***✍ Практичне заняття № 1.***

**Методика викладання рухливих і національних ігор**

1. *Поняття про ігрову діяльність*
2. *Методика викладання рухливих і національних ігор*
3. *Підготовка до проведення гри*
4. *Керівництво процесом гри*
5. *Методика проведення естафет з дітьми шкільного віку*

***1. Поняття про ігрову діяльність***

🖉Гра, як визначив це поняття М.М. Фіцула, - одна із форм організації учнів, спрямована на зміцнення здоров’я, підвищення їхньої рухової активності, працездатності, загартування організму, формування рухових здібностей.

І.І. Петричук наголошує, що гра допомагає залучити до навчального процесу навіть слабкого учня, тому що в ній проявляються не тільки знання, але й спритність і кмітливість. Автор зазначає, що гра сприяє виявленню креативних здібностей, розвитку особистісного творчого потенціалу, піднімає самооцінку, прищеплює вміння самостійно приймати рішення.

А.С.Яцковець вказує, що, незважаючи на наявність різноманітних концепцій із проблем гри та ігрової діяльності, всі вони єдині в тому, що ігрова діяльність властива всім віковим групам; і діти, і дорослі в процесі гри відчувають значний щиросердний підйом і хвилювання, оскільки гра – не забава, а одне з дивовижних явищ культури суспільства й людини.

**🗁**У фізичнім вихованні гра, як зазначає К.Квилецький, виконує такі функції:

1. Основну: є важливим засобом фізичного виховання, який застосовується з урахуванням віку, умов і можливостей реалізації в процесі занять; для залучення тих, хто займається, з конкретними цілями.
2. Допоміжну: слугує доповненням до інших засобів фізичного виховання для пожвавлення й урізноманітнення занять, активного відпочинку.
3. Рівнозначну: застосовується на заняттях нарівні з іншими засобами фізичного виховання.

У педагогічній практиці, суспільному житті та по­буті ігри виконують виховну, пізнаваль­ну та фізіологічну функції.

Рухлива гра належить до тих виявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливої гри характерні творчі активні рухові дії, мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником або гравцями). Вони спрямовуються на подолання різних труднощів («перешкод») на шляху досягнення поставленої мети (виграти, перемогти, опанувати певні прийоми).

Перешкодами у грі можуть бути механічні перепони (наприклад, мотузка, через яку треба перестрибувати), прийоми рухів (які необхідно опановувати), тактичні задуми й дії ведучих або команди супротивника (яким у ході гри доводиться протистояти).

**🗁**У рухливій грі, як зазначає З.Діхтяренко, вдосконалюються якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме:

1. самостійне вирішення рухових завдань з урахуванням ігрової ситуації;
2. відсутність часу для підготовки до виконання основного руху;
3. швидке переключення з одного руху на інший;
4. емоційна насиченість;
5. узгодження власних рухів із діями ведучого та інших учасників.

Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовленості. Виняток становлять ігри, проведення яких передбачене в регламентованих календарних змаганнях. Ті самі рухливі ігри можуть проводитися в різноманітних умовах, з більшою або меншою кількістю учасників, за різними правилами. Існує багато різновидів і правил рухливих ігор. Рухливі ігри особливо поширені серед дітей і підлітків. Рідше вони застосовуються зі спеціальною спрямованістю (як допоміжний засіб у процесі спортивного тренування, для організації активного відпочинку, в лікувальних цілях) в юнацькому, середньому та старшому віці.

У педагогічній практиці основне місце займають колективні рухливі ігри, в яких одночасно беруть участь як невеликі групи учасників, так і цілі класи, спортивні секції, а в деяких випадках - і значно більша кількість гравців.

Колективні ігри розвивають товариськість, звичку критично ставитися до власних дій та дій інших.

Індивідуальні (одиночні) рухливі ігри зазвичай створюються й організуються дітьми. У таких іграх кожен може намічати свої плани, встановлювати цікаві для себе умови й правила, а за бажанням - і змінювати їх. Із власного бажання обираються й шляхи для здійснення запланованих дій.

Спортивні ігри – більш високий ступінь розвитку деяких рухливих ігор.

Спортивним іграм властиві більш-менш стійкі умови проведення, тверді правила. У них передбачається точна кількість учасників, які повинні мати певний рівень загальної й спеціальної фізичної, технічної й тактичної підготовленості.

**🗝**Історично сформовані компоненти рухливої гри (***зміст, форма й* *методичні особливості***) дозволяють використовувати її як один із ефективних засобів фізичного виховання.

***Зміст*** рухливої гри включає її сюжет (тема, ідея), правила й рухові дії*.* Зміст випливає із досвіду людства, що передається від покоління до покоління.

*Сюжет* гри визначає мету дій гравців, характер і розвиток ігрового конфлікту. Він запозичує з навколишньої дійсності й образно відтворює її дії (наприклад, мисливські, трудові, військові, побутові) або ж спеціально створюється, враховуючи завдання фізичного виховання, у вигляді схеми протиборства при різних взаємодіях гравців. Сюжет не тільки пожвавлює їх дії, але й надає окремим прийомам техніки й елементам тактики цілеспрямованості, робить гру захоплюючою.

*Правила* – обов'язкові вимоги для учасників гри. Вони обумовлюють розташування й переміщення гравців, уточнюють характер їхньої поведінки, права й обов'язки, визначають способи ведення гри й умови підрахунку її результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності й ініціативи гравців у рамках правил гри.

*Рухові дії* в іграх дуже різноманітні. Вони можуть бути, наприклад, наслідувальними, образно-творчими, ритмічними; виконуватися у вигляді рухових завдань, що вимагають прояву спритності, швидкості, сили й інших фізичних якостей. В іграх можуть зустрічатися короткі перебіжки з раптовими змінами напрямків і затримками руху; різні метання на дальність і в ціль; подолання перешкод стрибком, опором, силою; дії, що вимагають уміння застосовувати різноманітні рухи, набуті в процесі спеціальної фізичної підготовки та ін. Усі ці дії виконуються в різних комбінаціях.

***Форма*** рухливої гри (характер організації й взаємин учасників) визначається її змістом. Для рухливої гри характерна така організація дій учасників, при якій їм надається творча ініціатива у виборі способів для досягнення поставленої мети й отримання задоволення від процесу ігрової діяльності.

Ігровий метод застосовується у ході занять основною гімнастикою, різними видами спорту й туризмом шляхом використання ***методичних прийомів***, характерних для гри (образності, елементів змагання, природності рухів тощо).

При цьому враховується мета використання тих або інших вправ (відпочинок, розваги тощо).

У структурі занять різними видами спорту рухливі ігри (народні, спеціально підібрані) часто використовуються як ефективний засіб удосконалювання техніки.

У кожній фізичній вправі методичні особливості гри можуть виражатися по-різному: яскравіше або слабше, більш-менш повно – залежно від різних вимог щодо їх використання й умов, в яких вони проводяться.

У педагогічній практиці ігровий метод широко використовується при вирішенні завдань загальної фізичної підготовки, а також має допоміжне спеціальне значення у спортивних тренуваннях.

Одночасно він може слугувати діючим чинником виховання в тих, хто займається, позитивних моральних і вольових якостей.

При вивченні теорії й методики фізичного виховання дітей шкільного віку необхідно ознайомитися з педагогічною характеристикою рухливих ігор. Вона допоможе правильно і критично оцінювати місце, роль і значення ігор у регламентованій навчально-виховній роботі й у самодіяльності дітей.

***2. Методика викладання рухливих і національних ігор***

**🕮***Особливості методики* рухливих ігор на уроках фізичної культури полягають перш за все в тому, що між рухливими іграми й іншими вправами, що включаються до уроку, повинна бути забезпечена тісна наступність і взаємозв'язок.

Для цього треба враховувати основні завдання даного уроку, його структуру, зміст, а також системність проходження навчального матеріалу в серіях уроків, за чвертями навчального року, умови проведення уроків.

До уроків, що передують тим, на яких передбачено початкове ознайомлення учнів з певними руховими діями (або їх удосконалювання), включають ігри, близькі за структурою й характером до цих дій. За допомогою таких ігор виховуються переважно ті фізичні якості, які особливо важливі для кращого оволодіння учнями навчальним матеріалом.

У межах одного уроку небажано поєднувати розучування нової гри з вивченням нового матеріалу з гімнастики або легкої атлетики.

Треба правильно визначати місце обраної гри серед інших вправ і враховувати можливу її тривалість. Знайомі учням рухливі ігри, які не потребують багато часу, можна проводити, наприклад, з метою розминки перед вправами, які пов'язані зі значним м'язовим напруженням. Після таких вправ можливе проведення відносно спокійних ігор (наприклад, із ходьбою, передачею м'яча). Рухливі ігри з бігом, стрибками, опором, що передують вправам, які вимагають великої концентрації уваги, точності рухів, можуть ускладнювати наступне успішне виконання подібних вправ.

Щоб попередити перевтому й надмірне збудження учнів, не слід включати ігри зі стрибками й подоланням перешкод до уроку, на якому заплановано проводити тренування з бігу або стрибків; на тому самому уроці небажано поєднувати розучування гімнастичних вправ і нову гру (однак іноді, враховуючи хід уроку, настрій учнів, гру все ж таки можна провести).

1. *Підготовка до проведення гри*

**🕮**Підготовка до проведення гри особливо важлива в тих випадках, коли гра пропонується вперше і педагог не може передбачити всіх ситуацій, які можуть виникнути в її ході.

Вибір гри в першу чергу залежить від загальних завдань уроку, при постановці яких основними критеріями є вікові особливості дітей, їхній розвиток, фізична підготовленість, кількість тих, що займаються.

При виборі гри необхідно враховувати форму занять (урок, перерва, свято, прогулянка). Урок і перерва обмежені у часі; завдання і зміст ігор на перерві інші, ніж на уроці; під час свят використовуються в основному масові ігри та атракціони, в яких можуть брати участь діти різного віку і різної фізичної підготовленості.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, в яких учасники беруть участь по черзі. У великому спортивному залі або на майданчику добре проводити ігри з бігом урозсип, з метанням великих і малих м’ячів, з елементами спортивних ігор. Під час прогулянок та екскурсій за місто використовуються ігри на місцевості. Взимку на майданчику проводяться ігри на лижах, ковзанах, санях, ігри із спорудами зі снігу.

При організації ігор на вулиці треба враховувати погодні умови (особливо взимку). Якщо температура повітря низька, обирається гра з активними діями учасників. Не можна використовувати ігри, в яких доводиться довго стояти, чекаючи своєї черги. Малорухливі ігри, в яких учасники виконують ігрове завдання по черзі, найбільш прийнятні у спекотну погоду.

Наявність допомоги та інвентарю також впливає на вибір гри. Через відсутність відповідного інвентарю або при невдалій його заміні гра може не відбутися. Керівник використовує ігри з програми фізичної культури, збірників, вдалі та цікаві ігри, поширені серед дітей, нові варіанти ігор, творчо перероблених дітьми і керівником. Останні набувають нової форми, іноді ефективнішої у виховному відношенні для даного контингенту дітей.

*Підготовка майданчика та інвентарю для рухливих ігор*

**🕮**Якщо рухлива гра проводиться на свіжому повітрі, то треба зняти дерен або підібрати рівний зелений майданчик (особливо для дітей молодшого шкільного віку), що не вимагає цього. Форма майданчика переважно прямокутна, не менше ніж 8 м завширшки і 12 м завдовжки. На відстані 2 м від поля можна поставити декілька лавок. Майданчик обмежується лицьовими (короткими) і бічними лініями, проводиться поперечна межа, що поділяє його навпіл. По кутках майданчика можна поставити прапорці, зробивши для цього в ґрунті виїмки. Прапорці допустимо ставити уздовж бічної межі в місці перетину середньої лінії. Лінії прийнято розмічати крейдяною фарбою, на трав’яному майданчику уздовж ліній можна злегка зрізати дерен, щоб вийшов 2-3-сантиметровий жолобок. Лінії меж намічаються не ближче як за 3 м від огорожі, стіни або інших предметів, щоб уникнути травм. Особливо це стосується ігор з перебіганнями, в яких гравці команди одночасно забігають за межі «будинків». Бажано, щоб навколо літнього майданчика росли дерева, кущі.

Майданчик для зимових ігор треба очистити від снігу, утрамбувати, а по краях спорудити сніжний вал. Для проведення деяких ігор його посипають піском. Можна зробити окремий майданчик для ігор, які найбільше подобаються дітям, в які вони люблять грати самостійно.

Перед початком гри у приміщенні керівник повинен простежити за тим, щоб у залі не було сторонніх предметів, які перешкоджали б рухам гравців. Спортивні снаряди (бруси, коня, козла тощо) треба прибрати в підсобне приміщення. Якщо немає такої можливості, то їх слід поставити вздовж коротшої стіни і захистити лавами, сіткою або іншими предметами. Шибки і лампи потрібно закрити сітками. Приміщення завжди повинно бути провітрене, а підлога протерта вологою ганчіркою.

Якщо керівник планує провести гру на місцевості, він попередньо повинен добре ознайомитися з нею і розмітити умовні межі для гри. Місця для ігор готують учні разом з керівником.

У випадку, якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, вона робиться заздалегідь - ще до початку гри. Просту розмітку можна зробити одночасно з поясненням правил гри або до її початку, а розповідь супроводжувати показом відмічених меж. Якщо ж гра проводиться часто, можна зробити постійну розмітку.

Рухлива гра повинна забезпечуватися відповідним інвентарем: прапорцями, кольоровими пов’язками або жилетами, м’ячами різних розмірів, палицями, булавами або кеглями, обручами, скакалками та ін. Інвентар повинен бути яскравим, помітним у грі, що особливо важливо для молодших школярів, а його розмір і вага – посильними для гравців. Кількість інвентарю передбачається заздалегідь.

Інвентар зручніше зберігати поряд з місцем проведення ігор. Керівник підтримує його в належному стані і систематично впорядковує. Можна залучати дітей до зберігання і лагодження інвентарю. Для ігор на галявинах, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг тощо.

Учасники одержують інвентар або розставляють його на майданчику тільки після того, як керівник пояснить їм правила гри.

*Попередній аналіз гри*

**🕮**Перш ніж проводити гру, керівник повинен продумати весь процес гри і передбачити всі можливі ситуації, що можуть виникнути в її ході. Особливо необхідно передбачити і запобігти можливим небажаним явищам.

Керівник, добре обізнаний з колективом, заздалегідь намічає ролі гравців, продумує, як залучити до гри слабких і пасивних гравців.

Для проведення деяких ігор він наперед обирає собі помічників, визначає їхні функції і, якщо це необхідно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники першими знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

2. *Керівництво процесом гри*

**🗝**Отже, при проведенні гри керівнику рекомендується продумати і врахувати такі аспекти:

1. Ознайомитися учасників з вимогами і правилами гри. Приготувати заздалегідь все необхідне устаткування і матеріали для гри.
2. Врахувати рівень розвитку дітей, їхні таланти, здібності, вміння і невміння.
3. Пропонувати тільки ті ігри, які доступні даній віковій групі, тобто відповідають розвитку дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників із гри, яка для них складна.
4. Уникати надмірного ентузіазму (надмірного збудження) у гравців.
5. Бути готовим до участі у грі в ролі звичайного гравця, дотримуватися всіх правил, включаючи і ті, які начебто «принижують» гідність дорослого.
6. Допомагати дітям, які не зовсім компетентні і не так координовані, як їхні однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють. Дитина з будь-яким фізичним недоліком може одержувати задоволення, якщо виконуватиме функції судді-хронометриста, лічильника очок або головного судді у грі, в якій вона не може повноцінно брати участі. Не зважати на помилки деяких дітей або обережно виправляти їх, не перериваючи при цьому гри. Не робити дітям зауваження привселюдно у випадку порушення ними правил або допущення помилок. Пояснювати правила кожної гри своєчасно і дозволяти дітям один або декілька разів потренуватися до початку активної гри. Давати дітям можливість перепочити між іграми відповідно до їхнього віку та можливостей.
7. Обирати ігри з урахуванням можливості їх подальшого ускладнення: починати з простих, тренуючи, а потім поступово ускладнювати їх у міру поліпшення фізичних якостей дітей.

*Розташування гравців і місце керівника при поясненні гри*

**🗝**Перш ніж почати пояснення гри, необхідно розмістити учасників так, щоб вони добре бачили і чули керівника. Краще всього вишикувати гравців у початкове положення, з якого вони власне й розпочнуть гру.

Варіанти розміщення:

1. Якщо гра починається із шикування по колу, керівник при поясненні займає місце в загальному колі на півкроку позаду.
2. Якщо шикування відбувається у два кола (одне всередині іншого), необхідно утворити зовнішнє коло, а з внутрішнього - півколо.
3. При шикуванні у два кола (одне поруч з іншим), потрібно утворити одне коло, решта ж учнів, які мають вишикуватись у друге коло, стоять у шерензі. Керівникові при поясненні потрібно стати в коло.
4. Якщо гравці шикуються в колони, керівник під час пояснення стає попереду них.
5. При шикуванні в шеренги (одна навпроти одної) необхідно одну команду поставити у вихідне положення, а іншу наблизити до неї. Керівник стоятиме між ними збоку.
6. Ігри, при яких гравці розташовуються по всьому залу, пояснюють після шикування учнів у шеренгу, причому розповідь потрібно обов’язково поєднувати з показом.

*Пояснення гри*

**🗝**Правильне пояснення гри значною мірою впливає на її успіх. Як уже наголошувалося, перш ніж почати гру, керівник зобов’язаний чітко уявити собі її зміст, заздалегідь проаналізувати і тільки після цього приступати до пояснення.

Розповідь повинна бути короткою, оскільки затягнуте пояснення може ускладнити сприйняття гри. Виняток становлять ігри, призначені для учнів молодших класів, які можна пояснити в казковій, захоплюючій формі. Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Будь-яку гру слід пояснювати приблизно за такою схемою:

1. назва гри;
2. ролі гравців та їх розташування на майданчику;
3. зміст гри;
4. мета гри;
5. правила гри.

Пояснення гри закінчується відповідями на запитання гравців. Відповідати слід голосно, звертаючись при цьому до всіх. Пояснюючи хід гри, керівник, безперечно, торкнеться правил, але в кінці розповіді необхідно ще раз загострити на них увагу, щоб діти краще їх запам’ятали. Розповідь не повинна бути монотонною, бажано виділяти голосом важливі ігрові моменти. При цьому не слід використовувати складних термінів, а нові поняття необхідно пояснювати.

Якщо зміст гри дозволяє застосувати метод поєднання показу з розповіддю, то його обов’язково треба використовувати.

Керівник повинен звертати увагу на настрій учнів: якщо вони відволікаються, треба скоротити пояснення або ж пожвавити його.

Зміст гри детально пояснюється тільки тоді, коли учні грають в неї вперше. А щоб переконатися, чи зрозуміла гра, керівник запитує у декількох учнів її зміст і правила, після чого дає команду розпочати гру. При повтореннях гри слід тільки нагадати її основний зміст і пояснити додаткові правила та прийоми. До відновлення гри в пам’яті краще всього залучати самих учнів.

*У педагогічній літературі пропонується кілька способів пояснення гри:*

1) Пояснюючи гру, потрібно намагатися змінювати інтонацію, вираз обличчя, використовувати елементи казки, щоб зацікавити дітей. Цей спосіб застосовується для пояснення сюжетно-рольових ігор у 1-2-х класах.

2) Пояснюють гру докладно (вчитель зупиняється на кожному моменті гри, на способах дій гравців). Цей спосіб застосовується у всіх інших класах.

3) Пояснюючи гру, учнів знайомлять з першою її частиною, далі показують пов’язані з нею дії, потім викладають другу частину, виконують її дії, після чого гру проводять повністю.

4) Учитель дає учням точне завдання, а вони повинні самостійно обрати способи дії. Тут використовується їхня творча активність та ініціатива. Цей спосіб застосовують у середніх і старших класах при поясненні командних ігор.

*Визначення ведучих*

**🗝**Виконання обов’язків ведучого має великий виховний вплив на гравців. Як відомо, від нього залежить, чи буде гра цікавою. Проте функції ведучого можна довіряти далеко не кожному учневі. Все ж треба намагатися, щоб протягом року кожен учень спробував себе у цій ролі. Є кілька способів визначення ведучих:

1. За призначенням керівника (застосовують, коли необхідно швидко обрати ведучого або призначити певну особу, яка володіє відповідними якостями).
2. Шляхом жеребкування.
3. За вибором гравців (рекомендується частіше, бо привчає дітей свідомо обирати на роль ведучого саме того, хто найбільше на це заслуговує).
4. За результатами попередніх ігор (цей спосіб активізує гравців, організовує їх. Проте цей спосіб за основу брати не потрібно, оскільки слабо підготовлені діти, хоч і намагаються виграти - досягають цього рідко).

##### Розподіл на команди

##### 🗝Розподіл на команди також може проводитися різними способами.

##### Керівник розподіляє гравців на команди на свій розсуд у випадках, коли потрібно скласти рівні за силою команди. Такий спосіб найчастіше застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор у старших класах. Активної участі у формуванні команд гравці не беруть.

##### Інший спосіб розподілу гравців на команди полягає у шикуванні учнів у шеренгу і розрахунку на перший – другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Таким же способом формують і декілька команд. Подібний швидкий розподіл доцільний для уроку, оскільки він обмежений у часі, проте його недолік полягає у тому, що команди не завжди виходять рівні за силою.

##### Можна розділити гравців на команди шляхом фігурного крокування або розрахунку рухомої колони. У кожному ряду повинно бути стільки осіб, скільки команд потрібно для гри. Для цього способу також не потрібно багато часу, проте склад команд при цьому буває випадковим і часто нерівним за силою.

##### Використовується і спосіб розділення на команди за змовою. У цьому випадку діти обирають капітанів, розділяються на пари (приблизно рівні за силами) і домовляються, хто ким буде, а капітани вибирають їх за назвами. При такому розділенні команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб дуже подобається дітям, оскільки він сам – своєрідна гра. Його недолік - неможливість застосування на уроках (потребує багато часу).

##### Спосіб розділення за призначенням капітанів. Гравці визначають двох капітанів, які, у свою чергу, набирають гравців для своїх команд.

##### Це досить швидкий спосіб, і команди в основному рівні за силою. Зворотний бік цього способу полягає в тому, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок серед гравців. Щоб уникнути неприємних ситуацій, рекомендується не доводити вибір до кінця і розділити тих, що залишилися, шляхом розрахунку. Спосіб за призначенням капітанів слід застосовувати тільки в іграх з учнями старшого шкільного віку, які зможуть правильно оцінити сили гравців.

##### Вибір капітанів команд

##### 🕮Роль капітанів дуже велика: вони відповідають за поведінку всієї команди в цілому і за тих, що грають окремо. Капітану надається право розподіляти ролі, стежити за дотриманням правил і дисципліною. Він є безпосереднім помічником керівника.

##### Капітанів можуть вибрати самі гравці або їх призначає керівник. Коли гравці самі обирають капітанів, вони вчаться об’єктивно оцінювати один одного, а капітан, усвідомлюючи довіру гравців, визнає свою відповідальність. Якщо гравці недостатньо організовані або погано знають один одного, керівник сам призначає капітанів. Іноді у виховних цілях він призначає капітанами пасивних гравців або нестриманих, стимулюючи тим самим формування необхідних рис характеру.

##### Зазвичай спочатку формуються команди, і лише після цього призначаються капітани. У разі розділення на команди шляхом вибору або за змовою, капітанів вибирають наперед.

##### У постійних командах капітани періодично переобираються.

##### Визначення помічників

##### 🕮Для кожної гри керівник вибирає помічників, які стежать за дотриманням правил, ведуть підрахунок результатів гри, а також роздають і розставляють інвентар. Бажано, щоб у ролі помічників протягом навчального року побували всі учні, оскільки вони – майбутні організатори гри. Кількість помічників залежить від складності правил та організації гри, кількості гравців і розмірів майданчика, приміщення. Призначення помічників керівником відбувається відкрито - перед всіма гравцями. Залежно від складності гри і завдань, що вирішуються в процесі занять, помічників визначають до шикування гравців або після оголошення гри і вибору ведучих. Якщо запланована гра, що вимагає від учасників сили і витривалості (наприклад, «Білі ведмеді»), керівник може наперед призначити фізично слабких дітей на роль помічників. Для ігор на місцевості помічники визначаються заздалегідь, щоб вони могли разом із керівником підготуватися до майбутньої гри. Для командних ігор (наприклад, «Перестрілка») помічників можна визначити після пояснення гри.

*Спостереження за процесом гри і поведінкою гравців*

**🕮**Керівництво грою має винятково важливе значення для вирішення поставлених керівником оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Засвоєння дітьми гри і поведінка гравців також залежать від правильного та грамотного керівництва.

Гра повинна починатися організовано і своєчасно, за умовним сигналом (командою, свистком, сплеском у долоні, помахом рукою або прапорцем). Умовні сигнали і команди краще чергувати з метою формування і розвитку в дітей точності і швидкості рухової реакції. Керівник наперед попереджає дітей про вибраний ним сигнал і дає його тільки після того, як переконається, що всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли свої місця. Починаючи гру, керівник не повинен допускати затримок, оскільки це знижує інтерес учасників, зменшує готовність дітей до гри. Припинити початок гри можна лише в тому випадку, коли учасникам потрібно обговорити план дій у командах. Після того, як гра почалася, керівник уважно стежить за її ходом, за поведінкою гравців, робить поправки і зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Якщо більшість гравців припускаються однакової помилки, він може припинити гру і дати рекомендації щодо правильного виконання прийомів гри, а також звернути увагу на тактику. Водночас він надає дітям максимум ініціативи і залишається неупередженим та об'єктивним суддею.

Дуже тактовно керівник повинен поводитися з маленькими, слабкими гравцями і не вимагати від них виконання таких правил, які можуть викликати відчуття пригніченості або заподіяти шкоду; особливо багато уваги треба приділяти дітям, які не звикли грати в колективі. Від окремих відстаючих в іграх, менш спритних учнів не слід вимагати негайних успішних дій. Потрібно терпляче і наполегливо прагнути до того, щоб вони поступово наближалися до загального рівня гравців, підготовленості колективу. Менш підготовленим корисно пропонувати додаткові заняття іграми-вправами або «маленькими іграми». Мета таких занять - підтягування відстаючих учнів до загального середнього рівня підготовленості, вони можуть проводитися в індивідуальному порядку або у складі невеликих груп. У ряді ігор-вправ на зразок «поєдинків» гірше підготовленим і менш успішним гравцям можна надавати деякі переваги у змаганнях із сильнішими супротивниками.

Добре засвоївши гру, діти самі можуть створювати нові правила, доповнюючи вже існуючі. Керівникові слід підтримувати в цьому дітей.

Якщо рухлива гра відрізняється складністю, керівник спочатку знайомить дітей з основними правилами, а потім у ході гри поступово доповнює їх.

Давати сигнал до закінчення гри краще всього тоді, коли всі учасники одержали від неї задоволення, але не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: «Залишилась одна хвилина!», «Граємо до одного очка!», «Останній водить!» та ін.

Гру не можна зупиняти криком, різкою командою, оскільки таке несподіване для учнів закінчення гри, непередбачений її кінець можуть викликати негативну реакцію, незадоволення.

Часто в ході гри дітей доводиться стримувати. На межі їхніх можливостей виникає свого роду механізм, що «сам включається», основа якого ґрунтується на ігровому задоволенні. Керівнику важливо стежити за психологічним кліматом рухливої гри, її процес повинен бути приємний дітям.

Це можливо тільки в тому випадку, коли учасники проявляють активність, творчу ініціативу і самостійність.

Дуже важливим є уміння керівника зацікавити, захопити дітей грою. Щоб гра стала цікавою, вона повинна відповідати інтересам і можливостям дітей. Треба брати до уваги бажання гравців, їхній настрій.

Одне з найбільш важливих завдань керівника - зуміти увійти до дитячого колективу, включитися у сферу ігрових дій. Іноді керівник може безпосередньо грати з хлопцями (окрім ігор з елементами змагань). Це робиться в тих випадках, коли треба показати взірцеве вміння грати. Беручи участь у грі, він не тільки викликає і підтримує інтерес у гравців, але і показує їм, як краще використовувати окремі прийоми, певні тактичні комбінації. Якщо керівник помічає, що гра нецікава учасникам, він повинен з'ясувати причину цього: можливо, вона дуже проста або, навпаки, значно складніша. У цих випадках треба змінювати правила (ускладнювати або спрощувати), в крайньому випадку - скорочувати тривалість гри.

Перед початком гри, керівник враховує найбільш небезпечні її моменти (перестрибування через складну перешкоду, зістрибування вниз з висоти, біг біля снарядів, стіни), під час гри він повинен бути готовий до страхування. Допомагати керівнику можуть діти, що не беруть участі у грі.

В іграх не повинно бути місця для негативних емоцій. Для цього необхідно уникати образ, озлоблення або страху, що призводять до розвитку небажаних якостей.

В узгоджених сумісних діях необхідно заохочувати ініціативу кожного гравця. Треба навчити гравців не розгублюватися, якщо доведеться переходити від нападу до захисту. Але й у випадках переходу до захисту гравці повинні прагнути «обороняючись - наступати». У рухливих іграх з розділенням на команди, в яких ролі гравців можуть бути різними (одні - в захисті, інші - в нападі), при повторних заняттях корисно міняти обов'язки гравців. Для дуже збудливих рухлива гра, насичена емоційним змістом, може служити дуже сильним подразником: призводити до підвищення збудливості, утруднення диференціювання і, отже, до зниження ясності, швидкості думки, чіткості, правильності дій. Навпаки, малорухливі, інертні гравці в умовах гри, що збуджує їхні емоції, стають здатними до найбільш доцільних, спритних, швидких дій. Водночас, як підтверджує досвід, що гравці з різними типами вищої нервової діяльності можуть однаково добре оволодівати ігровими прийомами.

У процесі занять рухливими іграми можуть бути достатньо точно і правильно помічені ті чи інші типи вищої нервової діяльності, притаманні дітям, що займаються окремо. Педагогічна практика показує, що діти шкільного віку з різними типами вищої нервової діяльності можуть проявляти себе в іграх по-різному.

Керівник повинен привчати дітей до дисциплінованої поведінки під час гри. Проте з деяких причин дисципліна може бути порушена. Наприклад, у випадку, якщо керівник незрозуміло пояснив гру. Тоді потрібно відразу ж додатково роз'яснити правила гри. Дисципліна порушується також через неправильний вибір ведучих або розділення на команди. Зі слабким ведучим грати нецікаво. Діти поводяться шумно, дратують його. При неправильному розділенні на команди (одна сильніше за іншу) учасники слабшої команди починають протестувати під час гри. Ще гірше, коли через недогляд керівника у складі команд спостерігається нерівна кількість гравців. Помилки слід усувати негайно у міру виявлення.

Дуже часто дисципліну порушують нестримані гравці. Щоб уникнути цього, можна доручити їм відповідальні ролі ведучого, судді, а в деяких випадках, навпаки, відсторонити від гри.

Іноді в процесі гри діти вдаються до обману та хитрощів. Для них це швидше зумовлена часом традиція, ніж ганебні й недостойні вчинки в товаристві дорослих. Серйозним злочином у багатьох культурах, які стикаються і борються з обманом, вважається бути спійманим «на гарячому». Вищий ступінь витонченості - вийти з цього становища непоміченим. Керівник гри також може допускати в її ході подібну тактику, хоч і повинен домагатися того, щоб діти поводилися за іншими правилами. У цьому відношенні ігри є своєрідним «життєвим уроком». Сором тих, кого застали за цією аморальною дією, слугує кращим засобом боротьби з обманом, ніж просто заборона. Гравці повинні усвідомлювати, що вони будуть виключені з гри, якщо їх спіймають на обмані.

*Суддівство*

**🕮**Об'єктивне і неупереджене суддівство - обов'язкова умова кожної рухливої гри. Якщо учасники не дотримуються її правил, гра втрачає свою педагогічну цінність. Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з розділенням на команди, де яскраво виражений початок, змагання, і кожна команда зацікавлена у виграші. Необ'єктивний суддя втрачає довіру і пошану, його авторитет падає, з ним перестають рахуватися.

Під час гри суддя повинен розташуватися так, щоб бачити всіх гравців і не заважати їм. У деяких іграх йому доводиться пересуватися по майданчику і спостерігати за переміщенням гравців. Сигнал про порушення правил повинен подаватися своєчасно і чітко. Суддя повинен робити зауваження коректно, не вступаючи в суперечки з гравцями. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри. Строге суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню в дітей чесності, поваги до судді і правил. Зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри.

*Дозування навантаження у процесі гри*

**🗝**Обов'язок керівника не тільки правильно обрати і почати рухливу гру, але й розумно її дозувати і вчасно закінчити. Навантаження у грі дозується шляхом зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників.

Для регулювання фізичного та емоційного навантаження можна використовувати такі прийоми: 1) Змінювати тривалість і кількість повторень елементів гри. 2) Збільшувати чи зменшувати розміри майданчика. 3) Ускладнювати або спрощувати правила гри. 4) Використовувати інвентар більшого або меншого розміру. 5) Вводити короткі перерви, організовувати відпочинок для дітей в іграх з безперервними діями тощо.

Звичайно ж, при проведенні рухливих ігор керівнику потрібно враховувати індивідуальні можливості і фізичний стан кожного учасника в кожен даний момент. Тому потрібно обирати оптимальні навантаження. Керівник повинен пам'ятати, що надмірні м'язові напруження, які викликають швидке стомлення, не можна пропонувати учасникам на початку гри. Інтенсивні вправи повинні чергуватися з відпочинком.

Важливими чинниками при виборі дозування рухливої гри є характер попередньої діяльності і настрій дітей. Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль, треба пропонувати гру малорухливу, виключаючи прийоми, що вимагають великого напруження.

Інтенсивні ігри слід чергувати з іграми малої інтенсивності. З підвищенням емоційного стану гравців зростає і навантаження. Захоплені грою діти втрачають відчуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перевтомлюються. Вони можуть не відчути наступаючого стомлення. Тому керівник не повинен покладатися на їхнє самопочуття. Необхідно враховувати вікові особливості гравців, їх підготовленість і стан здоров'я. Іноді доцільно припиняти гру ще до того, як учасники відчують потребу у відпочинку. Бажано, щоб усі гравці одержували приблизно однакове навантаження. Тому не можна допускати, щоб ведучі протягом тривалого часу знаходилися в русі без відпочинку. Ведучого рекомендується час від часу змінювати, навіть у тому випадку, якщо йому не вдалося «відігратися». Виводити із гри тих, що програли (якщо цього вимагають правила гри), можна тільки на дуже короткий час, а краще за все просто нараховувати їм штрафні очки.

Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування у грі.

Якщо гра проводиться на свіжому повітрі, слід враховувати погодні умови. Фізіологічна дія рухів на організм збільшується під час занять просто неба. Під час ігор взимку на свіжому повітрі діти повинні виконувати рухи інтенсивно, без перерв. Не можна давати гравцям великі короткочасні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не викликати потіння, а потім швидке охолодження. Зимові ігри на повітрі повинні бути короткочасними. Якщо учасники легко одягнені, гру треба проводити у швидкому темпі, якщо ж вони в теплих костюмах, - інтенсивність має бути меншою, щоб не застудити дітей. Таким чином, рухлива гра повинна оптимально відповідати об'єму та інтенсивності навантаження заняття в цілому.

*Закінчення гри*

**🕮**Правильна організація рухливої гри передбачає не тільки правильне її проведення, але і своєчасне закінчення. Передчасне закінчення гри небажано так само, як і її надмірне затягування. Тривалість гри залежить від її характеру, умов занять і складу учасників. Такі чинники, як кількість учасників (чим їх менше, тим коротша гра), їхній вік (діти молодшого шкільного віку не повинні зазнавати тривалого напруження), зміст гри (ігри, що вимагають великого навантаження, повинні бути коротшими), місце проведення, темп, запропонований керівником, його досвідченість (у малодосвідченого керівника ігри коротші), також впливають на тривалість гри.

Момент закінчення гри визначається за першими ознаками стомлення: нестійкість уваги, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зменшення зацікавленості, прискорене дихання у більшості учасників. У разі їх появи гру слід закінчувати.

Керівник перед грою може повідомляти час її тривання. Враховуючи це, учасники відповідно розподіляють свої сили. За 1-3 хвилини до закінчення встановленого часу треба попередити гравців. Якщо гра командна, перед її початком бажано повідомити учасникам кількість повторень гри.

Форма занять також впливає на тривалість гри: гра, що проводиться на уроці фізичної культури, обмежена в часі. Якщо ж вона проводиться в позаурочний час, то може бути довгостроковою і більшою мірою сприяти вихованню в дітей витривалості. Така гра привчає учнів до значно вищого напруження.

*Підведення підсумків гри*

**🕮** Підведення підсумків гри, визначення її результатів, виявлення помилок, неправильних і неточних дій мають велике значення. Перед оголошенням результатів гри керівник створює спокійну обстановку, якщо потрібно, збирає відомості у помічників і лічильників очок та голосно оголошує результати. У жодному випадку не можна допускати суперечок гравців із суддею.

Результат гри не піддається обговоренню. Оголошувати результат гри треба стисло, нікому не роблячи поблажок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їхніх дій і вчинків. Об'єктивний розбір гри привчає тих, що займаються, до правильної самооцінки. Якщо гра проводиться вперше, можна розібрати її докладніше, щоб при повторному проведенні було менше помилок.

При визначенні результатів гри враховується не тільки швидкість, але й якість виконання того чи іншого завдання, про що гравці повинні бути попереджені заздалегідь. Керівником оцінюються знання правил та їх дотримання, уміння цілеспрямовано і погоджено діяти у грі, використовувати знайомі рухові дії в певних ігрових ситуаціях.

При оцінці дій учнів керівник враховує помилки, яких вони припустилися і які можуть бути умовно розподілені на дрібні та суттєві. До дрібних можна віднести помилки, пов'язані з незначними відхиленнями від правильного використання ігрових прийомів, але які істотно не впливають на хід гри (неточні передачі м'яча, вихід за межі майданчика і т.д.). Суттєвою помилкою може вважатися недоцільне застосування засвоєних раніше рухових дій, які впливають на хід гри або не відповідають вимогам ігрової етики.

У цьому випадку можна застосувати «правило трьох помилок» (якщо команда закінчила гру першою, але різниця штрафних очок у неї в порівнянні з іншою командою становить більше трьох, то вона програє).

Підведення підсумків гри має педагогічну цінність і для самого керівника: спостереження і висновки, зроблені ним у процесі гри, мають важливе значення для подальшої роботи з дитячим колективом і кожним учнем окремо.

У сучасних дітей достатньо розвинений змагальний дух, і їх не потрібно підштовхувати до успіху. Змагання лежить і в основі ігор. Але не можна допускати, щоб перемога ставала єдиним сенсом гри. Щоб уникнути подібних ситуацій, керівник може не нагороджувати команду, яка перемогла, і не штрафувати тих, хто програв. Справедливо отримана перемога повинна бути гідною нагородою, а програш не повинен викликати відчуття поразки. Навпаки, він повинен стимулювати прагнення до виграшу в подальшій грі.

*Обговорення гри*

**🕮** При оголошенні результатів необхідно обговорити гру спільно з її учасниками, вказати на їхні помилки, а також на позитивні моменти, відзначити учасників, що добре виконували окремі ролі, а також усіх тих, що дотримувалися правил гри і проявляли творчу ініціативу.

При подібному обговоренні краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, улагоджуються конфлікти. Розбір допомагає керівнику з'ясувати, наскільки засвоєна гра, що гравцям сподобалося і над чим ще необхідно працювати надалі.

У кінцевому підсумку слід зазначити, що сам процес проведення гри дуже складний, залежить не тільки від вікових особливостей дітей, умов роботи, але і від підготовленості дітей до колективних ігор, від їхнього настрою, від майстерності керівника гри. Проведення гри - педагогічний процес, що не завжди піддається прогнозуванню.

Практичний досвід роботи з дітьми, уміння спостерігати та аналізувати дії гравців у процесі гри, уміння правильно аналізувати та оцінювати свою поведінку як керівника гри сприяють удосконаленню майстерності керівництва іграми.

*3. Методика проведення естафет з дітьми шкільного віку*

Ігри-естафети належать до організованих рухливих ігор зі встановленими правилами (елементарних рухливих ігор).

*Естафети класифікують* за такими основними ознаками: за способом дії гравців, за кількістю завдань, за способом організації учасників.

1. *За способом дії учасників* естафети поділяються на *почергові та сумісні*.
2. *Почергові* естафети можуть проводитися на місці, без переміщення учасників; із переміщенням і додатковими діями (подолання перешкод).
3. *Сумісні* естафети характеризуються груповими пересуваннями, де успіх вирішує узгодженість дій членів кожної команди; почерговим пересуванням із подальшими колективними діями.

2. *За кількістю завдань* естафети поділяються на прості та комбіновані.

1. Під час *простих* виконується одне завдання (перенести вантаж, ведення м’яча, біг на відповідну відстань, стрибки і т. д.)
2. *Комбіновані* естафети передбачають, що учасник на дистанції виконує послідовно декілька завдань (повзання, стрибок через гімнастичну лаву, перекид на гімнастичному маті і т. д.). Завдання, які включаються до естафети, можуть виконуватися заздалегідь обумовленим способом (під час повторення і закріплення матеріалу) або довільно (із правом вибору найбільш раціонального варіанта).

3. *За способом організації учасників* ігрові естафети поділяються на:

1. *лінійні*, в яких команди шикуються в колону або в шеренгу та пересуваються «човниковим» способом, виконують завдання по ланцюжку (передача м’яча на місці з почерговим переміщенням гравців);
2. *колові,* в яких команди шикуються в коло й виконують завдання по ланцюжку (передача м’яча в якийсь один бік);
3. *зустрічні*, в яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежному боці майданчика й переміщення гравців або передача естафети відбувається назустріч один одному.

4. Крім цього, естафети можна *згрупувати за видами вправ*: гімнастичні, легкоатлетичні, плавальні та ін.

В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами при взаємопідтримці та взаємодопомозі своїх товаришів, але без вступу в зіткнення із суперником.

Для проведення естафет можуть бути і постійні команди, які формують ще на початку навчального року. За необхідності склад команд можна змінювати через певний проміжок часу (чверть, півріччя).

Капітанів обирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично змінювати капітанів.

Іграм-естафетам притаманні висока емоційність та індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина при цьому перебуває у полі зору керівника. Старання, вміння й зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. Під час вибору естафет необхідно враховувати форму заняття (урок, перерва, прогулянка, свято тощо). На уроці плануються ігри-естафети, які відповідають завданням уроку. Проводити їх краще в кінці основної частини уроку для закріплення вмінь і навичок, для підняття емоційного стану, для зацікавлення дітей заняттями фізичною культурою. У завершальній частині уроку можна запропонувати дітям естафети на місці або малорухливі естафети для відновлення діяльності серцево-судинної й дихальної систем.

В урочній формі проведення естафет, щоб підвищити насиченість і щільність, групу розділяють на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати ***5−6 осіб***. Під час поділу гравців на команди для проведення естафет слід звертати увагу на ***кількість хлопців і дівчат*** у їхньому складі. Вона має бути рівною у всіх командах, особливо серед учнів підліткового та старшого шкільного віку.

Для молодшого шкільного віку бажано дати назву командам («Сонечко», «Зірочка» і т. д.); для підлітків − за бажанням гравців («Спартак», «Динамо» тощо); для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер (команда 1, команда 2 і т. д.).

***Для молодших школярів*** добирають прості за змістом естафети з перенесенням предметів, перебіжками, коченням м’ячів тощо. Це переважно колові й лінійні естафети. ***Із підлітками проводять*** колові, лінійні та зустрічні естафети, в які включають елементи рухів, що вивчалися в основній частині уроку. ***Старших школярів*** більше цікавлять естафети, в які включають тактичні й технічні прийоми. Часто застосовують зустрічні естафети.

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь обирає собі помічників, визначає їхні функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею та розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, складності виконання, кількості команд, кількості гравців у командах, розмірів майданчика. Помічників вибирають до шикування гравців або після оголошення естафети. До виконання функцій помічників залучають дітей, які належать за станом здоров’я до підготовчої або спеціальної медичної групи.

Перед початком естафети бажано оголосити учасникам, скільки разів вони будуть її повторювати. Естафета починається за умовним сигналом, яким може бути команда, свисток, помах прапорцем або рукою, сплеск долонями.

Естафета проводиться ***не менше трьох разів***. Бажано при кожному повторі естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві естафети, однакові за структурою рухів. Слід враховувати характер попередньої діяльності й настрій учнів.

Під час проведення естафет гравці повинні пересуватися проти годинникової стрілки, щоб не заважати один одному та уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як усі учасники команди виконають завдання, які перед ними ставилися, тобто коли гравець, який починав естафету, знову стане першим. *Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми − високих.*

До суддівства керівник може залучати дітей, які не задіяні в естафеті.

Підводити підсумок естафети краще за очковою системою. Така система змушує всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця. Особливо це стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то керівникові необхідно вказати на помилки, яких припустилися гравці команд, і шляхи їх усунення.

**Ігри та естафети на шкільних святах**

Ігри часто включають до програми масового свята, як-от: Свято зими чи День фізкультурника. Вони пож­вавлюють і урізноманітнюють програму, сприяють активі­зації його учасників. Характерним для такого роду ігор є їх барвисте оформлення: прапорці, стрічки, квіти, музика, реквізит, який підкреслює сюжетність дій.

Організатори ігор на святі звичайно залучають для участі в них усіх бажаючих. У зв'язку з цим пе­редбачається, як правило, можливість заміни скла­ду гравців, нескладність рухів, спрощеність правил, порівняно невелике фізичне навантаження. Успіх ігор на святі переважно залежить від ретельної підготовки до них. Потрібно підібрати відповідні ігри, призначити та проінструктувати відповідальних за проведення кож­ної гри, визначити місце і час їх проведення.

Переможцям у різноманітних іграх та ігрових рух­ливих атракціонах можуть видаватися спеціальні та­лончики. Той, хто одержав кілька талончиків, може обміняти їх на пам'ятний сувенір. Як правило, ігри проводяться після основного заходу на святі (урочи­стої частини, церемонії, театралізованого мітингу, театралізованого концерту тощо).

Рухливі ігри, ігрові вправи та ігри-атракціони мож­на влаштовувати одночасно в різних місцях. Напри­кінці свята можна провести фінальні зустрічі команд.

* На святах також можна проводити ігри на зразок атракціонів: «Зрізання призів», «Водоноси» (біг із кухлем води), «Біг на трьох ногах» (у парах) та інші.
* Для проведення змагань можна використовувати ігри-естафети, в яких учасники виконують різноманітні завдання, що відповідають їхнім фізичним можливостям. Завдання можуть бути різними: пробігти, проскочити, проповзти дистанцію, здолати перешкоди на дистанції (перелізти через колоду, залізти на канат, на гімнастичну стінку, пролізти через обруч, трубу) тощо. До ігр-змагань включаються гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні та інші вправи, що входять до програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, або вправи, що підводять до окремих видів спорту.
* *Ігри-забави та ігри-атракціони.* Вони носять естафетний характер з елементами змагань: стрибки на одній нозі, метання м’ячів у рухому ціль, перетягування каната, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловлення ласощів (бублика, цукерки) зубами («Бій півнів», «Перетягування бука», «Пес»), ігри комічного характеру («Ледачий Гриць»). Сюди ж можна віднести гойдання на гойдалках, катання на саморобних каруселях, лазіння по гладкому стовбуру, ліплення снігової баби тощо.

**Література:**

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с. – Режим доступу: – <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2012/09/0026551.doc>