхопитися за дерев'яний предмет.

54. Ворота

Два гравці відходять від гурту та обирають собі умовні назви (наприклад: «сосна» та «ялина» або «річка» і «камінь»). Повернувшись до гурту, вони беруться за руки і піднімають їх догори, утворюючи подобу воріт. Решта гравців, узявшись за руки, попарно пробігають у «ворота». Останню пару «воротарі» затримують, опустивши руки, і запитують у одного затриманого:

– Що ти хочеш (наприклад: «сосну» чи «ялину»)?

Той чия умовна назва прийдеться до вподоби затриманому, забирає його собі, а його напарник бере другого з пари. Це, власно, один із видів жеребкування. Розділившись таким чином на дві партії, учасники гри стають один за одним у два ланцюжки на чолі з «воротарями» і, обхопивши за спину тих, що стоять попереду, починають перетягуватись.

55. Вовк і гуси

Жеребкуванням обирають «вовка» і «гусака». За гусаком ланцюжком, поклавши руки один одному на плечі, стають усі учасники гри. На невеликій відстані від дітей (гусей) сидить вовк. Гуси разом з гусаком підходять до вовка, між ними починається розмова:

- Що ти поробляєш, вовче-сіроманцю? - питає гусак.
- Дрова рубаю.
- А навіщо тобі дрова?
- Вогонь розпалити.
- А вогонь тобі навіщо?
- Води нагріти.
- А води для чого?
- Ложки мити.
- А навіщо ложки?
- Гусячий суп їсти .
- А де ж ти гусей візьмеш?

Вовк показує на гусей і відповідає:

- На тім краю моря летить ключ гусей .

Гусак махає крилами (руками) і гордо відповідає:

- Це не для тебе , вовче!
- Та вовк не здається .
- Для мене, для мене!

Він швидко встає і біжить до гусей, намагаючись когось упіймати. Гусак, розпростерши крила, захищає гусей, а вовк продовжує їх ловити. Коли він переловить усіх гусей, починається боротьба вовка з гусаком. Якщо гусак переміг - перемогли гуси. Вони повертаються в своє гніздо. Якщо ж переміг вовк, він іде «смажити» гусей, вовк лягає на спину і відкидає руки назад. Гусак стає на долоні вовка, а руками береться за його ноги. Сильним поштовхом через свої ноги вкидає гусака в «піч», а потім і всіх пійманих гусей.

56. Панас

Одному з дітей зав'язують хусткою очі, ставлять його біля порога та й кажуть:

- Панас, Панас!
- Не лови нас.
- На тобі кошик груш,
- Та мене не ворущ.

Потім розбігаються. Якщо Панас ловить когось з дітей, то він стає на його місце.

57. Маківочка

Дівчата стають попарно і беруться поза спинами за руки. Дівчина, яка стоїть з лівого боку, закладає за свою спину ліву руку і береться за ліву руку дівчини, яка від неї праворуч. Дівчина, що стоїть праворуч, так само закладає за спину праву руку і береться за праву руку напарниці. Пари стають по колу обличчям до центра або одна проти одної, якщо їх тільки дві. Напарниці повертаються на місці кругом (на 180°) – одна через ліве, а друга через праве плече і, тримаючись за руки, починають бігти і приказувати:

Ой, на горі мак-мак,
А в долині так-так:
Маківочки-голубочки,
Зійдемося до купочки,
Обернемося так-так.

Пари зупиняються, повертаються на місці та біжать назад. Гра не має кінця: грають скільки захочуть.

58. Міст

Дівчата стають по дві в ряд, обличчям одна до одної, та беруться вгорі схрещеними руками. Крайня пара проходить під руками всіх інших пар і стає першою, за нею іде пара, яка була передостанньою, і так далі. У деяких місцевостях ця гра називається «Довгою лозою», бо у неї теж не має кінця. Припиняється вона за бажанням або ж тоді, коли більшість гравців розійдеться.

59. Варена ріпка

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

– Варена ріпка, держись кріпко! Хто обірветься, тому дістанеться !

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

60. Віночок

Усі учасники гри стають у шеренгу і беруться за руки. Два крайніх гравці з одного кінця підіймають угору руки, а два крайніх з другого кінця проходять між ними, ведучи за собою всіх інших. Потім вони так само проходять під руками другої, третьої і всіх наступних пар. Таким чином пари ніби переплітаються у вінок. Кожен гравець кладе ліву руку на плече лівого, а праву на руку правого сусіда, крайні гравці теж переплітаються руками і починається хоровод. Усі співають:

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

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

– Горю, горю!
Так закінчується гра.

61. Квочка

У грі беруть участь від двох до десяти чоловік. Найцікавіше грати в шістьох.

Для гри потрібен невеличкий гумовий м'яч і по ямці на кожного гравця. Ямки копають на одній лінії впритул одна до одної. Глибина їх близько 5 см.

Один із гравців, розігруючи «квочку», котить м'яч по ямках, як у грі «Пічки». Той, у чий ямці м'яч зупиниться - «квочка». Переконавшись, що м'яч не викочується з ямки, гравці вмить розбігаються в різні боки, а господар мерщій хапає м'яч і з місця кидає ним у когось із гравців. Наздоганяти не дозволяється.

Той, у кого влучив м'яч, стає «квочкою» і котить м'яч. Якщо ж промахнеться гравець, що кидав, то сам котить м'яч. Його дражнять «квочкою».

3.4. Українські національні ігри та розваги у позаурочний і позашкільний час

Ігри у дворі поза школою

62. Піжмурки

Гра відома ще під назвою «кузьмірки». Брати участь в ній може необмежена кількість дітей .

Місце для гри вибирається за таким розрахунком, щоб її учасникам було де заховатися - на дворі, у полі, у лісі, у садку. Ховатися можна у певних межах, які визначаються за спільною домовленістю гравців.

Один з учасників гри жмуриться у спеціально відведеному для цього місці – в городі, інші ховаються. Жмуритися починає той, на кого вкаже лічилка: «Котилася торба, з великого горба, а в тій торбі книш, паляниця - кому доведеться, тому і жмуриться!».

Можуть бути і інші лічилки: «Попіл, попіл, попільниця, де твоя журавлиця? По-під небом літала, головою кивала. Кив-кив, не кивай, а ти з города тікай!». Той, на кого випаде останнє слово, виходить. Лічилки повторюють доти, доки не повиходять усі, крім одного. Останньому належить жмуритися. Йому на очі насовують картуз або він сам затуляє очі руками, відвертаючись до стіни,

дерева чи чогось іншого і чекає, доки всі поховаються. Іноді хтось із гравців залишається біля того, хто жмуриється, і стежить, щоб він не підглядав, а потім ховається і сам. Через деякий час той, хто жмуриється, запитує:

– Уже сховалися?

Якщо у відповідь хтось відгукнеться: «Уже!» – йде шукати. Якщо ж відповідь забариться, то він попереджає:

– Раз, два, три, чотири, п'ять, я іду шукати. Хто не заховався, я не винуватий!

І тільки після цього рушає на пошуки. Помітивши когось із тих, що сховалися, той, що шукає каже: «Цур, він зацураний!» (або: «Стук-стук, Іван!»). Зацураний і той, що жмуриється, наввипередки біжать до городка. Той, хто першим добіжить до місця жмуріння вигукує:

– Цур, моє місце!

Якщо це зробить «зацураний», то той, що жмуриється, розшукує далі інших гравців, а вони намагаються непомітно повернутись в город. Коли ж «зацураний» не дуже спритний бігун і прибіжить другим, то жмуриється - він.

Іноколи гравцеві доводиться жмуритися по кілька разів підряд. Це буває в тих випадках, коли усі ті, що ховаються, повернуться в город непоміченими або, будучи «зацураними», зуміють обігнати того, хто жмуриється.

Жмуритись вдруге доводиться і тоді, коли той, хто жмуриється, неправильно назве ім'я «зацураного» – «побив горшки», тобто помилився.

63. Деркач

У «деркача» грають на рівному майданчику. У землю забивають кілок і до нього за середину прив'язують мотузку завдовжки 60 кроків або дві мотузки довжиною по 30 кроків. Вільними кінцями мотузки прив'язують за ногу гравців. Обом їм зав'язують очі та дають одному джгут, а другому «деркачеві» – диркало, що являє собою скріплені гнучку паличку і барабанчик з різними зубчиками.

«Деркач» ходить на прив'язі та диркає, а той, що з джгутом, намагається наздогнати і стьобнути його ним. Одержавши удар, «деркач» кидає диркало, а той, що стьобав, джгут, з тим, щоб супротивник знайшов його.

Коли і те і друге буде відшукане, обидва гравці скидають з очей пов'язки та запрошують на своє місце двох інших. Замість диркала можна взяти деркач або дзвіночок.

64. Дарунок

Грають 8–12-річні хлопчики (4–7 чоловік) на невеликій галявині. Для гри потрібні палиці довжиною 70-80 см по кількості гравців.

Усі сідають в коло і б'ють палицями по землі поперед себе, ніби молотять, при цьому кожен гравець намагається попасти своєю палицею по палиці партнера. Попав – одержує 1 очко або бере фант з того, по чийй палиці вдарив.

Гравці повинні не менше 1 разу доторкнутися палицею землі перед тим, як вдарити нею по палиці партнера.

Уникнути удару по своїй палиці можна, відриваючи її вгору, а не вбік.

65. Шагардай

У деяких місцевостях ця гра має назву «Ступа», «Чагарда».

Саме слово «шагардай» (чагарда) має те саме походження, що й слово «чехарда», що є загальною назвою ігор, пов'язаних із стрибанням на спину та відомих ще стародавнім грекам. У росіян це слово вживається для позначення гри, яка відповідає «Довгій лозі».

Один з учасників гри сідає навпочіпки на землю та кладе собі на голову картуз або шапку, а його товариші перестрибують через нього. Той, хто звалить картуз, сам кладе його собі на голову і сідає навпочіпки. Якщо грають лава на лаву(лава -невелика команда з 2–3 гравців), то на землю сідає відразу вся команда. Вони головами схиляються один до одного, а друга команда перестрибує. Лави міняються місцями і ролями, коли хтось із стрибунів звалить картуз.

66. Вкрасти сало

Довгу та вузьку жердину приставляють із двору до вікна і сильно трясуть. Бажаючий повинен пробігти по хиткій жердині до вікна і торкнутися рукою кватирки. Це називається «вкрасти сало» (тобто виграти). У випадку невдачі сплачується який-небудь штраф.

67. Кавуни

На піщаному майданчику – «баштані» – нагортаються кучі піску – «кавуни». Частина майданчика обводиться: це буде «курінь» для сторожа. Обравши сторожа, гравці ховаються по куцах. Вибравши зручний момент, вони вискакують із куців, руйнують купку піску – «рвуть кавуни» – і вигукують:

- А ми рвемо кавуни, а сторож не бачить!
- Рву-рву кавуни, діда не боюся!
- Поки дід прибіжить, уся каша збіжить!

При наближенні «сторожа» гравці тікають і забігають з другого боку «баштана». «Баштанник» ловить їх і сажас у «курінь». Коли всіх гравців буде переловлено, знову нагортають купки піску, обирається новий «сторож», і набіги тривають далі.

68. Бабок

Для гри потрібен бабок - невеличка дерев'яна цурка на зразок скраклі – і по палиці на кожного гравця.

Бабок встановлюється на визначеному для нього постійному місці, і учасники гри за чергою починають збивати його, улучаючи в нього з певної відстані палицями.

Питання, кому з ким кидати, вирішується жеребкуванням на палиці. Проте ця черговість умовна і другий з черги б'є в тому випадку, якщо перший промахнеться, третій - якщо промахнеться другий і т.д. Але як тільки бабок буде збито, всі учасники змагання біжать до нього, і той, хто першим схопить і поставить його на місце, починає бити. Якщо і цей гравець зіб'є бабок, знов усі намагаються захопити його, і той, кому пощастить досягти цього, б'є. Ну, а якщо він промахнеться, тоді в силу вступає черговість.

69. Блудько

Для гри вибирають місце з м'якою землею. Гравці стають навколішки у велике коло, і кожен викопує перед собою вузький, на ширину палиці, «ярочок». Потім за чергою б'ють палицями кожен по своєму ярку, приказуючи:

– Раз бив, два бив, за всіх трьох-чотирьох не зблудив.

Той, хто тричі вдарить по ярку без промаху, відіграється, хто не влучив – той «зблудив». Таких, звичайно, буває кілька чоловік. Усі вони починають за чергою бити знову, доки з тих, хто «зблудив», не залишиться один.

Тоді всі палиці втикають в землю на відстані 15 кроків одна від одної, а тому, хто не відігрався, зав'язують очі, і він, пересуваючись з допомогою своєї палиці, намагається знайти їх. Натрапивши на чиюсь палицю, він скидає з очей пов'язку, висмикує палицю і разом із пов'язкою передає її власникові. Тепер цьому зав'язують очі, і він починає пошуки.

Таким чином відшукують усі палиці.

70. Коромисло

Грають попарно. Гравці стають спинами один до одного і зачіпаються зігнутими в ліктях руками. Чергуючись, вони нахиляються вперед, підіймаючи догори напарника, який лежить на спині. Гра триває доти поки обидва не потомляться або обом не набридне.

71. Дрібушечки

Ця гра для дівчат .

Дві дівчини стають одна проти одної, торкаючись носками ніг, беруться за руки і, відкинувшись корпусом на всю довжину рук, починають швидко крутитися і приспівувати:

Дрібу–дрібу–дрібушечки,
Наївшия петрушечки,
Диб-диб до води
Наїлися лободи.

72. Бабу перевозити

Суть цієї гри полягає в киданні камінця по поверхні води, так, щоб він рекошетив. Відбувається гра, певна річ, на березі водойми. Скільки разів камінець, відбившись на поверхні, плигне по воді, стільки «баб» перевіз гравець, який його кинув. Переможцем вважається той, хто одним камінцем перевезе найбільше «баб».

73. У коней

Колись це була одна з найпопулярніших розваг. Чітких правил не існувало, але обов'язковим елементом її були «коні». Хлопці брали по палиці, лозині чи стеблині соняшника у ліву руку, так, щоб один її кінець волочився по землі, та «сідали верхи» на неї. У правій руці лозинка (нагай)-і поскакали вершники наввипередки, чий «кінь» прудкіший, аж курява знялася.

Або троє хлопців – двоє («коні») спереду, а один («їздовий») ззаду - візьмуться за соняшничину - і полетіла тачанка по битому шляху, аж у пилюці не видно. Тільки чути, як цмокає «їздовий» та цокає батіг. «Коні» іржуть, квицаються, басують, а часом можуть і поносити.

Наслідуючи процеси, пов'язані з доглядом та упоранням кінями, насамперед їзду, забава варіювалася на безліч ладів: «коней» треба було і попасти, й напоїти, і таке інше.

74. Швигалка

Найкраще місце для цієї забави - відкритий берег ставка, річки, озера, де не бракує вологого ґрунту чи глини.

Із пагона лози або верби вирізають швигалку – гнучку хворостину близько сантиметра завтовшки і близько метра завдовжки. Щоб хворостина була міцніша, тонший кінець її надламують або надрізають сантиметрів на десять. Потім із глини роблять кульку і, ставши на достатній відстані, щоб не зачепити лозиною один одного, починають змагатися, хто далі або вище кине глиняну кульку.

Гра - це не просто забавка, а водночас і весела школа життя. В іграх закладена народна мудрість. Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, спритність, а й вчать справедливості, чесності, знайомлять нас з давніми народними звичаями, уявленням про світ. Крім того, не дають нудитися, марнувати час.

Українські дитячі розваги

Кожна нація, кожен народ, навіть кожна соціальна група має свої звичаї, свої ігри та розваги, що виробилися протягом багатьох століть і освоєні віками. В проаналізованій літературі з історії України ми знайшли багато описів дитячих розваг, які відповідали кожній порі року.

Взимку бігали на лід ковзатися без ковзанів, а тільки чобітьми. Їздили санками, найбільше в свята, як були у батьків гості - тоді й дітям цілий день можна було їздити на санках.

Зберуться хлопців з десять, а один стає коло стовпа, упирається руками та ногами і тисне всіх у куток, а всі тиснуть його до стовпа – ото й виходить «Тісна баба».

Виберуть хлопці серед озера місце, прорубають лід і застромлять туди кілка, щоб дістав до дна, та ще щоб можна було його забити в землю. Лишають кілок на ніч, щоб замерз. На другий день, у неділю вранці викачують старе колесо, настроюють його на той кілок. До колеса прив'язують ланцюгом довгу жердину, а на другому кінці - причеплять санки. Навколо колеса сиплять піском, щоб не було слизько, а потім закладають дрючки в спиці та вертять колесо. Два - три хлопці вертять колесо, а решта – дівчата і хлопці – сідають на санки та їдуть. Якщо лід чистий і рівний, а жердка довга, то санки летять, як на крилах, аж дух забиває.

Як випаде багато снігу, вибирали найкрутіші гори. Ковзалися на санках – самотужки, сідали верхи, як на коня, а керували ногами.

А хто санок не мав, то не дуже цьому журився, бо можна і на крижині їздити. Оце було, вирубали на річці крижину, обрубували її – щоб була довга, як ночви. Збоку видовбували дірку, щоб можна було мотузку прив'язати. Коли така крижина готова, то намощували соломи, сідали вдвох і летить крижина з гори краще за санки.

Була ковзанка. Шли на лід, вирубали круглу крижину, прорубували дірку, просовували лозину – це ковзанка. Підмощували солому, щоб сидіти було краще, каталися: один іде, а другий везе. Покатавшись на озері, йшли кататися з гори. Спускалися аж поки ковзанку не розбивали – тоді їздили на шматках.

Як сніг випадав, то «воювали» сніжками. Діти ділились на два гурти, наробляли сніжок і боролися на снігу. А мороз аж тріщить.

Весна. Звичай гойдатися на гойдалці походить, як думають дослідники, з сходу, де гойдалка була відома ще в старовинні часи. Звичай цей був поширений не по всій Україні, але гойдалка – найулюбленіша весняна гра.

Будували гойдалку парубки. Це була досить проста споруда. Закопували в землю 2 стовпи, вгорі з'єднували їх перекладиною за допомогою залізних кілець, чіпляли дві оглоблі, до яких внизу прикріплювали дошку. Гойдалка – це центр розваги і гри дітей, тут же, біля гойдалки, звичайно, грають у крашанки чи писанки.

Найчастіше грають в «набитки», «котки», «кидки». Гра «набитки» полягає в тому, що один тримає в руці крашанку носком догори, а другий б'є носком свого яйця. Потім б'є другий по купці, тобто протилежному кінці. Чия крашанка розіб'ється з обох сторін, той програв: він віддає свою крашанку тому, хто виграв.

У «котка» грають так: з похилого місця з перпоною внизу котять яйця, одне за другим, намагаючись котити так, щоб потрапити своєю крашанкою в крашанку партнера. Правило: хто частіше попаде, той більше виграє.

Гра в «кидка». Один з партнерів кладе дві крашанки на такій відстані, щоб поміж ними не могло прокотитись яйце; другий партнер стає на віддалі одного сажня і кидає свою крашанку, якщо він попаде одночасно в обидві - виграв, а як попаде в одну або не попаде в жодну – програв.

Грають ще так: кладуть яйце на землю. В 10 кроках від нього стоїть один із партнерів, що хоче виграти яйце; йому зав'язують очі хусткою. З зав'язаними очима він відмірює 10 кроків, розв'язує очі та намагається дістати до яйця, не сходячи з місця. Якщо дістане – виграв, ні – програв.

Весняні обрядові хороводи та пісні називаються веснянками, гаївками, ягівками або гагілками. Веснянки і гаївки – це, в переважній більшості, ігри дівочі. Рідко де допускаються до участі в іграх хлопці, звичайно, вони тільки придивляються до гри. Іноді поруч з дівочими гагілками чи веснянками хлопці заводять свої

ігри: борються, бігають наввипередки, «будують вежу», стоячи один на одному, тощо.

Літо. Після святого Юрія вже кожний день діти-пастухи женуть своїх корів, коней, овець чи кіз на пасовисько.

Під час випасу худоби в лісі діти знаходять для себе багато цікавих ігор. Діти, а особливо хлопчак, дуже люблять лазити по деревах. Вилізе отакий бешкетник на ольшину, вхопиться руками за вершок, а ноги звисить, і дерево згинається, наближаючись до другого дерева; хлопчик охоплює ногами те друге дерево і перелазить на нього, а потім - на третє і так далі.

На молодих деревах хлопці бувало «гнуть гначки»: вилізе котрийсь на тонку високу деревину, схопиться руками за вершок, а ноги звисить, і деревина згинається додолу. Коли ж руки торкнуться землі, то хлопчак пускає вершок і дерево випростовується, роблячи шум і свист у повітрі, з чого діти тішаться.

Лазячи по деревах, діти перегукуються, хваляться один перед одним, «хто вище вилізе», і за такою забавою їм швидко проходить час.

На високих гіллястих деревах у лісі діти, бавлячись, часто роблять так звані «кубла». «Кубло» роблять на вільшині. Лізуть на дерево, де є багато гілля, і там мостять. Крім гілочки з листям клали й на розкаряччя. Так робили доти, поки не накладали кубло – таке велике, як чорногузове гніздо на хаті, потім у тім кублі щось собі стругали, крячили по-воронячому, на сопілці грали. Якщо худоба йшла в шкоду, то діти злазили, завертали її – та й знову в кубло.

Якщо діти знаходили стару сосну, що її гілля звисало мало що не до землі, то бралися руками і гойдалися. Або викопували довгий сосновий корінь, прив'язували його до гілля, як гойдалку, сідали й гойдалися. А то ще клали на колоду дошку чи спилянну деревину, таку, що могла підняти, а тоді сідали або ставали один проти одного на протилежних кінцях і так гойдалися.

Хлопці-пастухи стріляли птахів з лука.

Одна з найулюбленіших ігор для дітей - це купання в річці або ставку. Купаючись, діти качалися в болоті, в піску, копали на березі ямки, ловили маленьку рибку в річці та пускали до тих ямок. Кілька

дітей ставали в коло і «бунтували» воду, а один із хлопців пірнав у воду; інші з гори ляскали по воді долонями. Ще пірнали один через одного. Робили це так: один стояв у воді по пояс, а другий брався ззаду за його плечі руками, перестрибував йому через голову і пірнав під воду головою вниз. Бувало, що пірнали зі стрімкого берега, з верби, що похилилася над водою або з човна на глибокому місці.

Одне з найбільших задоволень для дітей - це купати коней або корів, а потім грати з ними у воді. Коні, корови і воли у воді добре плавають. Діти чіплялися руками за хвіст або за роги худоби і так гралися у воді.

Діти знали кілька способів плавання: нарозмашки чи по-жаб'ячому. Нарозмашки – роздягнувшись, хлопчик лягав на воду черевом і, високо замахнувшись рукою, гріб воду під себе. Це робилося за чергою обома руками. Плавали ще хлопці горілиць, лягаючи на воду спиною, а руками і ногами гребли воду під себе. Плавали по-жаб'ячому - то значить лягали на воду черевом і руками гребли воду під себе, а ногами бовтали.

Осінь. Восени не було обставин для великої шкоди і худоба ходити не хотіла, а діти-пастухи більше часу бавилися і грали, збираючи ягоди, гриби, жолуді, пекли картоплю.

Коли дозрівали гарбузи, то хлопці робили з гарбуза опудало: зрізали вершок, виберали середину, прорізали ножом очі, ніс, здоровенного рота. В рот настромляли паличок і виходило, ніби це опудало вишкірює зуби, а в середину ставили запалену свічку. Темного осіннього вечора якийсь хлопчик брав таке опудало і йшов туди, де бавились діти. Підкрадався і виставляв із-за плоту гарбуза із запаленою свічкою. Діти, несподівано побачивши в темряві великі вогняні очі та величезну пащеку з вишкіреними зубами - лякалися і з криком розбігалися геть.

Восени ще робили курище. Коли листя уже нападало багато, то діти згрібали його до купи і підпалювали. Таке листя ще сире, і воно не встигало висохнути, а тому не горіло вогнем, а тільки тліло, даючи багато їдкого диму. Діти перестрибували через це курище, качалися на ньому, а також змагалися, хто довше витримає дим,

стоячи в курищі.

Матеріалами для дитячих майструвань служили кора сосни, дуба, соняшникове бадилля, гарбузи та інші м'які речі, що ростуть навколо. Хлопчики робили з цього матеріалу собі возики, трактори. Дівчатка робили собі ляльки, піч, посуд і видавали себе за господиню.

Діти, живучі під враженням подій, що відбувалися перед їх очима наслідували дорослих під час своїх розваг.

Рекомендації щодо активного відпочинку школярів

Рухова та розумова види діяльності людини пов'язані між собою. Встановлено, що при розумовій праці, яка не потребує фізичних зусиль і влучних координаційних рухів, частіше усього напружені м'язи шиї, плечового поясу, тому що їх активність тісно пов'язані з нервовими центрами, які контролюють увагу, емоції та мову [9; 10; 14].

Таким чином, нервова система намагається активізувати півкулю головного мозку, зберегти працездатність. Якщо цей процес йде достатньо довго, то півкуля головного мозку звикає до цих подразників, працездатність знижується. Щоб обмежити утворення монотонного напруження, необхідні активні рухи. Вони гасять нервові збудження та звільнюють мускулатуру від зайвого напруження. Якщо людина після роботи спала менше, ніж завжди, то тонічне напруження її м'язів збільшується. Перевтомлений мозок ніби мобілізується для боротьби з перевтомою мускулатури, так, що для успішної розумової праці є необхідним не тільки тренований мозок, але й треноване тіло.

Розрізняють відпочинок пасивний (сон) та активний, пов'язаний з руховою діяльністю. Фізіологічне обґрунтування активного відпочинку пов'язане з ім'ям І. М. Сеченова, який вперше показав, що зміна роботи одних м'язів роботою інших краще сприяє відновленню сил, ніж повна бездіяльність. Цей принцип став основою організації відпочинку і в сфері розумової праці, де відповідним чином організовані фізичні навантаження, які в процесі та по закінченні розумової праці сприяють високому ефекту у збереженні та підвищенні розумової працездатності [7; 14]. Не менш ефективні щоденні самостійні заняття фізичними вправами в загальному режимі дня.

Активний відпочинок на відкритому повітрі у вільний від занять час повинен займати у режимі дня молодших школярів 2,5–3 години, учнів середнього шкільного віку 2–2,5 години та старших школярів 1,5–2 години. Частина цього часу (не менше однієї години) необхідно відводити на самостійні, за можливістю суворо регламентовані заняття фізичними вправами та іграми.

У молодшому шкільному віці перевага надається рухливим іграм і спортивним розвагам, а також фізичним вправам, які складають зміст домашніх завдань з фізичної культури. Особливе місце серед цих вправ належить дозованій ходьбі. Встановлено, що навіть 4–5-річні діти можуть без пошкоджень для здоров'я проходити 5 км і більше, роблячи невеликі (1–2 хв.) зупинки через кожні 500 метрів, при цьому швидкість їх ходьби може досягати 3–3,5 км на годину [9; 10; 11].

Для самостійних занять дозованою ходьбою рекомендується починати тренуватись у такому режимі:

1. Понеділок – рівномірна швидка ходьба 30–60 хв. У темпі 120–140 кроків за хвилину (після розминочної повільної та прискореної ходьби на початку занять).

2. Вівторок – самостійно організовані заняття іншими видами фізичних вправ (наприклад, українськими рухливими іграми).

3. Середа – 6–8 повторів швидкої ходьби протягом 3–5 хв. та легкого бігу протягом 3 хв.

4. Четвер – заняття іншими видами фізичних вправ (народні ігри).

5. П'ятниця – рівномірна ходьба 30–45 хв. у більш високому, ніж у понеділок темпі.

6. Субота – заняття іншими видами фізичних вправ.

7. Неділя – 2–4 годинна прогулянка за містом.

Гігієнічну прогулянку у режимі дня тривалістю 10–20 хв. необхідно проводити за 30 хв. до нічного сну в дуже спокійному темпі з можливим розслабленням м'язів ніг, рук і тулуба.

Уся ця діяльність повинна бути розгорнута на фоні здорової організації життя усієї родини, де багато компонентів є спільними для усіх її членів, де батьки показують гідний приклад своїм дітям. І чим молодший школяр, тим більше значення має особистий приклад, участь дорослих.

Рекомендована література

1. Былеева Л. Г. Сборник подвижных игр. – М. : Физкультура и спорт, 1960.
2. Былеева Л. Г., Григорьев В. М. Игры народов СССР. – М. : Физкультура и спорт, 1985.
3. Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 1–3 классов. – М. : Физкультура и спорт, 1985.
4. Геллер Е. М. Спортландия. – Минск : Нар. асвета, 1966.
5. Глязер С. Ларчик с играми. – М. : Детская литература, 1975.
6. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Рухливі ігри. – К. : Радянська школа, 1985.
7. Каникулы : игра, воспитание / под ред. О. С. Газман. – М. : Просвещение, 1988.
8. Коротков И. М. Подвижные игры в школе. – М. : Просвещение, 1979.
9. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М. : Просвещение, 1991.
10. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников. – М. : Просвещение, 1989.
11. Муравйова С. К. Методика проведения уроков физкультуры в I классе. – Л. : Учпедгиз, 1960.
12. Федосенко А. М. Ігри та розваги. – К. : Радянська школа, 1962.
13. Шиян Б. М., Ашмарин Б. А., Минаев Б. Н. Теория и методика физического воспитания. – М. : Просвещение, 1988.
14. Яковлев В. Г. Игры для детей. – М. : ФиС, 1975.
15. Якуб С. К. Вспомним забытые игры. – М. : Детская литература, 1988.
16. Яланський П. Г. А я квача не боюся! – К. : Веселка, 1981.

Додатки

Українські національні рухливі ігри на уроках фізичної культури, в режимі дня школяра, в позаурочний та позашкільний час

№ п/п	Назва гри	Види ігор			Підбір ігор для хлопчиків і дівчаток		Якості, які розвиваються за допомогою ігор					Форми та місце проведення і використання ігор						
		Некомандні	Командні	Перекидні	Хлопчики	Дівчатка	Сила	Швидкість	Витривалість	Гнучкість	Спритність	На уроці	На перерві	У групах подовженого дня	У спортивних секціях	На майданчику	У дворі	На лісовій галявині
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Перепілочка	+			+	+				+		+						
2	Колір	+			+	+		+				+				+	+	
3	апорожець на січі	+			+	+		+				+		+	+	+	+	
4	Джгут	+			+	+		+			+	+		+			+	+
5	Сіра кішка	+			+	+		+			+	+	+			+	+	
6	Чаклун	+			+	+		+			+	+				+	+	
7	Хлібчик	+			+	+		+			+	+	+			+		
8	Кіт і миша	+			+	+		+			+	+		+		+	+	
9	Крук			+	+	+					+	+		+		+		
10	Ковбаса	+			+	+		+			+	+		+		+	+	
11	Смик	+			+	+		+			+	+				+		
12	Хрещик	+			+	+		+			+	+		+		+		
13	Сірий кіт	+			+	+		+				+	+			+	+	
14	Кривенька качечка	+			+	+	+				+	+		+		+	+	
15	Голочка-ниточка	+			+	+				+	+	+		+	+	+		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
16	Латка	+			+	+		+			+	+	+			+	+	
17	Вовк і козенята	+			+	+		+			+	+		+		+		
18	Перестриби	+			+	+	+		+		+	+			+	+		+
19	Квач з виручкою	+			+	+		+			+	+		+		+	+	
20	Пічки	+			+	+		+			+	+				+		
21	У зайчика	+			+	+		+			+	+				+		
22	Чапля	+			+	+	+			+		+			+	+	+	
23	Яструб і квочка	+			+	+					+	+				+		
24	В бика	+			+		+				+	+			+	+		+
25	Свічка	+			+	+		+			+	+				+		
26	Рушничок	+			+	+		+			+	+				+		+
27	У царя			+	+	+	+		+		+	+				+		
28	Гуси			+	+	+	+				+	+				+	+	
29	Високий дуб	+	+		+	+					+	+			+	+		+
30	Городковий м'яч				+	+			+		+	+		+	+	+		
31	Бджілка	+				+		+			+	+		+		+	+	
32	До цілі			+	+	+		+				+			+	+	+	+
33	Лавина		+		+	+	+				+	+			+	+		
34	Мета		+		+	+	+			+	+	+		+		+	+	
35	Довга лоза	+			+				+		+	+			+	+	+	+
36	Коло			+	+	+		+			+	+		+	+	+		
37	Ямки		+		+	+	+				+	+			+	+	+	
38	Булка		+		+		+		+		+	+				+	+	
39	Клітка		+		+	+					+	+				+	+	
40	Класики	+				+					+		+			+	+	
41	Ласочка	+			+	+					+		+				+	
42	Зайці	+			+	+		+			+		+			+	+	
43	Вовк і коза	+			+	+		+			+		+			+	+	+
44	Блоха	+			+	+		+			+		+			+	+	+
45	Дзвіночок	+			+	+	+	+					+			+	+	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
46	Птахи	+			+	+		+			+		+	+		+	+	
47	Через ліс	+			+	+		+			+		+	+		+	+	
48	Грушка	+			+	+								+		+		+
49	Топчу, топчу ряст	+			+	+								+		+		+
50	Мак	+			+	+								+		+		+
51	Дуб	+				+		+						+		+	+	+
52	Жмурки	+			+	+					+			+		+	+	
53	Квач	+			+	+		+			+			+		+	+	+
54	Ворота		+		+	+	+							+		+	+	
55	Вовк і гуси	+			+	+					+			+		+		+
56	Панас	+			+	+					+			+		+	+	
57	Маківочка	+				+				+				+		+	+	+
58	Міст	+			+	+					+			+		+	+	+
59	Варена ріпка	+			+	+	+				+			+		+		
60	Віночок	+			+	+	+							+		+	+	+
61	Квочка	+			+	+					+			+	+	+		
62	Піжмурки	+			+	+					+						+	+
63	Деркач	+			+	+					+					+	+	
64	Дарунок	+			+			+			+					+	+	
65	Шагардай			+	+		+			+						+	+	+
66	Вкрасти сало	+			+	+					+						+	
67	Кавуни	+			+	+		+			+						+	+
68	Бабок	+			+						+					+	+	+
69	Блудько	+			+	+					+					+	+	
70	Коромисло	+			+		+		+							+	+	
71	Дрібушечки	+				+					+						+	
72	Бабу перевозити	+			+						+						+	+
73	У коней	+			+	+		+			+						+	
74	Швигалка	+			+		+				+						+	+

**Алфавітний перелік українських національних рухливих ігор,
наведений у методичних рекомендаціях**

Назва гри	Номер гри
1	2
«Бабок»	68
«Бабу перевезти»	72
«Бджілка»	31
«Блудько»	69
«Блоха»	44
«Булка»	38
«В бика»	24
«Варена ріпка»	59
«Високий дуб»	29
«Віночок»	60
«Вкрасти сало»	66
«Вовк і коза»	43
«Вовк і гуси»	55
«Вовк і козенята»	17
«Ворота»	54
«Голочка-ниточка»	15
«Городковий м'яч»	30
«Грушка»	48
«Гуси»	28
«Дарунок»	64
«Деркач»	63
«Джгут»	4
«Дзвіночок»	45
«До цілі»	32
«Довга лоза»	35
«Дрібушечки»	71
«Дуб»	51
«Жмурки»	52
«Зайці»	42

1	2
«Запорожець на січі»	3
«Кавуни»	67
«Квач»	53
«Квач з виручкою»	19
«Квочка»»	61
«Кіт і миша»	8
«Клітка»	39
«Ковбаса»	10
«"Колір»	2
«Коромисло»	70
«Кривенька качечка»	14
«Коло»	36
«Крук»	9
«Лавина»	33
«Ласочка»	41
«Латка»	16
«Мак»	50
«Маківочка»	57
«Мета»	34
«Міст»	58
«Панас»	56
«Перепілочка»	1
«Перестриби»	18
«Піжмурки»	62
«Пічки»	20
«Птахи»	46
«Рушничок»	26
«Свічка»	25
«Сіра кішка»	5
«Сірий кіт»	13
«Смик»	11
«Топчу, топчу ряст»	49
«У зайчика»	21

1	2
«У коней»	73
«У царя»	27
«Хлібчик»	7
«Хрещик»	12
«Чаклун»	6
«Чапля»	22
«Через ліс»	47
«Шагардай»	65
«Швигалка»	74
«Ямки»	37
«Яструб і квочка»	23

Навчальне видання

Українські національні рухливі ігри у фізичному вихованні школярів молодшого віку Методичні рекомендації

Укладач Колишкін Олександр Володимирович

Суми, редакційно-видавничий відділ СДП
імені А. С. Макаренка, 1999.

Відповідальний за випуск В. В. Бугаєнко.
Комп'ютерний набір і верстка І. І. Родаєвої.

Здано в набір 17.04.99. Підписано до друку 18.05.99. Формат 60x84/16. Гарн. таймс.
Друк офсет папір друк. Умовн.- друк. арк. 4,2. Обл.-вид. арк. 4,2. Тираж 100. Вид. № 17.

Редакційно-видавничий відділ СДП. 244002, Суми, вул.Роменська, 87.

Віддруковано в Сумській обласній друкарні. 244021, Суми, вул. Кірова, 215.
Зам. № ____.