

Лекція № 7

Рухливі ігри та методика їх навчання.

МЕТА: забезпечити засвоєння студентами знань про зміст рухливих ігор по кожній віковій групі, програмові завдання їх проведення, варіанти та шляхи ускладнення, класифікацію, особливості методики проведення з дітьми різного віку, використання народних рухливих ігор.

ПЛАН

1. Визначення рухливої гри. її значення. Теорія розвитку рухливих ігор.
2. Класифікація рухливих ігор. Варіантність рухливих ігор та їх ускладнення.
3. Методика проведення рухливих ігор: вибір гри, збір дітей на гру, зацікавлення, організація дітей, пояснення, розподіл ролей, розміщення дітей, роздача інвентаря, атрибутів, команди й сигнали до початку дій, темп проведення, дозування фізичного навантаження; музичний супровід.
4. Особливості методики проведення рухливих ігор в різновіковій групі.
5. Особливості проведення рухливих ігор на ділянці в різні пори року.
6. Методика проведення ігор-естафет, атракціонів. Ігри-хороводи.

Література:

1. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – К., 2001. 216 с.
3. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух - до здоров'я дітей. Навчально – методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2009. 88 с.
4. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : «Основа»; «Тріада+», 2008. 110 с.
5. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч.Ч. І. Від народження до трьох років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 204 с.
6. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч.Ч. II. Від народження до трьох років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 452 с.

Засоби навчання: опорні конспекти, таблиці, ілюстрації.

Ключові поняття: елементарні, складні, сюжетні, безсюжетні, правила, варіантність, ігри великої, середньої, малої рухливості.

Мотивація вивчення теми: добирати оптимальні методи та прийоми навчання фізичних вправ з метою подальшого розвитку і удосконалення рухових вмінь і навичок.

1. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор

У дошкільній педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо прямо або опосередковано відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). Ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, мають загальну умовну назву рухливих ігор.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А. С. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі».

Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час гри, при вмілому керівництві ними, позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини, який зростає в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок. Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

Для розвитку швидкості проводять ігри, які потребують негайних рухових відповідей в обставинах, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час («Біжіть до прапорця», «Хто перший», «Квач» та ін.).

Для розвитку в дошкільників спритності використовують ігри, де діти виконують більш складні за координацією рухи: «Прокоти м'яч у ворота», «Не зачепи брязкальце», «Серсо» та ін.

Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг і тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження: «Хто далі кине», «З купинки на купинку», «Ведмідь і бджоли».

Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи («До жени свою пару», «Рибалки і рибки», «Вудочка» та ін.).

Досвід передових вихователів, а також спеціальні наукові дослідження (А. І. Викова, Т. І. Осокіна, Е. А. Тимофєєва, М. К. Шейко, О. Л. Богінч та ін.)

показують, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дошкільників. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товариськості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей в дружний колектив. Відомий російський педагог П. Ф. Лесгафт писав, що завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб навчити дітей «Свідомо ставитися до своїх рухів». Він високо оцінював виховне значення ігор, обґрунтував, що під час гри здійснюється єдність фізичного і психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм з правилами. Дотримання правил виховує в дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки в колективі, вміння керувати і регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

Кожна гра, зазначає Л. Ф. Лесгафт, повинна мати певну мету, а форми гри - відповідати цій меті. Рухові дії під час гри мають відповідати вмінням дітей, а сама гра – викликати «почуття задоволення».

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії птахів, тварин, комах, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку, способи пересування цих тварин.

Під час ігрової діяльності у дошкільнят створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль, поквачених гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості. Ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому, що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Все це дозволяє поглиблювати естетичні переживання дошкільнят. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри, особливо коли вони проводяться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають помічати красу рухів. Різноманітні шиккування та перешикування: в коло, шеренгу, колону – вимагають точності рухів, дотримання правильної постави, уваги та розвивають у дітей почуття прекрасного. Сприйманню краси гри значною мірою сприяє однакова фізкультурна форма гравців.

Участь у грі, з одного боку, тісно пов'язана з емоційними, в тому числі естетичними почуттями дітей, а з іншого боку, під керівництвом вихователя контролюється їх свідома поведінка. Тому необхідно так спрямовувати ігрову діяльність, щоб вона, торкаючись естетичних почуттів, дозволяла старшим дошкільникам правильно оцінювати її.

Підкреслюючи важливість ігор для всебічного розвитку дошкільників, Н. К. Крупська зауважувала, що для дитини гра — це навчання, праця і водночас серйозна форма виховання. Не випадково дошкільний вік називають «ігровим віком».

Однак рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли

вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психічними особливостями дошкільнят кожної вікової групи, з методикою проведення ігор, а також дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

2. Організація та методика проведення рухливих ігор

З дітьми дошкільного віку проводять три види рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів). Наприклад, з оповідей дорослих, телепередач, спостережень за навколишнім життям діти дізнаються про поведінку тварин і птахів (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички, як дзьобає зернятко горобчик), а потім під час гри відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу.

Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них; бджілки літають, сідають на квіточки, збирають мед. Більшість сюжетних ігор – колективні, і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто призводить до ігнорування чіткості у виконанні рухів, то під час ігрових вправ дошкільнята повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, підлізти під мотузку, не доторкнувшись до неї, та ін.). Такі вправи застосовують здебільшого для вдосконалення в дітей певних рухів. Дозування вправ в цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що також є однією з їхніх позитивних сторін.

З несюжетних ігор у старших дошкільників дуже популярні ігри з використанням різних предметів: кеглі, кільцекид, більбоке, школа м'яча та ін. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у вигляді змагань між окремими дітьми або підгрупами (дві, три, чотири пари). Правила цих ігор вказують на порядок розташування предметів для гри, як їх використовувати, черговість дій гравців та ін. Ці ігри можуть проводитися як забави під час прогулянок, у дні здоров'я, на фізкультурному святі, коли діти виявляють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, то організація і методика їх проведення мають багато спільного.

Досвід показує, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чіткіше виконання певних рухових дій та сюжетних ігор, у процесі яких рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах.

Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є оволодіння кожною дитиною руховими навичками (технікою

рухів), які визначають результат змагань.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості.

До ігор великої рухливості відносять ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод (пролізання в обруч, перестрибування через кубики та ін.).

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь в них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети тощо).

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає, рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі.

Більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп. Перед тим як вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, а також погодні умови. Якщо вихователь, наприклад, ставить завдання вдосконалити у дітей вміння метати м'яч у ціль, тоді він добирає ігри, де цей рух основний («Влучи в коло», «Цілься краще», «Влучи м'ячем» та ін.).

Залежно від підготовленості дітей правила можна спростити або ускладнити. Наприклад, у грі «Вовк у рові» відстань між лініями «рову» можна трохи збільшити або, навпаки, зменшити; у грі «У ведмедя у бору» в старшій та підготовчій до школи групах замість одного «ведмедя» призначити двох. Це ускладнить дії гравців, буде вимагати більшої уваги, швидкого бігу.

Повторення вивчених рухливих ігор проводиться з деякими ускладненнями правил. Наприклад, у грі «Квач» застосовують варіанти, що поступово ускладнюють основне ігрове завдання – не піддатися квачу: діти ховаються від квача в певному місці – «будиночку»; щоб квач не спіймав, потрібно стати за ким-небудь з гравців у пари; коли квач наближається, діти швидко присідають (того, хто присів, квачити не можна). Усі ці варіанти правил спрямовано на розвиток швидкої реакції, спритності, на вдосконалення навички бігу.

Визначаючи гру, слід врахувати її місце в режимі дня і дотримуватися певної послідовності в діяльності дітей. Навесні, влітку та восени до сніданку краще проводити нетривалі ігри середньої або малої рухливості. У цей час діти здебільшого граються невеликими групами, а вихователь здійснює тільки загальне керівництво.

На заняттях з фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. У заключній частині використовуються ігри малої рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан.

На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої рухливості. Враховуються пора року і температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом

у повільному темпі). Влітку ігри зі швидким бігом і стрибками краще давати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед денним і нічним сном (у цілодобових групах) проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути.

З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводиться не менше п'яти-чотирьох рухливих ігор. Бажано, щоб у кожній грі брали участь всі вихованці.

Влітку кількість рухливих ігор збільшується до п'яти-шести. У теплу пору року більшу частину дня дошкільники перебувають на свіжому повітрі, і можливості для організованої та самостійної ігрової діяльності в цей період значно збільшуються.

Під час прогулянок доцільно проводити ігри з тими видами рухів, які розучувалися на заняттях з фізичної культури. Це дає дітям можливість удосконалювати їх в різноманітних ігрових ситуаціях.

Добір ігор залежить також від місця їх проведення. У невеликому вузькому залі або груповій кімнаті можна проводити ігри із шиккуванням у колони й шеренги, а також ігри, у яких діти беруть участь по черзі («Передай-стань», «М'яч капітану», «Влучи в обруч»).

У великому залі та на майданчику можна проводити ігри будь-якої рухливості: з бігом врозтіч, метанням м'яча, естафети з елементами змагань. Під час прогулянок у теплу пору року для ігор широко використовують природні умови. Наприклад, у грі «Зайці та вовк» гравці ховаються за дерева, кущі, підлазять під низькі гілки. У грі «Переліт птахів» стають на колоду або пеньки і зістрибують з них.

Для проведення ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити постійні лінії. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, збагачують повітря киснем, дають тінь.

Взимку ділянку потрібно очистити від снігу, втоптати, огородити сніговим валом, за участю старших дітей зробити снігові фігури, гірки.

Майданчик для проведення рухливих ігор обмежують добре помітними лініями, оскільки дітям, які захоплені грою, важко стежити за умовними або нечіткими лініями. Тимчасову розмітку в середині майданчика роблять для кожної гри окремо. Використовують палички, прапорці, булави. Взимку лінії розмічають темним порошком (дрібним вугіллям, золою) або синькою. Щоб запобігти травмам, особливо в іграх з бігом і ловленням, лінії проводять на відстані 1,5-2 м від стін, парканів та інших предметів.

Для проведення багатьох ігор потрібний різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, булави. Бажано, щоб він був яскравим (кольоровим), добре помітним у грі. Приладдя та інвентар готують заздалегідь, щоб на його розміщення й роздачу не затратити багато часу. Дрібний інвентар доцільно роздати після пояснення правил гри, інакше діти будуть неуважними. У старших групах для роздавання та розміщення інвентарю вихователь залучає дітей, спостерігаючи, щоб вони робили це організовано й швидко.

До проведення гри треба добре підготуватися: вивчити її зміст, правила, вірші та пісні, що її супроводжують, відпрацювати рухи, які він показуватиме

дітям. Перед тим як розпочати гру, бажано зацікавити нею, щоб діти краще виконували рухи, які становлять її зміст. Наприклад, готуючись до проведення гри «Птахи у клітці», вихователь може під час прогулянки звернути увагу дітей на пташок, які стрибають по землі, дзьобають зернятка, шукають собі їжу, швидко літають.

Під час пояснення змісту гри дошкільнят розміщують так, щоб кожний добре бачив і чув вихователя. Найкраще розставити їх у те положення, з якого вони починатимуть гру. В іграх із шикуванням у коло («Спіймай комара», «Відгадай по голосу») вихователь стає разом з дітьми стає у коло. Якщо гра починається з руху врозтіч («Гуси-лебеді», «Рибалки і рибки»), дітей зручніше шикувати в шеренгу або зібрати їх біля себе в півколо, щоб усім було добре чути й видно, що їм показуватимуть та про що розповідатимуть.

Під час пояснення гри не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і розпорошує увагу.

Пояснювати зміст гри треба виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей. Розповідь повинна викликати у дитини яскраве уявлення про дійових осіб, яких вони зображатимуть. Емоційно-образне повідомлення сюжету гри допомагає дошкільнятам краще уявити ігрову ситуацію й виразніше виконувати характерні для даного образу рухи. У ході гри правила роз'яснюються і уточнюються.

Для кращого засвоєння гри рекомендується, особливо у молодших групах, найскладніші моменти пояснювати жестом і показом деяких рухів. Перед цим бажано нагадати дітям, як треба бігати, стрибати, кидати м'яч тощо. Іноді основний рух можна виконати кілька разів до початку гри. Наприклад, у грі «Снайпери» з метанням м'ячів у ціль діти спочатку виконують кидок м'яча, а потім починають гру. Пояснюючи правила, виконання яких викликає труднощі у дітей, треба показати, як вони виконуються. Так, у грі «Зроби фігуру» можна для прикладу показати який-небудь рух – «маятник годинника», «зайчик з довгими вушками» та інше.

Правила гри пояснюють докладно лише в тому разі, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують основний її зміст. Коли вводяться ускладнення, тоді потрібно пояснити додаткові правила і способи виконання ігрових дій. Пояснивши гру в старших групах, вихователь перевіряє, чи всі діти зрозуміли її, ставить їм кілька запитань щодо змісту і правил. Гра проходить злагоджено й чітко, якщо діти зрозуміли правила та ігрові дії, які вони повинні виконувати.

Важливий момент у проведенні гри – вибір одного або кількох ведучих, їхні ролі можуть бути різні: відгадати за голосом, хто підходив; наздогнати того, хто тікає; влучити м'ячем та ін. Виконання обов'язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб у ролі ведучого протягом року були всі діти.

Є кілька способів визначення ведучого. Так, проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших справиться з цією роллю, а потім призначити інших дітей. Ведучого можуть вибирати й самі діти, що має позитивне значення, оскільки дошкільнята колективно висловлюють бажання обрати на цю роль найбільш гідного товариша. Іноді ведучий може обрати собі заміну. Можна також визначити

ведучого за допомогою короткої лічилки:

Всі ми, діти-дошкільнята,
Любим бігати та грати,
А ну, спробуй нас догнати,

Один, два, три - ловити будеш ти!

* * *

Ляльки дві і ведмежатко,

Круглий м'ячик і зайчатко -
Порахуй, будь-ласка, ти!
Один, два, три, чотири, п'ять -
Будеш ти нас всіх шукати!

На кого припаде останнє слово лічилки, той стає ведучим або, навпаки, виходить з кола. Всі згадані способи вибору ведучого застосовують залежно від характеру гри, місця її проведення та кількості дітей.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп). Вони мають бути рівні за силами й складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного марширування, а також за призначенням капітанів команд.

При розподілі дітей за допомогою рахунку вони шикуються в шеренгу, а потім розраховуються на таку кількість номерів, скільки має бути у грі. Внаслідок цього способу команди не завжди формуються рівні за силами.

ведучого протягом року були всі діти.

Є кілька способів визначення ведучого. Так, проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших справиться з цією роллю, а потім призначити інших дітей. Ведучого можуть вибрати й самі діти, що має позитивне значення, оскільки дошкільнята колективно висловлюють бажання обрати на цю роль найбільш гідного товариша. Іноді ведучий може обрати собі заміну. Можна також визначити ведучого за допомогою короткої лічилки:

Всі ми, діти-дошкільнята,
Любим бігати та грати,
А ну, спробуй нас догнати,

Один, два, три - ловити будеш ти!

* * *

Ляльки дві і ведмежатко,

Круглий м'ячик і зайчатко -
Порахуй, будь-ласка, ти!
Один, два, три, чотири, п'ять -
Будеш ти нас всіх шукати!

На кого припаде останнє слово лічилки, той стає ведучим або, навпаки, виходить з кола. Всі згадані способи вибору ведучого застосовують залежно від характеру гри, місця її проведення та кількості дітей.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп). Вони мають бути рівні за силами й складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного марширування, а також за призначенням капітанів команд.

При розподілі дітей за допомогою рахунку вони шикуються в шеренгу, а потім розраховуються на таку кількість номерів, скільки має бути у грі. Внаслідок цього способу команди не завжди формуються рівні за силами.

Розподіл гравців фігурним маршируванням здійснюється так: діти перешиковуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з новоутворених колон - одна з команд. Такий розподіл гравців не потребує багато часу.

На початку гри діти можуть самі вибрати капітанів залежно від кількості команд. Призначені капітани по черзі вибирають гравців. Це дає змогу швидко укомплектувати команди, рівні за силами.

Усі способи розподілу дітей на команди слід запроваджувати відповідно до характеру та умов проведення рухливої гри.

Пояснивши правила гри, обравши ведучого, розподіливши гравців на команди та відповідно розставивши дітей (у залі або на майданчику), вихователь переходить до її проведення. Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом (сплеск у долоні, свисток, змах прапорцем, рукою) або командою вихователя. Сигнал подається після того, як вихователь переконався, що всі діти добре засвоїли правила гри й зайняли відповідні місця.

В іграх з розподілом дітей та підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватися командами: «Увага!», «Руш!». Останню з них іноді замінюють свистком. Це сприяє виробленню в дітей швидкої реакції на відповідні сигнали.

Ігри сюжетного характеру («Квочка та курчата», «Птахи й зозуля» та ін.), де немає змагального моменту, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати, «Гру почали» або попередити дітей, що гра починається після слів: «Раз, два, три!». Після того як діти почали гру, вихователь уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Під час гри педагог дає рекомендації дітям, які допускають помилки або порушують правила. Зауваження слід робити, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи дітей. Гру зупиняють лише тоді, коли більшість учасників допускають грубі помилки і необхідно додатково пояснити правило.

Особливої уваги потребують малоактивні й ослаблені діти, які недостатньо орієнтуються в завданні, бояться перестрибнути через «рів», підійти близько до «ведмедя» або «вовка»; їм треба своєчасно допомогти (підтримати за руку під час переходу через «місток» та ін.), підбадьорити, щоб вони були впевненішими.

При проведенні рухливих ігор набагато важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від загального навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянці, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. А тому, щоб дошкільнята не перевтомилися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів. Зовнішні ознаки стомлення – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Дитина може відчувати навіть запаморочення. Все це може негативно позначитися на загальному стані дитини, призвести до порушення сну й зниження апетиту.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, а також кількості повторень усієї гри або окремих її етапів; зменшення або збільшення площі (залу, майданчика), на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри (введення двох або трьох ведучих) і кількості перешкод, які повинні подолати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення й аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, в яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їхньої кількості. Закінчити її треба своєчасно, коли дошкільнята одержать належне навантаження. Крім того, закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Коли гра не має певного закінчення, вихователь може припинити її після того, як змінити ведучого. Якщо гра командна (у старших групах), учасників повідомляють, скільки разів вона повторюватиметься.

Після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і приводить пульс до норми. Потім підбивають підсумки. Повідомляючи результати гри, слід вказати окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил, виявляли ініціативу. Слід пам'ятати, що вмiле підбиття підсумків має велике виховне значення.

3. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах

Проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят.

Для дітей молодших груп підбирають ігри з нескладним змістом. Правил у цих іграх небагато – одне, два. Невелика й кількість ролей (усі діти «миші», а вихователь «кіт»; усі діти «горобчики», а вихователь «автомобіль»). Важливо також враховувати й те, що в цьому віці дитина погано володіє своїми рухами: часто втрачає рівновагу, падає, докладає багато зусиль під час виконання фізичних вправ. Тому ігри добираються з обов'язковим чергуванням руху й відпочинку.

Спочатку ведучим має бути вихователь. Він регулює рухи дітей, щоб вони занадто не збуджувалися і не втомлювалися. Цікаво проведена вихователем роль ведучого створює бадьору, емоційну атмосферу, сприяє залученню всіх вихованців до гри, активізує їхні дії. Поступово, коли діти другої молодшої групи засвоять правила гри та звикнуть до організованих дій, їх можна залучити й до виконання ролі ведучого.

Молодші дошкільнята в колективних іграх виконують одні й ті самі рухи (ходять, бігають, стрибають тощо). У них ще немає зацікавленості в результатах гри, їх приваблює сам процес руху: бігати, наздоганяти, лазити, кидати предмети в ціль та на дальність тощо. Цю особливість вихователь і повинен враховувати, плануючи роботу з дітьми.

У своїй науково обґрунтованій методиці проведення рухливих ігор педагог А. І. Бикова пропонує умовно виділити три періоди в плануванні та організації рухливих ігор з дітьми молодшого дошкільного віку.

Завдання першого періоду (вересень-жовтень) - привчати малят гратися разом (невеликими групами), використовуючи різноманітні іграшки, м'ячі, обручі. Водночас можна починати проводити й колективні рухливі ігри, об'єднуючи 10-12 дітей. Ігри добирають прості за змістом і характером рухів. Діти виконують цікаві та нескладні завдання: підбігти до вихователя («Біжіть до мене»), наздогнати м'яч («Дожені м'яч»), знайти предмет («Знайди прапорець») тощо. У цих іграх кожна дитина діє в своєму темпі. Її рухи ще не пов'язані з рухами інших дітей. Після одного-двох повторень вони повністю оволодівають правилами гри.

Наступний період – з листопада по квітень. Він охоплює пізню осінь, зиму і ранню весну. Завдання вихователя в цей період – підвищити активність дошкільнят, привчати їх пристосовуватися до сезонних явищ. Тому в цей час добирають ігри, в яких діти можуть рухатися без особливих труднощів, навіть у теплому одязі. Це ігри з бігом і ходьбою по всьому майданчику («Поїзд», «Знайди свій будинок»), з катанням м'ячів, кульок («Влучи у ворітця»), проводяться в приміщенні. Рухливі ігри, що їх організовує вихователь у цей період, поступово ускладнюються.

У літній період (травень-серпень) легкий одяг дітей і рівень їхньої підготовки дають змогу використовувати різноманітні рухи (підлізання, стрибки, ловлення м'яча тощо). Завдання вихователя в цей період – збагатити руховий досвід дошкільнят, удосконалити набуті ними рухові навички. Вводять нові ігри, а вивчені раніше проводять в ускладненому варіанті. Наприклад, у грі «Трамвай» діти проходять не по рівному майданчику, а між предметами (кубиками, кеглями), які поставлено на землі.

Діти цього віку особливо емоційно сприймають образи гри. Тому, стимулюючи правильне виконання рухів, враховують саме цю властивість їхньої психіки. Наприклад, радять пострибати, як «зайчики», пройти тихо, як «мишка» або «лисичка» тощо. Нестійка поведінка та швидка збуджуваність дошкільнят потребують від вихователя спокійного, бадьорого тону. Гру треба проводити весело і жваво.

Тривалість гри для дітей першої молодшої групи становить у середньому 5-7 хв з повторенням кожної з них 3-4 рази. У дітей другої молодшої групи відповідно 6-8 хв, кількість повторень 3-5 разів.

У середній групі діти починають цікавитися результатами своїх дій: точно

влучити м'ячем у ціль, перестрибнути через «струмок»; пролізти в обруч, не торкнувшись його. Збільшення рухових вмінь дає змогу проводити різноманітні ігри з метанням («Збий булаву», «М'яч через сітку»), стрибками («Зайці і вовк», «Не замочи ніг»), лазінням («Переліт птахів», «Діти і вовк»).

Протягом року зміст ігор, рухові завдання, правила і взаємодії дітей поступово ускладнюються. Якщо гра становить певні труднощі, під час прогулянок її краще проводити з меншою кількістю учасників. Коли правила засвоюють усі діти, гра проводиться з усією групою.

Надмірна рухливість дітей цього віку та їхнє невміння раціонально використовувати свої сили вимагають особливого підходу в дозуванні ігор. Вихователь стежить, щоб рухи чергувалися з короткочасним відпочинком.

Навіть коротка пауза (півхвилини-хвилина) дає змогу дітям відновити свої сили і заспокоїтися після бігу або стрибків. У цей час діти обмінюються враженнями. Загальна тривалість рухливої гри дошкільнят цієї групи 8-10 хв, кількість повторень 3-5 раз.

У дітей старшої групи руховий досвід багатший порівняно з малятами 3-4 років, і це дає можливість ширше використовувати в іграх більш складні рухи. Наприклад, біг зі зміною темпу («Ми веселі діти», «Квач»), кидання та ловлення м'яча («Підкинь і злови», «Не давай м'яч»), стрибки («Снігурі та кіт», «Вудочка»). У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів (м'ячів, обручів, скакалок). Вони подобаються дітям конкретністю та наочністю оцінки досягнень; впіймав м'яч або влучив ним у рухоми ціль, прокотив обруч до визначеного місця і т.д.

З великою зацікавленістю діти грають в ігри, в яких передбачається розподіл на підгрупи (команди). В іграх «Садіння картоплі», «Чия ланка швидше збереться?» та ін. вони привчаються в інтересах своєї команди добиватися перемоги, виявляти рішучість, спритність, витримку.

Вихователь підбирає ігри відповідно до мети, яку поставив: формування певних рухових навичок, виховання витримки, сміливості, організованості тощо. Визначення й конкретизація загальної мети запобігають випадковості у доборі ігор. Одна й та сама мета може ставитися в різних іграх. Наприклад, рухові навички у метанні в ціль удосконалюються в різних іграх: «Серсо», «Влучи в обруч», «Мисливці і зайці», але конкретизуються у вигляді різних зрозумілих і цікавих завдань. У грі «Влучи в обруч» пропонується влучити м'ячем у нерухому горизонтальну ціль, а у грі «Мисливці і зайці» - у ціль, що рухається. По суті, удосконалюється одна й та сама рухова навичка, але умови виконання різні.

Успіх гри значною мірою визначається правильною організацією дітей. Перед тим як пояснювати нову гру, слід повторити з дітьми найскладніші для них рухи. Наприклад, перед початком гри «Хто швидше до прапорця» діти повторюють підлізання під дугу, а потім уже вихователь розповідає правила гри.

Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дошкільнят цієї групи становить 30-35 с за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від її змісту, але не повинна перевищувати 4-6 разів. Між повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Дуже важливо регулювати навантаження в рухливих іграх взимку, коли одяг заважає рухам.

Потрібно стежити, щоб діти не перегрівалися і не втомлювалися. Загальна тривалість рухливої гри 10-12 хв.

У підготовчій до школи групі активність дітей збільшується. Вони стають сміливими, винахідливими, рішучими, люблять, коли в іграх виникають різні несподівані ситуації, ускладнення, прагнуть долати їх, виявляючи при цьому позитивні моральні якості. Враховуючи це, вихователь ставить перед ними конкретні завдання, пояснює, що і в якій послідовності слід робити, що забороняється. Наприклад, за одним умовним сигналом потрібно бігти або швидко зайняти своє місце в колоні, за іншим – присісти, після третього сигналу – зупинитися або кинути м'яч («До свого прапорця», «Передай – стань», «М'яч середньому»).

У цій віковій групі дітей цікавить не тільки зміст гри і роль у ній, а й результати (швидше всіх пробігти, влучити в ціль та ін.). Тому ігор, у яких були б елементи змагання на спритність, влучність, швидкість рухів, бажано проводити якомога більше. Наприклад, у грі «Хто перший.» виграє команда (ланка), яка швидше пробіжить, пройде по колоді, та ін. Проводячи ігри з елементами змагань, дітей привчають бути стриманими, уникати сварок, прагнути до того, щоб ігри сприяли вихованню в них позитивних рис характеру. Важливо також навчити дітей самостійно розповідати зміст знайомої їм гри, пояснювати її правила, аналізувати. Вони повинні вміти самі організувати і провести рухливу гру з нескладними правилами.

4. Рухливі ігри під музику

Рухлива гра сюжетного характеру, яка проводиться з музичним супроводом, викликає у дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрій дитини, вимагає її рухатися енергійніше, красиво, відповідно до характеру і форми музичного твору.

Використання музики під час проведення рухливих ігор є одним з активних спілкувань дитини з музикою. При цьому одночасно вирішуються завдання фізичного і музичного виховання дошкільників. Добираючи музику до гри, потрібно враховувати вік дітей, особливості сприйняття, рівень музичної підготовленості, а також анатомо-фізіологічні можливості рухового апарату. Кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. Наприклад, біг, стрибки на місці або з просуванням вперед потребують легкої, бадьорої музики; плавні рухи руками, повільна ходьба – наспівної, спокійної.

Музичні твори для ходьби та бігу в різному темпі, підскоків, стрибків підбирають яскраві, виразні, з чітким фразуванням контрастного характеру. Не можна довільно змінювати темп музики, підстроювати його під рухи дітей, доповнювати акорди, робити купюри. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття. У рухливих іграх основна роль відводиться руховим завданням, і музика повинна сприяти їх виконанню. В іграх, складених з вправ, що виконують в індивідуальному темпі (стрибки в гору, лазіння, метання в ціль), а також в іграх естафетного характеру – музика зайва.

В усіх вікових групах дитячого садка завдяки музиці підвищується рухова активність дітей (кількість локомоцій у ходьбі, бігу в середньому підвищується на 10-15%). Рухлива гра з музичним супроводом ефективніше сприяє формуванню правильної постави, координації рухів та їх удосконаленню. Радіючи музиці та відчуваючи красу своїх рухів, дитина емоційно збагачується,

переживає піднесення, стає життєрадісною.

Перед тим як розпочати гру, дітям дають прослухати музичний твір, щоб вони зрозуміли його зміст, звертають їхню увагу на характер твору та на яскраві засоби музичної виразності, що відбиваються в рухах. Так, наприклад, говорять: «Послухайте, діти, як ходить, перевалюючись, клишоногий ведмедик і реве низьким голосом». Музика повільна, у низькому регістрі. Або: «Послухайте, діти, яка весела, швидка музика, у високому регістрі. Це зайчики весело стрибають на галявині, шукають грибочки, щавель, бігають з місця на місце».

Методика проведення ігор спортивного характеру

Дані досліджень (Е.І. Адашкявичене, Е.С. Вільчковський, Л.В. Карманова, Т.І. Осокіна, О.І. Курок та ін.), а також практика роботи дитячих садків свідчать про те, що діти старшої та підготовчої до школи, груп опановують елементи ігор спортивного характеру: бадмінтоні городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол. Ці ігри сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, комплексному розвитку фізичних якостей дошкільнят. Застосування елементів спортивних ігор у дошкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту у наступні шкільні роки.

Городки

Гра у городки доступна дітям старшої та підготовчої до школи груп. Вона розвиває окомір, кмітливість, точність рухів, зміцнює м'язи рук і тулуба, підвищує емоційний тонус, виховує витримку і наполегливість.

Майданчик для городків розміщують якомога далі від інших ігрових споруд, щоб не влучити биткою або городками в дітей. На землі або асфальтній доріжці креслять два квадрати (краще фарбою) на відстані 2-2,5 м один від одного. Кожна сторона квадрата дорівнює 1,5 м. На відстані 3 м проводять риску - це півкон, а на відстані 6м- іншу риску - кін (мал. 41). За задньою стороною квадратів, трохи відступаючи від неї (1-1,5 м), роблять огорожу з металевої сітки або земляний вал для того, щоб городки і битки не літали в сторони.

Перед тим як проводити гру в городки, необхідно навчити дітей кидати битку по городках не тільки влучно, а й правильно. Є два способи кидання битки. Ліктювий (хто кидає правою рукою): битка у правій руці (при замаху назад і кидку вона зігнута в ліктювому суглобі), тулуб повернуто лівим боком до квадрата, ноги на ширині плечей (ліва попереду, носком вперед, права – іззаду, носком розгорнута вправо). Замахуючись биткою, переносять вагу тіла на праву ногу, кисть з биткою – трохи вище рівня плечей. Одночасно з кидком битки вага тіла переноситься вперед – на ліву ногу, при цьому виконується енергійний поворот тулуба вліво, праву ногу ставлять на носок, п'ятку відривають від землі.

Плечовий спосіб кидання: битку відводять назад (невисоко) ледь зігнутою в лікті рукою, кидають прямою рукою, активно повертаючи тулуб. Кінцеве положення ніг таке саме. Найчастіше битка падає ручкою вправо, тобто з певним розворотом. Цей кидок точніший і влучніший.

Під час кидання ліктювим і плечовим способами битка має обертатися. У кидку з кону битка робить 2-3 оберти, а з півкону – 1-1,5.

Після того як діти навчаться виконувати кидок битки, можна проводити гру, в яку можуть грати двоє або кілька дітей (до п'яти в одній команді). Мета гри полягає в тому, щоб витратити найменшу кількість биток для вибивання певної кількості фігур. Для дошкільнят використовують до 6-8 фігур. П'ять городків у вигляді різних фігур (паркана, бочки, колодязя, літака та ін.) ставлять на лінію квадрата – города, що ближче до гравців (мал. 42). На початку гри битки кидають з лінії кону. Кожний гравець кидає дві битки. Після дозволу судді першим кидає битку капітан команди (друга лежить на землі, щоб не заважала кидати). Решта гравців – за межами майданчика. Коли з квадрата буде вибито хоч один городок, гравець (усі учасники його команди) здобуває право перейти за лінію півкону, звідки й вибивають усі інші городки цієї фігури. Потім те саме робить капітан другої команди, вибиваючи городки зі свого квадрата – города, розміщеного з лівого боку майданчика. Так, чергуючись, вони вибивають зі своїх квадратів першу фігуру, потім ставлять другу і т.д. Виграє той гравець (команда), який виб'є городки всіх фігур, затративши найменшу кількість биток. Кількість фігур у партії може бути від однієї до п'яти. Роль судді виконує вихователь або хтось з дітей.

Під час гри в городки увагу приділяють заходам безпеки. Всі діти повинні стояти за лінією кону, щоб не потрапити під кидок кого-небудь з гравців. Городки та битки дозволяють встановлювати та переносити тільки після того, як припинено гру. Дошкільникам рекомендується грати не більш як 2-3 партії підряд.

Бадмінтон

Грати в бадмінтон можна на рівному майданчику або галявині, гра не потребує якогось спеціального обладнання. Вона розвиває у старших дошкільників швидкість, спритність, витривалість, силу м'язів рук, ніг і тулуба, координацію рухів, окомір.

Для гри в бадмінтон потрібні ракетки і волан відповідно до віку дитини. Під час гри важливо правильно тримати ручку ракетки, бо від рухів кисті залежить точність ударів по волану. Дитина тримає ракетку перпендикулярно до землі, охоплюючи ручку всіма пальцями, великий палець зліва. Цей спосіб дає змогу відбивати волан зліва, справа й зверху, не переміщуючи ручку (мал. 43).

Перед тим як вчити техніки ударів по волану, діти мають опанувати правильну стійку бадмінтоніста. Дитина стоїть на обох ногах, трохи зігнутих у колінах, ліва нога на півкроку попереду, ракетка в правій руці, обидві трохи підняті вгору, перпендикулярно до землі.

Дуже важливі для навчання дітей ігри в бадмінтон вправи, що розвивають спостереження за воланом, вміння влучати по волану центром поверхні ракетки. Одна з початкових вправ — жонгливання воланом. Дитина, утримуючи ракетку струнною поверхнею паралельно землі, кладе волан на її середину і починає підбирати його короткими ударами кисті вгору на відстань 0,5-1 м, намагаючись не впустити на землю. Рекомендується виконувати по 10-15 ударів по волану лицьовою і тильною частинами ракетки. Для правильного жонгливання воланом, що відлітає в різні боки, дитина повинна весь час рухатися по майданчику: підбігати, пересуватися приставними кроками, стрибати з однієї ноги на іншу тощо. Під час переміщення в лівий або правий

бік треба уникати перехрещування ніг, бо це може призвести до втрати рівноваги й падіння.

Усі удари по волану з лівого та правого боку виконують легким уривчастим рухом руки. Під час удару наче «навалюються» на волан, рухаючись з ракеткою трохи вперед.

Перед виконанням подачі дитина тримає волан у лівій руці за головку між великим і вказівним пальцями, рука майже пряма. Під час подачі волан вільно випускається з пальців назустріч руху ракетки, тулуб при цьому злегка нахилиється вперед.

Оволодівши елементарною технікою та прийомами гри в бадмінтон, діти починають грати вдвох. Бажано, щоб спочатку партнером дитини був підготовлений гравець. За правилами кожний з учасників гри ударом ракетки спрямовує в бік партнера волан, відбиваючи його якомога точніше.

Діти підготовчої до школи групи можуть грати в бадмінтон через мотузок, натягнутий між двома стояками або через сітку заввишки 120-130 см на майданчику (5x10 м). Діти по черзі відбивають волан через сітку (мотузок). Якщо той, хто виконує подачу, допустив помилку (волан впав на свій бік майданчика або за його межі), - подача переходить до іншого гравця. Якщо помилився той, хто захищається, тоді дитині, яка подавала, зараховується очко. Гра продовжується до 5,7 або 10 очок (за домовленістю). Виграє той, хто першим набере цю кількість очок.

У цю гру грають один на один або двоє на двоє (кожному гравцеві креслять зону, за яку він не заходить, щоб не заважати партнерові).

Настільний теніс

У настільний теніс діти грають у підготовчій до школи групі. Ця емоційна, жвава, цікава для них гра розвиває швидкість, спритність, витривалість, силу та швидкість реакції.

Для гри потрібний відповідний інвентар: стіл, ракетки, сітка з металевими стояками, целулоїдний м'ячик (діаметр 3,63-3,83 см). Поверхню столу фарбують у темно-зелений колір, щоб на цьому фоні краще виділявся білий м'ячик. Довжина стола – 250-270 см, ширина – 130-150 см, висота – 65-70 см. Його встановлюють на дворі майданчика, влітку обов'язково під навісом.

Стандартні ракетки бажано вкоротити (ручку на 2 см і на 0,5 см діаметр), щоб дитині було зручніше її тримати. Вага ракетки у межах 150-200 г. Для опанування технікою гри важливо, щоб кожна дитина мала ракетку і м'ячик.

Ознайомлення з грою починають з розучування способу тримання ракетки: три пальці (мізинець, підмізинний і середній) охоплюють ручку; великий – на одній частині ракетки, вказівний – на іншій.

Спочатку діти вчаться виконувати підготовчі вправи до гри: прокочувати м'яч ракеткою по підлозі й тенісному столу (один одному), виконувати різноманітні удари ракеткою по м'ячу. Потім підбивають ракеткою м'яч вгору. Для цього його підкидають вгору і, коли він опускатиметься вниз, підставляють ракетку. Слід застерегти дітей від сильних і різких ударів і попередити, що для виконання цієї вправи потрібно тільки підставляти ракетку злегка підбивати м'яч. Те саме стосується ударів ракеткою по м'ячу з відбиванням його від підлоги. Вдаряють по м'ячу злегка, щоб він не підскакував вище пояса. Потім можна вправлятися самостійно біля стінки. Складніша вправа, порівняно з попередніми, - передавання м'яча один одному ударами ракеткою, коли діти

мають стояти на відстані 3-4 м і підставляти ракетку під м'яч, що летить, злегка відбиваючи його.

У настільному тенісі застосовують різноманітні удари по м'ячу. Дошкільникам досить оволодіти найпростішим з них: поштовхом зліва і підставкою справа, накатами з правого і лівого боку.

Для виконання поштовху зліва треба стати на відстані одного кроку від стола, тулуб трохи нахилити вперед, ноги злегка зігнути в колінах, ракетку тримати паралельно сітці на рівні пояса. Удар виконується в момент відскакування м'яча трохи вище від сітки – права рука (зігнута в початковій фазі) виноситься вперед одночасно з рухом тієї самої ноги і, випрямляючись у ліктьовому суглобі, наносить удар по м'ячу. Під час удару центр ваги тіла переносять на праву ногу; плечі дитини упівоберта до лицьової лінії стола, ліва рука трохи нижче від правої; кисть руки, що тримає ракетку, в момент удару згинається з випрямленням ліктя, при цьому ракетка набирає положення, паралельного сітці.

Підставка справа – це також найпростіший технічний прийом. Під час удару ракетка зустрічає м'яч на самому початку відскакування – в напівпольоті. При цьому напрям польоту м'яча залежить від кута нахилу ракетки. Стійка дитини біля столу подібна до стійки під час удару поштовхом зліва.

Коли діти оволодівають технікою виконання ударів поштовхом зліва і підставкою справа, можна переходити до вивчення складніших ударів – накатів зліва і справа.

Накат зліва – атакуючий удар, один з основних у сучасному настільному тенісі. Вихідне положення для виконання удару таке саме, як і для виконання поштовху зліва. Удар виконується швидким рухом ракетки вперед – вгору і вбік з одночасним поворотом кисті руки. Після закінчення руху рука йде вперед-вгору і вправо. При цьому тулуб повертається у бік суперника з одночасним випрямленням правої ноги.

Накат справа виконують зі стійки упівоберта до столу лівим плечем вперед: центр ваги на лівій нозі, що виставлена вперед. Рука з ракеткою відводиться вправо-назад. Удар по м'ячу виконується рухом, спрямованим вперед-вгору. У момент удару по м'ячу лікоть трохи зігнуто, а кисть руки виконує додатковий рух, який легко може змінити напрям польоту м'яча. Рух закінчується біля лівого плеча над головою.

Після того як діти оволодіють основними ударами, що застосовуються в настільному тенісі, можна перейти до навчання подачі м'яча. Ракетку треба нахилити верхньою частиною до столу та ударити по м'ячу. Спочатку м'яч подають без відскоку від столу з відстані 10-15 см від сітки. Потім розучують подачу з відскоком від столу: дитина підкидає м'яч трохи вгору, б'є по ньому з нахилом верхньої частини ракетки так, щоб він, відскочивши від столу, перелетів через сітку на протилежний бік. Оволодівши ударами та подачею м'яча, діти переходять до двобічної гри. Дошкільники грають у настільний теніс за спрощеними правилами. Гравець підкидає м'ячик рукою і б'є ракеткою так, щоб він, ударившись об поверхню столу, перелетів через сітку й торкнувся половини столу суперника, який відбиває м'яч. Очко дістає той гравець, з подачі якого суперник не зміг відбити м'яч назад на його половину столу (попав у сітку або за межі столу). Приймати м'яч з повітря, тобто до того, як він удариться об поверхню столу, не дозволяється. Кожний гравець виконує п'ять

подач підряд, після чого подає суперник. Якщо той, хто подавав, влучить м'ячем у сітку і м'яч залишиться на його боці, він втрачає очко, а його суперник очко виграє. А коли суперник не зможе відбити після подачі м'яч, він програє очко. Якщо під час подачі м'яч зачепить сітку і перелетить на половину столу суперника, ця подача не зараховується, треба виконати її ще раз.

Гра складається з трьох партій і триває доти, поки один з гравців першим не набере 10 очок.

Баскетбол

Дітям старшої і підготовчої до школи груп доступна гра баскетбол. Спочатку вони засвоюють прийоми ведення м'яча поштовхом об підлогу правою та лівою рукою на місці та в русі (повільним кроком і бігом). Важливий елемент рухових дій у баскетболі - передача м'яча партнерові обома руками від грудей та однією від плеча, стоячи на місці після зупинки та в русі, а також уміння ловити м'яч, який летить на різній висоті (на рівні грудей, над головою, збоку, внизу біля підлоги тощо). Дітей потрібно вправляти у передачі та ловленні м'яча при шикуванні в парах, трійках, колі, квадраті (мал. 47).

Для гри в баскетбол треба засвоїти кидки м'яча в кошик обома руками від грудей, з-за голови та однією рукою від плеча. Спочатку ці кидки виконуються з місця, діти намагаються влучити в кошик, а потім, після ведення м'яча або передачі його від партнера біля щита.

Експериментальна робота Е.І. Адашкявичене показала, що ігрові дії дітей та елементи техніки баскетболу (ловлення та ведення м'яча, кидки у кошик з місця та в русі) вдосконалюються під час рухливих ігор («Гонка м'ячів по рядах», «М'яч об стінку», «Естафета з веденням м'яча» та ін.). Після того як діти засвоять усі вищезазначені технічні прийоми з м'ячем і спрощені правила гри, можна починати гру в баскетбол.

Гра в баскетбол проводиться на майданчику (від 5 x 10 до 8-15 м). Лінії майданчика позначають вапном або білою фарбою, у центрі креслять коло діаметром 1,8 м для розіграшу спірних м'ячів. На протилежних боках майданчика встановлюють щити (120x90 см). Щит прикріплюють до стовпа. Зручніший варіант – прикріпити щити до металевої конструкції, яка виносить щит на 1-1,5 м від лицьової лінії у бік майданчика. Щити фарбують білою фарбою, а окантовку – червоною або блакитною (заввишки 5 см). Баскетбольний кошик (кільце із сіткою) діаметром 45 см закріплюють на відстані 20 см від нижнього краю щита на висоті 2 м від поверхні майданчика (мал. 48).

На відстані 1,5-2 м від майданчика не повинно бути лав, дерев, стовбурів та інших предметів, які можуть призвести до травми.

Мета гри – за відведений час закинути в кошик команди суперниці якомога більше м'ячів, дотримуючись правил гри.

Кожна команда складається з п'яти основних і кількох запасних гравців. Одного з них обирають капітаном. Гравці кожної команди одягають майки одного кольору або прив'язують на руку стрічку, щоб можна було визначити учасників кожної команди.

Гра складається з двох таймів по 5 хв кожний з п'ятихвилинною перервою між ними. Вихователь контролює час гри, стежить за тим, як виконують правила, та дає сигнал свистком під час порушення правил, лічить влучання м'яча в кошик, контролює час, відведений на гру.

За влучання м'яча в кошик команді зараховується 2 очка. Виграє команда, яка набрала більшу суму очок, або може бути нічия – коли кількість очок однакова.

Гравців у командах замінюють під час перерви. У разі необхідності (втомленості деяких дітей, недисциплінованості) можна робити заміну навіть під час гри.

Пересуватися з м'ячем по майданчику гравці можуть, відбиваючи його від землі. Не дозволяється вести м'яч одночасно обома руками та вдаряти по м'ячу кулаком або ногою.

У тому випадку, коли м'яч виходить за межі майданчика, він вважається поза грою. Винним у цьому вважається гравець, який останнім торкнувся м'яча. Якщо суддя не впевнений, хто останній торкнувся м'яча, він призначає спірний кидок.

Не дозволяється штовхати гравців, хватати їх за одяг і за руки, підставляти ногу. Все це вважається порушенням правил. Команда, яка їх порушила, позбавляється м'яча, і він передається іншій команді. Вкидання м'яча здійснюється гравцем команди, яка його отримала, з-за бічної лінії, навпроти того місця, де було порушення.

Початковий і спірний кидок розігрують на початку кожного тайму та при затримці м'яча, коли гравці команд-суперниць одночасно тримають м'яч або вихователь не впевнений, хто вибив його за межі майданчика. Під час виконання цього кидка вихователь підкидає м'яч між двома гравцями, які перебувають у центральному колі. Діти можуть торкатися м'яча лише тоді, коли він знижується після кидка.

Після влучання м'яча в кошик будь-який гравець команди, яка програла два очка, викидає м'яч з-під щита (з лицьової лінії) своїм партнерам.

Виконання правил гри має велике виховне значення. Діти під час гри повинні бути уважними і доброзичливими один до одного. Гравців, які поведуться грубо, недисципліновано, можна тимчасово вилучити з гри.

Футбол

Гра у футбол – одна з найпопулярніших у дітей старшого дошкільного віку. Грати можна на майданчику (від 8 x 10 до 20 x 40 м), залежно від кількості гравців у командах. Поперек майданчика, через центр проводять середню лінію. Межі його позначають прапорцями: чотири ставлять по кутах, а два там, де середня лінія пересікає бічну. На торцевих боках майданчика встановлюють стійки або ворота (висота 1,5 м, ширина 2,5-3 м). Для гри береться волейбольний м'яч (вага 260-280 г, діаметр 64-66 см) або гумовий (200 г, 50 см) м'яч. Перед тим як проводити гру, діти мають оволодіти найпростішими прийомами: передавати м'яч один одному в парах (відстань 3-4 м) правою і лівою ногою, обводити м'яч навколо предметів (кеглів, кубиків) змієюю, вести м'яч 5-8 м і забивати його у ворота правою і лівою ногою, зупиняти м'яч, який котиться по землі внутрішньою стороною стопи.

Спочатку дітей розподіляють на команди, по п'ять-вісім гравців у кожній, і обирають капітанів. Право початку гри визначають за жеребом, друга команда вибирає ворота. Гра починається із центра майданчика (його краще позначити колом), усі гравці команд у цей момент перебувають на своїй половині майданчика. За свистком судді капітан б'є по м'ячу у бік воріт суперника.

Гравці кожної команди намагаються підвести м'яч до воріт суперника і

забити гол. Ворота захищає воротар, який має право ловити м'яч руками. Всі інші гравці можуть передавати, зупиняти й забивати м'яч лише ногами або головою. Якщо м'яч забивають у ворота, гру починає із центра майданчика капітан команди, якій забили гол. М'яч, який вибито за межі майданчика, вкидає гравець іншої команди обома руками з-за голови, з місця, де він викотився.

Гра складається з двох таймів по 10-15 хв кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють ворота. Виграє команда, яка заб'є більше голів у ворота суперника.

Керує грою суддя, який обирається з досвідчених у правилах футболу дітей. Якщо гравець порушує правила, суддя зупиняє гру, робить йому зауваження і суперники мають право пробити штрафний удар. Забороняється підставляти ногу супернику, штовхати його або бити по ногах, затримувати рукою; нападати на воротаря, намагаючись відібрати м'яч. За грубу гру біля своїх воріт призначаються пенальті (удар з 5-6 м у ворота, які захищає лише воротар).

Вихователь під час гри стежить, щоб діти ставилися один до одного доброзичливо, грали чесно, не вступали в конфлікти.

Хокей

Гра проводиться на рівному майданчику (від 8 x 10 до 15 x 20 см). Майданчик утрамбовують і по краях роблять невеличкі бортики зі снігу. Найзручніші для цієї гри металеві ворота (100 x 80 см) із сіткою. Довжина ключки залежить від росту дитини: ключка, встановлена вертикально до землі, повинна діставати до підборіддя. Шайба може бути з пластмаси вагою 50 г або гуми 50-70 г. Спочатку дітей слід навчити прийомів хокею: передавати шайбу ключкою один одному в парах (відстань 3-4 м), прокочувати шайбу ключкою в заданому напрямі, вести шайбу ключкою не відриваючи її від шайби, прямо і змійкою, виконувати удари по шайбі з місця, влучати шайбою у ворота, б'ючи по ній з місця, і після введення. Діти грають без ковзанів.

Основні правила гри в хокей дуже подібні до гри у футбол. Дітей розподіляють на команди по 6 гравців. Гра складається з двох таймів по 8-10 хвилин кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком гри у центрі майданчика стають два гравці з різних команд. За сигналом судді (свистком) вони розігрують шайбу, намагаючись віддати її кому-небудь з гравців своєї команди. Кожна команда намагається забити шайбу у ворота суперника і не пропускати її у свої ворота. Воротарі відбивають шайбу ключкою, рукою, ногами або тулубом.

Передавати і вести шайбу можна тільки ключкою. Не дозволяється штовхати один одного, зупиняти суперника рукою, грубо поводитися, вступати в суперечки із суддею. Якщо шайбу вибито за межі майданчика, її вводять гравці суперників з того місця, де вона перетнула лінію. За грубе порушення правил гравця можна вилучити з гри (до 1 хв.) або замінити іншим.

Перемагає команда, яка забила більше голів у ворота суперника.

Влітку діти грають у хокей з м'ячем. Правила гри такі самі. Діти грають малим м'ячем (діаметр 5-6 см) або м'ячем для великого тенісу.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «рухлива гра».

2. Охарактеризуйте рухливу гру як засіб всебічного розвитку дітей.
3. Які види рухливих ігор проводять з дітьми дошкільного віку, їх характеристика.
4. Які особливості керування рухливими іграми у дітей молодших груп (3-4 років)?
5. У чому специфіка керування рухливими іграми у дітей старших груп (5-6 років)?
6. Які рухливі ігри можна проводити з дітьми дошкільного віку під музику?
7. Які ігри спортивного характеру можна проводити з дітьми старшого дошкільного віку?
8. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей гри у городки?
9. Які особливості методики навчання дітей гри у бадмінтон?
10. Які методики навчання дітей гри у настільний теніс?
11. Як обладнати майданчик у дошкільному закладі для гри у баскетбол?
12. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей гри у футбол.
13. Які спрощені правила гри в хокей для дітей старшого дошкільного віку.

