

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Л.В.Гальченко

**РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ
З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Навчально–методичний посібник

Частина II



Запоріжжя
2013

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Л.В.Гальченко

РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Навчально – методичний посібник
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт»

Частина II

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 7 від 26.03.2013 р.

Запоріжжя
2013

УДК : 796.1 (075.8)

ББК : Ч 515 я 73

Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» : У 2-х ч. / Уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – Ч.2. – 116 с.

Навчально–методичний посібник розроблено відповідно до навчальної та робочої програм курсу «Рухливі і національні ігри з методикою викладання». У ньому охарактеризовано методику та форми організації рухливих і національних ігор для дітей дошкільного, молодшого шкільного та середнього шкільного віку, подано тести для самоперевірки і контролю засвоєних знань. Детально розкрито зміст ігор, запропоновано сценарії свят, пам'ятки як керівникові ігор, так і гравцям. Наведено необхідний ілюстративний матеріал.

Рекомендовано для самостійної роботи студентів з метою розвитку професійних навичок, необхідних при проведенні занять з рухливих і національних ігор.

Рецензент доктор біологічних наук, професор М.В. Маліков

Відповідальний за випуск завідувач кафедри спортивних ігор Р.В. Клопов

ЗМІСТ








Вступ	7
1. Роль і місце ігор у різні періоди розвитку людини	8
2. Розвиток фізичного виховання, рухливих ігор і забав на території України в епоху міді та бронзи	11
2.1. Коло бито	11
3. Народні рухливі ігри як одна із форм фізичного виховання наших предків	13
3.1. Узяття фортеці	16
3.2. Конячки	16
3.3. Паці	17
4. Розвиток народних ігор за часів існування Київської Русі	17
5. Народні рухливі ігри на Запорізькій Січі	19
6. Проведення ігор за народним календарем	25
6.1. Коза	29
6.2. Залізний ключ	31
6.3. Віночок	32
6.4. Шум	33
6.5. Квочка	34
6.6. Сірий вовк	35
6.7. Сімейка	39
6.8. Льон	39
6.9. Дід	39
7. Класифікація українських народних ігор	40
8. Національні рухливі ігри в дитячому садку	43
9. Національні рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку	45
<i>Практичне заняття № 1-2. Методика викладання українських національних ігор для дітей дошкільного віку</i>	48
1. Дощику-дощику	49
2. Галя по садочку ходила	49
3. Ой у перепілоньки	50
4. Піжмурки	50
5. Мак	51
6. Подоляночка	52
7. Довгоносий журавель	52
8. Бондар	53
9. Шевчик	55
<i>Практичне заняття № 3. Методика викладання українських народних ігор для дітей молодшого шкільного віку</i>	57
1. А ми просо сіяли, сіяли	57
2. Бузьки	59

3. Кіт і мишка	59
4. Горюдуб	59
5. Маринка	59
<i>Практичне заняття № 4. Українські народні ігри, забави й обряди для дітей молодшого шкільного віку. Підбір ігор для фізичного виховання</i>	60
1. Кривий танець	60
2. Колесо	61
3. Щітка	61
4. Володар	62
5. Зелений Шум	62
6. Веребей	64
7. Ворона	64
8. Петрушка	64
<i>Практичне заняття № 5. Методика викладання національних ігор для дітей молодшого шкільного віку</i>	65
1. У ведмедя у бору	65
2. Чапан-куль	65
3. Летіли, летіли	66
4. Поїзди	66
5. Гуси-лебеді	66
6. Жваві конячки	66
<i>Практичне заняття № 6. Рухливі та українські народні ігри дидактичної спрямованості</i>	67
1. Фарби	67
2. Дідусь Макар	68
3. Білки, жолуді, горіхи	69
4. Вітер і флюгери	69
5. Я знаю	69
6. Хто раніше пройде	69
7. Птахи	70
<i>Практичне заняття № 7. Українські народні ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, з бігом, зі стрибками</i>	70
1. Батько й діти	70
2. Сірий кіт	71
3. Веребей	71
4. Дикі кози	71
5. Лисиця і заєць	72
6. Вовк і кози	72
7. Гречка	72
<i>Практичне заняття № 8. Українські народні ігри з метанням і на рівновагу</i>	72
1. Рак-неборак	73

2. Ластівка	73
3. Круговий	73
4. Захисник фортеці	74
5. Циганка	74
6. Скраклі	74
7. Мушка	74
8. Шкандибки	75
<i>Практичне заняття № 9. Методика викладання національних ігор для дітей середнього шкільного віку</i>	75
1. Ніс	76
2. Бій півнів	76
3. Чужоземці	76
4. Мисливський м'яч	77
5. Бенефша	77
6. Цар	77
<i>Практичне заняття № 10. Українські народні ігри, забави й обряди для дітей середнього шкільного віку</i>	78
1. Король	78
2. Запорожець на Січі	79
3. Панас	79
4. Штандер	79
5. Щенята	80
6. Гопак	80
<i>Практичне заняття № 11. Українські ігри-забави та ігри-атракціони</i>	80
1. Плетінь	81
2. Півник	81
3. Сонько	81
4. Глечичок	82
5. Хвостач	84
6. Козацька каша	85
<i>Практичне заняття № 12. Національні ігри для підлітків</i>	86
1. Бельбеу	86
2. Молотарка	87
3. Лунг-Мегар (Довга лоза)	87
4. Атья-патья	87
5. Дузме	89
6. Туб аз давра (М'яч із кола)	89
<i>Практичне заняття № 13. Національні ігри з метанням</i>	89
1. Мисливці та качки	89
2. Веверка	89
3. Гилка	89

4. Бабки	91
5. Бочче	91
6. Шпень	92
7. Сахребоба	92
<i>Практичне заняття № 14. Командні національні ігри</i>	92
1. Рінго	93
2. Малайський волейбол	94
3. Поїзд	94
4. Хто перетягне	95
5. Зангу	95
<i>Практичне заняття № 15. Методика проведення національних ігор в позашкільній роботі та в позаурочний час</i>	95
1. Жучок	95
2. Змійка	96
3. Гредзенс	96
4. Саба	96
5. Кулька в долоні	96
6. Тигр і лань	96
7. Черепашаче гніздо	97
<i>Практичне заняття № 16. Методика проведення національних ігор в позашкільній роботі</i>	97
1. Корфбол	97
2. Свинка	98
3. Городки	98
4. Крокет	100
5. Бліцбол	101
6. Флорбол	101
10.Тестові завдання для самоконтролю	103
11.Використана література	114

Умовні позначки і символи

-  теоретичні відомості;
-  зверніть увагу;
-  запам'ятайте;
-  визначення;
-  прочитайте;
-  поняття;
-  виконайте.

ВСТУП

Курс «Рухливі і національні ігри з методикою викладання» є важливою спортивно-педагогічною дисципліною і необхідною складовою професійної підготовки фахівця у галузі фізичного виховання і спорту.

Мета курсу – теоретична та практична підготовка студентів з питань рухливих і національних ігор, що допоможе їм правильно планувати і здійснювати навчально-тренувальний процес із дітьми різного віку в різних ланках системи фізичного виховання. Освітній зміст і виховна спрямованість курсу покликані не лише забезпечити кваліфікаційну компетентність майбутніх фахівців із фізичного виховання, а й зберегти та зміцнити здоров'я дітей, а також зберегти культурні надбання і досвід попередніх поколінь.

Рухливі й національні ігри – важливий засіб гармонійного розвитку, ненав'язливого навчання та всебічного виховання, доступний кожному. Вони дають можливість урізноманітнити навчально-виховний процес і заповнити прогалину у міжпоколінній передачі народних традицій та традицій фізичного виховання. Деякі ігри сформувалися під впливом національно-визвольних воєн і є справжньою школою національно-патріотичного виховання. Ігри дітей різних народів і часів подібні за тематикою, оскільки відображають спільні для всіх людей явища життя. Саме в цьому полягає необхідність вивчення рухливих і національних ігор.

Основні завдання, які стоять перед студентами у ході вивчення курсу, такі: набути знань з теорії і методики рухливих і національних ігор; сформувати уміння та навички роботи з дітьми різного віку та підготовленості; засвоїти методику проведення рухливих і національних ігор.

При цьому студентам необхідно знати: історію виникнення і розвитку рухливих і національних ігор; їх роль і місце в системі фізичного виховання; взаємозв'язок рухливих і національних ігор з професійною діяльністю людини; теорію та методику рухливих і національних ігор; виховні, освітні, оздоровчі, гігієнічні завдання рухливих і національних ігор та використання їх у різних формах фізичного виховання; правила техніки безпеки.

За підсумками вивчення курсу студенти повинні вміти: планувати навчально-виховний процес у різних ланках системи фізичного виховання; правильно підбирати, організовувати і проводити рухливі й національні ігри; вирішувати за допомогою ігор конкретні навчальні завдання.

Майстерність проведення рухливих і національних ігор з освітньою та виховною метою є важливою складовою частиною професійної підготовки вчителя фізичної культури.

У цьому навчально-методичному посібнику розкрито питання історії виникнення та розвитку національних ігор, організації та методики їх проведення, а також подано великий практичний матеріал з урахуванням вікових особливостей дітей та підлітків.

1. РОЛЬ І МІСЦЕ ІГОР У РІЗНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

☞ Згідно з еволюційним ученням рухливі ігри розглядаються як часткове філогенетичне питання в загальній картині біологічної еволюції – направлений історичний розвиток, живої природи, що включає зміни генетичного складу популяцій, формування адаптації, утворення й вимирання видів, перетворення біогеоценозів і біосфери загалом. Ці зміни проходять сотні мільйонів років із моменту виникнення життя, є продуктом і об'єктом еволюції, являють собою основу вивчення еволюції будь-якого масштабу, зокрема й походження рухливих ігор.

Ученими виявлено й досліджено величезну кількість пам'яток історії первісного суспільства та на основі вивченого матеріалу (саме з чого виготовлялися знаряддя праці) найдавнішу історію умовно поділяють на шість періодів, тобто віків: давній кам'яний вік (палеоліт) – 2,5 млн років тому; середній кам'яний вік (мезоліт) – 12 тис. років тому; новий кам'яний вік (неоліт) – 10 тис. років тому; мідно-кам'яний вік (єнеоліт) – 5–8 тис. років тому; бронзовий вік – 4 тис. років тому; залізний вік – 1–3 тис. років тому.

Австралопітеки. Антропологічна наука доводить, що початки роду людиноподібних починаються з Африки з поетапним розселенням на Північний і Східний континенти. Перші людиноподібні використовували дуже примітивні знаряддя праці (палиця у вигляді довбні, каміння, кістки великих тварин), що слугували ударними знаряддями й отримала назву олдувейської культури. Природні інстинкти ігрової діяльності австралопітека протягом тривалого періоду поступово перетворювали камінь, кістку, палицю в знаряддя праці. Ігровий інстинкт та несвідоме спостереження за явищами природи, поведінкою тварин і собі подібних давали змогу мільйони років назад людиноподібним поступово вдосконалюватись у складних умовах життя. Часто ігровий інстинкт переростав у жорстокий поєдинок (інколи з фатальним кінцем), у якому визначався домінант над іншими.

За даними антропології, знахідок знарядь праці, місця проживання перших людей, можна сказати, що історія гри починається тоді, коли високорозвинуті людиноподібні навчилися виготовляти й застосовувати ці знаряддя праці. Це сприяло відокремленню від тваринного способу ведення життя, поступово набуваючи необхідного в складних природних умовах життєвого досвіду, передаючи його наступним поколінням.

Первісні люди були подібними до сучасних людей. Прямолинійна ходьба сприяла розвитку ігрової діяльності, зокрема для існування та виготовлення й застосування знарядь праці, що змушувало первісних людей мислити, спілкуватися за допомогою рухів, жестів, звукової мови, а також групуватися в колективи.

Архантропи (пітекантрон, синантрон, гейдельберзька людина). В архантропів уже фіксуються не тільки сталі типи знарядь, але й особливості кам'яної індустрії, які мають (доволі незначний) осмислений вплив на гру. Вивчення екологічного оточення показує, що розселення архантропів проходило на фоні різких кліматичних змін (прихід і відхід льодовика). У складних

кліматичних умовах застосування різних знарядь праці, використання вогню та вдосконалення житла давало їм змогу довгий час жити на одному місці або вертатися до своїх попередніх місць після довгих переходів.

Пітекантроп. Ця істота була більш умілою, ніж *Homo habilis* і загалом вона мало чим відрізнялася від людини. У пітекантропів поступово розпочинається якісне оброблення знарядь, які впливають і на якість гри. У грі древня людина за допомогою спостережень та випробувань знаходила нові знаряддя, а знаряддя допомагали вдосконалювати гру, що було необхідною умовою для здобування їжі. Пітекантропи відрізнялися від австралопітеків не тільки зовнішнім видом і технологією обробки знарядь, але й способом ведення життя. Вони навчилися здобувати їжу гуртом і перші серед древніх людей почали на полюванні заганяти звірину у відповідні місця, де її вбивали. За допомогою полювання на великих тварин пітекантропи змогли не тільки покращити своє харчування, але й вирішити питання житла. Виганяючи та вбиваючи тварин, вони займали печери, які були більш зручними й безпечнішими. Безпечне житло вплинуло на ріст кількості населення, а кількість – на гру.

Головним досягненням пітекантропів був вогонь, який суттєво вплинув на гру. На той час вони вже володіли розумом. А однією із найголовніших властивостей розуму є ненаситна цікавість, жадоба до пізнання, до опробування, до експериментів над собою, предметами, природою. Смільчаки-пітекантропи, наближуючись до вогню, досліджували його властивість. Вони зауважили, що вогонь не тільки обпікає й наганяє страх на тварин, але дає тепло, обігриває та освітлює печери. Число мешканців печери постійно збільшувалось, і при цьому зростала небезпека внутрішніх конфліктів. І вони виникали. У пошуках кращих мисливських угідь вигнанці знаходили собі нові помешкання, тим самим (сотні тисяч років) переселяючись з Африки в Азію та Європу, розповсюджуючи ігрову культуру по континентах.

Синантроп. Судячи зі всього, синантропи були древніми людьми примітивної фізичної будови, які вміли робити грубі кам'яні знаряддя, полювати на тварин і користуватися вогнем. Вони жили колективами.

За даними палеодемографічних досліджень, первісні общини були невеликі. В общині синантропів нараховувалося 3–6 особин чоловічого роду, 6–10 – жіночого і 15–20 – дітей. У боротьбі за виживання головною була тісна згуртованість первісної общини.

Можна припустити, що не стихія природи, а саме приборкання вогню та вживання якіснішої їжі дало суттєвий поштовх новим цілеспрямованим руховим діям, які згодом перетворювалися в ритуал, а ритуал – у гру. Із запаленою гілкою в руці древні люди відганяли хижих тварин від своїх осель. При цьому вони підстрибували, бігали, вигукували, переслідували, наганяючи страх на непрошених. Наганяння страху на тварин поступово переростало в примітивне ритуальне дійство з доволі простими, але на той час необхідними рухами. Молоді пітекантропи копіювали старших, тим самим перетворювали ритуал страху на ігрове дійство.

У печерах синантропів виявлено численні останки їхньої культури. Грунтуючись на цьому (можна припустити), почали зароджуватися перші

колективні дії в рухах. Очевидно, це були, хоча й досить примітивні, але ті необхідні колективні дійства, направлені для збереження роду.

Гейдельберзька людина. Хоча останки гейдельберзької людини фрагментарні, але це не значить, що вона не виробляла знаряддя й не використовувала вогню.

Гейдельберзька людина жила пізніше синантропа та займала великий проміжок часу – приблизно 150–200 тисяч років. Люди того часу часто поселялися на берегах річок, озер. Від нападу хижих тварин рятувалися розведенням багать навколо поселення. Харчувалися рослинами й значною мірою також тваринною їжею, наприклад підстерігали тварин біля водопою або заганяли невеликі стада парнокопитних у ловчі ями, які старанно прикривали зеленими гілками.

У міру зростання продуктивних сил та ускладнення виробничого життя ускладнюються й форми людських колективів. Антропологи припускають, що гейдельберзька людина почала розділяти працю між чоловіком і жінкою. Збиранням рослинної їжі займалися жінки, а полюванням – переважно чоловіки. Можна припустити, що з розподілом праці поступово почався і розподіл ігор – на ритуальні ігрові дійства й дитячі.

Неандерталець. Наступний етап еволюції ігор пов'язаний із древніми людьми – неандертальцями. Вони мали більш прогресивну будову тіла. Більш розвинуті верхні кінцівки свідчать про здібності посиленого силового захвату.

Культура неандертальців стає на порядок вища за попередню. З'являються та вдосконалюються нові елементи знарядь праці, порівняно з попередніми стадіями. Їх удосконалення дало можливість для подальшого розвитку ігор. Формується абстрактне мислення, зароджується суспільна свідомість, починає зароджуватися міфологія. Залежно від місця проживання общин ігри мали різний характер і містили в собі різні смислові й рухові значення. Це були ігри-ритуали, у яких відзначалося вдале полювання, збирання врожаю, добування вогню.

Кроманьйонець – людина сучасного виду, яка стала на вищій щабель у своєму фізичному й розумовому розвитку. А отже ігри та ритуальні ігри починали, хоча й несвідомо, набувати перших рис виховного характеру. Вони були на різній стадії свого розвитку. У племен, які займалися полюванням, ігри були пов'язані з витривалістю й силою. У тих, які займалися рибальством, необхідною умовою було вміння плавати й ігри переважно пов'язувалися з водою. У племен, які жили головним чином за рахунок збирання врожаю, ритуальні ігри містили в собі спокійні рухові дії. Під дією абстрактного мислення рухи в деякою мірою почали набувати вже початкової осмисленої дії. Інтенсивність способу життя, застосування знарядь праці, оточуюче середовище, кліматичні умови неоднаково впливали на фізичний розвиток кроманьйонців. А отже й ігри також розвивалися неоднаково.

Збагачувались ігри та мали подальший розвиток не тільки за рахунок об'єднання племен, а також і внаслідок зіткнення між племенами за свої території, на яких вели господарство й полювання. Соціалізація давньої людини давала певний поштовх до прогресивнішого (на своїй стадії розвитку) ведення життя.

Зберігаючи свою біологічну основу, людина протягом мільйонів років перетворювала рухливі ігри з інстинкту в соціальне явище. Гра в давні часи за своєю природою була наслідуванням (спостереження за поведінкою тварин, явищами природи) з елементами рухового досвіду. Зміни природи, людини, виробничої діяльності, суспільних відносин сприяли соціалізації гри, яка стала необхідним засобом виховання й загартування організму.

2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ В ЕПОХУ МІДІ ТА БРОНЗИ

☞ Центральне місце серед культур мідного віку на території України належить трипільській культурі, яка проіснувала майже дві тисячі років (4000 р. до н.е. – 2000 р. н.е.), і обіймала територію басейнів річок Прут, Дністер та Південний Буг, а пізніше - Середнє Придністров'я, Волинь, Південно-Західне Причорномор'я. Вперше вона була відкрита наприкінці ХІХ ст. археологом В. Хвойкою на Середньому Подніпров'ї в районі м. Трипілля і відтоді ввійшла в науковий обіг під назвою трипільської. Це була високорозвинена культура різноманітних кольорів і відтінків, складного орнаменту, з пишною декоративністю мальованих хат, розписаних печей, оздобленого малюнками й візерунками посуду. Тому трипільську культуру називають також культурою мальованої кераміки.

Основою трипільського господарства було землеробство. Допоміжну роль відігравало скотарство, а на ранніх етапах розвитку – мисливство, рибальство та збиральництво.

В основі культових дійств лежав образ жінки, який, напевно, водночас уособлював матір-родительку, що дає нове життя, і животворні сили природи. Втіленням цього образу були насамперед спеціально створені антропоморфні глиняні статуетки, які виконували роль оберегів домашнього вогнища, родоначальниць, слугували амулетами, що сприяли дітонародженню і охороняли від злих духів.

Численні дослідження та вивчення побуту трипільців і їх вірувань, дозволяють констатувати, що саме в цей період особливого розвитку набула сільськогосподарська календарна обрядовість з широким набором ігор, танців і фізичних вправ. Це підтверджують і археологічні знахідки.

☞ У фізичному вихованні дітей провідну роль відігравали різноманітні рухливі ігри й забави, що переважно проводилися на вулицях, майданчиках, у лісі, біля озер і річок. Водночас окремі з них відбувалися на дерев'яних токах, які мостили з дубових дощок, щільно притискаючи одну до одної. Тік мав круглу форму. Тогочасні ігри носили досить суворий характер. Пересвідчитися в цьому можна на прикладі гри «**Коло бито**», зміст якої наводить Н.Н.Денисюк. За умовою цієї гри одні учасники розташовувалися на току, інші сідали зі спеціальним киями навколо току і били навскоси по його поверхні. Гравці повинні були бігати доти, доки кий не зіб'ють їх. Діти зазнавали фізичного болю від таких ударів, і це змушувало їх стрімко бігати, високо підстрибувати на одній і двох ногах, швидко котитися чи крутитися.

Для дитячих ігор використовували фаланги пальців бика з пробитими з одного боку стінками діафізів. Очевидно, ці отвори служили для заповнення чимось порожнини фаланги для збільшення її ваги. Також з ігровою метою використовувалися астрагали дрібної рогатої худоби, підточені з бокової та опорної площини. Своєрідну серію іграшкових пристосувань становлять мініатюрні (висотою до 2 см) глиняні конуси, знайдені в Луці-Врублівецькій, Бразі, Печорі та інших місцях. Вони нагадують сучасні фішки. Нарешті, варто відзначити знайдене в Луці-Врублівецькій глиняне дитяче брязкальце яйцеподібної форми, всередині якого містилися глиняні кульки. Подібне брязкальце виявлено і в Солончехах.

Згодом епоху міді в історії людства змінив бронзовий вік (друга половина III – початок I тис. до н.е.). У цей період набули поширення виробы із бронзи (сплав міді з миш'яком, оловом), яка була більш тверда і легкоплавка, ніж мідь.

Поступово почало втрачати свої провідні позиції і землеробство. В окремих регіонах основним заняттям стало скотарство.

Загалом умови життя у післятрипільський період різко змінилися. Зникло відчуття безпеки, яке раніше дозволяло оселятися на відкритих місцях. Над людьми все частіше почали нависати всілякі загрози, у зв'язку з чим вони змушені були шукати додаткові засоби для своєї оборони і враховувати топографічні особливості місцевості.

Зі зміною способу й умов життя в період бронзи відбувалося переосмислення ідеалів, світоглядних орієнтацій населення. Постійна військова загроза обумовила розвиток якісно нових рухових умінь і фізичних вправ. Для захисту власних інтересів, майна та завоювання чужих земель все більше уваги стало приділятися військово-фізичній підготовці. Зміст фізичного виховання в цей період визначався способом життя скотарів-кочівників і тактичними потребами легкої кінноти. Такі життєво важливі рухи, як біг і стрибки відійшли на другий план, поступившись місцем верховій їзді, стрільбі з лука і полюванню верхи на коні.

Вимоги до військово-фізичної підготовки в період бронзи постійно зростали й одночасно набирали демонстраційного характеру. Умови життя і постійна військова загроза зумовлювали необхідність ускладнити процес підготовки юнаків до самостійного життя, підготовка до церемонії посвяти у воїни стала загальноприйнятною. В межах самої посвяти, що великою мірою зберегла раніше існуючі види дійств, на перший план вийшло суперництво на зразок змагання. У змісті посвят переважали фізичні вправи, що сприяли формуванню рухових умінь і навичок, характерних для бойової підготовки. Виникли навіть постійні ритуальні центри проведення обрядів посвяти. З'явилася група людей, які відповідали за проведення церемоній, а в деяких місцях навіть утворилися цілі тотемічні родові спілки, які проводили випробування при виборі вождя племені. Інколи основним критерієм вибору вождя була перемога у певному поєдинку чи змаганні.

Переслідування дичини й облавні полювання, в яких брали участь практично всі чоловіки племені, набули характеру військових маневрів. Проведення поєдинків, що передували битвам, слугувало своєрідним

випробовуванням сил або «передбаченням». Такі поєдинки символізували непереможність тих, хто веде боротьбу, й уособлювали силу спільності героїв. Спільні змагання символізували ще й кровну приналежність один до одного. Подібна мета – примиритися і залякати – ставилася також і в поєдинках перед битвою, на що вказує міфологія майже всіх народів.

Військові ритуальні танці народів бронзового віку відображали умови життя кочівників і залишки магічних явлень, що існували в добу кам'яного віку. Великий інтерес до танців базувався також на віруваннях, пов'язаних з медитацією.

3. НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОДНА ІЗ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАШИХ ПРЕДКІВ

☞ У давніх українців було своє бачення явищ природи і місця людини в її лоні. Про це свідчать археологічні розкопки, фольклорний матеріал, міфи, які збереглися до наших часів. Важливою виховною частиною фізичної культури, безперечно є національні рухливі ігри, створені народом, що передаються із покоління в покоління і є відображенням його життя і побуту.

Особливості народних ігор, їх виховне значення обумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними й народними традиціями, структурою етнічних обрядів і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, військової техніки і стратегії.

На кожному етапі розвитку суспільства рухливі ігри використовувалися як важливий засіб виховання підростаючого покоління.

☝ У період родоплемінних відносин рухливі ігри займали особливе місце в житті людей. Гра, проявляючись через певну систему обрядів, відображала світоглядні, філософські погляди народу.

Природа була культом багатьох релігій, зокрема слов'янської. Усі головні її боги (Дажбог – сонце, Перун – грім, Стрибог – вітер) уособлювали явища і сили природи. Тісний зв'язок людини і природи - характерна риса слов'янських вірувань. Слов'яни віддавали особливу пошану водам, річкам, криницям, полям, лісам, звірам. Кожне урочище мало своїх богів, кожна околиця оповита повір'ями про русалок, водяників, лісовиків тощо. Підтвердженням цього є ряд рухливих ігор, в назвах яких знайшли своє відображення давня історія і традиції («Проводи русалок», «Відьма», «Мара», «Танець горбатого діда», «Дідух», «Леля» та ін.) Усе навкруги було освячено присутністю богів, і це тісно пов'язувало людину з рідною землею, прищеплювало патріотичні почуття.

Життя у нерозривній єдності з природою зумовило виникнення самобутніх і неповторних народних рухливих ігор. Вони приносили людині радість, сприяли гармонійному фізичному розвитку. Змагання, ігри, танці, музика й пісні допомагали людині минулого вижити. Ігри супроводжували наших предків усюди – під час родинних свят, трудових процесів, релігійних обрядів, військових походів, перемог тощо.

Дорослі залучали дітей з раннього віку до культових і ритуальних дійств (моління за добрий врожай, різноманітні закличні дії, звернення до сил природи, духів добра

та зла), танців, хороводів, які частково або й повністю (залежно від події) склалися з рухливих ігор і забав з відображенням елементів землеробства, полювання, рибальства, весілля, народження дитини, військових подій тощо. За допомогою таких ігор діти набували необхідних життєвих умінь і навичок, максимально зближалися з природою.

Літописці оповідали про розваги й ігри між селами: «І сходилися вони на ігрища, на пляси і на всякі бісівські пісні...». Для проведення таких сходин слугували окремі витолочені майданчики, що називалися ігрищами: «Ігрища втолочені, й людей велика сила...». Ігри присвячувалися Землі-Матері, богу сонця Ярилові, богові війни Перуну.

📖 Танці створювалися не як розвага, а як специфічна система ігрового тренування слов'янських воїнів, спрямована на формування необхідних бойових рухових навичок, витривалості та розвиток спритності й сили. У «Гопаку», «Тропаку», «Козачку», «Барині», матроському «Яблучку» та інших танцях збереглися залишкові елементи пішого бою і єдиноборства.

Наприклад, суть відомого російського танцю «Бариня» полягала не просто в тому, щоб станцювати з жінкою. За партнерку необхідно було поборотися з іншими танцюристами, причому не силоміць, не грубістю, а танцювальною майстерністю! Танцювали з жінкою, прагнучи не підпустити до неї суперника. Той у свою чергу намагався відбити танцюристку: відсторонити умілим рухом суперника і продовжити танок. Тому справжня «Бариня» – дуже своєрідний і складний танець, що потребує ретельного контролю за складними «бойовими» переходами. Неприпустимим вважалося не лише грубо торкнутися партнерки, а й навіть злякати її будь-яким небезпечним рухом. Виходить, не танець, а поєдинок – але не бій, а ціле мистецтво!

На Русі з давніх-давен проводилися змагання танцюристів. Танцювали як поодиноці, так і в парі із суперником. Змагання найчастіше відбувалися на ярмарках. На танцюристів робили ставки, а переможці отримували призи: подарунки, гроші або вино.

Танцюристи постійно тренувалися, вигадували нові поєднання рухів, досі невідомі суперникам і глядачам. До змагань винаходи тримали під великим секретом. Це постійно розширювало і збагачувало техніку танцю.

Розрізняли парний і одиночний танець. У першому випадку один із танцюристів демонстрував який-небудь рух або в'язку, а суперник повинен був це з точністю повторити, потім показував свої. У другому – ті, що змагалися, поперемінно демонстрували свої рухи, не допускаючи повторення попередніх. Програвав той, у кого раніше закінчувався набір оригінальних танцювальних фігур і рухів.

👉 Один з варіантів бойового танцю «Скобар» (інша назва «Ламання веселого») передбачав безпосередній контакт із суперником під час виконання. Супроводжувався він ритмічним і простим награвом на гармошці. Бій-танець відбувався за домовленістю (наприклад, до першої крові чи до першого падіння). Бій міг зупинити і гармоніст (у давніші часи – гусяр), припинивши награв.

Перед початком «ламання» танцюрист струшував головою, наїжачуючи волосся. Ці дії в поєднанні з певними вигуками і притупуванням були

елементами прадавньої народної магії. Здійснюючи їх, людина немовбито виходила за межі звичного побутового простору, проникала в інший пласт буття, де час протікав інакше, а органи чуття працювали по-іншому.

Розслаблене тіло скобаря реагувало не тільки на дії суперника, а навіть на подув вітерцю. Такий стан аналогічний трансу, в який вводили себе східні воїни. Окрім військових танців існували й мирні танці-ігри обрядового та просто розважального призначення. Найбільш «слов'янським» серед яких є хоровод (коло, корогод, танок). Хороводи присвячували порам року, святам, важливим подіям у житті народу.

☝ У давні часи народні ігри становили основу календарного року українців і групувалися у струнку й універсальну систему психофізичного виховання, завдяки якій людина вдосконалювала свої природні здатності і розвивала внутрішні ресурси. Жодне релігійне свято, жодна значима подія не обходилися без специфічних рухливих ігор і забав з елементами суперництва (найсильніший, найспритніший, найкмітливіший). Цей факт зафіксований і в Літописі руському: «Сходилися на ігрища різні племена». Все це є свідченням того, що фізичний розвиток людини в часи язичництва був на досить високому рівні. Наші предки відчували єднання з природою й набагато уважніше ставилися до свого здоров'я, ніж сучасні покоління.

Батьки відразу ж після народження дитини піклувалися про її здоров'я. У зв'язку з цим велике значення надавалося купанню, іграм, загартуванню, праці. Адже люди здавна підмітили, що чим більше дитина рухається, тим вона швидше і краще розвивається.

📁 Будь-яка подія у житті слов'ян відзначалася жертвою богам і спортивними змаганнями. Так, І. Срезневський писав, що «за здійсненням обряду завжди йшло торжество, яке супроводжувалося іграми, танцями, мірянням силою».

Про надзвичайну силу людей ми дізнаємося також із легенд, переказів, народних казок і бачимо в них утвердження людини як мудрої, духовної, морально і фізично досконалої особистості, що було і залишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь. При цьому жодне з них не могло обійтися без народної гри.

📖 Масові ігри слов'ян відбувалися в місцях обміну товарів, під час «братання», після судових засідань (незалежно від результату), на честь ушанування пам'яті загиблого воїна («тризна»). Молодь прагнула продемонструвати свої вміння у стрільбі з лука, метанні каменів у ціль і на відстань, у різноманітних іграх і забавах. Ігри давали учасникам можливість виявити силу, фізичне загартування, спритність, вправність, кмітливість, витривалість. У «Велесовій книзі» зазначається: «В той день мали також ігрища перед лицем старотців і силу юну показували. Юнаки бігали, співали, танцювали на їхню честь». Найбільш розповсюдженими також були «бої перебійців», «вдавані бої» та змагання на зразок первісних турнірів.

Популярними також були змагання силачів у підніманні каменів та інших тягарів, штовханні колоди; бої на колоді: коли два учасники сідали навпроти на високо закріпленій колоді і прагнули збити один одного на землю ударами мішків з тирсою або палицями, обмотаними ганчір'ям. Діти змагалися один з одним в бігу наввипередки. До масових належали такі розваги, як перетягування

каната, гра в сніжки, катання на санках, біг на ходулях. Ці ігри добре відомі й зараз. З деякими варто ознайомитися ближче.

☝ Гра **«Узяття фортеці»**. На пагорбі зводилося укріплення з колод і гілок, а взимку – зі снігу («фортеця»). Захисниці – жінки й дівчата – знаходилися всередині «фортеці». Парубки й чоловіки, розділившись на «вершників» і «коней», починали напад. Їх завданням було зруйнувати укріплення і, пробившись крізь лаву захисниць, захопити прапор. При цьому необхідно було втриматися на «коні». Якщо «вершник» падав з «коня» або ж його стягували, то він вибував із гри. Завдання дівчат – перешкодити парубкам захопити прапор. Для цього вони використовували обмотані шкурами палиці, набиті соломною мішкою, а взимку ще й сніжки. Гра продовжувалася доти, доки чоловіки не захоплять містечко або не відмовляться від свого наміру. Гравцеві, що зумів захопити прапор, надавалося право перецілувати всіх захисниць.

☝ Гра **«Конячки»**. Гравці розділялися на два «війська», кожне з яких у свою чергу розбивалося на «вершників» і «коней». Вершниками зазвичай були дівчата, що спиналися на спинах парубків. Завдання гравців – змусити іншу пару втратити рівновагу. Перемагала пара, якій довше за інших вдавалося встояти на ногах.

У народних іграх брали участь і професійні митці, які мали різні назви: «гудець» – музикант і співак; «плясець» – танцюрист; «півець» – співак. Були й окремі музиканти: свирець, або свирільник, сопільник, трубник. Загалом народних артистів називали ігрецями, або скоморохами. Вони мали велику популярність у народі: «Як плясці або гудці, або хто інший закличе на ігрище або на яке зборище ідолоське, то всі туди біжать, радіючи». Свого часу скоморохи були професійними музикантами й акторами. Вони виступали при княжих дворах, на міських площах.


Окрім танців, у зміст розваг включалися ще й певні язичницькі ігри, на жаль, не описані церковними авторами, а лише згадувані ними в таких узагальнених назвах, як «ігри бісівські», «ігри ідолоські», «ігри неподобні».


📖 Найстаріші ігри, що були створені задовго до прийняття християнства, носили філософський характер. Віра в силу слова і рухів сприяла появі окремих ігор вегетаційного змісту, у яких за давнім анімістичним світоглядом простежується імітація оранки, сівби, боронування, а також досягання та збору врожаю («Мак», «Горошок», «Огірочок»). Вегетаційні ігри були своєрідними молитвами, які мали закликати швидке проростання та дозрівання певних рослин і багатий урожай.

У численних веснянках і колядках знайшли своє яскраве відображення організація парубочих громад, їхні військові походи, почуття гідності, хоробрості та відваги, любов до свого народу, здатність жертвувати собою заради його захисту. Найбільш розповсюдженими були також «бої перебіійців», «удавані бої» й змагання на зразок первісних турнірів.

Велика кількість ігор мала мотиви кохання, залицання або одруження, тобто подружній та еротичний зміст: «Царенко», «Любка», «Чернушка» та ін.


Невід'ємним компонентом святкових ігор було закликання добра, багатства та успіху в дім і родину. У змісті ігор передавалося ідеалізування величі, багатства, могутності, поваги. В основі цих магічних актів лежала віра в чудодійні властивості рухів і слова.

Належному фізичному розвитку й вихованню морально-вольових якостей сприяли різноманітні народні рухливі ігри, які позитивно впливали майже на всі системи та функції організму. Однією з найбільш популярних була гра в паці.  **Паці** – нижні кістки баранячих або коров'ячих ніг – розставляли впоперек вулиці й влучними ударами намагалися зруйнувати їх шеренгу. Завдяки цій грі в дітей вже з раннього віку розвивалися точність, окомір і координація рухів. На велику розповсюдженість цієї гри вказують археологічні матеріали: під час розкопок відомого Чернігівського кургану «Гульбище» було знайдено не тільки велику кількість баранячих ніг, але і їхні бронзові копії. Подібні знахідки виявлено і в Яблунівському кургані поблизу Канева.

 Навички метання розвивали спортивні ігри із використанням палиць, м'яча. В Україні були широко розповсюджені такі ігри, як «Шкереберть», «Вивертень», «Трампижа», «Матка» та ін. Розвитку сили сприяли ігри, що нагадували давньоруські перетягування: «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова» та ін. Виховання та розвиток швидкісних можливостей досягалися за допомогою ігор «Дуб», «Наввипередки», «Горшки», «Квач», «Хованки», «Кут», які передбачали зміну напрямку руху та прояв швидкісних якостей.

В епоху язичництва ігри були невід'ємною складовою частиною життя людини. Вони сприяли гармонійному розвитку особистості. Головним фактором, який впливав на виховання і всебічний розвиток підростаючих поколінь була безпосередня участь дітей в житті дорослих: залучення з раннього віку до продуктивної праці, що пов'язано з низьким рівнем розвитку виробничих сил, участь в танцях, святах, деяких ритуалах, урочистостях, відпочинку.

4. РОЗВИТОК НАРОДНИХ ІГОР ЗА ЧАСІВ ІСНУВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ

 Традиційні засоби та форми оздоровлення людей через народну гру отримали подальший розвиток за часів існування Київської Русі. Поступово починає формуватися чітка система фізичного та психофізичного виховання дітей і молоді, що забезпечувала міцне здоров'я і була не менш, а може навіть і більш прогресивною, ніж, наприклад, лицарські турніри на Заході. Пояснюється це історичними особливостями українського народу і зокрема відповідальністю батьків за виховання своїх дітей.

Відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів в Україні відбувалися своєрідні «руські ігрища». Перша згадка про такі форми фізичної підготовки відноситься до 1150 року, коли київський князь Ізяслав, святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет з лицарськими турнірами й іграми. Такі лицарські змагання відбувалися тоді в усіх князівствах Київської Русі. І це сприяло вдосконаленню фізичної майстерності, вихованню волі, зміцненню здоров'я.

Згодом подібні турніри набули поширення і в інших князівствах. Літопис розповідає, що в Галичині князь Василько, брат Данила, на подвір'ї змагався з угорським боярином: «граючи, видобув меча свого на слугу королевого, а той, граючи, схопив щита».

Дослідження давніх українських книжок і літописів (Літопис руський, який ділиться на три частини – «Повість минулих літ», Київський літопис, Галицько-Волинський літопис; «Повчання Володимира Мономаха»; «Слово о полку Ігоревім») дало можливість встановити, що фізичному вихованню в Київській Русі відводилася особлива роль.

Так, описуючи свої походи, Володимир Мономах повчає дітей: «Смерті бо, діти, не боячись ні на раті, ні од звіра, діло мужеське робіте, як вам бог дасть. Бо коли я од війни, і од звіра, і од води, і з коня падаючи, не помер, то ніхто й із вас не зможе покалічитись і вбитися, допоки не буде се богом звелено». У цьому повчанні наголошується на тому, що діти з раннього дитинства повинні загартовуватися, розвиватися фізично, готуючи себе до суворого життя. «А коли добре щось умієте – то того учіться... Лінощі ж – усьому лихові мати: що людина вміє - те забуде, а чого ж не вміє – то того не вчіться».

📖 У давнину людина перебувала у нерозривному зв'язку з природою. Людина є частиною природи, і це якнайкраще відчували наші предки. Тому і загартування дітей та підлітків відбувалося на її лоні. В народній системі виховання спілкування дітей з природою з метою їх оздоровлення і фізичного загартування здійснювалося відповідно до народного календаря або звичаєвих обрядів у церковних, монастирських і недільних школах. Важливим компонентом фізичного виховання була морально-психічна підготовка. Суворе, небезпечне життя древніх русичів обумовлювало необхідність виховання сильних характерів. При цьому сповідувалося доброчинство, а захист нещасних і знедолених вважався найбільш благородною справою.

👉 Слід відзначити, що в Київській Русі проводилися ігри, які за своїми правилами дуже нагадують сучасний хокей на льоду й на траві: відповідно до змісту гри за допомогою палиці необхідно було закотити кулю або м'яч в задалегідь викопану лунку. Популярною також була гра з м'ячем на зразок сучасного футболу. Гравці розділялися на дві команди, що розташовувалися на певній відстані одна від одної. Позаду кожної команди проводили межу; команди намагалися ногами перекотити м'яч за межу суперника.

Популярність ігор з м'ячем у Київській Русі засвідчують і археологічні знахідки - шкіряні м'ячі різних розмірів і ваги.

Також були поширені ігри у шашки й шахи, що підтверджено історичними джерелами: «У Київській Русі XI–XIII ст. шахи стали невід'ємною складовою частиною культури і набули самобутніх рис. Це знайшло відображення в своєрідній шаховій термінології, в майстерності різьбярів, у билинному фольклорі, поставивши шахи на високий п'єдестал народної культури».

Притаманні українським народним іграм особливості робили їх важливим засобом ефективного фізичного і духовного виховання на національних засадах. У народних іграх діти зростали, розвивалися, гартувалися та вдосконалювалися

фізично, пізнавали навколишнє середовище, вивчали побут, культуру та звичаї свого народу.

5. НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ НА ЗАПОРІЗЬКІЙ СІЧІ

☞ Унаслідок боротьби українського народу проти турецько-татарських і польських загарбників, а також втеч селян і міської бідноти Галичини, Волині, Поділля, Полісся і Побережжя від посилення феодального, національного й релігійного гніту місцевої верхівки, польських і литовських магнатів виникло вільне озброєне населення – козацтво.

Першу згадку про козаків знайдено у «Хроніці» польського історика Мартина Бельського (1489 р.).

Точний час появи козацтва як окремої групи населення важко встановити. У той час як Україна знемагала від татарських навал, енергійні, сміливі люди вирушали в степ, на «уходи» – полювати на дикого звіра, займатися рибальством, збиранням меду диких бджіл. Згодом ці люди об'єднувалися у ватаги, групи, що спільно полювали, а в разі потреби нападали на татар, відбиваючи в них «ясир» і худобу. На зиму вони поверталися до своїх осель.

Осередком козаччини стало Запоріжжя, де численні острови між рукавами гарантували безпеку, захист і давали можливість укріпитися. Козаки перебували тут не тільки влітку, частина з них залишалася й на зиму, живучи в землянках і зимівниках. Їх почали називати низовими або запорізькими козаками.

☞ На Запоріжжі були також побудовані козацькі укріплення – січі (від «сікти», «рубати»). Звідси пішла назва «січові козаки», або «січовики». Запорожці будували засіки, фортеці з дерев.

З перших років свого існування Запорізька Січ майже безперервно вела збройну боротьбу із загарбниками. Такі специфічні умови сприяли формуванню у козаків однієї з найефективніших на той час систем військово-фізичної підготовки.

Запорізька Січ, захищаючи Україну від іноземного поневолення, була тісно пов'язана з нелегкою долею рідного народу. Спосіб життя, традиції, культура українців стали тим міцним підґрунтям, фундаментом, на основі якого виникло й розвинулося козацтво.

Переважну більшість запорозького воїнства становили прості українські селяни. Отже, для ефективного виховання воїнів необхідна була серйозна військово-фізична підготовка. Крім того, безперервні набіги поневолювачів на Україну вимагали практично від кожного певної обізнаності з військовим ремеслом. Тому через складну політичну ситуацію військово-фізичною підготовкою було охоплено майже все населення України.

☞ Ведучи безперервні війни, Запорізька Січ потребувала постійного поповнення своїх лав. Тому на Січі були вироблені певні критерії відбору до козацької спільноти. ☞ Як підкреслює у своїй праці Д.І. Яворницький: «кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких п'яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (ця

умова набула сили після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в житті України після XVII століття), сповідувати православну віру і пройти певне навчання». За свідченнями ж багатьох інших істориків, справжнім козаком ставав лише той, хто пропливав пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід. Це дозволяє зробити висновок про те, що чітких критеріїв відбору молодих козаків не було.

☞ Щодо особливостей цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, то в козацькому війську не існувало систематичної муштри. І це є додатковим свідченням волелюбності запорожців. Проте для утримання порядку в куренях великого значення надавалося фізичній досконалості. Відомо, що рівень фізичної досконалості не раз ставав вирішальним чинником, який брався до уваги при виборі козацької старшини. Також важливим завданням було формування в козаків уміння плавати в різноманітних умовах, веслувати, добре маскуватися. Після шкільних занять відводився час на рухливі ігри й забави. В ігрових ситуаціях учні моделювали бойові дії (наступ на ворога, оборона), влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу.

Козацька служба вимагала високого рівня духовності й загартованості, витривалості до голоду і спеки, дощу і снігу, до відсутності їжі й питної води, що зумовлювало організацію єдиноборств у поєднанні з високим рівнем моральності, лицарської честі.

Розвиток фізичного виховання, як і будь-якої сфери людської діяльності, залежить від низки факторів, зокрема від соціально-економічних і політичних умов, географічного положення країни. Враховуючи названі елементи, можна припустити, що в Україні фізичне виховання розвивалося в декількох взаємопов'язаних напрямках, які обумовлювалися потребами людей. По-перше, це військова підготовка молоді, адже без фізично розвинених воїнів, які досконало володіють зброєю, виживання нації було неможливим. Другий напрямок розвитку фізичної культури мав оздоровче, рекреаційне спрямування. Тяжка щоденна праця чергувалася із забавами, розвагами, святами.

☞ Як засвідчують літописи, за часів козацтва існували різноманітні рухливі ігри та фізичні вправи, що поширювалися серед усіх верств населення. Молодіжні ігри й забави, тісно пов'язані з календарними обрядами, в основному носили жартівливий, розважальний характер. «Як і бувале козацтво, молодь на свята народного календаря у ході ігор змагалася в силі, спритності, винахідливості, точності. Традиційними були перегони на конях».

☞ У той час дуже великого поширення набули дитячі рухливі ігри. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, кулачних боїв сприяло розвитку таких необхідних якостей, як кмітливість, наполегливість, організованість, сила, спритність, швидкість, витривалість і гнучкість. Поставлена мета досягалася через різноманітні рухи, ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Значну роль відігравали прадавні традиції, серед яких варто відзначити відповідальність батьків за виховання дітей, особливо юнаків.

Специфічною була роль батька. Він цілеспрямовано займався гартуванням своїх дітей: формував у них лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. У козацьких родинах існував культ Батька, Матері, Бабусі, Дідуся, Роду і народу.

📖 Самобутність українських ігор полягає в тому, що значна частина їх супроводжується піснями, примовками та приказками. Ігри вчать дитину володіти словом; додержуватися етичних норм поведінки; пробуджують хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Природні умови, історичні й економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на зміст народних ігор. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, переважно поширені ігри з елементами метання, бігу. В гірських районах популярні ігри на рівновагу та перетягування.

Та попри деякі відмінності українські дитячі ігри мають багато спільного, що обумовлено споконвічними хліборобськими традиціями. Це засвідчують і відповідні назви ігор: «Просо», «Гречка», «Огірочки» та ін. У них широко імітуються трудові процеси: оранка, сівба, збирання врожаю. Велику групу становлять ігри, в яких відображається поведінка птахів і звірів («Зайчик», «Коза», «Ворона» та ін.) У змісті та назвах народних ігор відтворено різноманітні особливості праці («Коваль», «Печу, печу хліб» та ін.); історичні події, соціальні та сімейно-побутові відносини («Запорожець на Січі», «Дід та баба» та ін.). Дуже популярними були ігри з предметами («Щурка», «Гилка» та ін.).

Культ героїчної постаті козака-запорожця сприяв загальному (майже стовідсотковому) залученню дітей і молоді до народних фізичних вправ і рухливих ігор переважно військово-фізичної спрямованості.

Кожної весни вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно навпроти місця старту.

Часто проводилися змагання з пірнання у воду. Для цього старшина впускав люльку в річку, а молоді козаки пірнали, щоб дістати її з дна. Особливо почесним вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами і так підняти її на поверхню.

Деякі козаки за допомогою спеціальних вправ досягали неймовірного ефекту, коли «тіло грає» (при цьому больові удари противника не відчувалися). Такі козаки миттєво концентрували внутрішню енергію в тій частині свого тіла, куди спрямовувався удар нападника. Подібні явища притаманні й східним системам боротьби, наприклад мистецтву тибетських ченців і «школі залізної сорочки» в кунг-фу й карате.

Кулачні бої, як і боротьба, дуже стародавні. Про них знайдено відомості в багатьох джерелах. Зокрема існує досить велика кількість народних рухливих ігор, назви яких відбивають їх характер, як-то: «Боротьба кулачна», «Боротьба грудьми», «Боротьба на лопатки», «Боротьба на силу», «Боротьба навколішки», «Боротьба лежачи» тощо.

Цікаво, що найвідоміша система єдиноборства лягла в основу козацького танцю «Гопак», завдяки якому кожен підліток збагачувався інтелектуально, духовно, фізично й естетично.

З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхти, а пізніше і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховання на Запорізьку Січ. Вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів можна отримати спеціальну фізичну підготовку і загартувати дух. Виховання фізично та морально досконалих чоловіків великою мірою забезпечувала досить ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; фізичне виховання молоді в січових школах і школах джур.

Саме з метою якісної підготовки молоді на Запорізькій Січі існував інститут джур. Разом з іншими джури обов'язково навчалися в січових школах. Там вихованці проходили суворий курс фізичної підготовки. Окремо відводився час і на розваги та ігри. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків (наступ на ворога, оборона тощо), влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу. Така система навчання та виховання забезпечувала той обсяг знань і вмінь, які необхідні були козаку. Вона розвивала в дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі фізичні якості.

Важливим методом підготовки молоді були ігри, що імітували тренування досвідчених козаків. Під час герців (поєдинків) запорожців джури теж вибігали за січові окопи і, наслідуючи козаків, починали й собі боротися. Одне із основних місць у фізичному вихованні запорозьких козаків відводилося боротьбі й кулачним боям.

Народна фізична культура в добу козаччини, крім інших соціальних функцій, насамперед виконувала функцію військово-фізичної підготовки. З раннього віку виховання юнаків орієнтувалося на прищеплення їм саме тих морально-психічних і фізичних якостей, які були необхідні у військовій справі. Домінуючу роль у системі фізичної культури відіграє національний ідеал духовної і тілесної досконалості, уособленням якого став образ козака-звитяжця, захисника рідної землі. Суттєву роль у загальнонаціональному поширенні народної фізичної культури відігравав український фольклор. Народна пісня, легенда, дума формували національну систему виховання, результатом якої є легендарна, гармонійно розвинена особистість козака. Завдяки цьому елементи народної культури і фізичної зокрема поступово привносилися у професійну культуру й освіту. За часів козацької доби в Україні були поширені школи, які організовувалися при кожній православної церкві. Особливо насичено, цікаво проходили свята переходу учнів з одного класу в наступний. Цікаво, що свята переходу від букваря до часослова (у православної церкві збірник молитов для щоденних церковних служб), а від часослова до псалтиря (одна з біблійних книг Старого Заповіту, що складається із 150 пісень, або псалмів), завжди супроводжувалися дитячими забавами й рухливими іграми. Фізичне вдосконалення підростаючого покоління було цілорічним, оскільки величезна кількість дитячих народних рухливих ігор поділялася на весняні, літні та зимові.

У першій половині XVII століття передові вчені-педагоги України зробили перші спроби теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів у структурі тогочасної шкільної освіти. Знаменитий український вчений Єпіфаній Славинецький у своїй праці «Громадянство звичаїв дитячих» нарівні з іншими питаннями виховання, освіти, культури та поведінки учнів багато уваги

приділяє ефективному використанню народних рухливих ігор і фізичних вправ, поділяючи їх на «корисні й некорисні». До перших він відніс ті, що розвивають силу, спритність, кмітливість та інші корисні якості та навички. Некорисними він вважав ігри в карти, кості, а також ті, що формують брехливість, користолюбство, зверхність, лицемірство та інші вади. У своїй праці він надає важливі поради у формі запитань і відповідей, рекомендує окремі вправи й рухливі ігри з м'ячем, бігом, підскоками на одній та двох ногах. Також Є. Славинецький підкреслює, що при проведенні рухливих ігор і вправ необхідно стежити за тим, аби діти проявляли витриманість, уважно ставилися до слабших за себе.

Важливу роль у вихованні української молоді, особливо сільської, відігравали парубоцькі громади – своєрідні об'єднання неодружених юнаків. Найважливішою соціальною функцією таких спільностей (існували дівочі, юнацькі та підліткові громади) була організація молоді з метою духовного, морального та фізичного виховання.

Головним критерієм вступу до парубоцької громади був вік. До неї приймалися хлопці 16–18-річного віку, причому громада особливу увагу звертала на зріст і фізичну силу нового товариша. Якщо в сім'ї було двоє або більше синів, молодший мав право вступити до громади лише після одруження старшого. Виняток допускався тільки в тому випадку, коли молодший брат був сильніший за старшого. Отже, фізичні якості вважалися одним із найважливіших критеріїв соціальної оцінки людини. У парубоцьких громадах високо цінувалися такі якості, як сміливість, кмітливість. За порушення загальноприйнятих норм життя (пияцтво, крадіжки, бійки) винуватців відразу ж проганяли з громади.

Характерною ознакою тогочасного українського колориту були мандрівні борці – молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою з сільськими парубками «Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах», – писав у своїй поезії «Титарівна» Т.Г. Шевченко. Перемога в таких імпровізованих поєдинках з мандрівними борцями дуже високо цінувалася серед молоді й дорослого населення, а переможець увінчувався вінком і довгий час вважався героєм парубоцької громади. В традиції мандрівних борців яскраво простежується відгомін давньоукраїнської традиції, носіями якої були скоморохи.

В Україні дуже поширеними були скачки й перегони, приурочені до Різдва свят. Окрім того, взимку розповсюдженою серед молоді була їзда на санчатах із запряженими собаками. Ось як описує це Іван Крип'якевич: «...не раз просто так, для приємності пускалися гринджолами по сніжній дорозі». Серед найменших дітей популярним було ковзання на льоду. У довгі зимові вечори молодь випробовувала свої сили в грі у шахи, які були відомі в Україні ще з княжих часів.

У весняні та літні дні серед молоді популярними були рухливі ігри з м'ячем і кулями. Суть гри полягала в тому, що підкидаючи дерев'яну кулю, гравці на льоту намагалися влучити в неї короткими і товстими палицями.

У цей період набули поширення розваги, присвячені святу Івана Купала, початку хліборобського сезону, його завершенню, в яких неодмінними атрибутами були народні рухливі ігри, танці, фізичні вправи.

Високий рівень розвитку народної фізичної культури як важливого компонента всієї культури українського народу сприяв вихованню здорового, фізично розвинутого покоління людей. А це, у свою чергу, великою мірою слугувало підйому військової функції Запорізької Січі.

Складові української народної фізичної культури - національний ідеал духовної і тілесної досконалості людини, система народних знань про фізичний розвиток і виховання, народні засоби і методи тілесного вдосконалення людини - сприяли становленню і вдосконаленню високопрофесійної військово-фізичної підготовки козаків Запорізької Січі.

Військово-спортивна підготовка запорожців виступає як системно завершена педагогічна структура, в якій можна виділити наступні компоненти:

- початковий відбір, при якому першочергового значення надавалося рівню розвитку тілесних і моральних якостей;
- традиційно-народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування, сон на свіжому повітрі, помірне харчування, дотримання постів);
- національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (поєдинки, народні фізичні вправи, народна боротьба, кулачний двобій).

Пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалося:

- а) цілеспрямованому розвитку рухових якостей (піхотинець, вершник тощо);
- б) вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігу, верховій їзді;
- в) володінню різними видами зброї, засобами пересування (віз, човен, галера тощо).



Найвищим ступенем розвитку системи фізичного виховання козаків варто вважати відродження національного бойового мистецтва – «Гопака».


У системі військово-фізичної підготовки переважали ігрові та змагальні форми використання народних ігор, фізичних вправ, часто в поєднанні з пісенним і музичним супроводом. Військово-фізична підготовка передбачала розвиток моральних і фізичних якостей, вдосконалення життєво необхідних рухових навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, а також майстерне володіння різноманітними видами зброї.

Значущими були досягнення козаків в галузі організації освітнього процесу, оскільки козацька система виховання синтезувала досвід монастирської та народної педагогіки, метою якої було визначено духовний і фізичний розвиток особистості майбутнього лицаря, захисника рідної землі і православної віри.

Епоха козацтва залишила по собі багатогранну глибоку духовність, що стала окрасою української культури. Палкий патріотизм та безмежна хоробрість були могутнім стимулом до державотворчого, незалежного життя. Народ ставився до запорожців із глибокою пошаною. Вони були символом мужності, честі, людської та національної гідності.


6. ПРОВЕДЕННЯ ІГОР ЗА НАРОДНИМ КАЛЕНДАРЕМ

 Протягом багатьох століть український народ безупинно творив самобутнє, тільки йому притаманне духовне середовище, наповнюючи його своєрідними обрядами, ритуалами, іграми. Фактично формувався внутрішній світ українців, осягався весь навколишній простір, закладалися освітні засади.  Відомий знавець традиційно-культурної спадщини українського народу Олекса Воропай розглядав народні звичаї як унікальне явище, наділяючи їх неповторною народознавчою силою. Він констатував: «Звичаї народу – це ті прикмети, за якими розпізнають народ не тільки в сучасному, а і в його історичному минулому... Звичаї, а також мова – це ті найміцніші елементи, що об'єднують окремих людей в один народ, в одну націю. Звичаї, як і мова, виробляються протягом усього життя і розвитку кожного народу».

 Гра – форма культурної діяльності людини на первинному етапі. Реальність і гра утворили сплав багатообразних форм соціальної структури буття, традицій, звичаїв, обрядів, допомагаючи дитині пристосовуватися до життя, а згодом відобразити його й перетворити. Саме явище образності – гра уяви, фантазії. Мова, пісня, танець, ритуал, обряд, міф, культ несуть печатку гри-дозвілля, відображають хід думок, винахідливість, творчі починання.

Сучасна наука досить переконливо доводить первородство гри майже у всіх сферах діяльності людини. Так, колективна праця людей підтримувалася ігровим зачином, трудовими піснями, хороводами. Полювання й рибальство супроводжувалися ігровими драматичними діями. Різноманітні атрибути ігор проникали у військове середовище: татування, страхітливі амулети, барабанний бій. Ігровою драматургія стала складовою частиною весільного обряду.

Без ігор і забав не обходилося жодне свято. Так, на Новий рік проводиться розігрування подарунків з-під ялинки; на Івана Купала – пошук квітучої папороті, хороводи біля багаття, купання й обливання водою; на Різдво Христове – ворожіння, вуличні ігри та забави. Зберігаючи у своїй пам'яті народні свята та ігри ми тим самим зберігаємо культурні надбання наших предків, збагачуємося духовно, скорочуємо емоційну дистанцію між минулим і сучасним.

 Національні рухливі ігри – це важливий виховний засіб, створений народом, який розширює уявлення про навколишній світ, розвиває морально-вольові та фізичні якості, є рушійною силою естетичного, морально-етичного, культурного виховання дітей, залучає до вивчення історії народу, його традицій, звичаїв, обрядів, вірувань, що є запорукою виховання національної самосвідомості.

Народні ігри мають багатовікову історію, вони передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традиції. Збиралися хлопчики й дівчатка ввечері на сільській вулиці або за околицею, водили хороводи, співали пісень, без утоми бігали, грали в різноманітні ігри, змагалися у спритності.

Взимку розваги набували дещо іншого характеру: влаштовувалися ігри в сніжки, катання з гори, катання на конях вулицями села з піснями й танцями. У кожній народній грі відчувається любов людини до веселощів, молодечтва.

Особливо популярними й найбільш улюбленими були такі ігри, як пальники, гилка, піжмурки, городки, ігри з м'ячем.

☞ Народні ігри надзвичайно цінні з педагогічної точки зору. Вони розвивають розумові здібності, сприяють формуванню характеру, волі, загартовують фізично, підвищують настрій, пробуджують інтерес до народної творчості. У змісті народної гри є всі доступні форми навчання. Саме у процесі гри діти засвоюють основи грамоти, вчаться рахувати, розрізняти кольори, виконувати повсякденні дії, набувають навичок самообслуговування та спілкування. Народні ігри – джерело пізнання загальнолюдських цінностей, національних звичаїв і традицій.

Надзвичайна живучість звичаїв та обрядів криється у їх органічності, природності, важливості й необхідності людям у всі часи. Звичаї, обряди, традиції певною мірою регламентують життя, додають йому ґрунтовності, стабільності, і водночас підносять людину над буденністю. Традиції, звичаї, обряди й свята — це ті неписані закони, якими керуються в найменших щоденних і найбільших всенаціональних справах. Святково-звичаєва спадщина – це ті найміцніші елементи, що об'єднують і цементують окремих людей в один народ, в одну націю. Щоправда, типових, офіційно прийнятих звичаїв, обрядів, свят не так уже й багато. Проте зберігаються та є достатньо поширеними, особливо в провінції, місцеві звичаї й обряди, пов'язані з національними, регіональними, природними особливостями окремих територій, культурою народної освіти, досвідом попередніх поколінь. І кожен ритуал як елемент обрядових дій, як форма символічної поведінки та вираження культурних відносин і навіть як метод виховання включає в себе ігрові компоненти. Основне значення ритуалу – віддзеркалення форм символічної поведінки, що історично склалися, віддзеркалення соціальних і культурних цінностей.

Староукраїнські традиції міцно ввійшли в наше життя, і тепер ми не уявляємо Великодня – без писанки, свята Івана Купала – без стрибків через багаття, Різдва – без куті, без колядок. А знамениті вечориці, завдяки яким з'явився особливий тип смішних народних розповідей, байок, небилиць.

☞ Народні ігри тісно пов'язані зі стародавніми обрядами й календарними святами. В основі диференціації ігор лежить річний землеробський цикл, який у дохристиянський період ґрунтувався на астральному культі, подібному до культів прадавніх цивілізацій. Згодом християнство частково асимілювало язичницькі сезонні культу й обряди, вбираючи в себе їх елементи. Цей процес відбувався у чотири етапи:

- перший етап – примітивні ігрові дії, що виражалися у пристосуванні цих дій до біологічних потреб;

- другий етап – з винайденням знарядь праці та їх удосконаленням ігри стають більш змістовними. Язичницькі святилища, ідолівські храми та капища відігравали важливу роль у формуванні світогляду людей. Тут діти разом з дорослими брали участь у ритуальних та обрядових діях, які певним чином формували їхню свідомість. За допомогою відтворення у рухових діях землеробства, полювання, рибальства ігри були спрямовані на пізнання та освоєння дійсності і на те, щоб впливати на природу;

- третій етап – поява класового суспільства зумовила виникнення рухливих ігор із суперництвом (боротьба, кулачні та паличні бої, кінські перегони, ігри з елементами володіння холодною зброєю (спис, меч, лук тощо). Такі ігри були спрямовані на фізичне вдосконалення людини;

- четвертий етап – це розмежування рухливих ігор за змістом і характером на:

- а) звичаєві, обрядові та святкові ігри;
- б) ігри для підлітків;
- в) спортивні ігри.

Ігри за народним календарем

Назва свята	Дата	Народні ігри та фізичні вправи
Ігри весняного циклу		
Ой, весно, весно, днем красна		
День Явдохи, День Сорока святих, День Олексія (або «теплого Олексі»)	14 березня 30 березня	“Гляньте діточкі”, „Хрещик”, “Журавель”, “Віночок”, “Іде, іде дід”, “Плетений шум”, “Мара”, “Кривий танець”, “Та це ж весна”, “Унадився журавель”, “Довга лоза”; закликання весни.
Благовіщення	07 квітня	“А ми просо сіяли”, “Білозорчик-Білоданчик”, “Воробчик”, “Воротар”, “Жук-жучок”, “Зельман”, “Коструб”, “Кривий танець”, “Мак”, “Мости”, “Навчу я, навчу”, “Подоланочка”, “Перепілонька”, “Царенко”, “Щітка”.
Великдень		“Великодній дзвін”, “Довга лоза”, “Навивпередки-навперегони”, “Просо”, “Стовп”, “Війна”, “Коструб”, “Король”, “Цурка”, “Чаклун”; різні види боротьби: боротьба на лопатки, боротьба без рук-грудьми, боротьба “навколішки”, боротьба лежачи.
Проводи		“Білиця”, “Бирка”, “Бука тягнуть”, “Двірник і джура”, “Піжмурки”, “Заєць”, “Зв’язаний встане”, “Король і вїт”, “Кота тягнуть”, “Кучі”, “Лопатки”, “Миля”, “Ніс”, “Позич мені стільчик”, “Сорока”, “Сало тягнути”, “Стільчик”.
День Луки	05 травня	“Віночок”, “Горюдуб”, “Міст”, “Петрушка”, “Ріпка”, “Вовк”, “Залізний ключ”.
Вулиця		“Вінок”, “Вербова дощечка”, “Горошок”, “Зайчик”, “Огірочок”.
Переддень Юрієвого дня (свято Красної Гірки)	05 травня	“Горюдуб”, “Мости”, “Леля”.
День Юрія (Георгія)	06 травня	Веснянки та гаївки, хороводи; загартування рососою, верхова їзда, кидання грудок землі, метання.
На весняні свята грали в ігри, які були пов’язані з хліборобською працею та імітували оранку, сівбу, збирання врожаю (“Горошок”, “Огірочки”, “Гарбуз”, “Жнива”); з весільними обрядами (“Чорнушко-душко”, “Щітка”); з відновленням військової активності (“Зельман”, “Воротар”, “Мак”, “Просо”, “Горобець”).		
Ігри літнього циклу		
Прилетіло літечко на рожевих крилечках		
Свято Шума	1 червня	“Віночок”.
Трійця		“Куща водити”, “Горюдуб”, “Дуб”, “Похорон”, “Ярило”, “Проводи русалок”, “Тополя”.
Свято Івана Купала	07 липня	“Відьму водити”, “Відьма”, “Панас”; купання, стрибки через вогонь, біг, очищення.
День Петра і Павла	12 липня	“Бабак”, “Ворона”, “Дзвіночок”, “До цілі”, “Коромисло”, “Латка”, “Перепелиця”, “Смик”, “Трампижа”, “Цурка-палка”, “Чаклун”, “Кінь”, “Скраклі”, “Шуляк”, “Циганка”, “Щенята”, “Яструб”.
День Іллі	02 серпня	“Веребей”, “В’язання бороди”, “Тречка”, “Жнива”, “Ой у полі жито”, “Передай іншому”.
Перший Спас (або Маковія)	14 серпня	“Барвінок”, “Гуси”, “Король”, “Квач”, “Оса”, “Просо”, “Птахи”, “Сірий вовк”, “Грушка”, “Гуси”.

Ігри осіннього циклу		
Осінній час сім погод придбав для нас		
Успіння (Перша Пречиста)	28 серпня	“Вуж”, “Гарбуз”, “Трибок”, “Дуб”, “Зайчик”, “Кози”, “Мисливці та зайці”, “Бобер”, “Яструб”.
Парубочі громади		“Верниголова”, “Вкрасти сало”, “Долоні”, “Піжмурки”, “Загинати сухого вовка”; боротьба без рук–грудьми, боротьба “навколішки”, боротьба лежачи.
Дівочі громади		“Любка”, “Поїхав Іван за Дунай по дівку”, “Чадо”, “Чернушко-душко”.
Покрова	14 жовтня	“Буряк”, “Горошок”, “Запоріжець на Січі”, “Козак”, “Мак”, “Мур”, “Чорний лицар”, “Щітка”, “Гусари на коні”; кулачні бої; замовляння долі.
Вечорниці	з 14.10. до Великодня	“Долоні”, “Нічка”, “Панас”, “Сусідка”, “Хустина”.
Ігри зимового циклу		
Зима прийшла – свята з собою привела		
Переддень Святої Великомучениці Катерини	06 грудня	“Балабушки”, “Піжмурки”; ігри-гадання, ворожіння на чоботях, заклинання долі, молодіжні розваги.
День Святої Великомучениці Катерини	07 грудня	“Піжмурки”, “Чарочка”, “Чіт чи лишка”; ігри-гадання, заклинання долі.
День Андрія Первозванного	13 грудня	Калита, метання, парубочі пустоші.
День Варвари, День Сави, День Миколи	17 грудня 18 грудня 19 грудня	“Громак”, “Узяття фортеці”, “Піжмурки”, “Колесо”; ігри-гадання, заклинання долі, парубочі пустоші.
Вечір напередодні Різдва	06 січня	Калита, ворожіння на чоботях.
Різдво	07 січня	Гойдання на гойдалках, ковзання по льоду, катання на санчатах, крижинах і ковзанах; танці.
Вечір напередодні Нового року (старий стиль)	13 січня	“Квочка”; очищення.
Новий рік (старий стиль), День Василя	14 січня	“Булка”, “Громак-свиня”, “Коза”, “Меланка”, “Морозенко”; гра у сніжки боротьба на снігу, скачування великих снігових куль і пускання їх з гори.
Водохреща	19 січня	Змагання вершників, катання на конях, кулачні бої.
Стрітення	15 січня	“Буряк”, “Перетяжка”, “Тягти бука”, “Чий батько дужчий”.
Масляна		“Колодка”; катання з гори; ніжкові заговини.
На всі зимові свята проводили такі ігри-розваги: “Колесо”, “Громак”, “Узяття фортеці”, “Льодинки”, “Літає - не літає”.		

Зимово-весняні ігри.

Навесні за старих часів проходили найцікавіші свята, після довгої осінньо-зимової сплячки усе неначе прокидалося, наповнювалося життєвою енергією. Образ весни символізував Місяць. Вибирали струнку, високу, веселу дівчину, яка була одягнена в різнокольоровий одяг з вінком на голові.

Прихід весни зустрічали ✞ веснянками – хоровими піснями, іграми й танцями. Веснянки були дівочими забавами, тому хлопці рідко брали в них участь. З часом магичні обряди втратили своє первісне значення, залишивши по собі самобутні дівочі (Подояночка», «Ластівка», «Мак», «Перепілочка») та дитячі ігри («Довга лоза», «Дзвін», «Свинка», «Чародії»). Багато ігор носили колективний характер, об'єднуючи всіх («Горюдуб», «Кіт і мишка», «Вишня», «Журавель», «Піжмурки» та ін.).

📖 На свято Миколи Чудотворця всі люди прагнули зробити добру справу, відвідати хворого, допомогти бідним. Це свято відзначалося двічі на рік: 19

грудня – «зимовий» та 22 травня – «весняний». Ставилися люди до нього з особливою пошаною, називаючи це свято «днями добродіяння». «Святий Микола не любить, коли на його свята байдикуєш», – так говорили в народі. Тож люди вдень радо допомагали самотнім і немічним.

Увечері всі збиралися вдома, і найстарший у сім'ї одягав білу сорочку, нібито перевтілюючись у Миколу. Він бавився з дітьми, розповідав казки, загадував загадки. Діти неодмінно одержували від «Миколи» подарунки. На весняного Миколу всі виходили на вулицю, влаштовували ігри та забави, водили хороводи, співали. Наприклад, у грі «Шукаю Миколу» дівчині зав'язували очі, а всі хлопці ставали в коло. Вважалося, що тому, кого вона вибере, Микола Чудотворець завжди прийде на допомогу.

Серед дитячих різдвяних обрядових дійств найбільш популярною була гра «Коза». На роль «кози» діти з-поміж себе вибирали найспритнішого хлопчика, який вміє розвеселити глядачів. Його одягали у довгий кожух, вивернутий вовною назовні, на голову накладали маску кози, чіпляли із вовни хвіст. «Козу» за ремінець водив «дід». Окрім вищеназваних, у цій виставі були ще такі персонажі, як «жид», «жидівка», «лікар», «циган» і «міхоноша». Колядники з «козою» підходили до кожної оселі, і один з них запитував господарів: «Чи пускаєте «козу» до хати?» Якщо господар запрошував ряджених, то вони показували виставу, якщо ні, то йшли до іншої господи.

Спів обрядової колядки супроводжувався відповідними сценічними діями. Так колядники обходили майже все село, піднімаючи односельцям настрій та звеселяючи їх.

Гра «Коза»

Колядники виконують обрядову пісню, а персонажі відтворюють зміст тексту у відповідних діях і рухах:

Го-го-го, козо, го-го-го, сірая, го-го-го, білая!

Ой розходися, розвеселися,

По всьому дому, по веселому.

Де коза ходить, там жито родить,

Де не буває, там вилягає.

Де коза ногою, там жито копою,

Де коза рогом, так жито стогом.

А в Михайлівці всі хлопці стрільці -

Встрелили козу в правеє вушко,

В правеє вушко, в саме сердечко!

Тут коза впала, нежива стала,

А міхоноша бере дудочку,

Надима козі

Та й у жилочку.

Надулась жила – коза ожила.

Та й пішла коза,

Та стрибаючи,

Своїх діточок та шукаючи.

Навесні пробуджується земля, оживає природа, а з нею приходять радісні надії та хліборобські клопоти. Тому в березні, першому весняному місяці, діти виходили на проталі горбки або вилазили на паркани чи дерева й закликали весну.

📖 Свято зустрічі весни приурочувалося в українській традиції до початку льодоходу («коли шука хвостом розіб'є лід» або «коли пташка вівсянка заспіває пісню «Покинь сани, бери віз»»).

Це свято, як правило, супроводжувалося обрядовими піснями-закличками, хороводними співами з пантомімою, а також іграми, в яких звучали мотиви турботи про майбутній добробут, побажання, замовляння сприятливих природних умов і доброго врожаю.

У весняних іграх та хороводах неодмінно імітувалися рухи, характерні для трудової діяльності: засівання поля, збирання врожаю, обмолот тощо. Складовою частиною дитячого репертуару були веснянки, гаївки.

✍ Гаївки – стародавня назва пісенних кругових танців-забав, які наші предки влаштовували у старих гаях біля дерев'яних ідолів і священних дерев. Вони були магічним заворожуванням-закликанням весни, відтворювали солярний знак – постійний і незмінний рух сонця.

«...Стали хусточки маяти, маяти.

Стала діброва палати, палати.

Стали дівчата гасити, гасити,

Цебрами воду носити, носити.

Скільки в цебрі водиці, водиці,

Стільки в дівчат правдиці, правдиці».

Із прийняттям християнства гаївки почали виконувати біля церкви, на Великдень, у Поминальний тиждень. Окрему групу становлять дитячі гаївки. Вони переважно базуються на ігрових елементах, хоча сюжети у них різні.

Гаївка «**Огірочки**»

Питається мати дочки:

– Де посієш огірочки?

Приспів:

Гей, в'ються, в'ються

Розвиваються.

Сіймо, мамцю, над водою,

Заскородим бороною.

Посіяли огірочки

Рівнесенько, в два рядочки.

Приспів:.....

Від морозів укривали,

Водицею поливали.

Приспів:.....

А вже весна вскресла

(Ідуть, взявшись за руки, великим колом).

А вже весна вскресла, вскресла,

Що ж ти нам принесла? (2 р.)

Приспів:.....

Гей, дівчата, весна воскресла,
Зілля зелененьке. (2р.)

Принесла вам росу, росу,
Як дівочу красу, красу. (2р.)

Приспів:.....

Гей, дівчата, весна воскресла,
Бо дівоча краса,
Як весняна роса. (2 р.)

А вже весна воскресла, воскресла,
Що ж ти нам принесла? (2 р.)

Приспів:.....

Принесла вам росу,
Парубоцьку красу. (2 р.)

Приспів:.....

Парубоцька краса,
Як весняна роса. (2 р.)

Важко переоцінити ту величезну роль, яку дитячі ігри та забави відіграють у виховному процесі, і в кожній із них є своє раціональне зерно. Окремі ігри являють собою цілі сюжетні дійства, своєрідні дитячі вистави просто неба, на лоні природи. Вони є не лише формою дозвілля, у них поєднуються спритність і фізичне загартування, вправність і кмітливість, гнучкість і винахідливість, наполегливість і витривалість. Вони розвивають пам'ять, увагу, зосередженість, виховують почуття колективізму та взаємодопомоги.

☞ Дитячі ігри та забави є своєрідною школою, де засвоюються перші ази науки. І щоби діти не робили і де б не перебували – їх скрізь супроводжують забави: у дворі, на вулиці, у полі, під час праці та відпочинку тощо.

Гра «Залізний ключ»

Діти стають у коло, міцно взявшись за руки. Вибраний за допомогою лічилки «вовк» стає в центрі кола і намагається з розгону прорвати його. Доки «вовк» у колі, його запитують:

– Який ключ?

Він відповідає:

– Залізний!

Гра продовжується поти, поки «вовк» не розірве коло. Якщо ж розірве - виривається з нього і втікає. Усі гравці його наздоганяють. Хто спіймає «вовка», той стає на його місце, і гра продовжується.

Літньо-осінні ігри

📖 Свято Шума відкриває початок літа. У гетитів літнє свято називалося Ата-Шум. Це, напевно, Старий Шум, який у річному коловороті протиставляється Новому Шуму (Наум), свято якого відзначають 1 грудня. Свято Наума пов'язане з мудрістю і початком навчального періоду в давнину. За численними легендами різних народів символом мудрості є Змій. Напередодні цього свята, 30 листопада, вшановують змієборця Андру (Індру). За легендою він своєю палицею мусив

вбити Змія, який оновлюється (воскресає) 1 грудня. А вже 1 червня він стає зрілим або старим. Підтвердженням причетності Змія до свята Шума є своєрідний звук, який видає плазун у вигляді шипіння.

Також своїм листям шумить ліс, тому Шум був уособленням духа лісу. В давнину ліс називали Шумом, ще раніше – Шумлячим. Шум (Шумлячий) вважався богом лісу та лісового шуму. Шум – ліс зі своїми таємницями та принадами – іноді здавався людям страшним і небезпечним. Вони вірили, що особливо сердитий Шумлячий тоді, коли б'ються лісовики між собою. Через це він здіймає бурю і ламає віковічні дерева.

В українській гаївці співається: «А в нашого Шума зелена шуба». Звичайно, що мова йде про зелений ліс, пишно вбраний в літню пору. Могутнє божество дівчата викликали веснянками-гаївками, що мають назву «Шум». Цими й іншими магічними піснями юнки пробуджували Шумлячого, аби він буйно розвивався в зелені, набирався весняно-літньої сили, приносив радість і відганяв усяке лихо. Ставши в коло, бралися дівчата за руки, поперемінно то опускали їх, то піднімали вгору – творячи щось подібне до колихання дерев. Коли опускали руки вниз, починали надзвичайно жваво танцювати. В цей час «налітали» парубки, кожен хапав свою юнку і пускався разом з нею у веселий танець.

☞ Дослідник А.В. Цьось наводить зміст гри «**Віночок**», яка пов'язана зі вшануванням Шума:

Всі учасники гри стають в шеренгу і беруться за руки. Два крайні гравці з одного кінця підіймають угору руки, а два крайні із 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 начебто переплітаються у вінок. Кожен гравець кладе ліву руку на плече лівого, праву – на руку правого сусіда, крайні учасники також переплітаються руками, і починається хоровод. Усі співають:

Ой нумо-нумо
В плетеного Шума!
Як наша мати
Буде розплітати?
Розплетися (заплетися), Шуме,
Розплетися (заплетися)!
Хрещатий барвінку,
Розстелися!

Коли приспів закінчиться, ведучий (крайній гравець, який проходив під руками всіх пар) починає з протилежного кінця відривати від ряду гравців одного за одним. Останнього підкидають угору, вигукуючи: «Горю, горю!» Так гра закінчується.


На Чорноморщині поширеною була гра «**Шум**» (аналогічна до «Віночка»). Дівчата завертали у коло і пробігали під «аркою» рук останніх двох учасниць, а ті, пропустивши всіх, самі під своїми ж руками поверталися так, що їхні руки склалися навхрест. Так само останні пари дівчат пробігали попід руками наступних пар і ставали одна навпроти одної у два ряди, утворюючи при цьому зі своїх рук щось на зразок плота. «Заплітаючи» такий пліт, дівчата співали:

Ой, нумо, нумо,
В зеленого Шума.
Огірки-жовтяки,
Женітеся, парубки,
Ой вам трясця – не дівка.
Трясця вам, а не нам,
Трясця нашим ворогам.
Ой, у того Шума зелена шуба...

На сплетені руки ставили босоногу дитину років п'яти або шести, хлопця або дівчину – «аби шустре було, щоб шкереберть не полетіло». Дитя ходило по живому «плоту чи містку», а хор співав:

Шум ходить по діброві,
А Шумиха рибу ловить;
Що вловила, те й пропила,
Сукні дочці не купила.
Пожди, доню, до суботи,
Куплю сукню і чоботи.
Пожди, доню, понеділка,
Зів'ю вінок із барвінку.
Або ж мені сукню крайте,
Або ж мене заміж дайте.

У міру того як «шум» рухався вперед по руках учасниць хороводу, залишені позаду пари дівчат перебігали наперед і знову сплітали зі своїх рук «місток». Так він звичайно ступав доти, доки дівчата обходили церкву навколо.

 Купальські пісні та ігри. Звичай проведення свята Івана Купала сягає корінням у доісторичну добу. Наші пращури в час літнього сонцестояння славили богиню води і вогню – Дану та бога земних плодів Купала. З прийняттям християнства ці звичаї та обряди злилися зі святкуванням 7 липня Різдва Іоанна Хрестителя.

На честь Іоанна Хрестителя в церквах співали величальних пісень, а в українських селах проводилися веселі забави, приурочені Купалу.

Напередодні свята на широкій галявині хлопці ставили дерево («гільце», Купалу – вербову гілку). Навколо нього дівчата водили хороводи, співали пісень, організовували ігри. Цього вечора вони пускали на воду вінки і дивилися, куди вони попливуть. Де вінок пристане, там живе суджений. Хлопці розкладали вогнище і стрибали через нього, щоб вогонь очистив їх від усякого зла. Вогонь не гасили, він сам мав дотліти.

Хоровод «А ми рутоньку посієм...»

А ми рутоньку посієм, посієм,
Зеленую руту, жовтий цвіт
Посієм!
А ми рутоньку поподем, поподем!
Поподем!
А ми рутоньку нарвемо, нарвемо!
Зеленую руту, жовтий цвіт

Нарвемо!

А ми рутоньку сплетемо, сплетемо!

Зеленую руту, жовтий цвіт

Сплетемо!

А ми дівочок вберемо, вберемо!

Зеленую руту, жовтий цвіт.

Вберемо.

Під час співу виконуються відповідні рухи.

Хоровод «Коло Мариньки ходили дівоньки»

Коло Мариньки ходили дівоньки,

Стороною дощик іде, стороною.

Що на морі хвиля, а в долині роса,

Стороною дощик іде, стороною.

Над нашою рожею червоною.

Ой на горі жито, а в долині просо,

Стороною дощик іде, ще й дрібнесенький.

Дуже популярними серед дітей є пісеньки-ігри про тваринний світ. Тематика цих пісень і коло персонажів дуже широкі й різноманітні. Це кізонька і цапок, горобчик з дружиною, півник, лелека, жабка, котик і багато інших створінь. Здебільшого вони живуть, діють і мислять, як люди.

Так, тварини косять, згрібають сіно, складають його в копиці, миють, прядуть, підмітають, носять воду тощо. Часто ці дії носять гумористичне забарвлення. Мотив працелюбства – це те, що надає найвищої морально-етичної цінності дитячому фольклору.

👉 Гра **«Квочка»**

У цю народну гру діти завжди любили гратися напровесні, щойно квочку з курчатами випускають на двір. У землю забивають кілочок, прив'язують до нього мотузку. Обирають «квочку», яка, взявшись за кінець мотузки, рухається по колу під приспів:

Ходить квочка коло кілочка,

Водить діток, дрібних квіток,

Діти-квіти «Квок!».

Після цих слів усі учасники гри розбігаються хто куди, а «квочка», квокчучи, ловить їх і збирає до купи.

Гра **«Сірий вовк»**.

За допомогою лічилки обирають «вовка»:

На камені,

На ломені

Вирвав травку,

Положив на лавку,

Хто видіон,

Той пішов вон.

Решта гравців – «вівці». Вони розбігаються, рвуть травичку, примовляючи: «Щиплю, щиплю травку сірому вовку на лопатку!». Кидають пучечки трави на «вовка» і втікають. А він їх наздоганяє. Кого спіймає, той стає «вовком».

Варто зазначити, що образ вовка дуже поширений у народних легендах, обрядах і ритуалах. Фольклористами доведено, що в архаїчному суспільстві процес становлення хлопчиків чоловіками у багатьох народів вважався важливою подією онтогенетичного розвитку особистості й соціалізації молоді чоловічої статі. Хлопці в цей період залучалися до особливих обрядів – молодіжних ініціацій. Реконструючи ці обряди у слов'янських народів, В.Г. Балашок відзначає, що вони починалися ритуальним відокремленням хлопців від громади і відправкою їх в особливий табір, розташований у лісі. Це місце прирівнювалося до потойбічного світу. Пройшовши в «потойбічному світі» різноманітні випробування, вони «відроджувалися» як люди, але вже в новій якості – не як діти, а як дорослі. Випробування символічно пов'язувалося зі смертю. Вмираючи в своїй старій іпостасі, юнак у процесі ініціації «перероджувався» на вовка (рідше пса або ведмедя) і ставав членом «вовчого» або «ведмежого» союзу.

За міфологією давніх слов'ян, вовк вшановувався як тотемний предок і родоначальник племені. З прийомом хлопців у члени «вовчого» (чи «ведмежого») союзу ініціація не закінчувалася, а починався її новий етап. Ставши воїнами («вовками», «псами», «ведмедами»), юнаки повинні були деякий час жити вдалині від поселень свого племені «звіриним» життям – воюючи та грабуючи. У таких грабіжницьких і військових наскоках вони доводили свою силу й мужність.

Нападаючи на противника, воїни – «вовки» чи «ведмеді» – справді уподібнювалися цим звірам, наслідуючи їх хижацьку поведінку. Допомогало перевтіленню й одягання звіриної шкіри, яка обумовлювала відповідну поведінку воїнів-ініціантів.

Про людей-вовків (вовкулак) розповідається в багатьох міфологічних легендах. У східнослов'янських, а особливо українських легендах вони нападають на домашню худобу, причому не лише в полі, а й у селі, часто проникаючи в кошари, хліви й повітки. До завершальних ритуальних дій давньослов'янських ініціацій входило обрядове перетворення «вовка» чи «ведмедя» на людину.

Без сумніву, образи тварин у легендах, казках, ініціаціях та народних рухливих іграх споріднені, вони мають спільне коріння, і тому ігри опосередковано прилучають підростаюче покоління до стародавньої української культури. Щоправда, рухливі ігри не дійшли до нас у своєму первозданному вигляді, на відміну від предметів матеріальної культури, знайдених завдяки археологічним розвідкам. Вони функціонували безперервно, передавалися з покоління в покоління в живій ігровій практиці, ставали улюбленими іграми все нових і нових поколінь. З часом все, що ставало нецікавим, незрозумілим, забувалося, а найбільш вдале зберігалося в пам'яті. Удосконалення народних рухливих ігор відбувалося безперервно, завдяки чому утворився тісний зв'язок минулого із сучасністю. З огляду на це, рухливі народні ігри мають велике значення для національно-культурного виховання підростаючого покоління.

Життєдіяльність українських хлопців і дівчат була тісно пов'язана з веденням господарства. Хлопці влітку виконували польові роботи, а взимку опановували

різні ремесла. Дівчата ж найчастіше господарювали, хоча влітку вони також час від часу працювали в полі, а взимку – прали, ткали, вишивали.

Незважаючи на велику зайнятість і напружений трудовий ритм життя, молодь щовечора знаходила час і на відпочинок, влаштовуючи так звані вулиці та вечорниці та використовуючи різноманітні засоби української народної фізичної культури.

Разом збиралися хлопці й дівчата окремих вулиці чи куточків села, які входили в парубочі та дівочі громади – своєрідні об'єднання неодружених хлопців і дівчат.

☞ Вулиця в українському селі була дуже своєрідною формою традиційного дозвілля молоді. Починалася вона від Великодніх свят і тривала ціле літо – аж до дня Семена Стовпника (14 вересня за новим стилем). До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалася робота в полі – тільки в неділю і святкові дні. Зібрання проходило в задалегідь призначеному місці з музикою та танцями, а найбільше було пісень: співали по черзі то дівчата, то хлопці. Особливо поширеними на селі були народні танці – «Шумка», «Метелиця», «Козачок» та ін.

Окрім танців, водили хороводи, проводили ігри. Хороводи супроводжувалися піснею. Співаючи, дівчата бралися за руки, утворюючи коло або ключ, і так рухалися під ритм пісні. Тому хороводи поділялися на кругові та ключові.

До кругових належали такі хороводи, під час яких одна із дівчат усередині утвореного кола зображувала у формі рухів все те, про що співали її подруги. Після закінчення пісні дівчина ставала в коло, а на її місце виходила інша. До цього типу належать такі хороводи: «Перепілочка», «Подоляночка», «Король», «Нелюб», «Мак», «Зайчик» та ін.

Ключові хороводи водили дівчата довгою лінією – ключем. Прикладами таких хороводів є: «Кривий танець», «Плетениця», «Зелений шум», «Роман-зілля». А такий усім відомий хоровод, як «А ми просо сіяли», виконувався двома ключами. Темп руху залежав від темпу пісні, також він міг бути швидким або повільним. Коли хороводи водили ключем, то рухалися швидко – бігали з підскоком, а коли ставали в коло, то рухалися повільніше. Хлопці участі в хороводах не брали. Вони зазвичай тільки споглядали, слухали спів і час від часу, спровоковані насмішками та дотепами дівчат, кидалися до них і на мить переривали хоровод.

У той час як дівчата хороводили, серед хлопців проводилися такі ігри та забави, як «Король», «Дзвін», «Чехарда», «Тісна баба», «Піп», «Чорт», «Харлай», «Шило бити», «Кашу варити», «Стовп», «Гилка», «Панас» та багато інших, а також змагання з традиційно існуючими неписаними правилами: «Хто далі кине», «Хто швидше пробіжить або пропливе», «Перетягування линви» тощо.

Крім пісень, танців, хороводів, рухливих ігор, забав і змагальних вправ, влаштовувалися різні види народної боротьби: поясна, навхрест, «навколішки», лежачи, грудьми, на палицях.

Отже, вулиця була дуже популярною і активною формою дозвілля. Хлопці та дівчата багато часу відводили на проведення різних фізичних вправ. Спільно вони виконували танці, а рухливі ігри та забави, зважаючи на їх різну спрямованість, – окремо.

Якщо дівчата, виводячи хороводи, випробували свої артистичні здібності – вміння танцювати, співати, перевтілюватися в певні образи, то парубки віддавали перевагу рухливим іграм, забавам, боротьбі та іншим змагальним вправам, у яких вони могли виявити швидкість, спритність і силу.

✎ Після 14 вересня вулицю змінювали вечорниці. Вони були своєрідним клубом української молоді. Вечорниці, досвітки та сходина відбувалися в хаті, яку молодь винаймала у вдови на цілу зиму. Під вечір сюди сходилися дівчата. Вони ткали, вишивали, готували вечерю. Згодом до хати по двоє-троє прибували хлопці.

Якщо громада вже була в зборі, дівчата припиняли роботу, подавали вечерю, а після неї влаштовувалися ігри, забави, танці. Якщо після забав дівчата залишалися в хаті, аби закінчити роботу і переночувати, то такі вечорниці називалися досвітками.

На сходинах дівчата не працювали, а протягом усього вечора розважалися, грали в різні ігри, танцювали: «... танцювали так, що губили каблуки, а дівчата від знемоги падали».

Взимку, зрозуміло, у молоді було значно більше часу для проведення рухливих ігор і забав. Як випаде сніг, то «воювали» сніжками. Коли мороз стягував кригою ставок, особливо популярною була зимова забава «Жорно» («Крутилка», «Фуркало») – своєрідна карусель.

Отже, у давні часи традиційними формами відпочинку та гуртування сільської молоді були вулиця, вечорниці, досвітки, сходина. Найкращі зразки музики, танців, пісень, які становлять все багатство народних засобів духовного і фізичного виховання молоді, створювалися саме завдяки цим дозвільним формам.

Магічне значення весняних рухливих ігор

Назва свята	Магічне значення	Назва гри
Благовіщення, Великдень	Філософський зміст: - хвала сонцю; - відображення зміни пір року; - народження, розвиток, старість і смерть людини.	“Білозорчик-Білоданчик”, “Вінок”, “Коструб”, “Кривий танець”, “Подоляночка”.
Благовіщення, Великдень	Вегетаційний зміст: - передача оточуючій природі енергії, сили та радості; - позитивний вплив на ріст і розвиток рослин.	“Буряк”, “Гарбуз”, “Мак”, “Горошок”, “Огірочки”, “Просо”, “Ріпка”, “Льон”.
Благовіщення, Великдень	Хвалебний зміст: - хвала весні, птахам, весняним повеням; - любов до природи і природних явищ.	“Воробчик”, “Перепілка”, “Чадо”.
Благовіщення, Великдень	Лицарсько-дружинний зміст: - захист свого роду; - почуття гідності, хоробрості та відваги; - наймання до князя на службу; - підготовка до військових походів.	“Барвінок”, “Воротар”, “Зельман”.
Благовіщення, Великдень, Трійця	Родинно-побутовий зміст: - відображення родинного життя; - взаємини між членами родини;	“Діброва”, “Дід”, “Жили у бабусі...”, “Ой сусіди, сусідоньки”, “Здрастуй, сусіде”, “Куй-куй,

	- закликання добра, щастя, успіху та багатства.	ковалю...”, “Як було у баби...”, “Батько”, “Батько й діти”, “Горщички”, “Гладушики”, “Сімейка”.
Благовіщення, Великдень, Трійця, Катерини, Андрія	Подружній та еротичний зміст: - бажання дівчини або хлопця одружитися; - угадування долі, характеру майбутньої дружини або чоловіка; - зближення стосунків хлопців і дівчат.	“Вербова дощечка”, “Калита”, “Панас”, “Сусідка”, “Хустина”, “Царенко”.
Проводи, Трійця	Вшанування пам'яті померлих: - задобрити душі покійних родичів; - повеселити померлих; - підтримати родичів померлих.	“Білиця”, “Дзвін”, “Заєць”, “Коса”, “Куча”, “Лопатки”, “Стільчик”.
Трійця	Профілактичний зміст: - викликати велику життєдайну силу природи; - сприяти росту й розвитку рослин; - захистити врожай від злих сил природи.	“Водіння куца”, “Завивання вінків”, “Ляля”, “Тополя”.
Великдень	Стимулюючий зміст: - зародження нового життя; - пробудження природи від зимового сну.	“Битка”, “Котка”.

☞ Ігри історичної та соціальної спрямованості є своєрідною формою відображення характеру тієї епохи, в яку вони створювалися. Яскравим підтвердженням цього є такі ігри, як «Король», «Воротар», «Пускайте нас», «Нема пана вдома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Колесо» та ін. У їхньому змісті присутні архаїзми: «пан», «король», «цар», «царівна» тощо.

Гра «Сімейка»

Хід гри: Діти утворюють коло. Одного учасника гри обирають на роль Омелька. Він одягає бриль. Інші гравці розподіляють між собою ролі та по черзі заходять у коло до Омелька. Усі разом промовляють такі слова:

У нашого Омелечка
Невеличка сімечка:
Тільки він та вона,
Та старий, та стара.
Та Іван, та Степан,
Та Василь, та Панас.
Та той хлопець, що в нас.
Та дві дівки косатих,
Та два парубки вусатих,
Та дві Христі в намисті,
Та дві ляльки в колиці.

Гра «Льон»

Усі гравці утворюють коло, в центрі нього стає ведучий. Він показує, присідаючи, що треба робити (демонструє різні рухи), щойно хор переспіває пісеньку. Гравці повинні швидко і точно повторювати рухи за ведучим.

Тому, хто не впорається із цим завданням або ж запізниться із його виконанням, учасники гри призначають якесь покарання.

Гра «Дід»

Учасники гри вибирають «діда», який іде до своєї «хати» – обкресленого чотирикутника. Діти стають півколом на відстані 10 кроків від «діда». Гру розпочинає «дід». Він виходить зі своєї «хати» й поволі наближається до гравців, які стоять на одному місці та дражнять його:

Іде, іде, дід, дід,
Несе, несе міх, міх,
Ось такий дідище,
Ось такий старище,
Ось такий окатий,
Ось такий вусатий,
Такий бородатий,
Ось такий плечистий
Тьху його нечистий!

Після слів «ось такий плечистий, тьху його нечистий» спльовують і розбігаються хто куди. Дід намагається кого-небудь заморити (торкнутися), а потім тікає до своєї «хати», де доторкатися до нього не можна. Якщо «заморожений» не встигне наздогнати діда і в свою чергу торкнутися його, то сам стає «дідом», а якщо встигне, то гра повторюється спочатку з тим самим «дідом».

↗ Національна специфіка рухливих ігор проявляється:

- у мові;
- у відтворенні психологічних особливостей українського народу, його світобачення, моральних норм;
- у відображенні історії, культури, традицій, релігійних вірувань, звичаїв, громадського та побутового життя нації;
- у тісному зв'язку з фольклором;
- у вираженні загальнолюдських ідей добра та справедливості, суспільних інтересів народу;
- у любові до природи та рідного краю.

Усе це разом є потужною рушійною силою естетичного, морально-етичного, культурного, фізичного виховання молодших школярів.

Враховуючи національну специфіку рухливих ігор, потрібно проводити їх відповідно до пори року, певного свята та пояснювати учням їх магічне значення для нації, яка з давніх-давен живе за народним календарем.

На кожному етапі розвитку суспільства українські народні рухливі ігри, передаючись із покоління в покоління, видозмінювалися, набуваючи нових рис. Вони розвивалися у відповідності зі способом життя людей і були відображенням особливостей народної психології, ідеології, виховання, духовності, рівня культури.

Самобутність української культури та побуту проявляється в тому, що до сьогодні збереглися традиційна образність і музикальність народних ігор. У давні часи слово і мелодія завжди звучали в контексті якоїсь обрядової дії і мали певну практичну спрямованість. В українській грі тісно переплелися традиції народного епосу, пісні, танцю.

7. КЛАСИФІКАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР

☞ За своїм походженням і суттю народні рухливі ігри орієнтовані на масове сприйняття і засвоєння, бо за змістом і формою рухи в них прості та доступні. Ці ігри характеризуються внутрішнім багатством змісту, супроводжують життя народу, виховують національну психологію, характер, свідомість.

Ігровий фольклор дуже різноманітний. Це дає можливість класифікувати народні ігри й виділити такі групи:

1. Ігри-пастки – характеризуються тим, що ведучий повинен переловити всіх гравців один або з допомогою спійманих ним у ході гри. Усі ці ігри починаються з лічилки, супроводжуються діалогами, піснями. Наприклад: «У ведмедя в бору», «Дідусь-ріжок», «Горщики», «Шуліка» та ін.

2. Ігри драматизовані – у них розігрується яка-небудь дія, також супроводжувана діалогом, піснею. Це такі ігри, як «Фарби», «Пекар», «Гуси-лебеді» та ін.

3. Ігри хороводні – учасники ходять по колу зі співом і танцювальними рухами: «Коровай», «Яблунька», «Зайчєня», «Просо», «Мак» та ін.

4. Словесні ігри-фанти – для них характерний напружений діалог, іноді з віршованим зачином. До цієї групи входять такі ігри: «Як тебе звать?», «Садівник», «Козубенька», «Тільки на цю букву» та ін.

5. Ігри з дидактичною спрямованістю – передбачають закріплення знань і вмінь з предметів загальноосвітнього циклу: «Білки, жолуді, горіхи», «День і ніч», «Гуси-лебеді», «Горобець» та ін.

6. Обрядові та звичаєві ігри – передають характерні події з життя українського народу. У давні часи такі ігри проводилися у певні пори року, в дні календарних свят і супроводжувалися обрядовими піснями (колядками, щедрівками, веснянками, гаївками тощо) та хороводами. Деякі з них починалися магічними звертаннями-закличками до сил природи, птахів. Серед ігор цієї групи - «Кривий танець», «Горішок», «Подоланочка» та ін.

7. Ігри мовленнєвої спрямованості – народні рухливі ігри з обмеженим словесним текстом. У них текст подається у формі лічилки, примовки, перегукування. Ця група ігор досить численна: «Панас», «Їду, їду», «Звідки ти?», «Піжмурки», «Горюдуб», «Котилася бочка...», «На чім стоїш?», «Іваночку, покинь схованочку», «Зайчик і Бурчик», «Бочечка», «Квочка», «І рву, і рву горішечки» та ін.

8. Ігри історичної та соціальної спрямованості – відображають характер тієї епохи, в яку вони створювалися. Це такі українські народні ігри, як «Король», «Воротар», «Відьма», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Колесо» та ін. У їх змісті трапляються архаїзми, наприклад: «пан», «король», «цар», «царівна».

9. Ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу. Основна функція ігор цієї групи – виховання національної самосвідомості. У таких іграх знайшли своє відображення трудові процеси українського народу (землеробство, тваринництво, ковальство, мисливство, рибальство тощо). Саме такими є ігри «Гуси», «Нема пана вдома», «Коваль».

10. Ігри-забави та ігри-атракціони. Ці ігри носять естафетний характер з елементами змагань: стрибки на одній нозі, метання м'ячів у рухому ціль, перетягування каната, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловіння ласощів (бублика, цукерки) зубами («Бій півнів», «Перетягування палиці», «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.

11. Ігри великої, середньої рухливості та малорухливі (залежно від ступеня фізичного навантаження).

12. Ігри з ходьбою, бігом, лазінням (розподіляються за характером руху, що переважає).

Існують й інші класифікації. Так, наприклад, А. Цьось поділяє народні ігри на рухливі ігри та забави зі співом, приказками, примовками; ігри з предметами; рухливі ігри та забави на розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості тощо).

Вивчення закономірностей всебічного розвитку дітей молодшого шкільного віку стало основою дослідження впливу українських національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей.

Групування національних ігор для дітей молодшого шкільного віку за характером рухової діяльності, як зазначає С.Б. Мудрик, показує, що ці ігри комплексно впливають на розвиток фізичних якостей, проте відбувається це різною мірою. Так, більшість народних рухливих ігор сприяє розвитку спритності – 92,3%, швидкості – 84,6% і витривалості – 61,5%; сила і гнучкість відповідно становлять – 38,4% і 30,7%. При цьому до уваги бралися ігри, які подобаються дітям молодшого шкільного віку і водночас відповідають їх анатомофізіологічним і психічним можливостям.

Ігри з елементами загальнорозвивальних вправ. «Батько і діти», «Мак», «Дрова», «Адам і Єва», «Розбите яєчко», «Шевчик», «Ой вийтеся огірочки», «Боротьба кажана з вітром», «Кіт потягується», «Гуси на воді», «Пташка», «Мокрий кіт», «Пузир», «Лелека і криниця».

Ігри з ходьбою. «Петре, де ти?», «Панас», «Піжмурки», «Звідки ти», «Гарбуз», «Огірочки», «Міст», «Нічний марш», «Підхід вартових», «Дуб чи береза».

Ігри з бігом. «Іду на Ви!», «Гуси», «Пень», «Хатина», «День і ніч», «Регіт», «Дуб», «Запорожець на Січі», «Проводи русалки», «Скажений бугай», «Рибалки і риби», «Кіт і миша», «Квачі парами», «Доганяй втікаючи», «Ворон», «Веребей», «Дикі кози», «Яструб», «Мур», «У колдуна», «Хрещик», «Сірий кіт», «Кавуни», «Лисиця і заєць», «Ковбаса».

Ігри зі стрибками. «Вовк і кози», «Довга лоза», «Переправа через річку», «Струмок», «У річку гоп», «Спутані коні», «Гречка», «Тинок», «Півник».

Ігри з метанням. «Хто далі кине», «Влучний стрілець», «Захисник фортеці», «Квач з м'ячем», «Мисливець і качки», «Штандер», «Квочка», «Круговий», «На полюванні», «Перепелиця», «Городки», «Циганка», «Мушка».

Ігри з елементами прикладних вправ (лазіння, переповзання). «Дістати сало», «Стовп», «Повінь», «Скелелаз», «Кубло», «Незграбний ведмідь»,

«Западня», «Павук», «Куниця і білки», «Підвісний міст», «Тунель», «В'юнкий вуж».

Ігри на рівновагу. «Гойдалки», «Журавель», «Ластівка», «Навпереваги», «Жук», «Рак-неборак», «Пересування на бочці», «Дресирування звірів», «Круть-верть», «Млин», «Метелиця».

Ігри з елементами акробатики. «Краб», «Каракатиця», «Перекотиполе», «Розпечене колесо», «Павук», «Жабка», «Качалка», «Дзвін».

Ігри з елементами боротьби. «Буряк», «Тягти бука», «Коромисло», «Ріпка», «Відьма», «Бій півнів», «Кіт і мішка», «Княжий острів», «Дружина і татари», «Перетягування линви».

Ігри з елементами танцю. «Сива шапка», «Женчичок», «Гоп-скок», «Метелиця», «Трійки».

Ігри на воді. «Морський бій», «Мисливці та качки», «Швидкий краб», «Коловорот», «Крокодил», «Колода», «Щупаки», «Невід», «Квачі», «Морж», «Водяна змія», «П'явка».

Ігри на лижах. «Наздожени втікаючи», «Буксування», «Квач на лижах», «Лижник без палиць», «Трійки», «Стогони», «Хто далі», «Шеренгою з гірки», «Мисливець на полюванні».

Більшість народних ігор містять у собі елементи суперництва або ж побудовані на суперництві (наздогнати, перегнати, перестрибнути, перекинути, перетягнути, влучити, спіймати, виконати вправу чи завдання краще за інших тощо), тому важливе значення має фізична підготовленість (сила, швидкість, витривалість, спритність).

Така класифікація обумовлена змістом шкільної програми, згідно з вимогами якої фізичне виховання в школі передбачає формування основних життєво необхідних умінь і навичок. Доведено, що найбільш ефективно засвоєння дітьми фізичних вправ відбувається через ігрову діяльність. Тому доцільно використовувати ігри, які сприяють вивченню конкретних рухових дій.

Одне з основних завдань фізичного виховання носить освітній характер. Воно передбачає засвоєння спеціальних знань у галузі фізичного виховання та формування рухових умінь і навичок. Рухливі ігри за своїм змістом сприяють вирішенню цього завдання.

Класифікація національних рухливих ігор за характером рухової діяльності дає змогу констатувати, що вони повністю відповідають біологічній потребі дитячого організму в рухах для набуття необхідних навичок і вмінь, для розвитку фізичних і морально-вольових якостей, для загартування організму молодших школярів. Окрім того, вони сприятимуть подоланню негативного ставлення до уроків фізичної культури, формуванню мотивації, а згодом і стійкої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

8. НАЦІОНАЛЬНІ РУХЛИВІ ІГРИ В ДИТЯЧОМУ САДКУ

☞ Національні ігри створюються народом так само, як казки, приказки, загадки, і передаються з покоління в покоління. У їх змісті певною мірою відбито

психологію народу, особливості його життя та побуту. І таких національних ігор кожен народ має чимало.

☞ Записувати та збирати українські народні ігри почали в ХІХ столітті. Саме тоді з'явилися етнографічні праці Н. Маркевича, П.П.Чубинського, О.В. Богдановича. Пізніше у Києві було започатковано Клуб друзів гри, учасники якого протягом 10 років (1973-1983) брали участь в етнографічних експедиціях, збираючи та записуючи українські народні ігри. Завдяки їх плідній праці було впорядковано й опубліковано понад 400 ігор.

Народні ігри високо оцінювали і розглядали їх як засіб виховання К.Д. Ушинський, Є.М. Водовозова, Є.І. Тихеева, С.Ф. Русова, О.П. Усова, В. О. Сухомлинський та ін.

К.Д.Ушинський підкреслював яскраво виражену педагогічну спрямованість народних ігор. На його думку, кожна народна гра містить у собі доступні форми навчання, спонукає дітей до ігрової діяльності, спілкування з дорослими. ☞ О. П. Усова писала: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, й разом з тим усі вони цілком педагогічні».

Ігри та забави становлять чималий розділ народної дидактики й охоплюють найрізноманітніші її аспекти: народознавчий, мовленнєвий, математичний, природничий, пізнавальний, розважальний, оздоровчий тощо.

✎ Народні ігри – це своєрідна історія народу, оскільки вони відображають соціальне життя кожної епохи.

У ході народних ігор діти засвоюють перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скоромовки, лічилки. Окремі ігри розвивають і математичні здібності («Деркач», «Цурка», «Клітка» та ін.).

Ігри в дитячому саду використовуються не лише як засіб підвищення рухової активності дітей, вдосконалення умінь і навичок, розвитку рухових якостей, але і як форма розвитку природних здібностей, схильностей дитини. Завдяки іграм у дітей розвивається ініціативність, організаторські та творчі здібності, самостійність, дисциплінованість (дотримання правил гри, повага до суперника, підпорядкування особистих інтересів інтересам колективу). Особливо це благотворно впливає на замкнених дітей із недостатньо розвинутою мовою, підвищеною тривожністю. У них зникає психологічний бар'єр, розширюється загальний кругозір (виконуючи різні ролі у грі, дитина удосконалюється як особистість), підвищується культура поведінки (гра вчить дружити, допомагати, співпереживати).

☞ У національних іграх об'єктивно поєднуються три дуже важливих чинники, які впливають на формування та розвиток особистості дитини:

- ❖ діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, призиваються діяти самостійно;
- ❖ отримують моральне і естетичне задоволення від ігрової діяльності;
- ❖ глибше пізнають навколишній світ.

Все це сприяє гармонійному розвитку і всебічному вихованню особистості. Звичайно, дуже важко підбирати ігри за їх конкретною спрямованістю і відповідним навантаженням для груп дітей дошкільного віку (молодша, середня,

старша, підготовча). Тому доцільніше було б розподілити їх за конкретною спрямованістю (за ступенем впливу на розвиток тих або інших фізичних якостей та здібностей). Це дає можливість легко обирати ігри відповідно до завдань заняття, віку і підготовленості групи. Наприклад, завдання заняття «розвиток координаційних здібностей» передбачає підбір ігор, спрямованих на розвиток саме цих здібностей. На одному практичному занятті можна проводити лише одну гру, що відповідає можливостям дітей, збільшуючи або зменшуючи дозування, швидкість, тривалість, умови, правила, і при цьому добиватися оптимального навантаження для дітей певного віку.

📖 При проведенні занять не треба дотримуватися однієї схеми, потрібно більше експериментувати, включаючи нові варіанти і елементи гри. Важливе значення має грамотне керівництво ігровою діяльністю дітей: своєчасне коригування і стимулювання поведінки гравців, уведення новизни, варіювання ігрових комбінацій, підтримання радісної та доброзичливої атмосфери в групі. Велику роль відіграє процес пояснення ігор, він потребує дуже серйозної підготовки. Пояснювати гру потрібно лаконічно і точно, використовуючи прості та зрозумілі слова, доречно змінюючи інтонацію і т. д. Зміст гри необхідно розкривати емоційно, використовуючи міміку і жести. Обов'язково треба чітко окреслити ігрові правила, визначити сигнали, вказати місцерозташування гравців, назвати інвентар. Варто пам'ятати, що переривати гру можна лише у випадку крайньої необхідності, оскільки паузи призводять до порушення дисципліни і втрати інтересу. Гра підвищує щільність занять, оскільки незадіяних в ігровій діяльності практично не буває. Тому підводячи підсумок заняття, обов'язково необхідно проаналізувати дії кожного (поведінка під час гри; порушення правил; найактивніші учасники тощо). При цьому потрібно надавати дітям можливість висловити власну думку відносно ігрової діяльності.

Тривалість і кількість повторень гри для кожної вікової групи строго регламентовані. Проте необхідно постійно звертати увагу на зовнішній вигляд дітей, оскільки почервоніння обличчя, задуха, млявість, апатія, порушення координації рухів і правил гри вказують на неадекватність навантаження. У таких випадках гру треба припинити.

Проведення ігор з елементами змагання, ігор-естафет потребує чіткого пояснення умов, визначення правил, яких діти неодмінно повинні дотримуватися, грамотного розподілу ролей. Окрім того, необхідно уважно ставитися до зауважень, емоцій дітей, до проявів їхньої фантазії, оскільки діти деколи самі придумують цікаві варіанти рухів, їх різні комбінації.

9. НАЦІОНАЛЬНІ РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

📖 Потрапляючи до школи після дитячого садка, дитина стикається з іншим видом діяльності – навчанням. Але гра залишається важливим засобом не лише відпочинку, а й творчого пізнання життя. Гра – потужний засіб виховного впливу на дітей. 📁 В.Ф. Шатанов зазначає: «Придивіться: чи не дуже рано згасає наш педагогічний інтерес до ігор, які вірою і правдою завжди служили і покликані

служити розвитку кмітливості та пізнавального інтересу дітей на всіх, без винятку, вікових етапах. Відомо, що ті діти, з яких на уроці й слова не витягнеш, в іграх виявляють надзвичайну активність. Вони можуть повернути хід гри так, що деякі відмінники тільки руками розведуть, їхні дії відзначаються глибиною мислення. Мислення сміливого, масштабного, нестандартного».

Народні рухливі ігри, поширені й сьогодні серед дітей молодшого шкільного віку, беруть свій початок зі стародавніх фольклорних обрядів, церемоній і ритуалів. Найчастіше у їх змісті присутні фольклорні образи вовка, ведмедика, зайчика, котика, кози, які характерні для української культури та традиційно відтворювалися у різноманітних обрядах і ритуалах, а згодом перейшли у дитячі рухливі ігри.

☝ Прикладом може бути фольклорний образ вовка, який фігурує в багатьох дитячих іграх. Так, цьому персонажу відведена головна роль у грі «**Сірий вовк**». Найкраще місце для її проведення – зелений луг. За допомогою лічилки обирають «вовка». Решта учасників гри – «вівці». Вони розбігаються, рвуть травичку, примовляючи:

Щиплю, щиплю травку

Сірому вовку на лопатку!

Кидають пучечки трави на «вовка» і втікають. А він кидається їх наздоганяти. Кого спіймає, той стає «вовком», і гра повторюється.

У процесі гри в учнів розвивається зосередженість, увага, здатність мислити самостійно. Поринувши в ігровий процес, діти не помічають, як навчаються, до активної діяльності залучаються навіть найпасивніші учні. Коли вчитель використовує на уроці елементи гри, то в класі створюється доброзичлива атмосфера, панує бадьорий настрій, з'являється бажання вчитися. Плануючи урок, необхідно зважати на всіх без винятку учнів, добирати ігри, які були б їм цікаві та зрозумілі.

☞ У дітей 1-2 класу розвивається образне мислення. Їх цікавлять ігри імітаційні, сюжетні. Колективно-узгоджувальні дії для них ще достатньо складні. Найкраще підійдуть ігри з бігом, стрибками, ловінням, метанням м'ячів та інших предметів; з використанням музичного супроводу, речитативів. Максимальна кількість правил гри – 2-3.

☞ У дітей 3-4 класу спостерігається значний розвиток координаційних здібностей. Зростають фізичні можливості, удосконалюється здатність до фізичного та психічного самокерування, розвивається оперативне мислення.

Використання українських народних рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку має велике оздоровче, гігієнічне, освітнє та виховне значення. У ході ігор діти загартовуються; відтворюють накопичений досвід; закріплюють, поглиблюють знання; пізнають світ; збагачуються новими відчуттями; розвивають уяву, засвоюють нові поняттями. Дитина розвивається у грі. Значно розширюється її кругозір, розвивається спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати та узагальнювати. Вона вчиться правильно оцінювати просторові, часові характеристики рухів і швидко реагувати на них. Використання

різноманітних ролей сприяє формуванню організаторських здібностей. Народні ігри знайомлять з національними традиціями, культурою різних народів.

Важливими питаннями, які впливають на ефективність використання українських народних рухливих ігор з метою розвитку самоорганізації ігрового колективу є вибір ведучого і розподіл учасників гри на команди. Своєчасне навчання дітей різних способів вибору ведучого дає можливість справедливо розв'язувати актуальні для початку гри питання взаємодії в ігровому колективі, запобігати багатьом конфліктним ситуаціям між дітьми.

Ведучого гри найкраще обирати за допомогою лічилки. Перш ніж проводити її розучування, педагогу необхідно правильно її підібрати. При цьому варто враховувати як зміст гри, так і техніку виконання рахунку. Якщо рухлива гра ґрунтується на діях певних персонажів (зайця, вовка, лисиці), то бажано для неї використовувати лічилку, у змісті якої є назва головного персонажа. За технікою виконання рахунку лічилки можна розподілити на декілька видів. Найчастіше рахунок виконується таким чином: гравці стають у коло, хтось один усіх обходить, чітко вимовляючи кожне слово тексту лічилки, і по черзі вказує на учасників гри. Ведучим стає той, кому випало останнє слово. Є лічилки, текст яких закінчується займенником «ти». Така лічилка точно вказує, кому бути ведучим у грі.

Під час використання деяких лічилок діти домовляються про додаткові дії, виконання яких допомагає визначити ведучого. Наприклад, вони можуть стати в коло, а хтось один – у центр нього з м'ячем у руках. Він промовляє такі слова:

Раз, два, три!

Водити зараз будеш ти!

Після цього діти розбігаються хто куди, а той, що стоїть у центрі, кидає м'яч, намагаючись влучити в когось із утікачів. Ведучим стає той, у кого попадає м'яч.

Є й інші способи визначення ведучого.

До них належать:

- вибір за згодою гравців;
- обрання ведучого більшістю голосів учасників гри;
- обрання за результатами попередньої гри: ведучим стає той, хто переміг, тобто виявився найпрудкішим, найкмітливішим, найуважнішим.

Кожен з наведених вище способів вибору ведучого має як переваги, так і недоліки, тому в навчально-виховному процесі їх варто чергувати.

☞ Різними способами, що спираються на ініціативу та самоорганізацію дітей, може проводитися розподіл гравців на команди.

1 спосіб. За допомогою порядкової лічби, залежно від кількості команд: перший, другий, третій і т.д. Цей спосіб розподілу на команди не використовується на початку навчального року в першому класі, оскільки учні ще не засвоїли цю форму лічби.

2 спосіб. За вибором капітанів команд. Спочатку гравці вибирають капітанів команд, а потім капітани формують свої команди за домовленістю з однолітками. Цей спосіб розподілу на команди доцільно використовувати у третіх-четвертих класах, коли учні добре знають один одного і можуть швидко досягти домовленості завдяки досить високому рівню розвитку мовлення і спілкування.

3 спосіб. Формування постійних команд для проведення рухливих ігор.

4 спосіб. Розподіл на команди шляхом обопільної домовленості (капітани команд потай від інших учасників гри обирають кожен собі слово-пароль. Наприклад, один обрав слово «горіх», інший – «яблуко». Діти, які хочуть брати участь у грі, по двоє підходять до капітанів, а ті питають: «Яблуко чи горіх?» Назвавши слово, учасник автоматично переходить на бік того капітана, який його уособлює.

☝ У деяких командних рухливих іграх доводиться встановлювати право першого ходу.

Визначити, яка з команд розпочне гру, можна таким чином:

- виходячи з результатів попередніх ігор;
- надавши право вибору команді, яка краще підготувала до гри майданчик і необхідний інвентар;
- за допомогою лічилки між ватажками;
- за результатами певного виду змагання (фізичного чи розумового) між представниками команд. Наприклад, відгадування загадок, влучання у ціль, біг наввипередки чи до зазначеного місця тощо;
- шляхом жеребкування. Для цього можуть бути використані дві палички, різні за довжиною, проте однакові за товщиною. Один із гравців затискає обидві палички в кулаку так, щоб їх зовнішні кінці були на одному рівні. Починає гру та команда, чий ватажок витягне коротшу паличку;
- пусканням паперового літачка. Для цього між командами проводиться лінія. Дитина, яка не бере участі в грі, або інша незацікавлена особа ставить ноги паралельно лінії з обох її боків і запускає літачок. На чію сторону він залетить, та команда і починає гру. Цей спосіб найкраще підійде для учнів 1-2 класів;
- відгадуванням, в якій руці знаходиться предмет (камінчик, каштан, дрібна іграшка тощо), парної чи непарної кількості схованих предметів, сторони монети тощо;

• виявленням поваги (наприклад, хлопці, граючи з дівчатами, пропонують їм розпочати гру першими або учасники сильнішої команди передають право почати гру слабшій команді);

• вимірюванням руками на палиці – хто зможе утримати палицю після закінчення її вимірювання, той здобуває для своєї команди право першого ходу.

Послідовне і систематичне навчання учнів різних способів самоорганізації дозволяє ефективно використовувати час, відведений для ігор, для активного, повноцінного відпочинку дітей і сприяє формуванню самоврядування класного колективу, набуттю кожним учасником досвіду соціальної взаємодії.

☝ Максимальний вплив українських рухових ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій ланці загальноосвітньої школи залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації, серед яких можна визначити такі, як:

- систематичність проведення ігор протягом дня;
- забезпечення взаємодії навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання;

- оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах;
- використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості школяра.

Отже, в українських народних рухливих іграх закладені значні виховні можливості, які визначаються їх культурно-історичним походженням і соціальними функціями у дитячому середовищі.

✍ Практичне заняття № 1-2. Методика викладання українських національних ігор для дітей дошкільного віку.

Як відомо, діти віддають перевагу тій чи іншій грі, керуючись своїми уподобаннями. Вихователь же, добираючи гру, повинен враховувати вік дітей, чітко визначати мету кожної гри. З дітьми раннього віку (перший, другий рік життя) проводять переважно індивідуальні ігри-забавлянки (можливо й групові – з двома-трьома дітьми). Наприклад, з дітьми другого року життя розігрується (індивідуально) українська народна гра-забавлянка **«Горошок»**. Перебираючи пальчики дитини, починаючи від мізинця, промовляють:

Горошок,
Бобошок,
Сивочка,
Курочка.

А той старий когутисько
Не хтів іти до дітиська –
Та шуп з ним до песа!

Під час повторного розігрування діти відповідають на запитання текстом забавлянки, повторюють слова.

З дітьми третього року життя народні ігри можна проводити на прогулянці (невеликою групою з 5-6 чоловік). Текст слів в іграх простий, це переважно ігри-заклички: «Дощику-дощику», «Вода холодная», «Зозуле-кавуле», «Вийди, вийди сонечко».

Гра **«Дощику-дощику»** проводиться на прогулянці в переддощову годину. Діти стають у коло, піднімають руки, дивляться на хмари й повторюють текст за вихователем:

Не йди, не йди, дощику,
Дам тобі борщику
У глинянім горщику.
Поставлю на дуба;
Дуб повалився,
Горщик розбився,
Дощик полився.
(Усі діти розбігаються.)

У другій молодшій групі (четвертий рік життя) дітям доступні прості хороводні ігри: «Курочка-чубарочка», «Кізонька», «Де ж наші ручки?», «Качечка».

Дітям п'ятого року життя доступні й складніші хороводні ігри з текстом для співу: «Галя по садочку ходила...», «Калина», «Я лисичка, я сестричка», «Ой у перепілки...», «Жили у бабусі...».

Гра «Галя по садочку ходила...»

Посередині кімнати чи майданчика ставлять два стільчики спинками один до одного. На одному стільчику квітка. Це «садок». Діти стоять у колі, а одна дитина (Галя) з хусточкою в руках – біля квітки.

На слова:

Галя по садочку ходила,
Хусточку біленьку загубила,
Ходить по садочку, блукає,
Хусточку біленьку шукає, –

діти йдуть по колу вліво. Галя ходить усередині кола біля квітки і на слово «згубила» залишає хустинку на стільчику, біля квітки, а сама переходить на інший бік, до сидіння стільчика, й удає, ніби шукає хустинку. Потім сідає на стілець.

На слова:

Не журися, Галю-серденько,
Ми знайшли хустинку біленьку,
У садочку, біля малини,
Під зеленим листом тернини, –

діти йдуть по колу вправо і зупиняються. Одна дитина, визначена на роль вихователя, підходить до стільчика з квіткою, бере хустинку і промовляє:

Ти, Галю, хустину не шукай,
Хто знайшов, відгадай!

Якщо Галя, не оглядаючись, відгадає, кому з дітей належить цей голос, то з тим учасником вона міняється місцями. Гра продовжується.

Гра «Ой у перепілоньки...»

Діти стоять у колі, злегка розставивши ноги і опустивши руки вздовж тулуба. Учасник гри у колі – «перепілонька».

На слова «Ой у перепілоньки та й голівка болить» усі діти разом з вихователем піднімають руки вгору і торкаються пальцями голови збоку, а при повторенні слів «Та голівка болить» опускають руки вздовж тулуба.

На приспів:

Тут була, тут перепілонька,
Тут була, тут сизокрилая, –

діти беруться за руки і йдуть по колу вліво, а «перепілонька» – вправо або робить крок на місці. На останні слова всі зупиняються.

На слова:

Ой у перепілоньки та й колінця болять,
Та й колінця болять, –

усі діти нахиляються вперед. На слово «колінця» вони долонями торкаються колін, а на слово «болять» – випрямляються. На приспів «Тут була...» діти беруться за руки і йдуть по колу вправо. На слово приспіву «сизокрилая» зупиняються.

Вихователь продовжує:

Ой у перепілоньки крильця не болять,

Крильця не болять...

Усі діти піднімають руки в сторони і на слова «не болять...» опускають їх униз. На слова «Пташки знялися й полетіли» всі діти біжать по колу.

Народні ігри для дітей старшого дошкільного віку можна розподілити на кілька груп. До першої групи належать рухливі ігри з текстом-діалогом: «Кози», «Панас», «Чорне - біле», «Гуси», «Піжмурки», «Квочка», «Крук», «Сірий кіт», «Залізний ключ» та ін.

Гра «Піжмурки»

За допомогою лічилки обирають водія, зав'язують йому очі хустинкою, виводять на середину кімнати і звертаються до нього з такими словами:

- Водій, водій! На чому стоїш?

- На бочці.

- Що в бочці?

- Квас!

- Лови курей, та не нас.

Водій починає ловити і той, кого він спіймає, стає на його місце. Гра продовжується.

До другої групи належать хороводні ігри зі співом. Текст цих ігор ознайомлює дітей з трудовими процесами та звичаями українського народу. Це такі ігри, як «Соловейку, сватку, сватку», «А ми просо сіяли, сіяли...», «Мак», «Задумала бабусенька», «Подояночка» та ін.

Гра «Мак»

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

Ой на горі мак,

Під горою так.

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

Мак, мак, маківочки,

Золоті голівочки, –

діти роблять крок на місці і виконують мах руками вперед-назад. На слова:

Станьте ви так,

Як на горі мак, –

діти присідають і показують руками, який виріс мак (простягають руки вперед). Підвівшись, діти запитують:

Городнику, городнику,

Чи полив ти мак?

«Городник» відповідає: «Полив». На приспів:

Мак, маки, маківочки,

Золоті голівочки, –

діти роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад, а «городник» у цей час ходить усередині кола і вдає, ніби поливає мак. На слова:

Станьте ви так,
Як на горі мак, –

діти, стоячи, показують, як виріс мак (піднімають руки в сторони на рівень плечей, долоні повертають угору, пальці трохи згинають, показують, яка квітка в маку). На приспів:

Мак, маки, маківочки,
Золоті голівочки, –

діти опускають руки і роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад. Потім питають:

Городнику, городнику,
Чи поспів мак?

«Городник» відповідає: «Поспів».

Діти повторюють пісню спочатку, дріботливим кроком звужують коло, беруться за руки й повільно піднімають їх угору.

На слова «Станьте ви так» показують, яка спіла головка в маку.

Вказівки до гри. Стежити, щоб діти виконували рухи одночасно. Після кількох повторень гри замість кроку на місці діти ходять по колу.

Гра «**Подоляночка**»

Учасники гри шикуються в коло. Одна дитина – «подоляночка» – стоїть за межами кола.

На слова пісні:

Десь тут була подоляночка,
Десь тут була подоляночка, –

діти йдуть по колу вправо, а «подоляночка» – вліво.

На слова:

Тут вона впала,
До землі припала, –

діти зупиняються і піднімають з'єднані руки. «Подоляночка» вбігає в коло і присідає.

Діти, йдучи по колу вліво, співають:

Ой встань, ой встань, подоляночко,
Ой встань, ой встань, молодесенька.

Тримаючись за руки, вони підходять до «подоляночки» і відходять назад. На слова:

Умий своє личко, як ту скляночку,
Біжи до Дунаю,
Візьми ту, що скраю, –

«подоляночка» вмивається, біжить до якої-небудь дівчинки в колі, бере її за обидві руки і кружляє разом із нею. Потім вони міняються ролями, і гра повторюється.

Вказівки до гри. Стежити, щоб діти ходили по колу ритмічно вправо та вліво. Рухи «подоляночки» повинні узгоджуватися з текстом пісні.

Наступну групу становлять ігри розважального характеру, в яких відбито народні звичаї. Це насамперед такі ігри, як «Ягідочка», «Чий вінок кращий?».

«Ходить Гарбуз по городі», «Як у нас біля воріт», «Ой є в лісі калина», «Ой на горі жито» та ін.

Чимало народних ігор стануть у нагоді вихователеві для закріплення у дітей звуковимови та звуконаслідування. Серед них такі: «Волосянка», «Рядки», «Гуси», «Ку-ку, ку-ку, птичко мала», «Прослужив я в пана рік», «Задумала бабусенька», «Довгоносий журавель» та ін.

Старшим дітям для тренування вимови голосних звуків і регулювання сили голосу можна запропонувати гру «**Волосянка**».

Трое-четверо дітей разом з вихователем домовляються, які голосні звуки вони тягнутимуть. Потім співають:

Ой нумо, братці, волосянки тягти,

А хто не дотягне, того за руки тягни.

І всі тягнуть о або у (а, є, і, и, ю, я, е). Хто зупиниться, того й тягнуть за руку. Гра повторюється спочатку.

З цією ж метою можна провести хороводну гру «**Довгоносий журавель**».

У тексті гри передбачено багаторазове повторення слів «журавель», «сякий-такий» та інших слів з важкими звуками. Перед початком гри за допомогою лічилки діти обирають «журавля». Лічилку доцільно підібрати також зі звуком *жс*:

Джинджик, джинджик,

Джинджирички.

На джинджику черевички,

Жакеточка, шапочка.

Добрий вечір, дівчаточка.

Раз, два, три – вийди ти.

Після цього діти стають у коло, посередині якого стоїть «журавель». Діти ходять по колу, водять хоровод і співають пісню:

Унадився журавель, журавель

До бабиних конопель, конопель.

«Журавель» походить всередині кола на носках, високо піднімаючи прями ноги. На приспів:

Сякий-такий журавель, журавель,

Сякий-такий довгоносий,

Сякий-такий журавель, журавель.

Такий-такий довгоногий,

Конопельку поїдає, –

«журавель» стоїть у колі, махає «крилами» (руками), зупиняється, присідає і вдає, ніби їсть коноплі. На приспів діти в колі зупиняються, тупають ногами, показують, який довгоносий і довгоногий журавель і як він поїдає коноплі (при цьому присідають). На слова:

А я того журавля уловлю, уловлю,

Сіттю крила обів'ю, обів'ю, –

діти підводяться, роблять кілька кроків до центра й на слово «ловлю» різко нахиляються, ніби ловлять, а «журавель», махаючи «крилами», «перелітає» з

однієї частини кола в іншу. На слова приспіву діти роблять ті ж самі рухи, які було описано вище. На слова:

Щоб він більше не літав, не літав,
Конопельки не щипав, не щипав, –

«журавель» літає всередині кола, а діти, стоячи на місці, приплескують і притупують. На приспів вони повторюють ті самі дії, що й раніше. Після закінчення пісні усі промовляють «Киш!», плещуть у долоні, злегка нахиляються до «журавля», вдаючи, ніби проганяють його, і «журавель» вилітає з кола.

Одній грі можна присвятити й окреме заняття: пояснити значення тих професій, про які йдеться у грі, завчити слова, розподілити ролі, проговорити діалог, а потім уже грати.

Гра «Бондар»

Мета: збагачувати словниковий запас, розвивати усне мовлення, знайомити дітей із працею народних майстрів.

Обладнання: малюнки великих і маленьких бочок з дерева.

Словник: запитальні слова, форми звертання, дієслова (стругати, збирати, складати, кінчати, наливати), іменники (танок, чопочок), прізвища.

Хід заняття: бесіда-розповідь вихователя:

– Чи чули ви, діти, такі прізвища: Бондар або Бондаренко, Коваль або Коваленко, Ткач або Ткаченко, Кравець, Швець? А чи знаєте ви, звідки вони походять? Спочатку послушайте такий вірш:

Ким наші прадіди були,
Нам прізвища розповіли:
Хто краяв сукні – став Кравець,
Хто шив взуття, прозвали Швець.
Горшки виліплював Гончар,
Хто вікна склив, назвали Скляр,
Трудились з ранньої зорі землі своєї трударі.

– Отже, хто шиє одяг? (Кравець.) - А взуття? А хто виготовляє посуд?

– Якщо в сім'ї кравця ріс син, який допомагав батькові, його звали Кравченко, і згодом ця назва стала прізвищем. А в сім'ї гончарів синів звали Гонч..., у сім'ї шевців - Шевч... Ось так виникли деякі прізвища.

– Діти, сьогодні ви дізнаєтеся ще про одну дуже цікаву професію і про походження та значення прізвищ Бондар і Бондаренко. Пропоную послухати таку пісню:

– Бондарю, бондарю,
Що ти робиш?
– Стружу, стружу дошку
На дубову бочку.
– Бондарю, бондарю,
Що ти робиш?
– Стружу, стружу дощечки
На дубові бочечки.
– Бондарю, бондарю,
Що ти робиш?

– Дощечки збираю,
Бочки складаю.
– Бондарю, бондарю,
Що ти робиш?
– Бочку я складаю.
Обруч набиваю.
– Бондарю, бондарю,
Що ти робиш?
– Вистругую чопочки
Затикати дірочки.
– Бондарю, бондарю,
Що ти робиш?
– Бочку вже кінчаю,
Води наливаю.
– Бондарю, бондарю,
В боки візьмися, в таночок, бондарю,
Хоч раз обкрутисся.

– Що робив бондар? Отже, прадіди тих, хто носить прізвище Бондар або Бондаренко, робили бочки.

Хід гри: Дійові особи – бондар, допитливі діти («бондаренки»). Діти обступають бондаря півколом і співають:

Бондарю, бондарю,
Що ти робиш?
Бондар відповідає:
Стружу, стружу дошку
На дубову бочку.

З цими словами «бондар» виставляє ліву ногу вперед і вдає, ніби стругає рубанком дубову дошку (затискує пальці в кулачки і, тримаючи правий кулачок позаду лівого, імітує роботу рубанком).

Під час відповіді «бондаря» діти повторюють його рухи і слова.

На слова «Дощечки збираю, бочки складаю» «бондар» двічі піднімає з підлоги по дві «дощечки», а на наступні слова складає їх одну до одної.

Чопочки «вистругуються» швидше. На кожен такт правим вказівним пальцем «бондар» водить по лівому, наче ножиком, від себе вперед, виконуючи таким чином по чотири рухи в такті.

«Вистругавши» чопочки, всі тичуть пальчиком вперед і вигукують «Тиць!», наче затикають у бочці дірочку.

На слова «Бочку вже кінчаю, води наливаю» «бондар», ритмічно нахилиючись і випрямлюючись, удає, що заливає в бочку воду. Щоб переконатися, що вона без дірок, піднімає «бочку» вгору і, зачекавши хвилинку, весело вигукує: «Не тече!».

На слова останнього куплета щасливий «бондар», узявшись у боки, кружляє навколо «бочки». За бажанням останній куплет можна повторити.

Гра «Шевчик»

Мета: збагачувати словниковий запас, розвивати усне мовлення, розширювати уявлення дітей про народні види мистецтва.

Обладнання: зображення пари красивих черевиків (шнурочки, як вусики, язички висунуті).

Хід заняття: Вихователь пропонує повторити вірш «Ким наші прадіди були...», проводить бесіду за назвами професій.

Потім оголошує дітям про те, що сьогодні вони розучать нову гру про ще одну з професій, але спершу треба відгадати таку загадку:

Два братики-вусатики,
В обох чорненькі сорочки.
Стоять собі в куточку,
Повисували язички.

– Чи схожі черевики на братиків-вусатиків? – запитує вихователь, демонструючи малюнок. – Черевики – це вид взуття на шнурках або гудзиках. А хто шиє взуття? (Швець, шевчик). Тож сьогодні ми з вами розучимо гру про шевчика – майстра, що шиє і лагодить взуття. Послухайте її. (Вихователь наспівує та демонструє всі ігрові рухи. Потім визначає ролі гравців, і гра розпочинається).

Хід гри: Дійові особи – майстер-швець, помічник майстра (три особи), шевчики (всі діти).

Обладнання: стільчик, іграшкова миска.

Діти («шевчики») стоять у розірваному колі, всередині кола – стільчик, на якому миска з водою; біля стільчика стоїть майстер-швець, навколо стільчика – три помічники. Діти всі разом співають:

А чи бачив ти, як шевчик
Шкіру у воді мочить?

Усі «шевчики» нахилиються, ритмічно піднімають та опускають праву руку, затиснуту в кулачок і вдають, ніби вимочують шкіру, перевертаючи її на обидва боки. Майстер так само вимочує шкіру в мисочці.

А чи бачив ти, як шевчик
Шкіру натягає?

«Шевчики» прикладають ліву руку до правого коліна, наче тримають шкіру, а правою, затиснутою в кулак, ритмічно рухають від коліна до землі. Майстер, натягуючи шкіру, ставить ліву ногу на стілець.

А чи бачив ти, як шевчик
Черевички шиє?

Стиснувши пальці обох рук, ніби між великим та вказівним пальцями знаходиться дратва, шевчики в ритмі пісні то з'єднують руки перед собою, то розводять їх у сторони.

А чи бачив ти, як шевчик
Гвіздки забиває?

«Шевчики» опускаються на праве коліно і ритмічно стукають по лівому коліну правим кулачком, ніби молоточком. «Майстер» може поставити лівий кулачок на спинку стільчика й стукотіти правим кулачком по лівому.

А чи бачив ти, як шевчик
Гвіздки розчищає?

«Шевчики» прикладають ліву долоню до грудей і в ритмі пісні рухають по ній правою, очищаючи «гвіздки».

А чи бачив ти, як шевчик
Черевички чистить?

«Шевчики» піднімають ліву ногу, зігнуту в коліні, прикладають до коліна долоню лівої руки і ритмічно потирають по ній правою рукою, наче щіткою. «Майстер ставить ліву ногу на стільчик і чистить черевички».

А чи бачив ти, як шевчик
У свято танцює?

Шевчики танцюють. Роботу закінчили, то й радісне свято настало. Як кажуть: «Зробив діло – гуляй сміло».

Слова приспіву розігруються так. На слово «ой» діти легко вдаряють по землі лівою ногою, а праву, зігнуту в коліні, піднімають угору. На слово «брате» в тому самому положенні легко підстрибують на лівій нозі, одночасно плескаючи лівою рукою нижче зігнутого коліна правої ноги (плескач). Наступний такт – ті самі рухи, тільки виконувати їх починають уже з правої ноги і плескають правою долонею.

Якщо «шевчики» танцюють кожний на своєму місці, «майстер-швець» з помічниками виконують плескач, кружляючи один за одним навколо стільчика.

Народні хороводні ігри проводяться вранці та у другій половині дня. Вони також входять до складу занять з усіх розділів програми, ними бажано закінчувати заняття для підтримання емоційного тону дитини. Без хороводних ігор не може обійтися жодне народне свято чи розвага.

✍ Практичне заняття № 3. Методика викладання українських народних ігор для дітей молодшого шкільного віку.

☝ Специфіка народних ігор

Народні ігри як фольклорний жанр мають низку специфічних особливостей. Це ігри групові, вони об'єднують від десяти до двадцяти і більше учасників, їх структурна особливість дозволяє згуртувати всіх, хто бажає грати.

Народні ігри можуть проводитися будь-де: у помешканні й на галявині, на подвір'ї і біля ставу, на лузі і на річці.

Народні ігри багатоваріантні. Одна й та сама гра у різних регіонах України має неоднакові приспиви, повтори. В цьому легко переконатися на прикладі таких ігор, як «А ми просо сіяли...», «Мак», «Калина».

Так, в одному варіанті гри «А ми просо сіяли...» є приспів «Ой дід-лада»:

А ми просо сіяли, сіяли,
Ой дід-лада, сіяли, сіяли,

У другому ж варіанті виконується приспів «Зеленая рута, жовтий цвіт»:

А ми просо сіяли, сіяли,
Зеленая рута, жовтий цвіт, жовтий цвіт.

Гра «А ми просо сіяли, сіяли»

Дівчаток і хлопчиків розподіляють на дві команди. Вони шикуються у два ряди (один навпроти одного), взявшись за руки. Перший ряд наближається до

другого і співає: «А ми просо сіяли, сіяли». Повторюючи ці слова вдруге, відступає назад (надалі кожен рядок пісні повторюється двічі).

Учасники іншої команди відповідають, виконуючи ті самі рухи. Після того як одна із команд викликала дівчинку, вона повинна на бігу роз'єднати руки гравців-суперників. Якщо їй вдасться це зробити, вона забирає до своєї команди одного гравця. Коли ж ні, то залишається в «полоні». Гра продовжується.

- А ми просо сіяли, сіяли.
- А ми просо витопчем, витопчем.
- А чим же вам витоптать, витоптать?
- А ми коні випустим, випустим.
- А ми коні займемо, займемо.
- А ми коні викупим, викупим.
- А чим же вам викупить, викупить.
- А ми дамо сто гривень, сто гривень.
- Нам не треба й тисячі, і тисячі.
- А чого ж вам потрібно, потрібно?
- А нам треба дівчинка, дівчинка.
- А котра ж вам дівчинка, дівчинка?
- А нам треба Ганнуся, Ганнуся.
- Відчиняйте ворота, ворота.
- В нашім полку прибуло, прибуло.
- А в нашім вибуло, вибуло.
- В нашім полку скачеться скачеться.
- А у нашім плачеться, плачеться.
- В нашім полку меду п'ють, меду п'ють.
- А у нашім сльози ллють, сльози ллють.

У грі «Мак» (див. стор. 51) у першому варіанті діти звертаються до городника, аби дізнатися, чи полив він мак та чи поспів мак. При цьому кожне запитання оспівується приспівом: «Маки, маки, маківочки, золотії голівочки».

Є й такий варіант гри, в якому після приспіву йде суцільний діалог з козачком:

- Козачок, чи виорав мачок?
- Козачок, чи посіяв мачок?
- Козачок, чи посходив мачок?
- Козачок, чи пора молоть мачок?

Характерною особливістю народних ігор є навчально-пізнавальний зміст, втілений в ігровій формі. Мати бавить немовля, перебирає його пальчики, промовляючи:

Печу, печу хлібчик
Дітям на обідчик.
Цьому дам, цьому дам,
Цьому дам і цьому дам...
А цьому не дам, бо цей бецман.
Він дров не носив,
Він діжі не місив,
Він печі не топив,

Діток гулять не водив -
Справжній лежень.

То я цьому не дам.

Ця гра-забавлянка з раннього віку вчить дитину любити працю, не лінуватися. Народні ігри образні, в кожній з них відбивається якась подія (або випадок), близька і зрозуміла за своїм змістом дитині.

Не можна переоцінити значення народних ігор для розвитку мовлення дітей, збагачення їхнього словникового запасу образними словами. Почувши спів зозулі, дитина, підстрибуючи, промовляє:

Зозуле, зозуле, голубонько,

Сім літ не кувала,

Закуй мені в цьому літі,

Скільки житиму на світі?

За своєю структурою більшість народних ігор прості, однопланові, довершені, в них в єдине ціле поєднуються слово, рух, пісня.

Гра «Бузьки»

Кожен учасник гри креслить собі коло діаметром 1м (можна використовувати гімнастичні обручі). Це «гніздо», в якому необхідно стояти на одній нозі. Учитель промовляє: «Бузьки полетіли!». Всі гравці бігають по майданчику, махаючи «крилами».

Потім учитель забирає одне «гніздо» й говорить: «Бузьки прилетіли!». Кожен гравець повинен зайняти будь-яке «гніздо» і стояти в ньому на одній нозі. Учасники, які залишаються без «гнізда» або ж не встоять на одній нозі, із гри вибувають.

Гра «Кіт і мишка»

Дівчата і хлопці беруться за руки і стають у коло, а двоє розташовуються всередині: дівчина – «миша», хлопець – «кіт». Коло - це танок.

Учасники танка піднімають руки вгору, взявшись один за одного. Як «миша» проскочить, то тільки там, куди біжить «кіт», танок опускає руки вниз, а в іншому місці – ні. Як «кіт» проскочить назовні, то всі учасники танка піднімають руки вгору – «миша» крізь руки забігає всередину, і всі опускають руки вниз. У цей час танок приспівує:

А до нори, миша, 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.

Після того як «кіт» упіймає «мишу», на ці ролі вибирають інших учасників, і гра проводиться заново.

Гра «Горюдуб»

Гравці шикуються по двоє і стають один за одним. Той, хто «горить», стоїть спереду осторонь і співає:

Горю, горю, палаю,
Кого хочу, спіймаю,
Раз, два, три, перша пара, біжи!

Гравці останньої пари роз'єднуються, біжать уздовж шеренги наперед, намагаючись знову з'єднати руки. В цей час «горюдуб» прагне спіймати одного з них. Спійманий стає на його місце, а «горюдуб» – у пару в кінець колони.

Гра «Маринка»

Усі діти стають у коло. Вчитель промовляє лічилку:

Покотило, покотило,
По дорозі волочило,
Сонце, місяць і зірки,
На кілочку вийдеш ти!

За допомогою цієї лічилки обирають двох гравців, які розташовуються біля зайвого місця в колі. Кого вибрали першим, той починає:

- Де ти стоїш?
- На ринку.
- Що продаєш?
- Маринку.
- Що хоч?
- Сім кіп галушок і зі сливками пиріжок!

Після цих слів гравці зриваються, оббігають коло з різних боків. Останній, хто займає зайве місце, розпочинає гру спочатку.

✍ Практичне заняття № 4. Українські народні ігри, забави й обряди для дітей молодшого шкільного віку. Підбір ігор для фізичного виховання.

👆 Обмірковуючи, які ігри запропонувати дітям, необхідно враховувати природні умови. Скажімо, гуляючи в лузі, доречно провести такі ігри, як «Гуси», «Віночок», «Подольночка»; біля водойми – «Міст», «Качки і рибалка», «У річку гоп»; у лісі - «Грибок», «Горішок» тощо.

Перш ніж запропонувати дітям певну народну гру, варто ознайомити їх з її походженням, історією, атрибутами та дійовими особами; розповісти, як грали в цю гру в минулому.

Ось приклад того, як можна ознайомити дітей з давньою традицією святкування Івана Купала (гра «Горюдуб»). Напередодні свята купальське дерево прикрашали вінками, квітами, стрічками. Увечері біля обрядового дерева розкладали вогнище з дубових гілок, і хлопці в парах із дівчатами перестрибували через нього. Вважалося, що в такий спосіб відбувається очищення вогнем. Із давніх-давен люди вірили, що вогонь очищує душу від усього злого й наділяє силою та здоров'ям. Саме тому цей обряд проводили перед жнивками.

Дітям цікаво буде дізнатися, що стрибала через вогонь тільки доросла молодь, а дітлахи стрибали через кропиву, адже так безпечніше. А якщо кропива все-таки когось і жалила, то це було тільки на користь. Варто ознайомити дітей із символікою вінкоплетіння – пояснити значення квітів і кольорів стрічок.

Перед проведенням гри «**Кривий танець**» бажано ознайомити дітей з її історією. Ось одна із версій. Гра виникла дуже давно, ще за тих часів, як на нашу країну нападали татари. Тож батьки наказували своїм дітям остерігатися ворога, а також навчали їх заплутувати свої сліди у разі небезпеки, аби чужинці по них не відшукали дорогу до села. У танку гри імітується саме такий рух – по кривій. Діти водили «кривий» хоровод пообіді біля церкви на свято Благовіщення. Люди з особливою пошаною ставилися до цього свята, бо вважалося, що цього дня «Бог благословляє всі рослини». Працювати на Благовіщення означало скоїти великий гріх. Існувало повір'я, що в цей день навіть птах не в'є собі гнізда.

Вранці діти виходили в поле до бузька (лелеки), показували йому освячений хліб і промовляли: «Бусле, бусле, на тобі хлібця, а ти нам – жита копу».

Дівчата, взявшись за руки, довгою чередою бігали між трьома застромленими в землю кілками, трьома дітьми, що сиділи на землі, або просто куди потягне їх провідниця хору, корифейка, виробляючи всілякі зигзаги, незвичайні повороти та виконуючи простеньку пісеньку, що повторюється без змін:

Кривого танцю йдемо,
Кінця му не знайдемо:
То в гору, то в долину,
То в ружу, то в калину.
А ми кривому танцю
Не виведемо кінцю,
Бо його треба вести,
Як віночок плести.

Дітям дуже подобалася ця гра, адже завдяки їй вони могли згуртовуватися в цікаві ігрові товариства, а також раз у раз переживати захоплюючі моменти (небезпеку, втечу, радість спасіння).

У дівочій грі «**Колесо**» наявний виразний мотив втечі з полону як стародавня етнічна пам'ять народу. Дівчата утворювали коло, тримаючись за руки. Двоє піднімали руки за спиною одна до одної, починали бігати врізнобіч, за ними – їх подруги. Так намагалися пробігти вздовж дівчат по колу. Після кола спина до спini робили інше коло – обличчям до обличчя. Бігати було незручно, деякі виривалися з кола, інші падали.

Мало місце і поєднання «Кривого танцю» і «Колеса». Дівчата, тримаючись за руки, виводили зигзаги, кола й півкола в хороводі та співали:

А перше зіллячко шавлія, шавлія.
Ой, бо ж то надія, надія.
А друге зіллячко рутонька, рутонька.
Ой, бо ж то журбонька, журбонька.
А третє зіллячко барвінок, барвінок.
Ой, бо ж то на вінок, на вінок.

Дівчата водили хоровод одна за одною, потім розривали його, махали руками, розбивалися попарно. Потім переходили у центр, ставали одна навпроти одної і, тримаючись за руки, обкручувалися одна до одної плечима кілька разів. Подруги повторювали танок за ними, шикувалися одна за одною та піднімали руки долонями вгору, долонями вперед. Ця частина танцю нагадує обряд ритуальної подяки вищим силам за допомогу та порятунок.

На Київщині була поширена колективна гра «**Щітка**». Парубки та дівчата бралися за руки і утворювали довгий ланцюг. Останньою завжди була дівчина. Вона намагалася стояти нерухомо, міцно упираючись двома ногами в землю. Всі інші водили навкруги неї хоровод і через деякий час обвивали дівчину «живим ланцюгом». Коли «ланцюг» змикався, дівчина починала бігати в тісному колі, помалу розсуваючи його, і співала. Щойно дівчина переспівала пісню, з кола виходив парубок і починав розмову. Після цього дівчина вибігала з кола і тікала, а парубок кидався її ловити. Як доганяв, то вів її в коло і ставав поруч із нею. Якщо не наздоганяв, то ставав у коло сам. У цій грі відбулося нашарування магічної дії хороводу, мотивів полону і втечі та нестримного бажання молоді розваг.

Згадки про княжу добу на Україні збереглися у грі «**Володар**». Дівчата розбивалися на два «ключі» – малий і великий. «Малий ключ» – дві учасниці, які за допомогою піднятих рук утворювали «ворота», а «великий ключ» – усі інші дівчата, що співали хором:

- Володарю, володарчику,
Одчини та воріточки!
- А хто воріт потребує?
- Гетьманськеє дитя!
- А в чому теє дитя?
- В сріблі, злоті,
Червонім чоботі.
- А цього нам мало!
- А що ж ми додамо?
- Яренької пчілки!

Після цих слів «малий ключ» здіймав руки вгору – відчиняв «ворота», а «великий ключ» пробігав через них по черзі.

Олекса Воропай припускає, що згадувані в цій грі «яренькі пчілки» – це пам'ять про ту данину медом, яку давали князеві Роману литовські племена в XIII столітті.

У хороводі «**Зелений Шум**» дівчата розділялися на два «ключі» (дві групи), бралися за руки та співали. «Ключі» ставали один за одним, паралельно, починали бігати вперед, потім назад. В іншому варіанті хороводу «Зелений Шум» дівчата пробігали під «аркою», утвореною руками останніх двох учасниць. Ці дівчата розверталися так, що їхні руки склалися навхрест. Інші дівчата пробігали під руками наступних пар і ставали одна навпроти одної в два ряди, утворюючи з рук плетену доріжку («місток»).

Переплітаючи руки, дівчата співали:

Ой, нумо, нумо,

В зеленого Шума...

Трясця вам, а не нам,

Трясця нашим ворогам.

На роль «шума» вибирали хлопчика або дівчинку п'яти-шести років, жваву, активну дитину, яка ходила по «містку», сплетеному з дівочих рук. «Шум» рухався вперед по руках, залишені позаду пари дівчат перебігали наперед і знову сплітали із своїх рук «місток». Такий хоровод міг тривати безкінечно. Хоровод «Шум» міг слугувати магичним запрошенням шуму зеленої весни, молоді трав, бруньок і бутонів; він пробуджував природні сили до нового життя. З часом первісний текст загубився, гра стала веселою забавою і розвагою. Вона піднімала настрій, дарувала радість і надію.

Гра «Гойдалки» в давнину була своєрідним обрядом, символом єднання з богом неба Сварогом. Гойдання також становили невід'ємну частину військової підготовки. Потім вони стали улюбленою забавою дітей, молоді та дорослих. Рахували, хто більше обертів набере при гойданні. На свята гойдалки були центром розваг сільської громади. Їх будували хлопці для свого села. Сусідні парубки намагалися викрасти частину гойдалки або зламати її. Тому парубоцька громада виставляла на Великдень і протягом наступного тижня після нього охорону.

Частиною гри-охорони було будівництво «вежі». Хлопці ставали один одному на плечі, вдивлялися в далечінь, тим самим намагаючись вчасно помітити і роздивитися ворога. На Великдень хід «вежі-дзвіниці» вулицями селища був ритуальним дійством. П'ять парубків ставали в коло, їм на плечі – ще чотири, на них три, потім два, і на верхівку один. Між собою хлопці розмовляли зрозумілою тільки їм мовою. Знайому з дитинства «пташину мову» використовували як бойові або попереджувальні сигнали. Це була не тільки гра і розвага. Це було навчання, випробування сил, вміння «спати і чути». Нічна варта згуртовувала хлопців і привчала до відповідальності.

Відомий варіант дитячої гри у піжмурки – «Киці-баба» – не що інше, як уривок із ритуалу, присвяченого Рожаниці, який, напевно, виконувався жінками, що чекали на появу дитини. Адже суть цієї гри полягає у ловленні дітей, а точніше – у визначенні статі ще ненародженого маля і навіть сама поза готовності «киці-баби» – простягнені вперед руки – відповідає зображенню на давніх вишивках Рожаниць.

У багатьох словесних супровадах весняних ігор зустрічаються елементи-символи обох провідних мотивів цих дійств. Це може бути головний персонаж гри птах Коструб – магичний провісник весни, похорони якого символізують перемогу сонця над холодом; воротар чи ящур, які відпускають або ж полонять молоду дівчину. У грі «Ящур» знайшли своє відображення прадавні міфи й ритуальні звичаї про жертвоприношення, які містяться і в казках.

У багатьох іграх дівчата бігали та стрибали, напевно, навчаючись утікати від переслідування. У стародавні часи тільки завдяки іграм вони могли виробити такі навички.

Таку інформацію треба підшукувати до кожної гри, а також добирати уривки з оповідань, народних казок, влучні загадки та прислів'я (наприклад, ось таку

загадку доречно запропонувати перед грою «Коза»: «Не дід, а з бородою, не бик, а з рогами, не корова, а доїться»). Перед проведенням гри доречно заспівати народну пісню (наприклад, перед грою «Сірий кіт» –колискову про котика, а перед грою «Зайчик сіренький» – пісеньку про зайчика).

Дітям дуже подобається, коли їм розповідають про те, як виготовлялися атрибути до народних ігор в давнину. Наприклад, м'яч колись робили з бичачої вовни, яку скачували між долонями, а щоб м'яч був більш пружним, його змочували водою. Такий м'яч називався повстяним. Гралися ним переважно діти старшого віку або дорослі, оскільки він був досить важкий.

А спеціально для малят вовну скачували в кульку й обшивали зверху шкірою. Такий м'яч був легкий і називався ремінним. Замість вовни використовували також пір'я, пух, волоски очерету. У давнину діти використовували для рухливих ігор майже все, що потрапляло під руку.

Із малими формами фольклору можна знайомити дітей як перед початком ігор, так і під час їх розучування у ході гри, оскільки вони досить ритмічні й легко запам'ятовуються. Прислів'я та приказки використовуються і для підбиття підсумків гри: «Дружній череді і вовк не страшний», «Зробили спішно, коли б воно не вийшло смішно», «Берись дружно – не буде сутужно» тощо. Такий лаконічний виховний підсумок справляє на дітей набагато сильніше враження, ніж надокучливе моралізування.

Майстерність дорослих і чітко продумана методика проведення народних рухливих ігор і розваг забезпечать не тільки виховний, а й пізнавальний та оздоровчий ефект, сприятимуть залученню дітей до витоків національної культури та духовності, зроблять їхнє дозвілля веселим та яскравим.

Гра «Веребей»

Діти утворюють коло, всередині нього – «веребей». Коло швидко рухається за годинниковою стрілкою, всі співають, плескаючи в долоні:

Киш, киш, веребей,
Не клюй конопель.
Мої конопельки,
Дрібні, зелененькі,
Самі не беруться,
Мені не даються.

«Веребей» кидається до дітей, які утворили коло, вони розбігаються. Той, кого він спіймає, стає на його місце, і гра знову розпочинається.

Гра «Ворона»

Поміж собою діти обирають «матку» і «ворону». «Ворона» відходить убік, а «матка» лишається з дітьми. Всі діти один за одним за неї чіпляються. «Ворона» летить до «матки», прагнучи підкрастися ззаду і схопити дитину. «Матка» розставляє руки, махає ними перед вороною та кричить: «Ага-ага-ага». Діти теж повертають від ворони в протилежний бік.

Якщо «матка» не встереже, «ворона» встигає дістатися до останньої дитини, схопити її і відвести до свого «гнізда». І так триває доти, доки вона не перекраде половину дітей.

Тоді беруть палицю, «мати» й «ворона» хапаються за неї руками, а діти як матчині, так і воронячі чіпляються ззаду за них. Починається перетягування, і хто швидше пустить руки, той буде вороною. Гра повторюється.

Гра «Петрушка»

Маленькі дівчатка сідають на землі рядком, одна одній на коліна. Одна з них не сідає, а підходить до першої в ряду й каже: «Просили мама петрушки на юшку». Після цих слів бере її за руки й хоче вирвати з обіймів подружки, а та не пускає. Як вирве, то відводить убік. Потім підходить до другої, далі – до третьої і так до останку. Якщо дівчинка, котра рве «петрушку», не відзначається великою фізичною силою, то їй доводиться довго тужитися, аби висмикнути «петрушку», а інші учасниці гри в той час сміються.

✍ *Практичне заняття № 5. Методика викладання національних ігор для дітей молодшого шкільного віку.*

☞ Пам'ятка для вчителя.

Щоб ігрова діяльність проходила ефективно і давала бажані результати, нею необхідно грамотно керувати, дотримуючись таких вимог:

1. Забезпечте готовність учнів до ігрової діяльності (кожний учень повинен чітко засвоїти правила гри, усвідомити її мету, послідовність дій, отримати необхідний запас знань для участі у грі).

2. Чітко окресліть завдання гри. Поясніть гру лаконічно і дохідливо.

3. Складні ігри проводьте поетапно, надаючи учням можливість засвоїти окремі її дії. Після цього можна пропонувати всю гру і різні її варіанти.

4. Не допускайте приниження гідності дитини (образливі порівняння, глузування тощо).

5. Дбайте про чітку організацію та цілеспрямованість гри (гра не повинна проходити стихійно).

6. Беріть участь у грі спільно з дітьми.

7. Виявляйте емоційність і безпосередність у ході гри.

8. Підбадьорюйте і заохочуйте дітей для підтримки стійкого інтересу до гри.

9. Час від часу робіть спроби ускладнити правила гри.

10. Своєчасно завершуйте гру.

11. Пам'ятайте: основне завдання вчителя – навчити дітей грати самостійно і із задоволенням.

«У ведмедя у бору» (російська гра)

Обирають ведучого – «ведмедя». Для нього на одному боці майданчика креслять коло – «барліг». На протилежному – «будиночок» дітей. Вихователь промовляє:

У ведмедя у бору

Гриби, ягоди беру. } 2 рази

Діти йдуть до «лісу» і вдають, ніби збирають гриби, ягоди (присідають і торкаються обома руками підлоги, підводяться), підходять до «ведмежого барлогу».

Вчитель продовжує: «А ведмідь сидить і на нас ричить».

Після цих слів «ведмідь» починає ворушитися, потягується і з ричанням встає. Діти тікають у свій «будиночок», а «ведмідь» біжить за ними і ловить. Гра повторюється з новим «ведмедем».

Вказівки до гри. Стежити за тим, щоб діти ближче підходили до «ведмедя», не лякалися його. У кінці гри відзначити найспритніших дітей і «ведмедя», який ловив швидше за інших. Дітей, яких було спіймано, на роль «ведмедя» не обирають.

«Чапан-куль» (узбецька гра)

У цій веселій узбецькій народній грі може брати участь одночасно 15-20 дітей. Усі учасники гри, за винятком одного, сідають по-пастушому навпочіпки (склавши ноги хрест-навхрест) на відстані витягнутої руки один від одного.

Для гри потрібен барвистий халат – чапан; його можна замінити кольоровим м'ячем, який надасть грі яскравості, зберігаючи всі елементи веселого змагання. Суть гри полягає ось у чому. Чапан швидко передається по колу з рук в руки, а ведучий, що біжить із зовнішнього боку кола, намагається спіймати гравця із чапаном до того, як він передасть його сусідові. Учасники простягають руки назустріч чапану, намагаючись якнайшвидше його взяти. Якщо гравця з чапаном вдається упіймати, він стає новим ведучим. Попередній ведучий сідає в коло, і чапан знову починають швидко передавати з рук в руки. Гра триває протягом 3-5 хвилин.

«Летіли, летіли» (татарська гра)

Усі гравці шикуються в одну шеренгу. Керівник гри називає предмети, які літають і не літають, одночасно піднімаючи вгору руки. А гравці повинні піднімати руки лише при називанні предметів, що літають. Для активізації уваги краще виголошувати ритмічні, заримовані словосполучення: «Летіли, летіли – ворони летіли, летіли, летіли – палиці летіли» і так далі. Той, хто припустився помилки, робить крок назад.

«Поїзди» (аргентинська гра)

Кожен гравець («вагон») будує собі «депо»: обкреслює невелике коло або бере обруч. У середині майданчика стоїть ведучий – «паровоз». У нього немає свого депо. «Паровоз» прямує від одного «вагона» до іншого. До кого він підходить, той слідує за ним. Так збираються всі «вагони». «Паровоз» несподівано свистить, і всі стрімко біжать до «депо», паровоз також. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим, тобто «паровозом».

«Гуси-лебеді» (російська гра)

На одному боці майданчика намічають місце для «пташника», де живуть «гуси», а на протилежному – «поле», де вони пасуться. Між «полем» і «пташником» – місце для «вовка» («лігво»).

Одного учасника обирають «вовком», він сидить у «лігві», а «гуси» – у «пташнику». Вчитель починає гру словами: «Гуси-лебеді, в поле!» Діти вибігають на майданчик, махають руками, як гуси крилами. Через деякий час вчитель кличе: «Гуси-лебеді, додому, сирій вовк під горою!» Діти зупиняються і хором запитують: «Що він там робить?» Вчитель відповідає: «Гусей скубе». «Яких?» – знову запитують діти. Вчитель на це: «Сіренських і біленьких. Тікайте швидше додому!». «Гуси» біжать у «пташник», а «вовк» вибігає з «лігва» і ло-

вить їх. Спійманих відводить у своє «лігво». Після двох виходів «гусей» у поле обирають нового «вовка». Гра повторюється.

Вказівки до гри. Гуси можуть вилітати в «поле» і повертатися до «пташника» тільки після слів вчителя. Спійманим вважається той, до кого доторкнувся «вовк». Після закінчення гри вчитель називає дітей, яких «вовк» жодного разу не спіймав.

«Жваві конячки» (татарська гра)

Учасники гри стоять на лінії старту майданчика попарно: попереду «кінь» (під пахвами у нього протягнута мотузка), ззаду «вершник» (він тримається за вільні кінці мотузки). За 25-30 см від лінії старту проводиться межа. За сигналом гравці рухаються вперед. Вони імітують звички коней, а «вершники» поганяють звичайними в таких випадках словами. Знову сигнал – і гравці розбігаються по майданчику. Після третього сигналу «вершник» ловить «свого коня», «запрягає» його і швидко повертається на лінію старту. Перемагає пара, яка виконає ігрове завдання найшвидше.

Правила: 1) Не дозволяється розбігатися до сигналу. 2) Під час бігу необхідно імітувати кінські рухи. Гра вимагає від учасників швидкого орієнтування, спритності. У ході цієї гри удосконалюються навички бігу, розвивається творчий підхід до виконання завдання.

✍ *Практичне заняття № 6.* Рухливі та українські народні ігри дидактичної спрямованості.

✎ Дидактичні ігри – це ігри розумової спрямованості, які потребують застосування раніше набутих знань, умінь, активної мисленнєвої діяльності, кмітливості. Народні дидактичні ігри вчать дитину ненав'язливо, легко, захоплюють змістом так, що вона навіть не помічає, як навчається. У скарбниці народної дидактики є ігри для будь-якого віку. Наприклад, для найменших дітей: «Кую-кую чобіток», «Гу-ту-ту, варю кашу круту», «Сорока–ворона»; для старших: «Чорне та біле», «Краска», «Дід Макар», «Фанти», «Бирка», «Кури» та ін.

Українська народна гра «Фарби»

Мета: Закріплення знань дітей про кольори.

Хід гри: Грають 10-20 дітей. Обирають «мамку», «бога» і «чорта». «Бог» і «чорт» відходять убік, а «мамка» пошепки кожному визначає фарбу, щоб інші не чули.

- Ти будеш червона! Ти - синя. Ти - чорна. Ти - жовтогаряча. Ти - бурякова.

- Я буду червоним яблучком! - просить хтось.

- Будь.

- Я буду золотим колоском.

- Будь.

- Я буду голубою хустинкою...

Коли всі фарби визначено, до гравців підходять «бог» і «чорт».

- Дзінь-дзінь!

- Хто прийшов?

- Бог.
- По що?
- По фарбу.
- По яку?
- По зелену.
- Вибирай собі.
- Оця!
- Бери.

«Бог» бере «фарбу» й відводить убік. Знову підходить.

- Дзінь-дзінь!
- Хто прийшов?
- Бог.
- По що?
- По фарбу.
- По яку?
- По червону.
- Вибирай собі.
- Оця!
- Ні. Не вгадав.

Тоді підходить «чорт».

- Бом-бом.
- Хто прийшов?
- Чорт із горбом.
- По що?
- По фарбу.
- По яку?
- По синю.
- Вибирай собі.
- Оця.
- Бери.

«Чорт» відводить «фарбу» вбік, потім повертається напитувати фарбу іншого кольору. Якщо такої немає, то надходить черга «бога» вгадувати фарбу, він підходить до гравців і починає діалог і т.д.

Буває, що загадують такі фарби, що яку не спитай, такої все одно немає. «Бог» і «чорт» сердяться, і тоді за згодою всіх «мамка» називає фарби: глиняна, залізна, земляна, зелений горіх, жовтий горіх, чорна рожа, золотий черевичок, срібна рибка, червона хустина, біла зірка, солодка морква, дрібна рута... І вже тоді залишається вгадати, хто саме. Коли виберуть усі «фарби», беруть цурку (міцну палку), «бог» і «чорт» хапаються за обидва її кінці, а «фарби» вишиковуються за ними, взявши попід руки гравця, що стоїть спереду; «мамка» стає туди, де менше «фарб», і починається перетягування. Хто перетягне, той і переможець.

Українська народна гра «Дідусь Макар»

Мета: розвиток розумових здібностей.

Хід гри: Одного із учасників гри обирають на роль дідуся Макара. Він повинен вгадати, чим займалися інші гравці. Діти відходять від нього вбік,

загадують яку-небудь роботу чи заняття: шити, рвати ягоди, танцювати і т.д. Потім підходять до «дідуся» і кажуть:

- Здрастуй, дідусю Макаре!

- Здрастуйте, милі діти. Де були, що робили?

Діти відповідають:

- На городі (або в садку чи в кімнаті).

І показують за допомогою рухів, що вони робили. Якщо «дідусь» вгадає, всі тікають, а він їх ловить і кого спіймає, той стає «дідусем». А коли не вгадає, діти зізнаються, чим займалися, і також кидаються врозтіч, а «дідусь» їх ловить.

Українська народна гра «Білки, жолуді, горіхи»

Мета: розвивати кмітливість, здатність швидко мислити.

Хід гри: Дітей розподіляють на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на всій площі майданчика. Кожний гравець у колі отримує одну з назв - «білка», «жолудь», «горіх». Обирають ведучого. На виклик вчителя «Горіхи!», «Білки!» або «Жолуді!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, дістаючи назву гравця, який вибув. Учасник, який залишився без місця, стає ведучим. Перемагають гравці, які жодного разу не були у ролі ведучого. Мінятися місцями в трійках можуть тільки ті гравці, яких назве вчитель.

Гра «Вітер і флюгери»

Мета: розвиває вміння орієнтуватися за сторонами світу.

Хід гри: Спершу вчитель з'ясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід, а потім пропонує їм гру.

Вчитель – «вітер», учні – «флюгери». Коли вчитель каже: «Вітер дме з півдня», – «флюгери» повертаються на південь і витягують руки вперед (долоні з'єднують разом). Коли вчитель мовить: «Вітер дме зі сходу», – «флюгери» повертаються на схід. Якщо вчитель каже: «Буря», – «флюгери» обертаються на місці. На слові «штиль» усі завмирають.

Гру проводять у швидкому темпі. Переможцем стає той, хто припуститься найменшої кількості помилок.

Гра «Я знаю»

Мета: сприяти розвитку уяви та вміння конкретизувати назви й поняття.

Інвентар: м'яч.

Ігрове завдання: назвати 5 (7, 10) рослин, щоразу відбиваючи рукою м'яч від підлоги.

Хід гри: перемагає той, хто безпомилково виконає завдання.

Методичні рекомендації: кількість слів можна не обмежувати, тоді учень називає їх якомога більше. Можна використовувати різні поняття, наприклад: фрукти, овочі, ягоди, напої, одяг, взуття, марки автомобілів, птахів, звірів, квіти, імена хлопчиків чи дівчаток, професії. Якщо учні добре виконують ці завдання, їх можна дещо ускладнити, запропонувавши їм відповісти на деякі питання, як-от: Якою буває погода? Які ти знаєш свята? Назви все, що літає. Назви все, що біле. Назви все, що має круглу (трикутну, квадратну, овальну тощо) форму. Назви все, що солодке.

Гра «Хто раніше пройде»

Мета: тренувати пам'ять, розвивати спостережливість.

У грі можуть брати участь 5-6 учнів, усі інші спостерігають за її перебігом. Гравці стають вздовж стартової лінії. Ведучий пропонує кожному пригадати якнайбільше назв дерев і кущів.

Хід гри: кожен із учасників, рухаючись по черзі вперед від лінії старту, повинен з кожним кроком голосно вимовляти назву дерева або куща. Зупинятися не можна. Якщо учасник гри, зробивши крок, не назве дерева чи куща, він має зупинитися і присісти. Тоді у гру вступає інший учасник. Перемагає той, хто пройде далі.

Українська народна гра «Птахи»

Мета: закріплювати знання дітей про назви птахів.

Хід гри: діти шляхом жеребкування обирають ведучого і «яструба», решта учасників – «птахи». Ведучий потай від «яструба» дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівка», «ворона» і т.д. Прилітає «яструб». Між ним і ведучим відбувається діалог:

- Ти за ким прилетів?
- За пташкою.
- За якою?
- За зозулею (вороною, горобцем..).

«Зозуля» вибігає з гурту, а «яструб» намагається впіймати її. Якщо ж «яструб» назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий проганяє його. Гра триває доти, доки «яструб» не переловить усіх пташок.

✍ *Практичне заняття № 7. Українські народні ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, з бігом, зі стрибками.*

✎ Пам'ятка для вчителя.

Правила проведення ігор.

1. При проведенні знайомих ігор необхідно коротко нагадувати лише основні правила.

2. Не варто заздалегідь розучувати текст гри, в якій є зачин. Його бажано ввести у гру несподівано.

3. Сюжетна гра:

а) завчасно розповісти про життя та традиції того народу, національну гру якого обрано для проведення;

б) показати ілюстрації, предмети побуту та мистецтва;

в) познайомити з національними звичаями, фольклором;

г) образно й коротко передати сюжет гри;

д) надати можливість прослухати діалог (якщо є);

е) перейти до розподілу ролей, який окрім використання лічилок, інколи передбачає призначення ведучих відповідно до педагогічних завдань;

ж) пояснити роль ведучого, обов'язково обґрунтувати його вибір;

4. Повідомляючи результати, необхідно коротко проаналізувати проведену гри і охарактеризувати дії учасників.

5. На завершення варто позитивно оцінити вчинки тих, хто проявив у ході гри такі якості, як сміливість, спритність, витримку, товариськість.

6. Після інтенсивної гри доцільно провести спокійну гру з нескладними завданнями, що не потребують точності й координації рухів, або хороводну гру.

Ігри з елементами загальноорозвивальних вправ

Гра «Батько й діти»

Місце гри умовно ділиться на дві половини. На одній розташовується гурт дітей, на іншій сидить «батько». Діти потай домовляються, який рух будуть виконувати перед батьком, аби повідомити йому, де були і чим займалися. Гравці шеренгою йдуть до «батька», зупиняються перед ним і тричі кланяються. «Батько» у свою чергу віддає поклін і питає:

Розкажіть, гей, мої діти,
Що чули й де були?

Вони хором відповідають:

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

На це «батько» мовить:

Розкажіть, гей, мої діти,
Що ж ви там робили?

Діти:

Уважай і вгадай, наш батьку дорогий:
Ось так, ось так ми всі там робили.

Після цих слів усі показують певний рух, а «батько» має вгадати, що він означає. Якщо відгадає, діти втікають, а він їх наздоганяє. Спійманий до лінії поділу стає новим «батьком», і учасники придумують нові рухи. Якщо «батько» до трьох разів не відгадає, то на його роль обирають іншого.

Ігри з бігом.

Гра «Сірий кіт»

Гравці шикуються в ряд один за одним, узявшись іззаду за пояс, ходять у різних напрямках – прямо, по колу, зигзагом. У цей час «сірий кіт», тобто гравець, який стоїть попереду і задає напрям, запитує:

– А є миші в стозі?

Останні в ряду – «миші» – відповідають:

– Є.

– А не бояться кота?

– Ні.

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

Після цих слів «кіт» кидається ловити «мишей». Кого спіймає, той стає «котом», а кіт – «мишею».

Гра «Веребей»

Учасники гри утворюють коло, один із гравців усередині нього – «веребей». Коло швидко рухається, всі співають, плескаючи в долоні:

Киш, киш, веребей,
Не клюй конопель,

Мої конопельки,
Дрібні, зелененькі,
Самі не беруться,
Мені не даються.

«Веребей» кидається до гравців, вони розбігаються. Кого спіймає, той стає «веребеєм», і гра повторюється.

Гра «Дикі кози»

Дівчата беруться за руки і стають попарно в ряд. Перші дві утворюють «ворота»: обертаються до ряду обличчям і піднімають угору руки. Ряд учасниць біжить попід «воротами» та співає:

Попід попові лози
Скакали дикі кози:
То в гору, то в долину,
То в рощу, то в калину.
За ними козенята
Поламали ноженята.

Тепер утворюють «ворота» дві дівчини, що першими бігли попід ними, а ті дві, що стояли до цього, приєднуються до ряду ззаду. Далі учасниці, що були «ворітьми», залишаються в кінці ряду, а інші, до яких дійшла черга, підносять руки вгору і утворюють «ворота», щоб решта учасниць перебігала попід ними.

Гра «Лисиця і заєць»

Діти стають попарно в різних кінцях майданчика обличчям один до одного, узявшись за руки. Одного вибирають «зайцем», іншого – «лисицею».

«Заєць» ховається від «лисиці», поспішає до якоїсь пари і стає спиною до одного із гравців. Той стає «зайцем» і кидається втікати, прагнучи так само стати всередину іншої пари. Тим часом «лисиця» намагається його впіймати. Якщо зловить, то вони міняються ролями один з одним, і гра продовжується.

Ігри зі стрибками.

Гра «Вовк і кози»

Упоперек майданчика креслять дві лінії на відстані півметра одна від одної. Це «рів», де причаївся «вовк». Решта учасників – «кози». Вони стрибають через рів, а «вовк» прагне їх упіймати. Якщо зловить кількох, то на роль вовка обирають іншого учасника, і гра продовжується.

«Вовки» можуть ловити «кіз», лише перебуваючи в рову. «Кози» рів не перебігають, а перестрибують. Не можна затримуватися перед ровом більше 5 секунд і ступати в нього ногою. «Кози», які порушили це правило, вважаються пійманими. Але вони не вважаються спійманими, якщо «вовк» доторкнувся до них, вийшовши за межі рову.

Гра «Гречка»

Дві команди шикуються в колони. Кожен учасник гри згинає ліву ногу в коліні і підтримує її лівою рукою. Праву руку кладе на плече гравцеві, що стоїть попереду. Всі учасники починають одночасно стрибати на одній нозі у заданому напрямку, приспівуючи:

Ой чук, гречки,
Чорні овечки.

А я гречки намелю,
Гречаників напечу.
Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі та не роз'єднається.

☞ Практичне заняття № 8. Українські народні ігри з метанням і на рівновагу.

☞ Пам'ятка для вчителя.

Завдання вчителя:

- керувати грою;
- подавати команди, звукові та зорові сигнали та віддавати розпорядження у позитивній формі;
- надавати необхідні вказівки у ході гри;
- брати безпосередню участь у грі, виконуючи головну або другорядну роль;
- пильно стежити за загальним станом і самопочуттям кожного гравця.
- виявляти емоційність і безпосередність у ході гри.
- можна робити підказки стосовно доцільності виконання того чи іншого руху в грі, естафетах; дозволяти учням голосно кричати, стрибати, виражати емоції.

Ігри на рівновагу.

Гра «Рак-неборак»

Кладуть дошку одним кінцем на колодки, іншим – на землю. Гравці по черзі вбігають на неї або сковзають по ній, співаючи:

А як рак-неборак
Цівки суче,
Щуконька-рибонька
Догори скаче,
То вгору, то в долину.

У цю гру грають найчастіше на Великдень.

Примітка. «Цівка» – веретенце; «цівки сукати» – сукати веретеном.

Гра «Ластівка»

Дві дівчинки беруться за руки і стають навпроти іншої пари, яка так само тримається за руки. Одна пара каже:

- Печу, печу ластівки!

Інша питає:

- Нащо печеш? Лиха втечеш, лиха й піймаєш!

Тоді учасниці, що почали розмову, роз'єднують руки та розбігаються у протилежних напрямках. Інші двоє, кожна окремо, намагаються наздогнати втікачок і перешкодити їм з'єднатися. Якщо ж дівчата з'єднаються, то їм належить знову втікати, а їхнім суперницям – ловити. Якщо ж якусь із дівчаток, які почали гру, спіймають, то вона зі своєю напарницею буде ловити, а їхні колишні переслідувачки від них утікатимуть.

Ігри з метанням.

Гра «Круговий»

Гравці розділяються порівну на дві команди, міряються – чий верх. Ті, що отримали перевагу, утворюють велике коло, в середині якого розташовуються їхні суперники.

Гравці великого кола потай дають комусь зі своїх м'яч, аби той його сховав (у кишеню чи під полу). Всі інші його товариші також ховають свої руки, щоб ввести противника в оману. Після цього вони бігають по колу, доки гравець з м'ячем не кине його у тих, що стоять всередині кола. Якщо влучить, гравці великого кола кидаються врозтіч, а ті, що у колі, намагаються поцілити м'ячем у когось із них. Якщо вони промахнуться, то з їхньої команди вибуває той, в кого влучив м'яч, а якщо попадуть – вибуває із гри поцілений ними. Після цього знову ховають м'яч і т. д.

Коли з великого кола залишиться один гравець, то він м'яч не ховає, а бігає по колу і намагається вибити когось із тих, хто в колі. Кидати м'яч можна тільки з лінії кола. Мета гри – вибити всю команду супротивника. Та команда, якій це вдається, утворює коло, а переможені стають всередину нього.

Гра «Захисник фортеці»

Діти стають у коло, в центрі нього – «фортеця» (тринога: три палиці, зв'язані зверху мотузкою). На триногу кладуть м'яч. Поряд з нею стоїть захисник. Гравці, що стоять по колу, перекидають один одному великий м'яч, намагаючись збити «фортецю». Захисник відбиває м'яч руками. Гравець, якому вдається збити «фортецю», стає захисником.

Гра «Циганка»

У грі беруть участь п'ятеро – шестеро дітей віком 7-10 років. Устромлюють у землю палицю – «циганку». Один із гравців стає біля неї. Інші учасники гри відходять, проводять захисну лінію (це «баба»). Стають де кому зручніше і кидають у «циганку» палиці довжиною 60 см, намагаючись її збити. Той, хто стоїть біля циганки, одразу ставить її на своє місце, а інші учасники гри скачуть на одній нозі за своєю палицею. Дострибнувши, підхоплюють її, кладуть під коліно вільної ноги, і тим самим способом поспішають дістатися до «баби» і не пійматися «циганці».

«Циганка» ловить усіх, хто втрачає рівновагу та спинається на обидві ноги до захисної лінії («баби»). Спійманий стає «циганкою», і гра продовжується.

Гра «Скраклі»

Готують десять дерев'яних циліндричних обрубків довжиною шість-вісім вершків (4,5 см), що називають скраклями. Відміряють відстань, наприклад, у десять сажнів (2,13 м). З обох кінців відміряного відрізка встановлюють обрубки впритул один до одного або у шаховому порядку по п'ять штук. Відстань між скраклями називається «маслом».

Гравці беруть палиці. Спочатку один кидає свою палицю через усю відстань, а потім, якщо зіб'є хоч один обрубок, кидає вже від «масла», намагаючись вибити якомога більше скраколь.

Той, кому це вдається, перемагає і водночас отримує право кататися верхи на спині свого противника.

Гра «Мушка»

У мушку грають переважно навесні.

На палицю довжиною до двох аршинів (71,12см), вбиту в землю, встановлюють зверху невелику паличку з гачком на кінці – мушку, яку необхідно збити кинutoю палицею.

Для встановлення черговості гравці вимірюються на палиці. Чия рука зверху, той і розпочинає гру. Він кладе свою палицю на праву руку між великим і вказівним пальцями горизонтально, відступає від мушки до лінії, проведеної на відстані десяти кроків від цілі та кидає палицю. Якщо удар влучний, то гравець кидає палицю доти, доки не промахнеться, а якщо промахнеться – його місце займає черговий учасник, і гра продовжується.

Гра «Шкандибки»

Збирається група хлопців, вирізують шкандибки (великі палиці, довжиною у три чверті свого зросту), шикуються в ряд і шкандибають так, щоб палиця торкалася землі то одним, то другим кінцем. Як усі пошкандибають, визначають: чия шкандибка найближче – той стає «пастухом». Він повинен подавати шкандибки всім іншим учасникам гри, не чіпаючи при цьому своєї.

Тоді всі стають на першій ямці (тій, що утворилася від пастухової шкандибки), і шкандибають так, щоб влучити в пастухову палицю. Якщо хтось влучно поцілить, то його палиця «пошкандибає далі», а «пастух» свою відкладає аж у кінець. І так за кожним, хто поцілить. Коли всі прошкандибають, тоді «пастух» збирає шкандибки всіх гравців і сам шкандибає звідти, звідки й інші. І чиею шкандибкою влучить у свою, той і стає новим «пастухом». Якщо з першого разу промахнеться всіма, то пробує вдруге. А якщо і з другої спроби не відіграється, тоді учасники його «скубуть» (деруть за чуба, вуха) та приказують:

Ой згури, гарагури,
Скаче ятер на дубини,
Заправляє в три ружини,
Друк чи качан?

Коли скаже «качан», то гравці його знову скубуть і повторюють:

Качав, качав і знов почав.
Ой згури, гарагури,
Скаче ятер на дубини,
Заправляє в три ружини,
Друк чи качан?

Якщо скаже «друк», то всі вигукують: «Пускай дурня з рук!» – і відразу відпускають нещасливця. Гра починається спочатку.

✍ *Практичне заняття № 9.* Методика викладання національних ігор для дітей середнього шкільного віку.

✍ Пам'ятка для вчителя.

Національні рухливі ігри використовуються у різних частинах і видах уроків фізичної культури. Під час підготовчої частини уроку доцільно проводити ігри,

які сприяють організації та підготовці дітей до виконання основних завдань уроку. Для цього найкраще підійдуть ігри невеликої рухливості та складності, на увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну та фізіологічну підготовку організму школяра до фізичного навантаження основної частини уроку. Це ігри малоінтенсивні: «Панас», «Подоляночка» та ін.

В основній частині уроку варто провести ігри, спрямовані на закріплення та вдосконалення складних рухових дій; ігри та естафети на швидкість, метання, стрибки. При цьому необхідно чергувати ігри середньої та великої інтенсивності. Як-от: «Бузьки», «Діти і Вовк», «Гопак», «Квочка», «Кіт і миші», «Фарби».

Для заключної частини уроку оптимальними будуть народні рухливі ігри, спрямовані на зниження фізичного і психологічного навантаження, ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання. Це такі ігри, як «Чий вінок кращий», «Жучок», «Вітер і флюгери», «Ніс».

Гра «Ніс»

Ця гра широко розповсюджена в Японії. Японці свого часу запозичили її у американців.

Гравці сідають по колу, в центрі якого розташовується ведучий. Він говорить: «Ніс, ніс, ніс, рот». Вимовляючи перші три слова, ведучий береться за ніс, а після четвертого замість рота доторкається до будь-якої іншої частини голови, аби ввести в оману учасників гри. Гравці ж у свою чергу повинні торкатися тих частин голови, які називає, а не на які показує ведучий. Хто припустився помилки, вибуває із гри. Перемагає найуважніший, тобто гравець, який залишився в колі останнім.

«Бій півнів» (російська народна гра)

На майданчику креслять коло діаметром 2–3 м. Дітей розділяють на дві команди. Всередину кола стають два учасники – представники команд. Це «півні». Вони займають положення стійки на одній нозі, інша ж нога зігнута назад і підтримується однойменною рукою. За сигналом вихователя, підскакуючи на одній нозі, гравці – «півні» – намагаються виштовхнути свого суперника з кола плечем. Той, кому це вдається, здобуває очко. Після цього в коло стає нова пара «півнів».

Перемагає команда, на рахунку якої найбільше очок.

Правила. Якщо гравець втратить рівновагу і встане на обидві ноги, він програє. Виштовхувати суперника із кола можна тільки плечем.

«Чужоземці» (японська гра)

Це японський варіант широко розповсюдженої у світі гри. В різних країнах вона називається по-різному. Гравці порівну розділяються на дві команди, які вишиковуються в лінію на відстані 6–8 м одна від одної. Учасники команди, яка починає гру, – «чужоземці». Вони наближаються на 1,5 м до команди суперників і промовляють: «Ми тут!». «Звідки прибули?» – запитують гравці іншої команди. «З Індії» (або Америки, Англії, Австралії і т. д.), – відповідає капітан «чужоземців». Капітан суперників запитує: «А яка у вас професія?». Тут вся команда «чужоземців» лише мімікою та жестами намагається пояснити, чим вони займаються. Якщо, наприклад, вони пекарі, то хтось один пов'язує фартух, другі просіюють муку, треті місять тісто, четверті печуть і т. д. (про це вони

заздалегідь домовляються між собою). Кожній професії, як відомо, притаманні свої характерні особливості, рухи та дії. Команда суперників намагається відгадати рід діяльності «чужоземців». Якщо їм це вдається, вся команда «чужоземців» стрімко біжить до своєї лінії. Суперники їх переслідують. Той, кого спіймають, перш ніж він добереться до своєї лінії, вважається «полоненим». Потім гравці команд міняються ролями, і гра повторюється. Перемагає команда, яка захопила після певної, заздалегідь визначеної кількості турів більше «полонених».

«Мисливський м'яч» (французька гра)

Ця гра широко розповсюджена у Франції. Гравці збираються до купи. В середині майданчика стоїть «мисливець», його завдання – «полювати» на гравців. «Мисливець» підкидає м'яч у повітря і ловить його, коли той відскакує від землі. Так він повторює тричі. У цей час учасники розбігаються по майданчику, оскільки «мисливець», схопивши м'яч, що відскочив від землі утретє, відразу ж кидає його в найближчого гравця. Кого він виб'є, той стає його «собакою» і повинен йому допомагати. «Собаки» не мають права вибивати гравців, але можуть схопити м'яч, що відскочив від землі, і кинути його «мисливцеві», який перебуває у вигідному положенні. Кількість «собак» постійно зростає. Проте гравці можуть захищатися. Якщо їм удасться зловити м'яч, яким їх намагалися вибити, вони можуть передавати його один одному і навіть вибити «собаку». Вибитий «собака» знову стає повноправним гравцем. Гра закінчується тоді, коли «мисливець» з допомогою «собак» виб'є всіх учасників або визнає свою поразку.

«Бенефша» (азербайджанська гра)

У перекладі з азербайджанської мови бенефша означає «фіалка». З приходом весни молодь вирушає в гори збирати лікарські й ароматичні трави, які широко використовуються в побуті. Такі прогулянки супроводжуються різними забавами, однією з яких і є гра «Бенефша».

Учасники цієї гри розбиваються на дві групи, які стають одна навпроти одної. У кожній групі гравці тримаються за руки, утворюючи ланцюжки. Розірвати ланцюжок – завдання кожного гравця. Але робиться це дуже своєрідно.

- Фіалка (або «бенефша»)! – лунає вигук із команди, що розпочинає гру.
- До кого потрапила? – запитують гравці іншої команди.
- Від нас до вас повинна потрапити.
- Хто потрапив? (Називають ім'я одного з учасників команди суперників).

Той, чиє ім'я названо, відривається від свого ланцюга і стрімко перебігає до команди, що його викликала, але не до того учасника, який його назвав, а до когось іншого. Він намагається перервати ланцюг. Якщо це йому вдається, то він забирає із собою того, хто знаходиться праворуч від нього. Якщо ж прорвати ланцюг не вдалося, гравець залишається у цьому ряду як його учасник. Гра триває доти, доки в ряду не залишаться два учасники.

Гра «Цар»

Гравці обирають «царя». «Цар» сідає на землю і тримає ремінь у витягнутих руках. Інші учасники гри беруться за ремінь однією рукою. «Цар» називає яку-небудь букву і говорить, що загадав ім'я відомої людини або назву звіра чи

квітки, що починається з цієї літери. Гравці по черзі озирються. Кому вдасться відгадати слово, той отримує від «царя» ремінь і починає переслідувати інших гравців. До того, кого він наздожене, йому необхідно доторкнутися ременем.

Так триває доти, доки «цар» повторює слово «пахне». Щойно він промовляє «Стій!», учасник з ременем веде спійманого гравця до «царя». У цей час інші учасники гри намагаються його «пограбувати» – відібрати ремінь. Якщо гравцям це вдасться, вони ховають ремінь у себе, а «пограбований» має здогадатися, у кого він. Для цього йому надається три спроби. Коли вгадає, володар ременя злегка вдарає його по руці зі словами: «Ти будеш новим царем!». Якщо ж не вгадає, гра починається спочатку з тим самим «царем».

✍ Практичне заняття № 10. Українські народні ігри, забави й обряди для дітей середнього шкільного віку.

✍ Пам'ятка для вчителя.

✍ Обряд – це сукупність усталених звичаєв умовних дій, пов'язаних з певними народними святами та побутовими традиціями, що передаються з покоління в покоління.

✍ Трудові свята й обряди – органічна складова святково-обрядової культури українського народу. Взаємозв'язок свят і праці має традиції, що сягають доісторичних часів.

Традиційна трудова обрядовість тісно пов'язана з календарним циклом сільськогосподарських робіт. Обряди неодмінно супроводжували початок оранки, сівби, вигання худоби на пасовище, закінчення жнив тощо. У селянській сім'ї трудові традиції та обряди були справжньою школою для підростаючого покоління. У процесі виконання ритуальних дій у дитини формувалися перші трудові навички. Усім розмаїттям своїх художніх, емоційних, пісенно-музичних засобів трудові свята сприяли вихованню у молоді любові до нелегкої хліборобської праці, до землі, прищеплювали своєрідний «кодекс хліборобської честі».

До сучасної системи трудових свят та обрядів входять: професійні свята; трудові свята, пов'язані з окремими циклами сільськогосподарських робіт; свята трудових колективів та обряди вшанування трудівників; фольклорні свята праці, присвячені народним ремеслам та ін. Усі свята й обряди мають свою символіку та атрибутику.

Проведення уроків фізичної культури за народним календарем із використанням народних українських рухливих ігор сприяє не лише розвитку й удосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, вивченню звичаїв і традицій свого народу, прищеплює любов і повагу до рідного краю, до праці. Такі ігри являють собою потужну рушійну силу естетичного, морально-етичного, культурного виховання дітей. Їх педагогічне значення полягає в тому, що в них протягом багатьох століть закріплювався і передавався із покоління в покоління виховний досвід народу.

Гра «Король»

Діти порівну розділяються на дві команди, які розташовуються обличчям одна до одної на відстані двох сажнів (2,13 м), гравці беруться за руки. Вибирають капітанів команд, які стають посередині. Капітан однієї з команд починає разом з усіма співати:

- Королю, королю,
Чом не йдеш, чом не йдеш?
- Боюся, боюся.
- Кого ж ти боїшся?
- Короля, короля.
- Короля нема дома.
- Син дома, син дома.
- Прибула, прибула!
- Одбула, одбула!

Після цих слів гравці однієї команди біжать на іншу, міцно тримаючись за руки. Хто кого перетягне, той і перемагає.

Вказівки до гри. Стежити, щоб діти у ході гри не травмували один одного і постійно їм про це нагадувати.

Гра «Запорожець на Січі»

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9х6м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренив» (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають у ловах або виходять із гри.

Аби вирізнити запорожця з-поміж інших гравців, йому одягають шапку та шаровари.

Гра «Панас»

Вибирають ведучого – Панаса. Йому зав'язують очі рушником, виводять на середину кола і звертаються до нього з такими словами: «Панас, Панас! На чому стоїш?» – «На камені!» – «Що продаєш?» – «Квас!» – «Лови курей, але не нас!».

Панас починає ловити. Той, кого він спіймає, стає на його місце.

Гра «Штандер»

Гра ця дуже давня, в неї грали ще два століття тому. Кількість гравців – не менше шести, але й не більше двадцяти.

Інвентар: невеликий гумовий м'яч або тенісний.

Хід гри: гравці стають в коло на відстані кроку один від одного, в центрі якого – ведучий із м'ячем у руках. Він підкидає вгору м'яч і називає ім'я будь-якого гравця. Той ловить м'яч на льоту або піднімає його із землі і прагне влучити ним у когось із утікачів.

Упіймавши м'яч на льоту, гравець має право крикнути: «Штандер!». Усі завмирають і можна спокійно прицілитися та влучити у ближнього гравця. Вибитому нараховують штрафні очки, або ж він вибуває із гри. Спійманий на льоту м'яч дає й інше право: той, що зловив, може не випробовувати долю (за промах йому теж нараховують штрафні очки), а відразу ж підкинути м'яч вгору і викрикнути ім'я гравця.

Вся принада цієї гри полягає в тому, що потрібно і м'яча стерегтися, тобто втекти якнайдалі, і водночас бути готовим швидко повернутися до м'яча, якщо

раптом викрикнуть своє ім'я. Той гравець, у кого намагалися влучити, може зловити м'яч, що летить в нього, – так він здобуде собі виграшне очко і право вибивати іншого гравця.

Правила гри: якщо гравець з м'ячем кричить: «Штандар!», – всі завмирають на своїх місцях. Гравцеві, в якого ціляться м'ячем, дозволяється ухилитися, присідати, підстрибувати вгору, але сходити з місця він не має права.

Гра «Щенята»

Збираються хлопці, десять або й більше, міряються на палиці, беручи її кулаком один до одного, і чия рука зверху – тому і пасти. Тоді забивають кілок, прив'язують до нього мотузку: біля кілка усі кладуть шапки – це «щенята». Пастух береться за мотузку й оберігає «щенят», бігаючи, наскільки дістає повід.

«Пастух» стереже, а всі хлопці тим часом крадуть «щенят», хапаючи їх руками або вибиваючи ногою з кола. Якщо вдається пастуху впіймати когось, то він мерщій кричить: «Цур-повода!». А якщо не скаже так, то значить і не впіймав. Як розкрадуть усіх «щенят», то вважають, що пастух одну спробу вичерпав; тоді йому надається друга або навіть третя спроба. Якщо ж і цього разу нікого не спіймає, тоді призначають йому покарання.

Один гравець кидає крізь ноги шапку, всі інші стають один за одним, розставивши ноги, а «пастух» лізе крізь ноги, і всі б'ють його по заду долонями. А якщо «пастухові» не хочеться лізти крізь ноги, тоді його силою садять «на коня»: протягують крізь ноги палицю та й добре трясуть.

Гра «Гопак»

Учнів розділяють на дві команди, кожна з яких утворює коло. Гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом вчителя команди присідають і голосно рахують до десяти.

Команда, яка швидше присяде 10 разів, перемагає. Гру повторюють кілька разів.

✍ Практичне заняття № 11. Українські ігри-забави та ігри-атракціони.

📖 Народні ігри, відомі нам як забава, як форма фізичного загартування, – своєрідна школа виховання, що формує поетичне мислення і мистецькі смаки. Гра була вигадана ще первісними людьми як частина складного ритуалу, який мав на меті інтенсифікувати людську енергію для найповнішого впливу на явища природи і життя. Наприклад, словесний текст ігор, який зараз має першорядне значення, довгий час був лише одним зі складових елементів, і то не найголовнішим, у комплексі ритмічного руху, жесту, вигуку. У колективному дійстві, магічному ритуалі, покликаному сприяти розвиткові й росту рослин чи тварин, головним смислом руху була імітація. Тогочасні весняні ігри, що являли собою магичні дії та виконувалися дорослими представниками роду, можна назвати вегетаційними. Поступово вони втратили своє первісне призначення і перейшли до розряду молодіжних і дитячих забав.

Серед народних ігор можна також виділити 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.

Гра «Плетінь»

Хід гри: Учасники гри шикуються один за одним у довгий ряд. Уздовж усього ряду розтягується мотузка, і кожен береться за неї рукою. Учасники, пританцьовуючи, йдуть за ведучим і співають:

Навколо берізоньки йдемо,
Навколо нас все плетемо.
Плеть-плеть плетена,
Навколо стовбура обведена.
В'ється плетень, плететься,
У полі, в лісі волочиться.
Розплітайся, плетене, розплетися,
Золотий вузлику, розв'яжися.

Ведучий заплутує хоровод, доки не «зав'є плетінь». Розплітають плетінь зі словами:

Вбране вбрання – із ста хлоп'ят,
Усі в один ряд, разом зв'язані стоять.
Плетінь, розплітайся, на берізоньку завивайся.

Потім ведучий швидко веде хоровод у поле, при цьому виконує різкі повороти, і хто не утримався на ногах, вибуває із гри.

Гра «Півник»

Хід гри: Гравці сідають на лаву та співають:

У лісі на поляні
Росте горіх в зеленому жупані,
Багач та й невеликий,
Горіхами вкритий.

Ведучий ховає в одній руці горіх, простягає два кулаки кому-небудь із учасників гри і каже:

На дереві горіх народився,
Під кущ закотився,
Під кущ закотився,
У руках з'явився.
Або моє, або твоє?
Доки гравець відгадує, в якій руці сховано горіх, інші кажуть:
Росли горіхи, вирости,
З листя вилізли,
Хвостики закрутилися,
Кожному полюбилися.

Гравець, що вгадав, у якій руці горіх, стає новим ведучим.

Гра «Сонько»

Хід гри. На лаву, посеред хати, лягає хлопчик – «сонько». Інші гравці водять навколо нього хоровод і співають:

Сонько дрімає, спати хоче.
Тобі досить, соньку, дрімати,
Тобі час, соньку, вставати.
Прокидайся, дзвони дзвонять,
Прокидайся, час говорять.
Люди вже йдуть,
У хоровод стають.

«Сонько» прокидається та й відповідає:

Мені й справді годі спати.
Мені й справді час вставати.

Потім, пританцьовуючи, веде хоровод на вулицю. Там кидає вбік «пижі» (коротенькі палички із загостреними кінчиками). Всі біжать їх збирати. Той, хто встиг підібрати палички, сідає на спину тому, кому їх не вистачило. У такий спосіб гравці вертаються до хати.

Гра «Глечичок»

Хід гри: Один із гравців – ведучий. Він бере в руки м'яч – «глечичок» – і, ударяючи ним об землю, співає:

Я глечичок упустив
Та й об підлогу його розбив.
Раз, два, три,
Його, (Сашко), лови!


Переспівавши пісню, ведучий сильно б'є м'ячем об землю, а гравець, ім'я якого було названо в пісні, його ловить. Гравець, що впіймав м'яч, відходить убік. Усі інші учасники гри піднімають руки, утворюючи над головою «коло-колесо», та співають:

Ми знаємо все підряд,
Що хлоп'ята кажуть:
Оля, Микола, дуб зелений,
Конвалія біла, зайчик сірий,
Кидай!

Гравець із м'ячем співає:

Я знаю все підряд,
Що хлоп'ята кажуть:
Дуб зелений, конвалія, мак,
Я кидаю м'яч – ось так!

На останніх словах пісні він кидає м'яч, намагаючись влучити ним в ноги будь-якого гравця. Той, у кого потрапив м'яч, стає ведучим.

 **Свято** – торжество, від якого ми очікуємо дива, жвавих емоцій, сюрпризів, веселощів. Водночас свято має велику виховну силу і потребує серйозної та особливої підготовки. Потрібно скласти сценарій, барвисто оформити зал, вибрати музичний супровід для створення цілісного відчуття гармонії і ще багато іншого. Загальновідомо, що невід'ємною складовою більшості свят є розваги,

рухливі ігри та фізичні вправи. При їх підборі необхідно враховувати як загальний рівень розвитку дітей, їх функціональні (фізичні, психічні) можливості, так і технічні ресурси. Адже правильний вибір ігор і вправ – запорука успіху! Допоможуть привнести новизну і підняти настрій оригінальні посібники, незвичайні аксесуари та інвентар, нестандартні ігрові ситуації.

І ще одне важливе правило: ніхто не повинен залишитися без уваги. Тобто, необхідно максимально залучати до свята кожного учасника й уболівальника, а також не допускати надмірних пауз між виступами, що призводить до перевтоми і втрати інтересу до того, що відбувається.

☞ Фізкультурне свято

«Козацькому роду – нема переводу»

Мета: розвивати фізичні якості дітей (силу, спритність, витривалість, швидкість); удосконалювати навички у лазінні, стрибках, бігу. За допомогою усної народної творчості закріпити знання дітей про рідний край, про його історичне минуле. Виховувати любов до українського народу та його звичаїв. Формувати організованість і товариську.

Хід: На середину залу виходять отаман і писар (дорослі).

Отаман: А пам'ятаєш, пане-товаришу, як ми місяць тому з турками воювали?

Писар: Еге ж, батьку, турків тоді багато полягло. Та й наших хлопців чимало загинуло...

Отаман: Та що там казати... Де зараз знайти таких відчайдушних хлопців?

У супроводі народної пісні «Ой на горі жінці жнуть» заходять діти в українських костюмах. Вітаються.

Отаман: Здорові були, люди добрі! А хто ж ви такі?

Дитина 1:

Всі ми – діти українські,
Хлопці та дівчата,
Хоч слабкі ще наші руки,
Та душа завзята.

Дитина 2:

Бо козацького ми роду,
Славних предків діти.
Як один усі вчимося
Рідний край любити.

Дитина 3:

Між собою всі ми друзі,
Ми - одна родина
І шануємо, як матір,
Рідну Україну.

Отаман: Чого ж вам тут треба?

Дитина: Ми прийшли до пана-отамана з проханням записати нас до козацького війська.

Писар: А як я вас запишу, якщо нікого не знаю? Може, ви ледарі чи неуки?

Дитина: Та ні, ми всі як орли! (Стають, гордо випнувши груди)

Й говорити можемо славно - у нас це всі вміють.

(Діти розповідають прислів'я, приказки.)

Козак з біди не заплаче.

До булави треба голови.

Козак не боїться ні тучі, ні грому.

Де козак, там і слава.

Хліб та вода - козацька їда.

Козак усім народам друг, міцний, лицарський у нього дух.

Отаман: Ой-ой-ой! Зовсім заговорили! А навіщо ви дівчат із собою привели? Хіба не знаєте, що на Січ жінок не пускають?

Дівчинка: Пане-отамане, дозвольте нам подивитися на козацькі випробовування. А якщо наші хлопці вам не підійдуть, ми їх додому заберемо.

Отаман: Хо-хо-хо! Гаразд. Не осоромтеся ж, хлопці! Заходьте всі, сідайте – в ногах правди нема. Чи готові до першого випробування? Розділіться на дві команди та привітайте один одного.

Команда «Жваві»

Девіз: Козачата – хлопці браві, у змаганнях дуже жваві!

Команда «Дужі»

Девіз: Ми зі спортом дружимо – виростаємо дужими!

Отаман: загальновідомо, що козацьке товариство обирало за отамана найбільш чесного, сміливого й витривалого козака. Тож наступний конкурс покаже, хто з вас, хлопці, найсильніший та найстійкіший.

Конкурс «Отамани»

Учасники сплітають пальці прaviх рук, опираючись на лікоть, і міряються силою.

Писар:

Попід гору доріженька веде, доріжкою отаман іде.

Отаманчик попереду іде, козаченьків за собою веде.

Отамани, отаманчики наші, покажіть,

Як слухають вас козаченьки ваші.

Гра «Хвостач»

Учасники, взявшись за руки, стають у дві шеренги по обидва боки від отамана. Отаман намагається так розкрутити шеренги, щоб від них відірвалися гравці.

Отаман: Молодці, хлопці, дружні ви й завзяті. Зараз побачимо, хто не злякається високих стін, глибокого рову й зможе взяти приступом турецьку фортецю.

Змагання «Штурм фортеці»

1. Метання м'ячів у рухому ціль.

2. Стрибки на одній нозі.

3.«Бій із семиголовим змієм» (діти натискають на кульки, аби вони лопнули)

Писар: А зараз хай дівчатка-козачки покажуть, чи вміють вони куварити та накривати на стіл, чекаючи на переможців.

Конкурс «Хто швидше накриє стіл»

Для цього конкурсу потрібно: 2 столи, 8 ложок, 2 миски, 8 стільців.

Отаман: Бувало, що козаки потрапляли у полон до ворога. Але вони вміли непомітно, долаючи небезпечні перешкоди, втекти на волю.

Естафета **«На волю»**

1. Переправа з обручем.
2. «Тунель» (гравець повинен пролізти через довгий мішок)
3. Стрибки в мішках.

Писар: У той час як козаки боронили рідну землю, козачки хазяйнували вдома та лікували поранених.

Конкурс «Перев'яжи пораненого»

На двох стільчиках сидять два козаки – «поранені». Дві дівчинки-козачки змагаються між собою, хто швидше і вправніше перев'яже руку пораненому.

Отаман: Кінь – вірний товариш козака. Козаки дуже любили своїх коней, купали їх, розчісували гриви та хвости.

Сивко-бурко, стань переді мною,

Як лист перед травою.

Забігає кінь (двоє дорослих, переодягнених у костюм коня).

Естафета **«Напої коня»**

Діти стають у дві шеренги по обидва боки від коня, останні учасники беруть відра з водою та передають один одному, аж поки не напоять коня.

Писар: Рівно в полудень з фортечної гармати лунав постріл. За цим сигналом козаки йшли обідати. А що вони їли, знаєте?

Діти: Куліш із салом або олією, галушки, юшку з риби, козацьку кашу.

Гра **«Козацька каша»**

Хлопчикам зав'язують очі, і вони годують один одного кашею.

Отаман: Набралися сили козаки та вийшли на змагання.

Бачу, добрі козаки

Українські парубки!

Силою усі зведіться,

У змаганні покажіться!

Змагання **«Перетягування бука (або каната)»**

Отаман: Після обіду лунали козацькі пісні. Яке б то було життя козаків без веселої, жартівливої, милозвучної, задушевної та часто хвилюючої пісні.

Пісня «Ой на горі жінці жнуть»

Отаман: Для того щоб бути сильними і відважними, козаки щодня відшліфовували свою військову майстерність. Часто робили це під музику. З того часу і беруть свій початок завзяті українські танці.

Танок **«Козачок»**

Хлопчики запрошують на танок дівчаток.

Отаман: Після довгих випробувань бачу, що ви гідні бути в козацькій громаді. А чи ви готові добре дбати про неньку-Україну і шанувати свою Батьківщину?

Усі діти встають. Козачата всі разом дають «присягу»

Присягнемо край наш милий

Над усе любити,

Народ рідний захищати

Та для нього жити.

Отаман: З давніх-давен в Україні за віддану службу та лицарські справи ватажок щедро винагороджував своїх козаків. Тож вручаю вам знак козацької звитяги – козацький прапор. Бережіть його, шануйте нашу Україну, бо ви – українці. Хай кожен з вас своїми добрими вчинками та справами доведе, що козацькому роду – нема переводу!

✍ *Практичне заняття № 12. Національні ігри для підлітків.*

✎ Значення оцінювання і аналіз поведінки дітей у ході гри.

Важливу роль у справі прищеплення дітям навичок дисциплінованості відіграє оцінка, яку вчитель дає вчинкам і діям гравців. Оцінка сприяє закріпленню знань дітей про норми і правила поведінки, спілкування один з одним, про те, як поводитися у грі, як досягти успіху, виконуючи поставлене завдання. Оцінка вчителя є зразком для дітей. Залежно від того, як він висловився про дії, вчинки, якості гравця, в дітей формується певне ставлення до свого товариша. Тому оцінка значною мірою впливає на характер взаємин між дітьми та визначає атмосферу в колективі.

Досвід організаторів проведення ігор засвідчує, що систематичний контроль за ігровою діяльністю дітей, а також оцінка їх поведінки сприяють тому, що гравці цікавляться діями інших і навіть намагаються контролювати їх. У змісті деяких ігор передбачено контроль за діями учасників. Так, якщо в грі ведеться підрахунок результатів, то він має бути відкритим, публічним. Для цього необхідно систематично повідомляти про зміни в рахунку і час гри.

Після закінчення гри важливо охарактеризувати позитивні та негативні дії учасників, пояснити найдоцільніші способи ігрових дій. Бажано відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів, звернути увагу на порушення правил гри, дисципліну. Не можна залишати поза увагою гравців, які соромилися грати з іншими. Їх треба підбадьорити, це надасть їм сміливості в подальшій ігровій діяльності.

Отже, від правильного оцінювання залежить, чи захочуть діти ще грати і з яким настрої залишать ігровий майданчик.

«Бельбеу» (казахська гра)

Ця народна гра з джгутом або візерунковим рушником дуже популярна серед підлітків. У деяких місцевостях Казахстану цю гру називають ще «жигіт-куалау».

Усі учасники порівну розділяються на дві команди та розташовуються на майданчику довжиною 30-50 м. У центрі майданчика кладуть джгут або візерунковий рушник. У кінці майданчика в центрі кола встановлюють прапорець.

Кожна команда обирає собі капітана. Він розташовує гравців своєї команди за порядком номерів. Той із капітанів, який за жеребом одержав право почати гру, називає будь-який номер. Капітан іншої команди у свою чергу також називає будь-який номер гравця своєї команди, який, на його думку, найбільше підходить для поєдинку. Викликані гравці стають на лінію старту. За сигналом судді вони біжать до джгута або візерункового рушника. Хто першим встигне

добігти і схопити джгут, повинен швидко наносити удари по тому, хто спізнився і тепер стрімко біжить до прапорця. За кожний влучний удар джгутом або рушником нараховується одне очко.

Той, хто біжить з джгутом, має право наздоганяти суперника тільки до кола, в якому стоїть прапорець. Тут він повинен кинути джгут. Той, що тікав, швидко хапає джгут і біжить назад, переслідуючи того, хто щойно наздоганяв його, у свою чергу намагаючись вдаряти джгутом свого колишнього переслідувача.

Як і раніше, за кожний удар нараховується одне очко. Судді уважно стежать за тим, щоб помах джгутом, які не досягли мети, не зараховувалися.

Переслідування у зворотний бік триває до тієї лінії, де лежав раніше джгут (ця лінія повинна бути позначена). Виграє той, хто набере більше очок.

Далі гру продовжують інші учасники команди, і за індивідуальними результатами кожної пари визначається команда-переможець.

«Молотарка» (єменська гра)

Кількість учасників гри – 6 і більше.

Хід гри. Гравці всі разом утворюють щільне коло. Один залишається ззовні. Він прагне потрапити в коло. Для цього йому необхідно висмикнути кого-небудь звідти. Гравці намагаються уникнути цього і біжать, як карусельні конячки, по колу. Той, кого вдасться висмикнути з кола, стає ведучим.

«Лунг-Мегар» (молдавська гра)

У багатьох народів серед веселих рухливих ігор популярна чехарда, однак у Молдавії вона проводиться особливо і має назву «Лунг-Мегар», що в перекладі означає «довгий віслюк» (у нас в Україні ця гра також має іншу назву – «Довга лоза»).

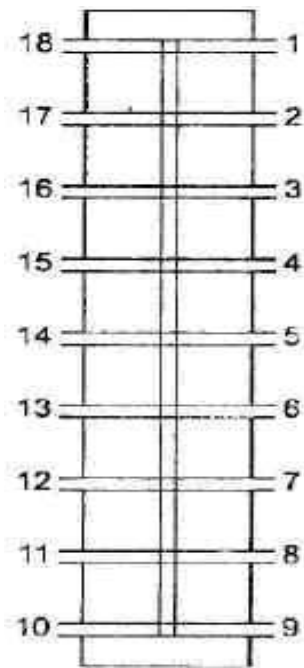
Хід гри. Гравці розділяються на дві команди по 4-10 учасників у кожній. За жеребом гравці однієї з команд виконують роль «вершників», учасники іншої – «довгого віслюка». Члени цієї команди стають один за одним, трохи зігнувши спину і охопивши руками талію сусіда, що стоїть попереду. Як правило, гравці розташовуються десь біля стіни або дерева, щоб була досить міцна опора.

Гравці команди «вершників» по черзі розганяються і стрибають на спину гравців першої команди, намагаючись пролетіти якомога далі, щоб залишилося місце для тих, хто ще стрибатиме. Перший, хто скочив на «довгого віслюка», намагається зберегти рівновагу і не впасти. Представники ж команди «довгого віслюка» намагаються скинути небажаного вершника.

Якщо під час цієї боротьби хтось із тих, що сидять зверху, торкнеться ногою землі, він втрачає право бути вершником і його команда стає «довгим віслюком». Після того як усі вершники скочили на «довгого віслюка», рахують до десяти. Якщо протягом рахування ніхто не впав, вершники повторюють свою спробу. Всього дозволяється три спроби.

«Атья-патья» (індійська гра)

Це одна з найбільш стародавніх індійських ігор. Вона настільки давня, що важко навіть встановити її походження. Проте загальновідомо, що ця гра поширена на всій території Індії, особливо в сільських районах. Атья-патья має інші назви в різних районах Індії, наприклад: сур-паті, лом-паті, дарья-бандх, сарамана, тілі, упінант, упупаті та ін. Правила гри були уніфіковані Махараштра

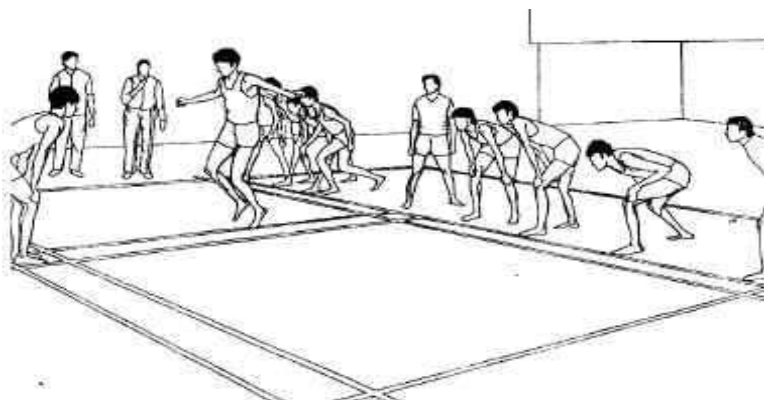


Шарірік Мандалом (індійською спортивною організацією), що організовує турніри з атьї-пятьї вже більше трьох десятиліть.

Ця гра складається з чотирьох періодів, кожен з яких триває до 7 хвилин. Змагаються дві команди (по 9 гравців в кожній). Ті, що атакують отримують одне очко за кожен вдалий перетин кордону. У першому періоді одна з команд нападає, інша захищається.

Розміри ігрового майданчика становлять 23 фути і один дюйм завдовжки і 13 дюймів завширшки. Майданчик має дев'ять поперечних доріжок (паті). Центральна доріжка називається сур-паті (довжина – 89 футів і один дюйм; ширина – 13 дюймів). Ця сур-паті розділяє кожну з дев'яти поперечних доріжок на рівні половини. Навколо ігрового майданчика передбачено вільне місце шириною 10 футів.

У ході гри нападаюча команда намагається пересікти якомога більше доріжок, а команда, що захищається, – максимально затримати наступ суперників. Перед атакою нападаючі збираються в зоні між передньою поперечною доріжкою та ігровою лінією майданчика. Кожен гравець команди, що захищається, розташовується на окремій доріжці навпроти нападаючих гравців. Один гравець команди, що захищається, якого називають «гренадер», знаходиться на центральній доріжці, що перетинає квадрати. Гренадер та інші члени його команди можуть вивести нападаючого із гри, торкнувшись його рукою, але при цьому вони не повинні виходити за межі своїх доріжок.



Нападаюча сторона за один період намагається пересікти якомога більше доріжок. Якщо ж вдається пересікти всі доріжки, нападаючі просять дати *тонд*. Два захисники негайно повинні розвернутися і дати *тонд*.

У випадку пересічення всіх доріжок нападаючі набирають виграшний рахунок – *лона*, після чого рефері оголошує результат. Усі нападаючі, які на той момент ще не вибули із гри, відходять за межі лицьової доріжки, і гра продовжується. Команда, що набрала найбільшу кількість очок, перемагає.

Для досягнення успіху в цій грі учасники повинні володіти миттєвою реакцією, силою і витривалістю. Гравцям необхідно діяти злагоджено, нападаючій команді – проводити стрімкі й енергійні атаки, команді, що захищається, – своєчасно і з достатньою майстерністю відбивати атаки, намагаючись вивести із гри якомога більше своїх супротивників, що саме визначає перемогу або поразку тієї чи іншої команди.

«Дузме» (поїзд) (туркменська гра)

Усі гравці стають в колону по одному, беруть руками один одного за пояс і міцно тримаються. За сигналом дузме (ланцюг, поїзд) починає рухатися, набираючи швидкість. Коли швидкість руху стає великою, ведучий різко змінює напрям і продовжує рух. Усі інші гравці повинні слідувати за ним. Гравець, що опустив руки або розірвав ланцюг, вибуває із гри. Гравці, що втрималися в колоні протягом трьох спроб, вважаються переможцями. Гра триває 3-5 хвилин.

Гра сприяє розвитку навичок опору, спритності, орієнтування.

«Туб аз давра» (М'яч з кола) (таджицька гра)

Гра проводиться на майданчику. Для неї знадобляться: 2-3 м'ячі (можна тенісних), 16 ключок. У центрі майданчика креслять велике коло. У ньому розташовуються гравці, в кожного у руках ключок. Ведучий займає місце всередині кола. М'яч знаходиться у нього. Гравці стоять обличчям до ведучого. За командою ведучий прагне вибити м'яч із кола. Кожен гравець захищає місце праворуч від себе. Гравець, який пропустив м'яч, стає ведучим.

Перемагає той, хто менше за інших був ведучим.

✍ Практичне заняття № 13. Національні ігри з метанням.

«Мисливці та качки» (білоруська гра)

Гравці розділяються на 2 команди: одна – «мисливці», інша – «качки». Креслять велике коло, за межами якого розташовуються «мисливці», а «качки» – всередині. За сигналом «мисливці» прагнуть влучити волейбольним м'ячем у «качок», які, бігаючи всередині кола, ухиляються від м'яча. «Качка», якої торкнувся м'яч, вибуває із гри. Коли всі «качки» будуть вибиті, команди міняються місцями, і гра продовжується.

Можна заздалегідь визначити час проведення гри. Перемагає команда, яка вибила більше «качок» за однаковий час..

«Веверка» (чеська гра)

Ця гра дуже популярна серед чеської дітей.

«Веверка» у перекладі з чеської мови означає «білка». Веверкою називають ведучого. На цю роль обирається найбільш спритний і рухливий учасник.

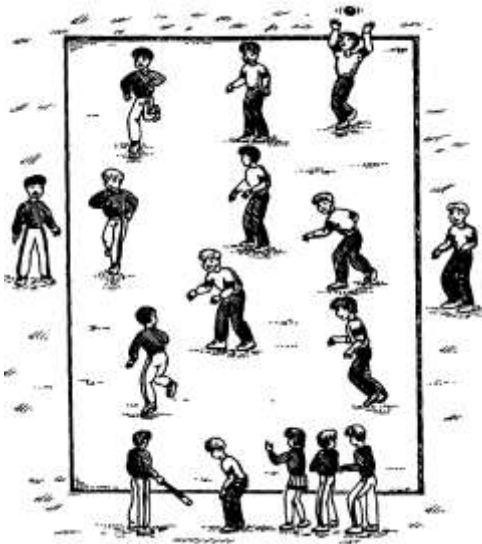
Гра проводиться на майданчику приблизно 10 м завдовжки і 3-4 м завширшки. Для гри знадобиться звичайний м'яч.

Ведучий – «веверка» – стає в центрі майданчика, усі інші гравці розташовуються з обох його коротких боків, не виходячи за межі майданчика.

Суть гри полягає в тому, що гравці перекидають м'яч з одного боку майданчика на інший, ударяючи ним об землю і намагаючись, щоб м'яч рикошетом влучив у «веверку». Пряме потрапляння м'яча у «веверку» (тобто без торкання землі) не зараховується. «Веверка» всіляко намагається уникнути удару. Гравець, якому вдалося влучити у «веверку», стає на її місце, і гра продовжується.

«Гилка»

Ця гра має прадавню історію, адже в гилку на Русі грали ще за часів Івана Грозного. Відомо, що за Петра I гилка також була дуже популярною. Її видів відомо кілька десятків. Ось найпростіший варіант цієї гри.



Інвентар: кругла палиця (биток), невеликий м'ячик.

Хід гри. З одного боку майданчика проводять лінію кону, з іншого – лінію «міста». Простір між ними (поле) може мати різний розмір: завдовжки – 40, 60, 100 і більше кроків. Це залежить від віку та фізичної підготовленості гравців.

Одна команда розміщується в полі, інша – за межами «міста». Один із польових гравців розташовується в «місті» для подачі м'яча тим, хто б'є (метальникам). Капітан команди метальників встановлює черговість ударів по м'ячу.

Перший гравець бере гилку (биток) і виходить на майданчик подавальника. Подавальник підкидає м'яч, метальник прагне відбити його гилкою якнайдалі в поле. Кожен гравець, що пробіг до кону і повернувся назад в «місто», здобуває для своєї команди одне очко і отримує право на черговий удар. Якщо метальник пробив невдало, він чекає успішного удару, після якого намагається зробити пробіжку до лінії кону і назад (тобто одночасно можуть перебігати декілька гравців «міста»). Польові гравці намагаються спіймати м'яч на льоту або схопити із землі та влучити ним у гравців, які перебігають. Якщо м'яч в когось потрапляє, то гравці поля перебігають у «місто», а гравці «міста» – в поле, підбирають м'яч і намагаються поцілити ним у одного із гравців, що втікають у «місто». Та команда, яка встигає у повному складі зайняти «місто», залишається там і починає відбивати м'яч в поле.

Якщо польовий гравець зловить м'яч на льоту, то команди відразу міняються місцями. Таким чином, у гилці відбувається постійна боротьба за «місто» – за можливість стати метальниками.

Грати можна як на визначений час, так і до певного рахунку.

Правила гри: 1) гравці «міста» відбивають м'яч по черзі, яку встановлює капітан команди; 2) кожен гравець б'є по м'ячу один раз, а капітан має право на 3 спроби; 3) той, що подає, повинен підкидати м'яч так, щоб по ньому можна було легко вдарити, він повинен повторити підкидання. Повторювати можна лише 3 рази, після чого відбувається заміна; 4) той, що перебігає, повинен залишити гилку в «місті». Якщо він забув це зробити, то зобов'язаний повернутися і покласти її за лінію «міста»; 5) попадання м'ячем зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч влучає у гравця з прямого удару, а не відскочивши від чого-небудь; 6) якщо гравець пробив м'яч слабо, він може не бігти до кону, а дочекатися вдалого удару, виконаного наступним гравцем. Тому можуть бігти до кону одночасно декілька гравців, які невдало пробивали м'яч; 7) подавальник може вибивати тих, хто перебігає, як і всі інші польові гравці; 8) перебігати можна лише в тому випадку, якщо м'яч знаходиться за межами «міста»; 9) гравці, що повернулися в «місто», можуть відбивати м'яч в поле по черзі.

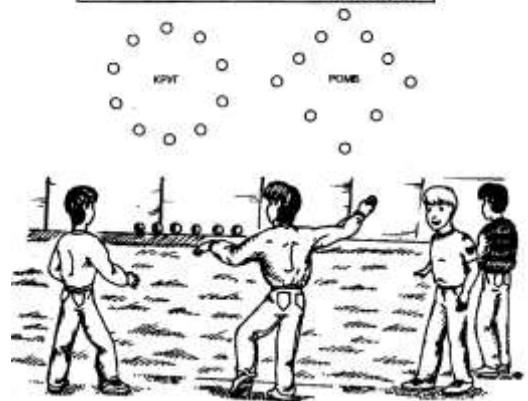
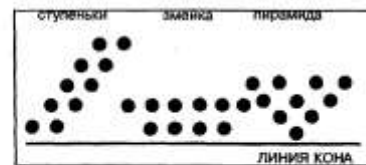
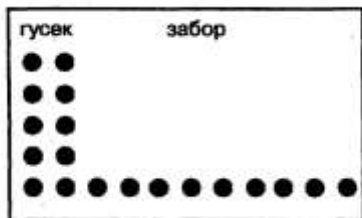
«Бабки»

Це стародавня гра, варіантів якої існує безліч.

Інвентар: бабки (невеликі цурки) – по 10 штук на команду. Один биток – найбільша бабка.

Учасники гри розділяються на дві команди по 3-4 гравці в кожній і розташовуються на одній лінії. На відстані 3-х метрів від цієї лінії креслять лінію кону, від якої в певному порядку й послідовності розставляють фігури з 10 бабок, – «паркан» і «гусачок» (у російському варіанті гри – «забор» і «гусёк»). «Паркан» ставиться вздовж конової межі, збивати його можна з будь-якого кінця, але не більше двох бабок на кожен кидок битка. «Гусачок» ставиться перпендикулярно до конової межі, його необхідно збивати, починаючи з останнього від конової межі ряду.

Спочатку гравці однієї команди по черзі кидають биток в бабки. Потім бабки вибиває інша команда, після чого знову в гру вступає перша команда і так далі. Перемагає та команда, яка вибила розставлені у певному порядку фігури з бабок, зробивши при цьому меншу кількість кидків битка. У випадку, якщо битком бабки вибиті не підряд або збито більше двох бабок, усі фігури встановлюються заново. Якщо гравець виходить за межі зони метання до моменту торкання битка землі, він втрачає право на кидок, і всі збиті бабки цієї фігури ставляться на попереднє місце.



Можна ускладнити гру, бити по кону з різних положень – стоячи, з коліна, боком. Можна урізноманітнити і розставляння бабок: поставити їх по колу, у вигляді ромба, квадрата і т. д.

«Бочче» (італійська гра)

Ця гра надзвичайно популярна у всьому світі. У неї з превеликим задоволенням грали древні греки та єгиптяни. В середні віки вона набула поширення в Західній Європі. В Італії ця гра за популярністю поступається тільки футболу. Нею свого часу захоплювався скрипаль-віртуоз, композитор Паганіні. Грати в бочче можна один на один, два на два, три на три, чотири на чотири.

Інвентар: Прямокутний рівний майданчик 24-28 м завдовжки і 2,5-4 м завширшки. Декілька куль (бочче) з дерева або пластмаси, діаметром від 9 до 11 см, вагою не більше 1400 г.

На початку гри на протилежний кінець майданчика кидають маленьку кульку – боччино. Потім суперники по черзі запускають руками бочче так, щоб воно

підкотилося якомога ближче до бочкино. Своїм бочке можна вибивати кулю суперника, яка знаходиться у більш вигідній позиції. За влучні кидки нараховуються очки.

Переможцем стає той гравець, який першим набирає встановлену кількість очок.

«Шпень» (білоруська гра)

Серед рухливих національних ігор білоруського народу «Шпень» – одна з найпоширеніших. Вона потребує від гравців певної фізичної підготовки та прояву таких якостей, як спритність і влучність.

Перед початком гри всі учасники, крім ведучого, отримують палиці, подібні до битків, якими грають у городки. Гравці стають півколом навпроти дерев'яного кругляка – циліндра заввишки до 20 см, діаметром близько 5 см. Це і є шпень. Гравці, що розташувалися на однаковій відстані один від одного, позначають свої місця невеликими окресленими квадратами. Ведучий стає в центр. Він повинен стежити за тим, щоб шпень був на місці.

Гравці по черзі кидають у шпень палиці, намагаючись його збити. Щойно гравець метнув свою палицю у шпень, ведучий при влучному кидку підбігає до кругляка і негайно ставить його на попереднє місце. Якщо ж гравець промахнувся, він повинен залишитися на своєму місці і чекати, доки кине свою палицю черговий учасник. Якщо цей гравець кидає биток вдало і вибиває шпень, то всі учасники, що залишилися без битків, стрімко біжать за ними. Але ведучий, який не має битка, також не дримає. Він швидко ставить шпень на місце і тоді має право схопити будь-який биток, що залишився на полі, і зайняти місце гравця, який не встиг його схопити.

«Сахреоба» (грузинська гра)

У різних районах Грузії ця гра проводиться по-різному. Ось найпоширеніший її варіант.

Кілька гравців шикуються в ряд і кладуть перед собою палиці паралельно одна одній. За крайніми палицями з обох боків кладеться по камінцю. Стрибаючи на одній нозі, гравці тричі обскакують усі палиці «змійкою». У наступному турі учасники гри стрибають через палиці, ставлячи ногу перпендикулярно до них. Назад повертаються тим самим способом, ставлячи ногу паралельно палицям.

Потім учасники знову вступають у гру. Тепер вони повинні, стрибаючи з палиці на палицю, пройти їх усі, крім своєї, туди й назад. Коли гравець дострибує до одного з камінців, що лежить за палицями, він може перепочити на ньому, стоячи на одній нозі.

Перемагає той, хто безпомилково виконає всі завдання. За порушення правил на будь-якому етапі учасник вибуває із гри.

✍ *Практичне заняття № 14. Командні національні ігри.*

✎ Пам'ятка для вчителя.

Після пояснення гри і розподілу ролей обов'язково треба поцікавитися, чи зрозуміли діти завдання і дати їм поради досвідченого гравця:

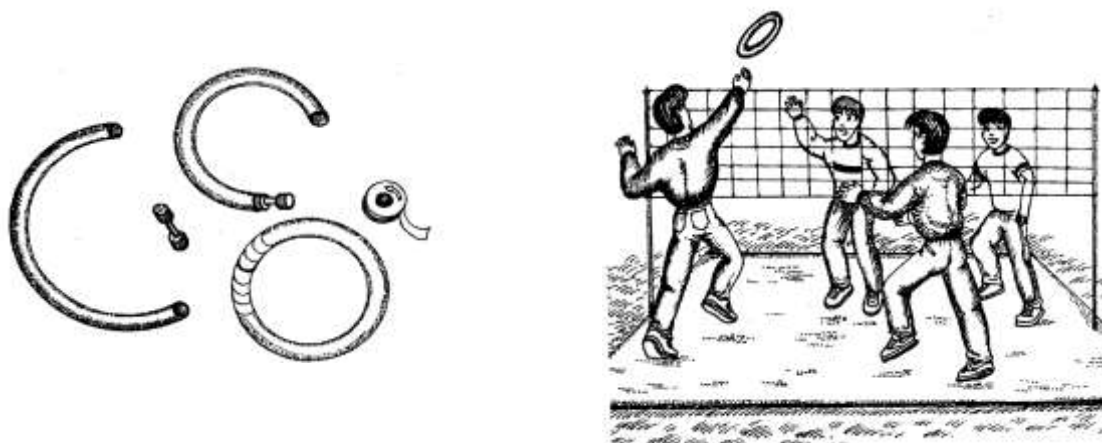
- вигравай лише чесним способом, бо інакше перемога не принесе тобі задоволення;
- не зазнавайся, якщо тобі все вдається і ти перемагаєш;
- якщо умієш щось добре робити, навчи своїх товаришів – нехай вони також стануть спритними й умілими;
- виборювати перемогу в сильного суперника цікавіше;
- ніколи не насміхайся над тим, хто програє: колись і ти можеш опинитися на його місці;
- не падай духом, якщо програєш, адже попереду ще багато цікавих ігор;
- не ображайся на переможця, краще привітай його і розділи з ним його успіх;
- пам'ятай: життя складається з перемог і поразок. Навчись їх сприймати як належить.

«Рінго» (польська гра)

У рінго можна грати один на один або командами (двоє на двоє, троє на троє).

Інвентар: майданчик розміром 12х6м; сітка завдовжки 580 см і завширшки 35 см, натягнута на висоті 2,43 м; гумове кільце діаметром 15- 18 см (його можна зробити своїми руками із гумового шланга діаметром 2,5-3 см).

Хід гри: Правила гри дуже нагадують волейбольні. Гра складається з трьох



партій: партія вважається завершеною, коли один гравець або команда набирає 15 очок. Гра припиняється при рахунку партій 2:0. Гра починається подачею однієї зі сторін. Гравець, що подає, знаходиться на межі майданчика, він рукою посилає кільце супернику. У цей момент він повинен хоч би однією ногою торкатися землі. Гравець, що приймає, спіймавши кільце, відразу ж повертає його на протилежну сторону.

Перше очко не зараховується – розігрується подача. При наступній подачі очки нараховуються, як у волейболі. Якщо гра відбувається один на один, то кожен гравець має право на п'ять подач. Якщо грають команди, то вони вводять кільце в гру по черзі. Якщо під час подачі кільце, зачепившись за сітку, впало на сторону противника, його знову вводять у гру той самий гравець. За друге підряд попадання в сітку гравець отримує штрафне очко.

Штрафні очки нараховуються також за:

- кидок за межі майданчика (аут);

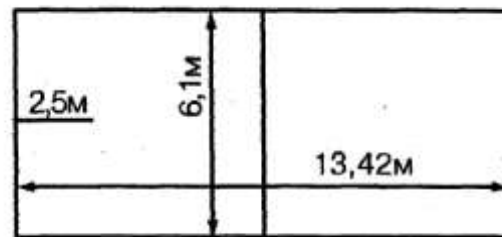
- ловлення кільця двома руками;
- торкання затиснутим в долоні кільцем землі, сітки чи будь-якої частини тіла, як свого, так і напарника;
- кидок, після якого кільце починає обертатися у повітрі;
- вертикальний кидок на сторону противника.

Під час гри учасникам забороняється виконувати обманні рухи рукою, якою виконується подача, перекладати кільце з однієї руки в іншу, пересуватися із зловленим кільцем по майданчику (можна зробити лише один крок).

«Малайський волейбол» (Сепактакрау)

Ця незвичайна гра зародилася в XV столітті. У перекладі назва гри дослівно означає «бити ногою по ротанговому м'ячу». Ця гра поширена не тільки в Південно-Східній Азії, але і в США, Англії, Франції, Австралії. У грі беруть участь дві команди по три учасники в кожній.

Інвентар: майданчик розміром 13,42х6,1м, розділений сіткою, натягнутою на висоті 1,55 м; м'яч діаметром 410-430 мм і вагою 180 г (ротанг можна замінити розщепленою та розмоченою вербовою лозою). Можна використовувати звичайну надувну кулю.



Хід гри. Гравці команди, яка подає, розміщуються на майданчику в такому порядку: двоє – по кутах біля сітки, подавальник – позаду в колі, обкресленому на відстані 2,5 м від задньої лінії. Один із гравців, що знаходиться спереду, починає гру; він кидає м'яч учаснику, що подає. Той у свою чергу відбиває м'яч ногами на сторону противника.

Кожна команда може торкнутися м'яча лише тричі. Це може зробити і один гравець. М'яч перекидають через сітку після будь-якого з трьох ударів. Гра складається з трьох партій, а рахунок ведеться до 15 очок.

Правила гри. В малайському волейболі забороняється грати руками, але можна відбивати м'яч головою, плечима, ногами.

«Поїзд» (білоруська гра)

Командна гра з перетягуванням. Гравці розділяються на дві команди і, зчепившись зігнутими в ліктях руками, утворюють 2 ланцюги. Капітани, що стоять на чолі ланцюгів, з'єднуються один з одним так само. Потім кожна команда починає перетягування на свій бік, прагнучи розірвати ланцюг суперників або затягнути його за визначену лінію.

«Хто перетягне?» (татарська гра)

У грі беруть участь 15-25 учасників. Вони розділяються на 2 команди і, взявшись за руки, утворюють одне коло, чергуючись один з одним. Перша команда стоїть обличчям всередину кола, інша – обличчям назовні. В центрі цього кола креслять менше коло, по лінії якого розставляють предмети за кількістю гравців однієї команди.

За сигналом перша команда прагне перетягнути гравців другої команди, дістати і перевернути ногами розставлені предмети. Команда суперника намагається не допустити цього. За кожний збитий предмет команда отримує очко. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, що набрала більше очок.

Правила: 1) гра починається тільки за сигналом; 2) перетягування різкими ривками забороняється.

«Зангу» (азербайджанська гра)

У цій грі беруть участь лише хлопці. Учасники гри розділяються на дві команди і стають у два обкреслених квадрати, розташованих на відстані 10-15 м один від одного. По черзі кожна команда кидає вгору м'яч якомога вище, у бік квадрата суперника, а гравці протилежної команди повинні його піймати. Кожний спійманий м'яч – одне очко. Той, хто зловив м'яч, має право кидати його вгору. Тоді гравці, що почали гру, ловлять м'яч.

Гравець, який першим здобуде 5 очок, бере собі з команди суперника «коня» і, привівши його до себе в квадрат, сідає йому на спину. Той, хто виконує роль коня, має право ловити м'яч, і, якщо йому це вдається, він стає «вершником» і веде свого «коня» (гравця, який перед цим був «вершником») у квадрат своєї команди. Гра продовжується доти, доки одна з команд не набере 50 очок, тобто доки всі 10 гравців не стануть «вершниками».

Практичне заняття № 15. Методика проведення національних ігор у позашкільній роботі та в позаурочний час.

«Жучок» (українська гра)

Грають переважно хлопці. Один гравець стає спиною до інших, прикладає одну руку до вуха, іншу заводить за спину. Решта учасників гри шикуються за ним. Хтось злегка ударяє його по руці. Коли він повертається, всі піднімають угору великий палець і гудуть, як жуки. Якщо гравець вгадає, хто його «вкусив», то з тим учасником він міняється місцями, якщо ні, – гра повторюється спочатку.

«Змійка» (російська гра)

Креслять велике коло, навколо якого сідають гравці. За межами кола походжає ведучий. Несподівано він кидає всередину кола мотузку – «змійку». Всі схоплюються, прагнучи якнайшвидше встати на неї. Кому місця не вистачить, вибуває із гри. Ведучий, кидаючи «змійку» в коло, поступово укорочує її доти, доки на неї зможе встати лише один гравець, який і стає новим ведучим.

«Гредзенс» (латвійська гра)

На весняні свята латвійського народу і на свято Ліго, що є одним з найбільших і найпопулярніших і проводиться влітку (подібно до свята Івана Купала), дівчата

з величезним задоволенням грають у «Гредзенс». Назва цієї гри у перекладі з латвійської мови означає «каблучка», «перстенець».

Учасниці гри утворюють коло, одна з них знімає з пальця каблучку та віддає її ведучій. Та в свою чергу просовує через каблучку довгу стрічку і зв'язує її кінці. Інші учасниці гри тримаються руками за стрічку, стоячи на місці або рухаючись, і співають яку-небудь пісню. Дівчина, яка за жеребом потрапила у центр кола, намагається відгадати, в кого каблучка.

Дівчата непомітно пересовують по стрічці каблучку і передають її з рук в руки. Зрідка вони розкривають долоні, показують каблучку і знову маскують її, щоб не можна було здогадатися, у кого вона. Учасниця, в якій каблучку було виявлено, стає у центр кола і теж починає вгадувати, у кого каблучка.

Пошук каблучки супроводжується піснею, яка у перекладі звучить так:

У кого, у кого

Моя каблучка?

Моя каблучка

У молодій дівчини,

Прошу, сестрички, віддайте.

«Саба» (естонська гра)

На паркані або спеціальній дошці зображується корова або бик, але без хвоста. Кожен, хто бере участь у грі, розташовується на відстані 15-20м від цієї мішені. Йому зав'язують очі і дають в руки хвоста, зробленого з тканини. На одному кінці хвоста – кнопка. Гравцеві треба тричі обернутися на місці, простягнути вперед руки і йти в тому напрямку, де, на його думку, знаходиться мішень. Хвіст (по-естонськи «саба») необхідно причепити туди, де йому належить бути.

«Кулька в долоні» (бірманська гра)

Гравці вишиковуються в шеренгу на відстані 30-40см один від одного. Витягнуті руки з розкритими долонями тримають за спиною. Один із гравців стоїть позаду них. У нього в руці кулька або камінчик. Йдучи вздовж шеренги гравців, він удає, ніби хоче опустити кульку в чию-небудь долоню. Гравці не повинні озиратися. Нарешті він кладе кульку комусь в руку. Гравець з кулькою несподівано виривається із шеренги. Гравці справа та зліва повинні схопити його (або доторкнутися до нього), перш ніж він рушить з місця. Але при цьому вони не мають права виходити за лінію. Якщо їм не вдасться його схопити, гравець повертається на своє місце, і гра продовжується. Якщо його схоплять, він міняється місцями з ведучим.

Гра «Тигр і лань»

Гравці утворюють велике коло, кожному присвоюється порядковий номер. Ведучий стоїть за межами кола і несподівано викликає два сусідні номери. Наприклад: «П'ятий і шостий, біжіть!» Ті виходять з кола і біжать. Перший – «лань», другий – «тигр». «Тигр» переслідує «лань». «Лань» оббігає гравців, що стоять у колі, «тигр» усюди слідує за нею. Він може бігти лише по тій дорозі, що і «лань». Якщо «тигр» зверне вбік – його штрафують: він повинен півхвилини стояти на місці. Коли «тигр» наздоганяє «лань», вона вибуває із гри і стає поряд з ведучим. Якщо переслідування закінчилося для «тигра» невдачею і «лань»

повернулася на своє попереднє місце неушкодженою, поряд з ведучим стає «тигр». А ведучий називає інші номери, і гра продовжується.

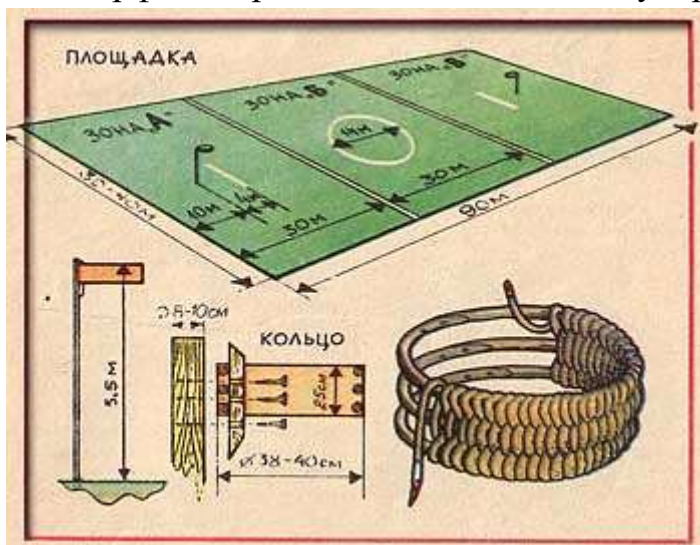
«Черепашаче гніздо»

Один із гравців – «черепаша» Він охороняє своє «гніздо». Решта учасників гри – «розбійники». Креслять коло діаметром 1,5 м – це «гніздо». Туди кладуть чотири-п'ять каменів – «черепашачі яйця». «Черепаша» стоїть у колі, інші гравці розташовуються по колу і прагнуть вкрасти «черепашачі яйця». Для цього вони обирають слушний момент, коли можна підкрастися до каменів. Але треба стерегтися, щоб «черепаша» не зловила. Кого вона схоплює, той міняється з нею місцями і починає охороняти «яйця», що залишилися. Гра продовжується доти, доки всі «яйця» не перекрадуть. Тоді камені ховають, і «черепаша» (поки їх ховають, вона мружиться) повинна їх відшукати. Якщо їй не вдається зібрати всіх яєць, вона вносить заставу (танцює).

✍ *Практичне заняття № 16.* Методика проведення національних ігор в позашкільній роботі.

«Корфбол» (голландська гра)

Корфбол є різновидом однієї з популярних спортивних ігор – баскетболу. А



з'явилися ці ігри майже одночасно, з різницею в 10-11 років. Баскетбол вигадали в кінці ХІХ століття американці, а корфбол трохи пізніше – голландці. Можливо, їх не влаштувало те, що в баскетбол грають найчастіше в залі й лише по п'ять гравців у команді. Майданчик же для корфболу – це ціле футбольне поле (у шкільних умовах підійдуть майданчики менших розмірів). І чисельність команд удвоє більша – по 12 гравців (в кожній 6 хлопців і 6

дівчат). Причому грати в нього можуть разом і чоловіки, і жінки.

Корфбол – одна з найпопулярніших і найшанованіших ігор на її батьківщині, де, за підрахунками, грають в неї більше 70 тисяч чоловік. Розігрується першість країни як серед дорослих, так і серед юнаків. Знамениті голландські гравці в корфбол настільки ж популярні, як, скажімо, у нас футболісти.

У корфбол змагаються на полі, розміри якого становлять 30-40 м завширшки і 90 м завдовжки. Вздовж поле розділене на три рівні зони – на рисунку вони позначені відповідно літерами А, Б, В. У центрі поля розмічено коло діаметром 14 м – з нього суддя вводить м'яч у гру так само, як і в баскетболі.

Корзини в корфболі відрізняються від баскетбольних. Вони мають інші розміри, сплетені з лози та встановлені не по краях майданчика, а на самому полі. Таке розташування дозволяє урізноманітнити гру, адже корфболісти можуть атакувати кільце з усіх боків. У зоні захисту кожної команди (зони А і В) на

відстані 4 м від стійки є лінія, ближче за яку кидки забороняються. Грають у корфбол баскетбольним м'ячем. Гра складається з двох таймів, кожен з яких триває 45 хвилин. Розподіляються корфболісти на майданчику так: у кожній зоні грає по чотири гравці з команди: дві жінки і двоє чоловіків.

Як і в баскетболі, обидві команди прагнуть закинути м'яч в корзину суперника. Гравці передають м'яч один одному, проводять безліч відволікаючих маневрів, допомагаючи партнерам позбутися опіки.

Але правилами корфболу передбачено обмеження, яких немає в баскетболі. Наприклад, чоловіки мають право атакувати лише чоловіків, а жінки – жінок. Вести м'яч, ударяючи його об землю, заборонено: рухатися по майданчику можна, лише передаючи м'яч по повітрю. Не дозволяється також бити по м'ячу рукою або ногою, котити його по землі.

Після двох забитих голів партнери міняються зонами: гравці із зони А переходять в зону Б, а ті, що грали в зоні Б, переміщуються в зону В. Така зміна ігрової обстановки вимагає від спортсменів універсальних навичок – потрібно однаково добре грати і в захисті, і в нападі.

Декілька слів про корфбольні корзини.

Голландці плетуть їх з вербової лози. Кріплять корзини рейками до дерев'яних стовпчиків завтовшки 20-22 см. Якщо немає можливості сплести корзину з лози, підійде будь-який інший підручний матеріал – дерево, дріт, міцна мотузка.

«Свинка» (російська гра)

У центрі накресленого кола викопується ямка – «хлів». Поряд із «хлівом» кладуть «свинку» (м'яч, сплетений з лика або лози в'яза; в'язка шишок). Обирається ведучий. Він з великою палицею, загостреною з одного кінця, входить у коло. Всі інші гравці стають по колу і кажуть: «Куба-куба-кубака, жени свинку до хлівця!». Ведучий підходить до «свинки» і, підчепивши її палицею, відкидає якнайдалі вбік. Гравці стрімко біжать до «свинки», перекидають її один одному ногами з вигуками: «Свинка, свинка, солом'яна щетинка, мочальний хвостик, лізь у хлівчик!», – і намагаються загнати її у «хлів». Ведучий захищається і щойно «свинка» потрапляє в коло, палицею вибиває її звідти. Гравці перекидають «свинку» ногами. Якщо їм удається загнати її у «хлів», обирається інший ведучий, і гра продовжується.

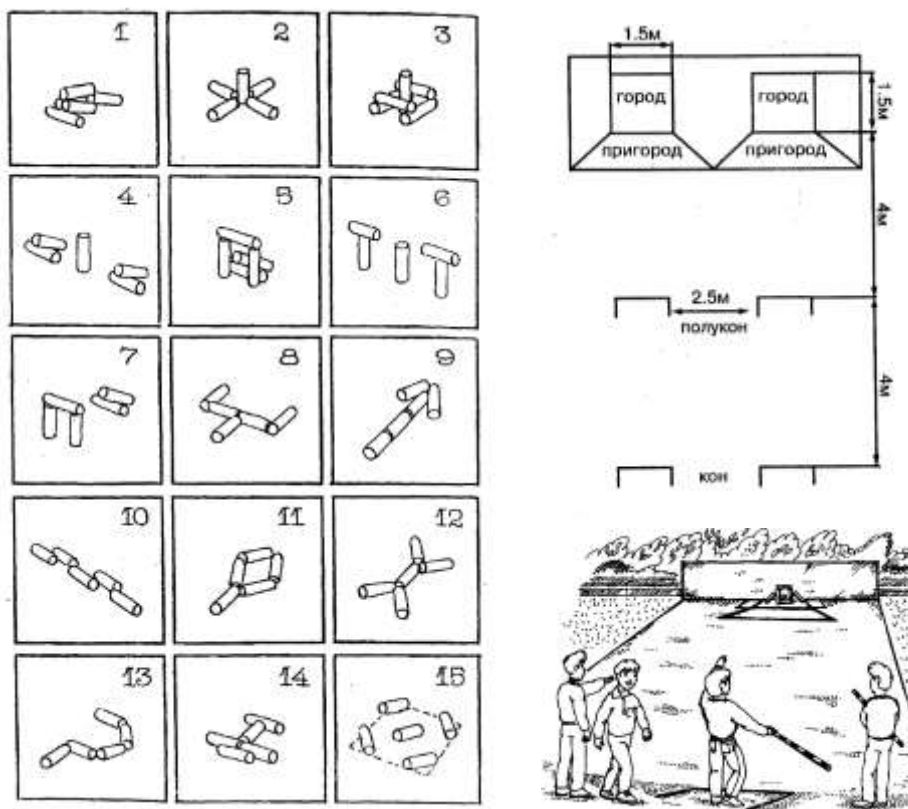
«Городки»

Городки – стародавня російська гра, що полюбилася не лише дітям, а й дорослим. Ось як висловився про неї великий полководець А. В. Суворов: «Гра в городки розвиває окомір, прудкість, напористість. Биток кидаю – це окомір, битком б'ю – це прудкість, битком вибиваю – це напористість».

У цю гру можуть грати від 2 до 12 учасників. Звичайно, грати можна і вдвох, але краще, якщо грають дві команди.

Інвентар: битки і городки (дерев'яні циліндри діаметром 4-5 см і завдовжки 12-15 см). Городки можна зробити своїми руками з круглих березових брусків. Довжина битків – 75-80 см, діаметр – 4-5 см. Розміри майданчика наводяться на рисунку нижче, вони приблизні (розраховано на гравців віком 10-12 років): можуть збільшуватися або зменшуватися – залежно від віку учасників гри.

Суть цієї гри – з визначеної відстані кидками битків вибити із «города» (звідси і назва) по черзі певну кількість фігур, кожна з яких складається з 5 городків. Таких фігур 15: «гармата», «зірка», «колодязь», «артилерія», «кулеметне гніздо», «вартові», «тир», «вилка», «стріла», «колінчастий вал», «ракетка», «рак», «серп», «літак», «лист». Послідовність і правильна розстановка фігур показані на рисунку.



Правила гри. Шляхом жеребкування визначається місце розташування команд – правий «город» або лівий «город». Гру починають учасники команди правого «города». У кожного гравця – по дві біти. Завдання: меншою кількістю кидків вибити зі свого «города» якомога більше фігур. Спочатку виконують кидки всі гравці однієї команди, потім – іншої. Кожен учасник гри робить по два кидки. Всі фігури (окрім «листа») встановлюють по середині передньої лінії «города», не виходячи за її межі.

Усі фігури вибивають з кону. Якщо вибито хоча б один городок, то останні вибивають з півкону. Найважча фігура – «лист». Вона вибивається лише з кону, більше того – спочатку треба вибити центральний городок. Такий удар називається «розпечатуванням листа». Але якщо одночасно з центральним городком буде вибито ще один, то «лист» доведеться «розпечатувати» заново. Городок вважається вибитим, якщо він повністю вийшов за бічну або задню межу «города».

Якщо ж він залишився на межі або закотився у «пригород», то фігуру продовжують вибивати. Удар гравцеві в городки не зараховується, якщо він, кидаючи биток, вийде за межі кону або півкону.

У цій грі рахунок ведеться на очки. Команда, яка вибила 15 (або скільки буде визначено гравцями) фігур, зробивши при цьому найменшу кількість кидків, заробляє очко. Періодів у грі може бути декілька, про це необхідно домовлятися заздалегідь.

«Крокет»

Історія гри в крокет бере свій початок з ігор римлян в Paganica, які проводилися до нашої ери. Римляни ганяли по полю маленькі шкіряні м'ячі довгими зігнутими палицями, проводячи їх по певному маршруту й ударяючи ними по кілочках або деревах. У деяких регіонах м'ячі посилалися в ямки. Ця гра стала прототипом крокету й гольфу. У крокет можна грати один на один або командами по 2-4 учасники.

Інвентар: майданчик, на якому встановлено ворота й кілочки; молотки; кулі, помічені червоними і чорними смужками (від однієї до чотирьох).

Правила гри: гравець повинен прогнати молотком свою кулю крізь розставлені в певному порядку на майданчику ворітця – туди і назад – і ударити нею по своєму кілочку біля початкових, перших воріт. Переможцем стає той, хто раніше виконає поставлене завдання.

Гравці б'ють по кулі почергово. Гравець, чия куля проходить відразу через двоє воріт або через пару схрещених воріт в центрі майданчика, які називаються «мишоловкою», отримує право на два удари. Якщо між кулею, що прокотилася, і воротами проходить ручка молотка, ворота вважаються пройденими. Якщо гравець провів кулю через «мишоловку», він може крокетувати кулі суперника і своїх партнерів, тобто вибивати їх своєю кулею, направляючи її в ціль ударом молотка.

Надалі гравець може крокетувати відразу після проходження чергових воріт. Після крокетування гравець отримує право ще на два удари. Він може виконувати їх таким чином:

- приставити свою кулю впритул до кулі суперника, наступити на свою кулю ногою і ударом молотка по ній здвинути кулю суперника вбік (це один удар), а другим ударом подовжити гру;

- ударом молотка по своїй кулі погнати обидві кулі в бажаному напрямку, а потім виконати вільний удар;

- ударом молотка спрямувати свою кулю на позицію до воріт, а наступним ударом пройти крізь них.

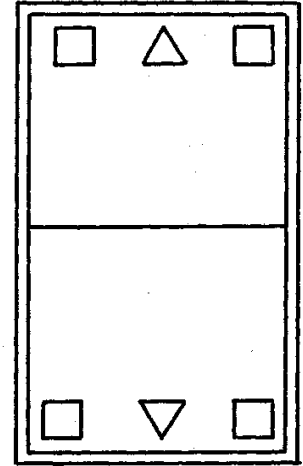
Якщо крокетувати кулю партнера (учасника своєї команди), можна допомогти цій кулі встати на позицію до воріт, ударивши по своїй кулі, впритул присунутій до кулі партнера.

Якщо грають команди, то перший гравець, який пройшов усі ворота, але не вдарив кулею об кілочок, від якого починав гру, стає «розбійником». Він може крокетувати будь-які кулі, не проходячи перед цим воріт. Він отримує можливість заважати суперникові – здвигати кулі й водночас допомагає гравцям своєї команди ставити кулі на позицію до воріт, які треба проходити.

«Розбійника» необхідно якнайшвидше вивести із гри. Робиться це так: треба ударом молотка по своїй кулі спрямувати кулю «розбійника» на кілочок, від якого той розпочав гру. І «розбійник» вважається знешкодженим.

«Бліцбол»

Ця гра дуже нагадує регбі. Вважається, що першими почали грати в неї фіни. Гра проводиться на майданчику, розміри якого становлять 95-100 м завдовжки і 50-55 м завширшки. Кількість гравців – 9х9; у спортивному залі їх кількість зменшується – від 3 до 6 гравців на майданчику від кожної команди. Майданчик розділяється лінією на дві рівні частини. Біля лицьової лінії з кожного боку креслять по три будь-які фігури – це залікові поля («ворота»). Грають звичайним м'ячем для регбі, а в шкільних умовах підійде і волейбольний м'яч.



Мета гри та ж сама, що і в регбі: треба покласти м'яч в одне із залікових полів суперника. За це нараховують призові очки: за м'яч, покладений у трикутник, – 3 очки, в прямокутник або квадрат – 2 очки.

За сигналом судді гравці обох команд займають вихідне положення біля своїх залікових полів. Один із гравців команди, яка починає гру, розташовується попереду своїх партнерів. За свистком він кидає м'яч через широко розставлені ноги назад. Один з партнерів підхоплює його і спрямовується вперед, на половину майданчика суперника. Противники прагнуть не пропустити атакуючого гравця до залікових полів і відняти у нього м'яч, щоб самим розпочати атаку. Якщо атакуючий відчуває, що м'яч йому не втримати, то виконує передачу своєму партнерові.

Правила гри. Передавати м'яч дозволяється лише назад. Штовхання, блокування, захвати при перехопленні м'яча не дозволяються. Грубі, силові прийоми заборонені. За порушення правил призначають вільний кидок. Оштрафовані гравці відступають від місця порушення на відстань 5 м.

У швидкого і спритного гравця зазвичай важко відібрати м'яч, не порушивши при цьому правил. Проте у бліцболі є прийом, за допомогу якого можна зупинити суперника, що проривається до воріт, – треба доторкнутися до його спини рукою. У цьому випадку атакуючий гравець повинен протягом 2 секунд віддати м'яч партнерові, зробивши при цьому не більше трьох кроків.

«Флорбол»

Гра «Флорбол» являє собою хокей на підлозі, в різних країнах вона називається по-різному: уніхокей (універсальний хокей), флорбол, інебенді, салібенді, флорхокей. Історія спорту різних народів з незапам'ятних часів знає чимало аналогів хокею. Зображення гравців із ключками та м'ячем знаходили в єгипетських пірамідах. Заломленими палицями і кулею грали американські індіанці. Усі ці ігри (всього їх налічується близько 20) можна вважати прототипами хокею. На сьогодні в світі існує багато спортивних ігор, які походять від народних змагань з палицею, каменем або кулею. До них належать: гольф; хокей з м'ячем, який дав початок іграм рінк-бенді й рінк-болу; хокей з шайбою і рінгет, призначений лише для жінок, які грають короткими ключками, схожими на крюк, і кільцем замість шайби; хокей на роликах (іноді зустрічається назва ролеркей); стрітхокей та інлайнхокей; хокей на траві, від

якого пішов індорхокей із змаганнями в залі. І, нарешті, своє місце серед цих ігор займає хокей в залі – флорбол, хоча можна цю гру проводити і в дворі, і на вулиці.

Достеменно не відомо, коли і де виникла ця гра. За однією із версій, вона була завезена зі Сполучених Штатів Америки до Швеції, за іншою – її винайшли самі шведи і назвали інебенді. Але така гра давно відома жителям Нової Зеландії, що ставить під сумнів обидві попередні версії. Зараз у флорбол грають більше ніж у 30 країнах Європи, Азії, Австралії, Північної Америки. Щоправда, донедавна правила гри відрізнялися. Найбільшого розвитку флорбол набув у Швеції.

Команда складається з п'яти польових гравців і воротаря. Ворота за розміром дещо менші, ніж у хокеї з шайбою. Грають у флорбол легкими пластиковими ключками і м'ячами, виготовленими з білого пластику. Захищений у грі щитками лише воротар. Майданчик розміром 40х20 м оточений розбірним бортом заввишки 0,5 м. Біля воріт помаранчевим кольором обкреслюють майданчик 5х4 м. Гра складається із трьох таймів, кожен з яких триває протягом 20 хвилин. Перерва між таймами становить 5 хвилин.

Правила гри. Воратареві не можна використовувати ключку, але в межах майданчика воріт він може стрибати, а також зупиняти, викидати м'яч або вдаряти по ньому будь-якою частиною тіла. І гравці, і воротар можуть змінюватися у ході матчу коли завгодно і без обмежень. При порушенні правил в межах майданчика воріт призначається пенальті (буліт). Крім того, гравцеві, що проштрафився, призначається таке покарання, яке було б при аналогічній ігровій ситуації в будь-якій частині майданчика. М'яч рухається лише вперед, і його не можна добивати.

Дозволено: підводити м'яч ногою до своєї ключки; діяти корпусом, за винятком рук і голови, направляючи м'яч до себе; стоячи на одному коліні, переривати пас (удар) або грати м'ячем; вести силову боротьбу за м'яч плечем; направляти м'яч в борт; замінювати воротаря польовим гравцем.

10.ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. *З чого бере свій початок історія ігор первісних людей?*
 - а) з використання та застосування знарядь праці.
 - б) зі спостережень за явищами природи, поведінкою тварин і собі подібних.
2. *Коли почався розподіл ігор на ритуальні ігрові дійства та дитячі ігри?*
 - а) у період життя гейдельберзької людини.
 - б) у період життя неандертальців.
3. *У який період набула розвитку сільськогосподарська календарна обрядовість на території України з широким набором ігор, танців і фізичних вправ?*
 - а) у період трипільської культури;
 - б) у бронзову епоху.

4. *Що слугувало місцем проведення гри «Коло бито», зміст якої наводить Н.Н. Денисюк, говорячи про особливості дитячих розваг за часів існування трипільської культури?*
- а) майданчик;
 - б) дерев'яний тік.
5. *Якими чинниками обумовлений широкий спектр народних ігор у давніх українців?*
- а) релігійними і народними традиціями;
 - б) структурою етнічних обрядів і ритуалів;
 - в) рівнем розвитку знарядь праці;
 - г) відповіді а), б) і в).
6. *Що відображала гра, проявляючись через систему обрядів?*
- а) філософські погляди народу;
 - б) рівень розвитку знарядь праці.
7. *Які ігри сприяли формуванню у дітей необхідних умінь і навичок, а також максимально зближали їх з природою?*
- а) ігри з імітацією трудових процесів: землеробства, полювання, рибальства;
 - б) ігри з елементами весільного обряду;
 - в) ігри, присвячені народженню дитини;
 - г) ігри з елементами військових дій;
 - д) відповіді а), б), в) і г).
8. *Масові ігри слов'ян відбувалися...*
- а) в місцях обміну товарів;
 - б) після судових засідань;
 - в) на честь ушанування пам'яті загиблого воїна;
 - г) відповіді а), б) і в).
9. *Який компонент незмінно присутній у святкових іграх?*
- а) закликання добра, багатства та успіху в дім і родину;
 - б) мотиви кохання, залицяння або одруження.
10. *Яка форма фізичної підготовки існувала в Київській Русі?*
- а) «руські ігрища»;
 - б) лицарські турніри.
11. *Які ігри були поширені в Київській Русі, що за своїми правилами та змістом нагадають сучасні?*
- а) хокей, футбол;
 - б) волейбол, гандбол;
 - в) баскетбол, регбі.
12. *У чому полягає самобутність українських народних ігор?*
- а) супроводжуються піснями, примовками та приказками;
 - б) розвивають мовлення, привчають дотримуватися етичних норм поведінки;
 - в) пробуджують хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва.
13. *Які ігри були поширені в степовій частині України?*
- а) ігри з елементами метання, бігу;
 - б) ігри на рівновагу, перетягування.

14. *Що знайшло своє відображення в українських народних дитячих іграх?*
- а) імітація оранки, сівби, збирання врожаю;
 - б) звички птахів і звірів;
 - в) історичні події, соціальні та сімейно-побутові відносини;
 - г) відповіді а), б) і в).
15. *Які рухливі ігри були поширені серед молоді навесні та влітку на Запорізькій Січі?*
- а) ігри з м'ячем та кулями;
 - б) скачки та перегони.
16. *Які ігри та дії були невід'ємною складовою частиною свята Івана Купала?*
- а) пошук квітучої папороті, хороводи біля багаття, купання й обливання водою;
 - б) ворожіння, вуличні ігрища.
17. *У чому полягає цінність народних ігор з педагогічної точки зору?*
- а) розвивають розумові здібності, виховують характер, волю;
 - б) загартовують фізично;
 - в) пробуджують інтерес до народної творчості;
 - г) відповіді а), б) і в).
18. *Що лягло в основу диференціації народних ігор?*
- а) річний землеробський цикл;
 - б) стародавні вечорниці.
19. *У скільки етапів відбувався розвиток язичницьких сезонних культів та обрядів у християнський період?*
- а) 3;
 - б) 4;
 - в) 5.
20. *Чим вирізнявся третій етап розвитку язичницьких сезонних культів та обрядів у християнський період?*
- а) рухливими іграми із суперництвом;
 - б) ігри з імітацією трудових процесів: землеробства, полювання, рибальства.
21. *Чим зустрічали за старих часів прихід весни?*
- а) веснянками;
 - б) хоровими піснями;
 - в) іграми й танцями.
22. *Що в грі «Шукаю Миколу» повинна була зробити дівчина?*
- а) вибрати хлопця;
 - б) проспівати пісню та втекти.
23. *До чого в українських традиціях приурочувалося свято зустрічі весни?*
- а) до початку льодоходу;
 - б) до закликання доброго врожаю.
24. *Що таке гаївки?*
- а) весняні ігри;
 - б) ворожіння на долю.
25. *Як рухалися дівчата під час виконання ключового хороводу?*

- а) по колу, в центрі якого одна з дівчат зображувала за допомогою рухів усе те, про що співали її подруги;
 б) ввели хорів до довгою лінією.
26. *Для чого необхідно враховувати національну специфіку та зміст народних ігор?*
 а) щоб проводити гру відповідно до пори року;
 б) щоб проводити гру відповідно до свята;
 в) відповіді а) і б).
27. *Які рухливі ігри сприяють закріпленню знань і вмінь з предметів загальноосвітнього циклу?*
 а) ігри-пастки;
 б) словесні ігри-фанти;
 в) ігри дидактичної спрямованості.
28. *Чим характеризуються ігри-забави та ігри-атракціони?*
 а) наявністю елементів змагання;
 б) обмеженим словесним текстом, який подається у формі лічилки, примовки, перегукування.
29. *Що відображають українські народні ігри історичної та соціальної спрямованості?*
 а) характер тієї епохи, в яку вони створювалися;
 б) трудові процеси українського народу;
 в) характерні події з життя українського народу.
30. *Розвиток якої фізичної якості, за визначенням С.Б. Мудрика, найбільше переважає в дітей молодшого шкільного віку при проведенні народних рухливих ігор?*
 а) спритності;
 б) швидкості;
 в) витривалості.
31. *Які народні ігри доцільно проводити в школі?*
 а) ігри, які сприяють засвоєнню конкретних рухових дій;
 б) ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, з бігом, стрибками, метанням.
32. *Хто був першим записувачем і збирачем українських народних ігор?*
 а) А. Н. Маркевич, П.П. Чубинський, О.В. Богданович;
 б) Є.М. Водовозова, Є.І. Тихєєва, С.Ф. Русова.
33. *Які найважливіші чинники впливу національних ігор на формування та розвиток особистості дитини?*
 а) діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, при звичаються діяти самостійно;
 б) діти отримують моральне й естетичне задоволення від ігрової діяльності;
 в) діти глибше пізнають навколишній світ.
 г) відповіді а), б) і в).
34. *Ігри якої спрямованості доцільно добирати для дітей дошкільного віку?*
 а) будь-якої спрямованості та навантаження;

- б) конкретної спрямованості та відповідного навантаження;
 - в) розподілити за ступенем впливу на розвиток тих або інших фізичних якостей та здібностей.
35. *До чого може призвести несподіване переривання гри?*
- а) до порушення дисципліни;
 - б) до втрати інтересу до гри;
 - в) відповіді а) і б).
36. *Якою повинна бути максимальна кількість правил у грі для дітей 1-2 класів?*
- а) 2-3 правила;
 - б) 1-2 правила.
37. *Чому сприяє виконання дітьми 3-4 класів різних ролей у грі?*
- а) розвитку організаторських здібностей;
 - б) розвитку оперативного мислення;
 - в) удосконаленню здатності до фізичного та психічного самокерування.
38. *Чому сприяє своєчасне навчання дітей молодшого шкільного віку різних способів вибору ведучого?*
- а) справедливому розв'язанню актуальних для початку гри питань взаємодії в ігровому колективі;
 - б) запобіганню багатьох конфліктних ситуацій між дітьми;
 - в) відповіді а) і б).
39. *Яку лічилку необхідно підібрати вчителю для проведення народної гри, заснованої на діях певних персонажів?*
- а) лічилку, у змісті якої є назва головного персонажа гри;
 - б) лічилку, добре відому учневі;
 - в) будь-яку лічилку.
40. *Скільки існує способів встановлення права першого ходу в командних іграх?*
- а) 9;
 - б) 8;
 - в) 7.
41. *Скільки існує педагогічних умов для гармонійного розвитку особистості в початковій ланці загальноосвітньої школи при застосуванні українських народних рухових ігор?*
- а) 6;
 - б) 5;
 - в) 4.
42. *Які ігри доцільно проводити з дітьми раннього віку?*
- а) індивідуальні ігри;
 - б) забавлянки;
 - в) відповіді а) і б).
43. *Який словесний текст має бути в іграх для дітей третього року життя?*
- а) заклички;
 - б) лічилки;
 - в) будь-який.

44. *З якого віку дітям доступні хороводні ігри?*
- з будь-якого;
 - з третього року життя;
 - з четвертого року життя.
45. *На які групи можна розподілити народні ігри для дітей старшого дошкільного віку?*
- ігри з текстом-діалогом; хороводні ігри зі співом; ігри розважального характеру; ігри для закріплення звуковимови та звуконаслідування;
 - словесні ігри-фанти; хороводні ігри зі співом, ігри розважального характеру.
46. *У чому полягає специфіка народних ігор як фольклорного жанру?*
- дозволяють згуртувати всіх, хто бажає грати;
 - можуть проводитися будь-де;
 - їм притаманна багатоваріантність;
 - відповіді а) б) і в).
47. *Яку характерну особливість мають народні ігри?*
- навчально-пізнавальний зміст, втілений в ігровій формі;
 - оздоровче і навчальне спрямування;
48. *Більшість народних ігор за своєю структурою...*
- однопланові, в них в єдине ціле поєднуються слово, рух, пісня;
 - прості, довершені, в них поєднуються рух та образність.
49. *Що насамперед треба зробити, перш ніж запропонувати дітям певну народну гру?*
- ознайомити дітей з історією походження гри;
 - ознайомити дітей з атрибутами та дійовими особами гри;
 - розповісти, як ця гра проводилася в давнину;
 - відповіді а), б) і в).
50. *У якій українській народній грі зберігається згадка про ті часи, коли батьки навчали своїх дітей остерігатися ворога й у разі небезпеки заплутувати свої сліди, щоб чужинці по них не потрапили в село?*
- «Кривий танець»;
 - «Захисник фортеці»;
 - «Батько й діти».
51. *У якій народній грі виразно простежується мотив утечі з полону?*
- «Колесо»;
 - «Горюдуб»;
 - «Володар».
52. *У якій грі відбулося нашарування магічної дії хороводу, мотивів полону і втечі та нестримного бажання молоді розваг?*
- «Щітка»;
 - «Петрушка»;
 - «Веребей».
53. *Яка народна гра була обрядом, своєрідним символом єднання з богом неба Сварогом?*

- а) «Гойдалки»;
 - б) «Зелений Шум».
54. *Що являв собою м'яч для маленьких дітей в давнину?*
- а) скачану із вовни кульку, обшиту зверху шкірою;
 - б) кулю, скачану із бичачої вовни та змочену водою для пружності.
55. *Чи дозволяється учням під час естафет голосно кричати, стрибати, виражати емоції?*
- а) так;
 - б) ні.
56. *Які національні ігри доцільно застосовувати в підготовчій частині уроку?*
- а) ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання;
 - б) ігри, спрямовані на закріплення та вдосконалення складних рухових дій;
 - в) ігри, які сприяють організації та підготовці дітей до виконання завдань уроку.
57. *Із чим тісно пов'язана трудова обрядовість українського народу?*
- а) з календарним циклом сільськогосподарських робіт;
 - б) із символікою та атрибутикою.
58. *Чому сприяє проведення ігор за народним календарем?*
- а) розвитку та вдосконаленню рухових якостей;
 - б) розвитку та вдосконаленню морально-вольових якостей;
 - в) вихованню позитивних рис особистості, засвоєнню звичаїв і традицій свого народу;
 - г) відповіді а), б) і в).
59. *Який характер носять народні ігри-забави та ігри-атракціони?*
- а) естафетний, з елементами змагань;
 - б) комічний;
 - в) відповіді а) і б).
60. *Що необхідно враховувати при підборі ігор і розваг для дитячого свята?*
- а) загальний рівень розвитку дітей;
 - б) функціональні (фізичні, психічні) можливості дітей і технічні ресурси;
 - в) відповіді а) і б).
61. *Який вплив справляє на дітей оцінка, яку вчитель дає вчинкам і діям гравців?*
- а) формує у них навички дисциплінованості;
 - б) сприяє закріпленню знань про норми і правила поведінки;
 - в) допомагає налагоджувати стосунки один з одним, добиватися успіху в ігровій діяльності;
 - г) відповіді а), б) і в).
62. *Що необхідно зробити вчителю відразу після закінчення гри?*
- а) охарактеризувати позитивні й негативні дії гравців;
 - б) пояснити найдоцільніші способи ігрових дій;
 - в) відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів; звернути увагу на порушення правил гри та дисципліну;
 - г) підбадьорити тих, хто соромився грати з іншими;
 - д) відповіді а), б), в) і г).

63. Яке свято відкриває початок літа у святково-обрядовій культурі українського народу?

- а) свято Шума;
- б) свято Трійці;
- в) свято Івана Купала.

64. Доповнити

Національні рухливі ігри – це важливий виховний засіб, створений народом, який розширює уявлення про навколишній світ, розвиває _____, є рушійною силою _____ виховання дітей, залучає до вивчення _____, що є запорукою виховання національної самосвідомості.

65. Встановити відповідність

Завдання

- 1) виховне
- 2) освітнє
- 3) оздоровче



Зміст

- а) загартування;
- б) вивчення народних ігор;
- в) розвиток морально-вольових, фізичних, естетичних якостей;
- г) удосконалення і закріплення навичок;
- д) профілактика гіподинамії.

Відповідь: _____

66. Встановити відповідність

Ігри

- 1) спортивні
- 2) рухливі



Зміст

- а) строго регламентоване суддівство;
- б) спеціальна підготовка;
- в) спеціалізація гравців;
- г) присвоєння спортивних розрядів;
- д) участь усіх бажаючих;
- ж) можливість заміни інвентарю;
- и) можливість припинення гри через суб'єктивні причини.

Відповідь: _____

67. Встановити відповідність

Види ігор

- 1) ігри-пастки
- 2) ігри хороводні
- 3) словесні ігри-фанти
- 4) ігри драматизовані
- 5) ігри мовленнєвої спрямованості
- 6) ігри історичної та соціальної спрямованості



Зміст

- а) ведучий повинен переловити всіх гравців;
- б) розігрування яка-небудь дія;
- в) ігри з обмеженим мовленнєвим текстом;
- г) рух по колу зі співом;
- д) напружений діалог;
- е) відображення характеру тієї епохи, в яку вони виникли.

Відповідь: _____

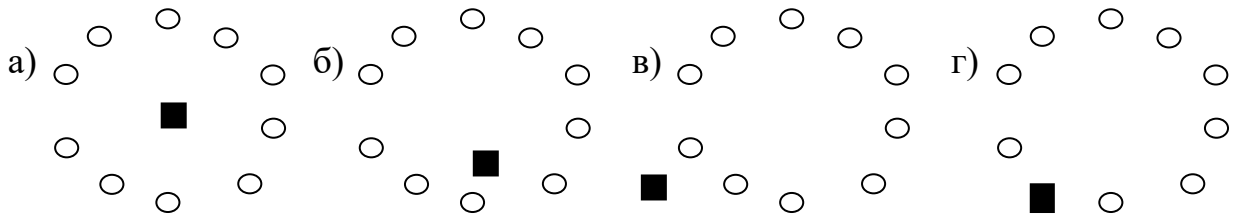
68. Встановити послідовність

План пояснення гри

- мета;
- хід гри;
- визначення ролей і місце розташування гравців;
- назва гри;
- правила гри.

69. Вибрати

Місце керівника під час пояснення гри



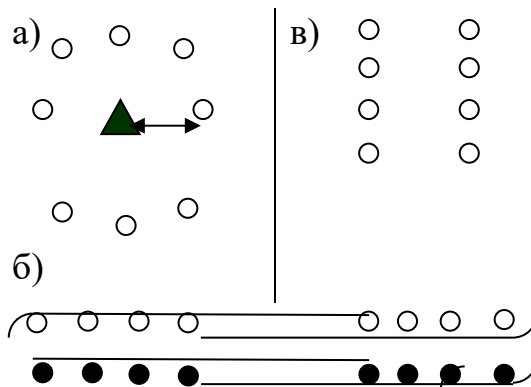
Відповідь: _____

70. Встановити відповідність

Види естафет

- 1) кругова
- 2) лінійна
- 3) зустрічна

Схеми



Відповідь: _____

71. Встановити послідовність

Методика проведення рухливих ігор на уроці фізичної культури

- забезпечення інвентарем;
- підбір гри;
- вибір капітанів або ведучих;
- пояснення гри;
- визначення завдання гри;
- розподіл на команди;
- суддівство;
- розміщення гравців;

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | закінчення гри; |
| <input type="checkbox"/> | підготовка місця для гри; |
| <input type="checkbox"/> | підведення підсумків. |

Відповідь: _____

72. Встановити відповідність

Вік	Ігри
1) дошкільний	а) «Подоряночка»
2) молодший шкільний	б) «Кіт і мишка»
3) середній шкільний	в) «Штандер»
4) підлітковий	г) «Довга лоза»

Відповідь: _____

73. Встановити відповідність

Види руху	Ігри
1) біг	а) «Бузьки»
2) стрибки	б) «Батько й діти»
3) метання	в) «Вовк і кози»
4) ОРВ	г) «Круговий»
	д) «Гуси-лебеді»

Відповідь: _____

74. Встановити відповідність

Назва гри	Інвентар
1) «Бузьки»	а) ключка і м'яч
2) «Флорбол»	б) обручі
3) «У свинку»	в) битки і цурки
4) «Бліцбол»	г) мотузка
5) «Змійка»	д) м'яч, сплетений з лика
6) «Городки»	е) м'яч для регбі
7) «Бельбеу»	ж) джгут

Відповідь: _____

75. Встановити відповідність

Частина уроку	Зміст ігор
1) підготовча	а) ігри для зниження фізичного і психологічного навантаження учнів на уроці, ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання;
2) основна	б) ігри, спрямовані на закріплення та удосконалення складних рухових дій;

3) заключна

в) ігри невеликої рухливості та складності, спрямовані на увагу, зосередженість, швидкість реакції.

Відповідь: _____

76. Встановити відповідність

Вид спорту

- 1) футбол
- 2) волейбол
- 3) баскетбол
- 4) легка атлетика
- 5) регбі
- 6) хокей

Ігри

- а) «Флорбол»
- б) «Бліцбол»
- в) «Малайський волейбол»
- г) «Веверка»
- д) «Корфбол»
- е) «Запорожець на Січі»

Відповідь: _____

77. Встановити відповідність

Типи руху

- 1) перебіжка
- 2) квач (торкання)
- 3) естафета лінійна
- 4) на увагу
- 5) метання в нерухому ціль
- 6) метання в рухому ціль
- 7) хороводи

Ігри

- а) «Гречка»
- б) «Горюдуб»
- в) «Кривий танець»
- г) «У ведмедя у бору»
- д) «Летіли, летіли»
- е) «Захисник фортеці»
- ж) «Мисливці і качки»

Відповідь: _____

78. Встановити відповідність

Форми організації ігор

- 1) урок
- 2) перерва
- 3) група подовженого дня
- 4) свято
- 5) літній табір
- 6) спортивна секція

Ігри

- а) «Гуси-лебеді»
- б) «Білки, жолуді, горіхи»
- в) «Скраклі»
- г) «Бій півнів»
- д) «Батько й діти»
- е) «Хвостач»

Відповідь: _____

79. Встановити відповідність

Ігри за народним календарем

Назва свята

- 1) Свято Миколи Чудотворця
- 2) Великдень
- 3) Свято Шума
- 4) Свято Івана Купала
- 5) Вулиця
- 6) Вечорниці

Ігри

- а) «Шукаю Миколу»
- б) «Віночок»
- в) «Великодній дзвін»
- г) «Панас»
- д) «Мак»
- е) «Жорно»

Відповідь: _____

80. Встановити відповідність

Розвиток фізичних якостей

Якість

Ігри

- 1) швидкість
- 2) сила
- 3) витривалість
- 4) спритність



- а) «Запорожець на Січі»
- б) «Поїзд»
- в) «Бліцбол»
- г) «Рінго»

Відповідь: _____

11. ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Булашев Г. Український народ у своїх легендах, релігійних поглядах та віруваннях: Космогонічні українські народні погляди та вірування / Г. Булашев. – К., 1993. – 414 с.

2. Войтович В.М. Сокіл-Род. Легенди та міфи стародавніх українців / В.М. Войтович – Рівне: Оріяна, 1997. – 332 с.
3. Воропай О. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис / Олекса Воропай. – Т.1. – К.: Оберіг, 1991. – 456 с.
4. Воропай О. Звичаї нашого народу: етнографічний нарис / Олекса Воропай. – К.: Оберіг, 1993. – 589 с.
5. Гальченко Л.В. Значення і роль народних рухливих ігор на Запорізькій Січі / Л.В. Гальченко, І.С. Жукова // Вісник Запорізького нац. ун-ту : IV Міжнар. наук. конф., (Запоріжжя, 9-26 верес. 2012 р.). – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – № 1(10). – С. 10–15. – (Серія: Фізичне виховання та спорт).
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура –дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 110 с.
7. Деделюк Н. Народні ігри як основа традиційної системи фізичного виховання / Н. Деделюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2010. – № 2 (10). – С.7-9
8. Діхтяренко З. Духовно-моральна цінність рухливих ігор у позакласній роботі як ефективний засіб розвитку фізичних якостей учнів у виконанні державних тестів / З. Діхтяренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3-4. – С. 59-61.
9. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України / Тарас Каляндрук. – Львів: Піраміда, 2007. – 304 с.
10. Кожолянко Г. Великдень – Великий день у житті буковинців / Георгій Кожолянко // Берегиня. - 2008. – № 56. – С.49–58.
11. Кротович Г.Ц. Фізкультурне свято «Козацькому роду – нема переводу». – Режим доступу: dnz6.ucoz.net/.../kozackomu_rodu_nema_p..
12. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 489 с.
13. Мудрик С.Б. Вплив національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку / С.Б. Мудрик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. № 6 [Електронний ресурс] / Ред.: С.С. Єрмаков; Харк. худож.-пром. ін-т. – Х., 1999. – С. 19-24.
14. Мудрик С.Б. Народні рухливі ігри як одна із форм фізичного виховання наших предків / С.Б. Мудрик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. - № 9 [Електронний ресурс] / Ред. С.С. Єрмаков; Харк. худож.-пром. ін-т. – Х., 1999. – 56 с.
15. Мудрик С.Б. Рухливі ігри від інстинкту до соціалізації / С. Мудрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2010. – № 2 (10). – С. 14-16.
16. Славянская слобода. Игры, обычаи и праздники славян. – Режим доступу: <http://slavjans.narod.ru/index.html>
17. Слімаковський О. Історичні традиції та особливості застосування засобів української народної фізичної культури у життєдіяльності молоді / О.Слімаковський, О. Волошина, І. Соляник, Н. Малетич // Фізичне виховання,

- спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Т.1. – 2008. – С.105 – 108.
18. Українська етнологія : навчальний посібник / [за ред. В. Борисенко]. – К. : Либідь, 2007. – 400 с.
19. Уроки з народознавства: посібник / [упоряд. М.К. Дмитренко, Г.К. Дмитренко]. – К.: Редакція часопису «Народознавство», 1995. – 224 с.
20. Цьось А.В. Тенденції розвитку фізичного виховання на території України в епоху міді і бронзи [Електронний ресурс] / А.В. Цьось, Е.М. Навроцький // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 24. – С. 47-53
21. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.
22. Чабан С. Українські народні ігри. – Режим доступу: [http:// teacher. at.ua/publ/ukrajinski_narodni_igri/19-1-0-6131](http://teacher.at.ua/publ/ukrajinski_narodni_igri/19-1-0-6131)
23. Чубинский П.П. Труды этнографическо-статистической экспедиции въ Западно-Русскій край, снаряженной Императорскимъ Русскимъ Географическимъ обществомъ: в 7 т. / П. П. Чубинский. – С.-Петербургъ: Типографія Майкова, 1874. – Т. 5: Пѣсни любовныя, семейныя, бытовыя и шуточныя. – 1239 с.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Гальченко Лія Володимирівна

РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Навчально–методичний посібник
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров’я людини», «Спорт»

Частина II

Рецензент *М.В.Маліков*
Відповідальний за випуск *Р.В.Клопов*
Коректор *Н.В. Мацюх*