

## Практичне заняття №1-2. 4 год.

### Тема 2: Рекреаційні рухливі ігри для молодшого шкільного віку.

**Завдання:** ознайомлення студентів з рекреаційно-рухливими іграми для дітей молодшого шкільного віку, передбачені в програмі загальноосвітніх шкіл з фізичного виховання. Ознайомлення з методикою їх проведення.

**Студенти повинні знати:** зміст рекреаційно-рухливих ігор з загально розвиваючими вправами, іграми на розвиток уваги, для розвитку мовленнєвого апарату з рольовим сюжетом та без нього.

**Зміст:** на практичному занятті студенти приймають безпосередню участь в іграх: “Заборонений рух”, “Клас струнко”, “Швидко по місцях”, “Совушка”, “До своїх прапорців”, “Космонавти”, “Ми — веселі хлопці”, “Два морози”, “Гуси-лебеді”, “Лисиця й кури”, “Вовк в яру”.

#### «Швидко по місцях»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----.

**Підготовка до гри.**

Всі гравці шикуються в одну або дві колони поодиночці і витягають руки вперед, злегка торкаючись ними плечей попереду тих, що стоять.

**Опис гри.** По команді керівника: «Втекли!» всі діти розбігаються в різні боки. По другій команді: «Швидко по місцях!» всі повинні вишикуватися в початкове положення, поклавши руки на плечі тим, які стоять попереду.

**Правила гри.** Програє той, хто зайняв місце останнім. Якщо грають дві колони, то виграє група, що вишикувалася раніше іншої.

Побудови можуть бути найрізноманітніші: в дві шеренги обличчям один до одного, в два круги, поклавши руки на плечі сусідів та інші.

#### «До своїх прапорців»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** прапорці.

**Підготовка до гри.**

Граючі, розділившись на декілька груп (по 5—8 дітей в кожній), стають в круг. В центр кожного круга стає черговий з прапорцем, відмінним за кольором від інших.

**Опис гри.** Всі граючі, окрім тих, що стоять з прапорцями, за сигналом керівника розбігаються по майданчику і стають обличчям до стіни (якщо грають в приміщенні) або закривають очі.

В цей час чергові з прапорцями тихо міняються місцями. Керівник дає сигнал: «Всі до своїх прапорців!» Граючі відкривають очі, швидко біжать до свого прапорця і знову утворюють кружок навкруги чергового з прапорцем. Перемагає група, що вишикувалася в кружок першою. Можна вишикувати в потилицю до чергового в колону поодиночці. В цьому випадку всі збираються в колону за своїм черговим.

**Правила гри.** 1. Граючим не можна розплющувати очі до сигналу «Всі до своїх прапорців!» Якщо гравець розплющить очі передчасно, то його група програє. 2. Гравці з прапорцями повинні обов'язково, змінити місця. Якщо вони цього не зроблять, то перемога їх груп не зараховується.

**Варіанти гри.** 1. Коли гравці розбіжаться, їм можна запропонувати встати в одну шеренгу перед викладачем і виконувати за ним різні рухи. В цей час чергові з прапорцями, знаходячись позаду них, міняються місцями. По сигналу «До своїх прапорців!» всі біжать до своїх чергових. 2. Граючі під музику або спів рухаються за викладачем і на ходу повторюють за ним різні рухи. По сигналу всі займають місця біля своїх прапорців.

Якщо немає різних прапорців, можна орієнтувати граючих на своїх чергових, які стоять в центрі кружків або попереду колон (якщо побудовані колонами). В цьому випадку подається команда «До своїх чергових!».

### **«Совушка»**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** гімнастична лавка.

**Підготовка до гри.**

В кутку майданчика або зали обкреслюють коло діаметром 1-2 м- «кубло совушки». Біля кола ставиться лавка. З граючих вибирається гравець, який водить — «совушка», інші — «польові мишки». Совушка стає в своєму «кублі», а мишки розміщуються по всьому залу біля стін - в «нірках».

**Опис гри.** Керівник говорить: «День!» Всі мишки вибігають на середину зали, бігають, пристрибують. Совушка сидячи спить в кублі. Керівник говорить: «Ніч!» Всі мишки завмирають на місці, а совушка прокидається, «вилітає» на полювання і дивиться, хто з граючих ворухнеться. Якщо совушка помітить, що хто-небудь з мишей ворухнеться, вона забирає його до себе в кубло. Совушка ловить до тих пір, поки керівник не подасть команду «День!». По сигналу «День!» совушка відлітає до себе в кубло, а не упіймані мишки починають бігати і пустувати до сигналу «Ніч!». Коли в кублі опиняться 3—5 спійманих мишей, вибирається нова совушка з не спійманих, найобережніших, спритних мишок. І так грають кілька разів. На закінчення наголошуються жодного разу не спіймані мишки і найбільш наглядові совушки, що зуміли швидше за інших піймати мишей.

**Правила гри.** 1. Коли совушка виходить на майданчик, мишкам ворухнитися не дозволяється. За спиною сови мишки можуть міняти позу, але так, щоб совушка цього не помітила. 2. Спіймані мишки сидять на лавці — в кублі совушки і не беруть участь в грі до зміни нової совушки. 3. По сигналу керівника «Ніч!» совушка обов'язково повинна відлетіти до себе в кубло.

### **«Група, струнко!»**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----.

**Підготовка до гри.**

Гравці стають в одну шеренгу.

**Опис гри.** Керівник, стоячи обличчям до граючих, подає команди. Діти повинні їх виконувати лише в тому випадку, якщо він заздалегідь перед командою скаже слово «група». Якщо слово «група» він не вимовляє, то реагувати на команду не треба. Той, хто не припустився помилки робить крок вперед і не продовжує грати.

На закінчення гри наголошуються найуважніші гравці, які відійшли далі за інші від початкового положення. Виграють ті граючі, які були найбільш уважні і завдяки цьому залишилися в своєму початковому положенні.

**Правила гри.** 1. Гравець, що не виконав команди з попереднім словом «група», робить крок вперед. 2. Гравець, що намагався виконати команду без попереднього слова «група», робить крок вперед.

### **«Заборонений рух»**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----.

**Підготовка до гри.**

Всі гравці разом з керівником стають в коло. Якщо граючих багато, керівник виходить на крок вперед, щоб бути помітніше; якщо мало, то можна побудувати всіх в шеренгу, а самому встати перед ними.

**Опис гри.** Керівник пропонує граючим виконувати за ним всі рухи, за винятком «забороненого», наперед ним встановленого. Наприклад, заборонено виконувати рух «руки на пояс». Керівник під музику починає робити різні рухи, а всі гравці повторюють їх. Несподівано керівник виконує заборонений рух. Учасник гри, що повторив його, робить крок вперед або штрафується, а потім продовжує грати. Штраф може бути таким: проскочити на одній нозі по колу, сказати скоромовку, відгадати загадку, зробити перекид вперед і т.п.

Гра проводиться 5—8 хв., після чого наголошуються гравці, що не допустили жодної помилки, а також і найуважніші.

**Правила гри.** 1. Гравці зобов'язані повторювати за керівником всі рухи, окрім забороненого. Той, хто не повторює всі рухи, вважається тим, що програв. 2. Ті, що програли продовжують грати і при кожній помилці роблять крок вперед або виконують штрафне завдання.

### **«Космонавти»**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** гімнастичні обручі.

**Підготовка до гри.**

По кутах і сторонах залу (майданчики) креслять 5—8 великих кругів — «ракетодромів». Усередині кожного ракетодрому малюють 2—5 кружків — «ракет» (замість них можна покласти невеликі пластмасові обручі). Загальна кількість ракет повинна бути на 5—8 штук менше числа граючих. Всі гравці стають в коло в центрі залу.

**Опис гри.** Гравці йдуть по колу, взявшись за руки, і вимовляють: «чекають нас швидкі ракети для прогулянок по планетах, на яку схочемо, на таку полетимо. Але в грі один секрет: що спізнився місця немає!». Після цих слів всі біжать до ракетодромів і займають місця на будь-якій з ракет. Ті, що залишилися без місця йдуть до керівника або в центр залу. Потім всі знову стають в круг разом з тими, що спізнилися і знову починають ігри.

**Правила до ігор «Швидко по місцях» і «Космонавти»**

1. Починати гру тільки по встановленому сигналу керівника. 2. Розбігатися тільки по команді керівника (в грі «Всі по місцях!» — «Втекли!» і в грі «Космонавти» — після слів: Що «спізнився місця, нема!»).

**«Ми — веселі хлопці»**

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----.

**Підготовка до гри.**

На протилежних сторонах майданчика або залу відзначають лініями два «будинки» на відстані 15—20 м один від одного. Між будинками посередині майданчика стає гравець, що водить. Решта граючих знаходиться на одній стороні майданчика, за лінією біля будинку.

Якщо гра проводиться на великому майданчику, треба обмежити її з боків, прокресливши лінії приблизно на відстані 8—10 м одна від одної.

**Опис гри.** Що водить, стоячи посередині обличчям до граючих, голосно вимовляє: «Раз, два, три!» Всі гравці говорять хором:

«Ми — веселі хлопці! Любимо бігати і грати, Ну, спробуй нас наздогнати!»

Після цього всі діти перебігають на протилежну сторону за лінію іншого будинку. Той, що водить ловить перебігаючих. Спіймані відходять убік. Коли всі діти перебіжать, той, що водить знову каже: «Раз, два три!» — а всі, сказавши чотири рядки, біжать в перший будинок. Упіймані знову відходять убік. Після 2—3 перебігань (за домовленістю) підраховують упійманих, вибирають того, що нового водить з тих, кого не упіймані, а спіймані включаються в гру, і все починається спочатку.

Гра проводиться 3—4 рази, після чого називаються діти, які жодного разу не були спійманими і ті, які краще водять, які зуміли піймати більше гравців.

**Правила гри.** 1. Перебігати на іншу сторону можна тільки після слів «Нас наздогнати». 2. Не можна, вибігши через лінію будинку, повертатися назад; гравець, що поступив так, вважається упійманим. 3. Піймати — значить доторкнутися до граючого. 4. Той, що водить може ловити тікаючих тільки до лінії будинку, за лінією засалений гравець упійманим не вважається.

### «Гуси-Лебеді»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** гімнастичні лавки, мати.

**Підготовка до гри.**

На одній стороні майданчика проводиться межа, відділяюча «гусятник». Посередині майданчика ставляться 4 лавки, створюючи коридори («дорога між гір») шириною 2—3 м. На іншій стороні майданчика кладуться мати — це «гора». Всі граючі, окрім двох, стають в гусятнику — це «гусаки». За горою креслиться кружок — «лігво», в якому розміщуються два «вовки».

**Опис гри.** Керівник вимовляє: «Гусаки-лебеді, в поле!» Гусаки проходять по гірській дорозі в «поле», де і гуляють. Потім керівник говорить «Гусаки-лебеді, додому, вовк за дальньою горою!» Гусаки біжать назад до себе в гусятник, пробігаючи між лавками, — «по гірській дорозі». Через дальню гору вибігають вовки і наздоганяють гусаків. Засалені зупиняються.

Спіймані підраховуються і відпускаються в своє стадо гусаків. Грають 2 рази, після чого вибирають з не спійманих нових вовків. Отже, гра проводиться 2—3 рази, після чого називаються жодного разу не спіймані гусаки і вовки, що зуміли піймати більше гусаків.

**Правила гри.** 1. Вовки ловлять гусаків до гусятника. 2. Вовки можуть ловити гусаків тільки після слів «за дальньою горою». 3. Не можна стрибати через лавки або бігти по них.

### «Д в а Мороза»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----.

**Підготовка до гри.**

На протилежних сторонах майданчика на відстані 10—20 м лініями відзначають «будинок» і «школу». Вибираються два водящих — «морози», інші граючі — «діти». Гравці розташовуються в одну шеренгу за лінією будинку, а посередині майданчика — «на вулиці» стоять два Мороза.

**Опис гри.** Морози звертаються до гравців із словами:

«Ми два брата молоді, Два морози молодецькі».

Один з них, указуючи на себе, говорить: «Я мороз — червоний ніс».

Інший:

«Я мороз — синій ніс».

І разом:

«Хто з вас зважиться  
В шлях-доріжку пуститися?»

Всі граючі відповідають:

Не «боїмося ми загроз

І не страшний нам мороз!»

Після цих слів граючі біжать з будинку в школу (за межу на іншій стороні). Морози ловлять і «заморожують» перебігаючих. Засалені зараз же зупиняються і стоять нерухомо на тому місці, де їх заморозив мороз.

Потім морози знову звертаються до гравців з тими ж словами, а гравці, відповівши, перебігають назад в будинок, по дорозі виручаючи «заморожених гравців»: доторкаються до них рукою, і ті приєднуються до решти гравців. Морози заморожують перебігаючи гравців і тим самим заважають їм виручати «заморожених». Удруге морози не говорять весь речитатив, а тільки останні фрази «Хто з вас зважиться в шлях-доріжку пуститися?».

Після двох перебігань вибирають нових морозів з не спійманих гравців, а спійманих підраховують і відпускають. Гра починається спочатку.

Тих, що водять міняють 3—4 рази. В кінці гри називаються гравці, що не попалися морозам жодного разу, а також краща пара морозів.

**Правила гри.** 1. Гравці вибігають з будинку тільки після слів «І не страшний нам мороз». 2. Вибігши з будинку, не можна бігти назад або затримуватися в будинку. В тому і іншому випадку гравець вважається упійманим. 3. Упійманий залишається на тому місці, де його піймали — «заморозили».

#### «Лисиця і кури»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** гімнастичні лавки(4шт.).

**Підготовка до гри.**

Посередині залу ставляться чотири гімнастичні лавки у вигляді квадрата, рейками вгору, це — «сідало». Вибирається один що водить — «лис» і один «мисливець». Вся решта граючих — «кури». В одному кутку залу обкреслюється «нора», в якій поміщається «лис». В іншому кутку встає мисливець. Кури розташовуються навкруги сідала.

**Опис гри.** По сигналу кури починають то злітати на сідало, то злітати з нього, то просто ходити біля «курника» (біля лавок, утворюючих курник). По другому обумовленому сигналу лисиця, підібравшись до курника, ловить будь-кого, курку, що торкається землі (пола) хоча б однією ногою. Лис бере засаленого за руку і веде в свою нору. Якщо по дорозі йому зустрічається мисливець, лис випускає спійманого, а сам тікає в нору. Спійманий повертається в курник, після чого всі кури злітають з сідала. Якщо мисливець піймає лиса, вибирається новий лис. Грають 4—6 разів. Виграють гравці, не спіймані жодного разу.

**Правила гри.** 1. Забігаючи в курник, лис може засалити тільки одного гравця. 2. По сигналу керівника лис повинен покинути курник, незалежно від того, піймав він курку чи ні. 3. Що стоять на рейці можуть надавати один одному допомогу (підтримувати).

#### «Вовк в яру»

**Місце проведення:** спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:**-----.

**Підготовка до гри.**

Посередині майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 70—100 см одна від одної. Цей коридор — «яр». Його можна намалювати не зовсім паралельним: з одного боку по вужче, а з іншою по ширше. 1—2 «вовки», що водять, встають в яру. Вся решта граючих — «кози» — розміщуються на одній стороні майданчика за лінією «удома». На іншій стороні майданчика прокреслюється лінією «пасовище».

**Опис гри.** По сигналу керівника кози біжать з будинку в протилежну сторону майданчика — на пасовище і по дорозі перестрибують через яр. Вовки, не виходячи з яру, прагнуть засалити якомога більше кіз. Засалені відходять убік, їх рахують, і вони знову входять в гру. Потім по сигналу кози знову перебігають на іншу сторону в будинок, а вовки їх ловлять, коли вони перестрибують яр.

Після 2—4 перебігань (за домовленістю) вибираються нові вовки, і гра повторюється. Виграють кози, не спіймані жодного разу, і ті вовки, які за час всіх перебігань піймали більше кіз.

**Правила гри.** 1. Вовки можуть салити кіз, тільки знаходячись в яру, коли кози перестрибують через яр або стоять поруч. 2. Коза, що пробігла по яру і не перестрибнула через нього, вважається спійманою. 3. Кози можуть перебігати тільки по сигналу керівника. 4. Якщо коза затрималася у яру, боячись вовків, керівник рахує до трьох, після чого коза зобов'язана перестрибнути через яр, інакше вона вважається засаленою.