**Довгопристанська ЗОШ І-ІІІ ступенів**

**Первомайської районної ради**



Учителі початкових класів

Довгопристанської ЗОШ І-ІІІ ступенів

Укладачі: вчителі початкових класів Гнатишина А.І., Дудник О.М., Тіторенко О.С.

Рецензенти: заступник директора з навчально-виховної роботи Котік С.В., вчитель фізичної культури Бойко В.І.

Схвалено на засіданні педагогічної ради Довгопристанської ЗОШ І-ІІІ ступенів (протокол № 4 від 23.11.2018).

Посібник містить збірку ігор для використання на уроках фізичної культури в початкових класах. Матеріал систематизовано відповідно до тематичних тижнів.

Адресуємо посібник вчителям, які проводять уроки фізичної культури у початкових класах за програмами Нової української школи. Даний матеріал також може бути використаний під час проведення позакласних спортивних заходів.

**2019 рік**

**Зміст**

І. Ігрові методи на уроках фізичної культури в початкових класах…. ..5

ІІ. Приклади ігор за тематичними тижнями………………………. ……13

1. Тиждень «Я – школяр» …………………………………………13
2. Тиждень «Мій клас» ……………………………………………13
3. Тиждень «Мої друзі» …………………………………………...15
4. Тиждень «Моє довкілля» ………………………………………16
5. Тиждень «Осінь» …………………………………………….....17
6. Тиждень «Я і Батьківщина» ……………………………………19
7. Тиждень «Ми – підприємливі» …………………………….......20
8. Тиждень «Техніка, яка допомагає» ……………………………22
9. Тиждень «Ігри» ………………………………………………....24
10. Тиждень «Театр» ………………………………………….........26
11. Тиждень «Мода» ………………………………………………..27
12. Тиждень «Пригоди крапельки» ………………………………..29
13. Тиждень «Зима» ………………………………………………...31
14. Тиждень «Таємниці космосу» ……………………………........32
15. Тиждень «Подорожуємо в часі» ………………………………33
16. Тиждень «Зимові свята» …………………………………........35
17. Тиждень «Світ захоплень» …………………………………….36
18. Тиждень «Я – мандрівник» …………………………………….38
19. Тиждень «Ми – дослідники. Ми – винахідники» …………….40
20. Тиждень «Спорт» ……………………………………………….41
21. Тиждень «Мої улюблені книги» ……………………………….42
22. Тиждень «Транспорт» …………………………………………..43
23. Тиждень «Професії» ……………………………………….........44
24. Тиждень «Час. Як керувати часом» …………………………….45
25. Тиждень «Весна» ………………………………………………..47
26. Тиждень «Весняні свята» ……………………………………….49
27. Тиждень «Навіщо їсти» …………………………………………50
28. Тиждень «Світ рослин» …………………………………………52
29. Тиждень «Світ тварин» ………………………………………….53
30. Тиждень «Веселка» ……………………………………………...56
31. Тиждень «Ми – родина» ………………………………………...56
32. Тиждень «Ми – українці. Ми – європейці» ……………………56
33. Тиждень «Літо» ………………………………………………….57

**ІІІ. Література** …………………………………………………………….60

*Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я усміхається.*

*Прислів’я*

Ігрові технології – важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку. Рухливі ігри на уроці – це доступний і дуже ефективний метод дії на дитину. В грі використовуються звичайні рухи в розважальній і ненав’язливій формі.

В житті дітей рухова діяльність є фактором активної життєдіяльності. Дитина росте в русі. Спостереження показують, що сучасні діти більше знаходяться біля телевізора, комп’ютера, мобільного телефона. Вони мало спілкуються з друзями, проявляють байдужість до навколишнього світу.

Школярі під час освітнього процесу малорухливі, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати.

Саме це наштовхнуло нас на думку, що потрібно частіше залучати дітей до рухливої гри, проводити естафети, які сприяють покращенню настрою і зміцненню здоров’я, проводити спортивні заходи. В даній роботі ми ставимо перед собою мету – розкрити місце ігор у фізичному вихованні, їхні види, особливості та форми проведення в початкових класах. Адже правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму школярів, фізично розвивають дітей (зміцнюють кістково-м’язову систему і мускулатуру; збільшуються ріст, об’єм грудної клітини, вагу, гнучкість і рухливість у суглобах; поліпшують працездатність дихальних органів, вентиляцію легенів; посилюють діяльність серцево-судинної системи).

Практика показує, що використання  ігрових технологій  не втрачає актуальності та є унікальною формою навчання, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим.

Ігрова діяльність на уроках фізичної культури займає важливе місце в освітньому процесі. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що вона враховує природу дитини, відповідає її потребам та інтересам. Гра формує типові навички соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові та індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в суспільстві.

Вивчення та аналіз здобутків психолого-педагогічної літератури свідчить, що молодший шкільний вік є найсприятливішим для формування здорового способу життя, фундаментом для гармонійного розвитку особистості.

Саме в цьому віці рухова підготовленість є одним із основних чинників, які визначають рівень фізичного розвитку та стану здоров’я дітей. Реалізація необхідного рівня рухової підготовленості дітей є основою нормального розвитку організму, стимулювання його адаптаційних організмів.

Рухова діяльність – це один із основних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем. Рухи в значній мірі впливають на стан здоров’я і працездатність дітей молодшого шкільного віку.

У дослідженнях багатьох учених відзначається, що рухливі ігри – це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей. Адже правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб’єкта.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належать ігровий і змагальний.

«Виховати людину успішно можна тільки відповідними методами, що за привабливістю приховують саме виховання і навчання» (Ю.Старосольський). Одним з таких методів є ігровий. Ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Через ігрову діяльність дитина входить у світ знань, на позитивному емоційному тлі починає вивчати азбуку науки, оволодіває духовними цінностями. У грі моделюється свого роду мікросуспільство, в рамках якого діти одержують початкову підготовку в галузі суспільної поведінки. Граючись, діти відчувають радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід’ємною умовою розвитку. Особиста рухова участь у грі допомагає педагогу скоротити відстань між собою і дітьми. Вчителі-майстри володіють ігровими ситуаціями, які дозволяють їм увійти в духовний світ учнів, направити їх ініціативу і творчу активність у потрібне русло. Зрозуміти природу даного методу можна на основі розуміння суті гри, тому що для нього притаманні ознаки, характерні для ігор, але набагато ширші від останніх за формами реалізації. Не використавши жодної відомої гри, можна провести все заняття ігровим методом. Характерною оцінкою методу є сюжетна організація рухової діяльності. Сюжет визначає змістовну канву поведінки і взаємодії тих, хто виконує тренувальне завдання. Виконання навчально-тренувальних завдань ігровим методом слід розглядати як систему різноманітних рухових дій, які виконуються у межах прийнятих правил.

Важливим моментом роботи з іграми є обізнаність із їх структурою.

Кожна гра передбачає:

- певну мету, яка вказує напрям розвитку дитини;

- ситуацію гри, що включає місце, атрибути, статевий та віковий склад учасників;

- правила та хід гри.

Практично будь-яку фізичну вправу можна виконати ігровим методом. Захоплюючись сюжетом, учні можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання, ніж іншими методами. Водночас надмірне збудження під час гри може спричинити травми, функціональні перенапруження в осіб, що мають вади в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабо розвинених та літніх людей. Використовуючи ігровий метод, потрібно уважно стежити за тим, щоб гравці чітко дотримувались прийнятих правил, але не заважати частими втручаннями творчому пошуку оптимальних рішень поставлених завдань.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

• широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;

• яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;

• швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;

• можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;

• навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможливлює її сувору регламентацію з боку педагога;

• комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:

• форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, визначені навчальною програмою. Мета кожного учня — виконувати ці дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю;

• дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною, можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення;

• ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнюються. Окремі ускладнення і видозміни правил можуть вводитись і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями із свого складу. Якщо учень навмисно порушує прийняті правила, він вилучається з гри на визначений час для заспокоєння і обдумування своєї поведінки. Спрямування ходу гри, вибір учасників, нагляд за суворим і точним дотриманням правил повинні цілком належати учням. Вони при цьому повинні привчатись ставитись до правил, як до закону. Відкриваючи зелену дорогу ігровому методу, важливо пам’ятати, що гра — серйозна справа. У процесі гри в дітей розвиваються рухові якості, формуються морально-вольові якості та позитивне ставлення до навколишньої дійсності, до інтересів інших дітей, усього колективу, виховується почуття справедливості, чесності і взаємоповаги. При використанні ігрового методу в роботі з дітьми актуальним є й аспект дозування навантаження. Дитина молодшого шкільного віку краще, ніж дорослий, визначить, скільки їй стрибати і бігати. Це закладено в її природі. Така регуляція своєї рухової активності в дітей постійна. Коли вони втомлюються, то самі намагаються або відпочити, або змінити характер рухів. Звідси — важливий педагогічний висновок: не треба дитину стримувати, перешкоджати їй гратись, рухатись, розвиватись. У народі кажуть: «Де гра, там і радість!». Те, в що звичайній, неігровій ситуації для дитини нудне, неприємне і стомлююче, у грі завдяки її емоційній привабливості, долається успішно й легко. Розумно організована гра є дієвим методом формування важливих рис особистості: дисциплінованості, кмітливості, винахідливості, сміливості, витривалості, спритності, рішучості, наполегливості, організованості, стриманості. Гра вчить зосереджувати зусилля, керувати собою, бути точним, дотримуватись правил поведінки, діяти з урахуванням вимог колективу. Дослідниця Є.Сарапулова переконує, що без народної гри неможливе відродження національної свідомості. Ігри дають змогу знайомити дітей і молодь з українськими звичаями та обрядами, допомагають їм відчути себе частиною українського народу.

Змагальному методу притаманно багато ознак змагань, але він має більш широке середовище застосування. Предметом змагання при використанні змагального методу можуть бути будь-які фізичні вправи (від шикування до виходу зі зали). Якщо уважно придивитись до ігор дітей, можна переконатись, що вони моделюють усі сторони спорту: хто краще, хто точніше, хто швидше, хто вище, хто дальше, хто сильніше? Отже, характерною ознакою змагального методу є зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованої боротьби за першість чи якомога вищий результат. Цей метод має багато спільного з ігровим, але між ними існує принципова відмінність. Ігровий метод завжди має сюжет. Змагальний метод цілком спрямований на досягнення перемоги, або якомога вищого прояву фізичного потенціалу людини.

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

• зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;

• змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;

• стимулювання творчої активності, самостійності, ініціативи тощо;

• обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

Змагальна діяльність сприяє вихованню і вчить максимально проявляти фізичні і психічні сили, в повній мірі реалізувати свій руховий потенціал. Лише у процесі ігор та змагань учень може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною. Змагальний метод — це школа загартування волі і характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі. Для забезпечення таких ефектів змагання та ігри можуть проводитись в ускладнених або полегшених умовах порівняно з тими, що характерні для офіційних змагань.

• Ускладнення: несприятливі погодні умови; спортивні ігри на менших полях і майданчиках, при більшій кількості гравців, суперників; проведення серій сутичок (боротьба) з невеликими паузами проти кількох суперників; «незручні» суперники; обтяження приладів (метання).

• Полегшення: скорочення дистанції і зменшення тривалості роботи; спрощення програми у координаційних випадках; використання легших приладів, нижчої сітки, меншої маси м’ячів; гандикап.

Змагальна діяльність — це незамінна школа вдосконалення інтелектуальних здібностей дітей, їх уміння раціонально й оперативно вирішувати рухові завдання різного рівня складності як в індивідуальних, так і в колективних діях, збагачення спеціальними знаннями, нагромадження рухового досвіду, перевірка технічної і фізичної підготовленості. Змагальний метод можна реалізувати в двох варіантах. По-перше, в елементарній формі з метою стимулювання активності дітей при виконанні різних допоміжних завдань (прибирання приладів, шикування та ін.). По-друге, в самостійній формі організації занять, де провідною є сама змагальна діяльність. Фактично на кожному уроці будь-яке навчальне завдання, будь-яка вправа може стати предметом зіставлення колективних та індивідуальних рухових можливостей на якість виконання (вийшло — не вийшло; краще — гірше; за умовною шкалою оцінок); на результат (час, віддаль, вагу, точність, рахунок, бали). При правильному використанні ігрового і змагального методів розкриваються широкі можливості для виховання в учнів почуття колективізму, бережливого ставлення до товаришів, ініціативи, наполегливості, витримки, свідомої дисципліни. Проте, якщо педагог у процесі керування іграми і змаганнями буде допускати помилки, недооцінюючи негативні прояви у поведінці учнів, то їх вихованню буде нанесено непоправної шкоди. Тому не можна не рахуватись і з позицією вчителів та методистів, які обмежують використання змагального методу через його негативні сторони. Адже фактор суперництва та пов’язані з ним взаємостосунки можуть сприяти формуванню не тільки позитивних, але й негативних рис характеру: егоїзму, надмірного честолюбства, пихатості тощо. Коли ж дитина в умовах змагальної діяльності дуже часто програє, вона може зневіритися у своїх силах, що, у свою чергу, може викликати комплекс неповноцінності. В даному випадку застосування названих методів не буде сприяти підвищенню зацікавленості до занять фізичними вправами і може спричинити їх припинення. Щоб цього не трапилося, підбирайте завдання з урахуванням можливостей конкретного складу учнів. Кожен повинен мати шанс досягти успіху хоча б у якійсь вправі.

Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Цінність ігрової діяльності в тому, що вона враховує психолого-педагогічну природу дитини, відповідає її потребам та інтересам. Гра формує навички соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові та індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в соціумі. Ігровий метод на уроках фізкультури використовують для гармонійного поєднання розумових, фізичних та емоційних навантажень, загального комфортного стану. Говорячи про вплив гри на розумовий розвиток, варто відзначити, що вона змушує мислити найбільш економічно, миттєво реагувати на дії суперника і партнера. Гра розвиває так звану внутрішню мову і логіку, втамовує емоції.

Рухливих ігор багато, вони різноманітні, зручні тим, що учасник сам регулює навантаження у відповідності до своїх можливостей, що дуже важливо для здоров’я. Ось чому рухливі ігри є дійсно масовим, загальнодоступним засобом фізичного і морального виховання дітей і підлітків. Результативність ігрового методу – радість та емоційний підйом. Позитивна емоція творчості – найважливіший фактор оздоровлення.

**«Дорога до казкової школи»**

**Мета:** навчання в ігровій формі видам руху, розвиток спритності і координації рухів.

**Категорія:** ігри-руханки.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Організовуючі вправи (шикування, основна стійка, команди, розподіл, перешикування):

- шикування в шеренгу: вправа «Лінійка»;

- основна стійка; стійка ноги нарізно, широка стійка;

- ходьба за «маршрутом»: виконання команд (2 кроки прямо, 3 кроки ліворуч, 1 крок назад, 4 кроки праворуч, повернутися кругом, 2 кроки праворуч, 1 крок вперед, повернутися кругом. Вузенька стежечка. Торкніться лівою рукою плеча сусіда, пройдіть 2 кроки вперед, 3 кроки ліворуч, 1 крок праворуч);

- перешикування («зайчики»: 1 стрибок назад, «білочки»: 2 кроки вперед).

**Правила:** дотримуватися дистанції під час руху.

**«Назви своє ім’я»**

**Мета:** навчання в ігровій формі видам руху, розвиток уваги, пам’яті.

**Категорія:** ігри з м’ячем.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** м’яч.

**Хід гри**

Учитель називає своє ім’я, кидає м’ячик в руки учневі; ученьповинен повернути м’яча учителеві та назвати своє ім’я; гра продовжується доти, доки всі учні не назвуть своє ім’я.

**Правила:** кидати м’яч в руки товариша; старатися втримати м’яч; якщо м’яч впав – його піднімає учень, якому кинули і продовжує гру.

**«Знайомство з сусідами»**

**Мета:** розвиток уваги та пам’яті, формування розуміння поняття «сусіди».

**Категорія:** ігри з м’ячем.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** м’яч.

**Хід гри**

Учитель називає своє ім’я, дає м’ячик в руки будь-якому учневі; учень повинен передати м’ячика сусіду, який стоїть зліва та назвати ім’я учителя і своє ім’я; наступний учень називає ім’я учителя, ім’я того сусіда, який передав йому м’яча та своє ім’я.

**Правила:** м’яч передавати лише сусіду, гра продовжується доти, доки всі учні не назвуть «ланцюжок» імен.

**Весела руханка «Знайомимось!»**

**Мета:** ознайомлення учнів з різними видами вправ, розвиток уваги, координації рухів.

**Категорія:** руханка.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Учасники стоять колом. Кожен учень по черзі робить крок у центр, називає своє ім'я і показує певний рух. Потім всі учасники одночасно повторюють ім'я однокласника і рух, який він щойно показав.

**Правила:** дотримуватися порядку виконання вправ.

**«Компот»**

**Мета:** розвитокуваги, уміння діяти по сигналу.

**Категорія:** руханка.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Учні класу стоять колом, а в центрі кола – ведучий. Він може звернутися до будь-кого з дітей. Якщо той, хто водить, говорить слово «грушка», то учень, до якого звернувся ведучий, має назвати ім’я свого сусіда праворуч, якщо «сливка», – відповідно однокласника ліворуч. Якщо відповідь учасника гри буде неправильна, він стає замість ведучого.

**Правила:** на команду ведучого «компот» учасники гри швиденько перемішуються і знайомляться з тими дітьми, які знаходяться праворуч та ліворуч від них.

**«Знайди своє місце»**

**Мета:** розвиток уваги, навичок діяти за сигналом.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** свисток.

**Хід гри**

Учніутворюють коло, запам’ятовують своє місце в колі та діють за сигналом вчителя. За одним сигналом свистка учні стоять у колі, за двома сигналами свистка – розбігаються по спортивному майданчику.

**Правила:** займати лише своє місце в колі, під час бігу майданчиком дотримуватися правил безпеки, уникати зіткнень.

**«Захист товариша»**

**Мета:** розвиток уважності, спритності, кмітливості, швидкості.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** волейбольний м’яч.

**Хід гри**

Гравці шикуються в коло на відстані витягнутих рук, їм дають волейбольний м’яч. В середині кола знаходяться двоє ведучих. Один з них захищає другого від попадання в нього м’ячем. Якщо це не вдається і в ведучого попадуть м’ячем, то обидва міняються місцями з тим, хто попав у ведучого, і з тим, кого він вибере собі в захисники. Гра продовжується.

**Правила:** м’яч передають по колу; кидання м’яча здійснюють в нижню частину тулуба.

**«Дощик, грім та лід»**

**Мета:** навчання в ігровій формі видам руху (ходьба, біг), розвиток спритності і координації рухів.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Щойно ведучий вимовляє слово «дощик», учні починають бігати та стрибати, вдаючи, що ховаються від дощу. Коли ведучий вигукує слово «грім», всі присідають. Якщо пролунає команда «лід», всі мають завмерти на місцях, намагаючись не поворухнутися.

**Правила:** ведучий має уважно спостерігати за учасниками. Той, хто ворухнеться першим, стає ведучим, і гра продовжується.

**«Вітер і флюгери»**

**Мета:** навчання видам руху, розвиток спритності і координації рухів.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

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

**Правила:** учитель вказує учням, де північ, південь, захід і схід, потім пропонує їм гру. Гру проводять у швидкому темпі. Переможцем вважають того, хто не припустився помилок.

**«Грибник»**

**Мета:** розвиток спритності і координації рухів.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Обирають ведучого – «грибника». Інші учасники об'єднується у 2 команди – «дерева» і «гриби». «Дерева» стають колом. За ними ховаються  «гриби».  По центру ходить «грибник» і промовляє:

По гриби я в ліс пішов,  та грибів там не знайшов.  
Де ж сховались там вони? Під дерева чи кущі?

«Гриби»: А ось і ми! Тілько ти нас дожени! 1, 2, 3! Біжи! («Гриби» тікають, а «грибник» має їх упіймати, кого зловили, той стає ведучим).

**Правила:** «грибам» заборонено забігати в коло.

**«У ведмедя у бору»**

**Мета:** сприяє розвитку спритності, кмітливості, швидкості.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Обирається ведучий «ведмідь». Для нього на майданчику відгороджують місце для «барлоги». На протилежному кінці «живуть» діти. За сигналом керівника діти йдуть у напрямку до ведмежої «барлоги», підходять до неї якнайближче і співуче декламують:

У ведмедя у бору, гриби, ягоди беру,

А ведмідь сидить і на нас ричить.

Після цих слів «ведмідь» починає ловити дітей, ті намагаються сховатися у свій «будиночок». Спійманих дітей «ведмідь» відводить до себе в «барліг», і вони пропускають одну чергу гри. Коли «ведмідь» спіймав 4-5 чоловік, призначають нового «ведмедя».

**Правила:** «Ведмідь» не має права вийти з «барлоги» доти, поки діти не скажуть останнє слово вірша.  Той, хто вийшов за лінію майданчика, вважається спійманим.  «Ведмедю» дозволяється ловити дітей тільки до лінії «будинку».  
 **«Зайці в городі»**

**Мета:** розвивати координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** крейда для розмітки майданчика.

**Хід гри**

Перед початком гри вибирається з числа гравців «собака». Інші діти - «зайці». На одній стороні майданчика малюють круги діаметром до 50 см – це «будиночки-нірки» зайців. На протилежному боці майданчика (на відстані 10-15 м) малюють ще один круг діаметром 1,0-1,5 м – це будка «собаки».  
Розташований між «нірками» і будкою собаки майданчик – це город з грядками. При бажанні на ньому можна позначити рисками або кружечками грядки.  
За першим сигналом вчителя «зайці» вибігають з нірок і біжать у город, перестрибуючи через грядки. Там вони ласують морквою, капустою...  
Вчитель подає другий сигнал або команду: «Собака біжить!..». Після цього зайці поспішають дістатися до своїх «нірок», сховатися у них, а собака намагається зловити зайця, доторкнувшись до нього рукою.

**Правила:** спійманий заєць відходить до будки собаки і більше не бере участі в грі. Коли буде спіймано 3-6 «зайців», вчитель може вибрати з гравців іншого «собаку», а спіймані «зайці» знову повертаються в гру, яка починається спочатку.

**Козацькі розваги**

**«Влучно в ціль»**

**Мета:** розвиток окоміру, прицільності, спритності, координації рухів, вміння кидати м’яч у ціль.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** кеглі, м’ячі для метання.

**Хід гри**

Гравці шикуються у дві шеренги (команди) на відстані 12-15 м обличчям один до одного. Посередині майданчика проводять лінію, уздовж якої ставлять 10 кеглів. Учасники однієї команди намагаються за домовленою кількістю кидків збити кеглі, а потім міняються. Виграє команда, яка зіб’є більше кеглів.

**Правила:** кидки здійснювати по команді вчителя, не заходячи за лінію; м’ячі та збиті кеглі піднімати і розставляти після всіх домовлених кидків.

**«Захист фортеці»**

**Мета:** удосконалення вміння передавати, ловити і кидати м’яч у ціль, виховувати погодженість дій, швидкість, спритність.

**Категорія:** ігри з м’ячем.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** м’яч, прапорець.

**Хід гри**

На майданчику розмічають коло, прямокутник або квадрат. У центрі – «фортеця» (прапорець). Фортецю обводять колом. Біля фортеці стоїть захисник. Гравці шикуються за лінією визначеного кола. За командою вчителя гравці починають передавати один одному м'яч, маючи на меті в слушний момент кинути його і попасти в фортецю. Захисник намагається такі м'ячі відбити. Гравець, який влучить у фортецю, стає захисником.

**Правила:** Захисникові забороняється тримати фортецю руками, а всім іншим заходити за лінію кола чи наступати на неї. Якщо фортеця зрушена з місця, але не падає, захисник продовжує її захищати. Коли ж захисник  сам  звалить фортецю, то він міняється місцями з гравцем, у руках якого був м'яч.

**«Стрільці»**

**Мета:** удосконалення вміння кидати м’яч на дальність.

**Категорія:** метання.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** мішечки з піском, свисток.

**Хід гри**

На майданчику лінією окреслюють «дім», у якому на всю ширину майданчика шикуються 2-3 шеренги гравців. Кожна шеренга — команда. Попереду, на відстані 10-20 м, креслять ряд паралельних ліній. За сигналом учителя команда, яка стоїть першою, кидає мішечки з піском якомога далі. Учитель рахує, скільки предметів упало якнайдалі, і оголошує переможців. Гра аналогічно продовжується для інших команд.

**Правила:** забороняється заходити за лінію чи наступати на неї; кидки здійснювати за сигналом вчителя.

**«Квасимо капусту»**

**Мета:** розвиток координації рухів, спритності, основних видів рухів.

**Категорія:** гра-руханка.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Діти промовляють слова і виконують рухи, що імітують дії, про які йдеться у вірші.

Ми капусту шаткували!  *(прямими, напруженими долонями імітуємо рухи сокири: уверх-униз)*

Солі в неї ми поклали!  *(пальці зібрані «щіпкою», «солимо капусту»)*

Ми капусту м’яли, дерли!  *(енергійно стискаємо пальці в кулачки,*

*то одночасно на двох руках, то по черзі)*

І морквичку туди терли!  *(пальці однієї руки зжаті в кулак і виконують ритмічні рухи уверх-униз по долоні другої руки.*

*Після цього міняємо руки)*

**Правила:** рухи виконують одночасно з словами вірша.

**«Збирачі картоплі»**

**Мета:** розвиток швидкості, силової витривалості.

**Категорія:** білоруські народні ігри.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** мішечки з м’ячиками.

**Хід гри**

Учні об’єднуються в дві команди по п'ять чоловік. Гравець, що стоїть першим, - капітан, він тримає в руках мішечок з п'ятьма «картоплинами» (м’ячиками). На відстані двадцяти-тридцяти кроків від кожної колони накреслено п'ять кругів. За сигналом капітани команд біжать до кругів і садять картоплю по одній на кожен круг, потім повертаються і передають мішечок наступному гравцеві, який, узявши мішок, біжить збирати картоплю, і т. д.

**Правила:** капітани стартують за сигналом; гравці не виходять за лінію без мішечка; якщо картопля впала, її слід підняти і потім бігти; підбігати до команди з лівого боку.

«**Рибки»**  
**Мета:** розвиток координації рухів, спритності, основних видів рухів.

**Категорія:** Ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** перед грою вчитель готує з картону «рибки» (довжина - 15-20 см, ширина - 5-7 см), які фарбує в колір граючих команд (наприклад, сині, червоні та зелені рибки). До хвостика кожної рибки прив'язується нитка.  
 **Хід гри**

Гра передбачає змагальний характер двох або трьох (залежно від кількості дітей) команд з рівним числом учасників у кожній команді.

Діти шикуються на ігровому майданчику і об’єднуються в команди. Кожна команда отримує «рибок» свого кольору. Кожна дитина отримує «рибку» кольору своєї команди і вільний кінець нитки заправляє за свій носок так, щоб при ходьбі або бігу «рибка» тягнулася ззаду на нитці, торкаючись підлоги - «пливла».  
Після цього команди виходять на ігрове поле. За сигналом діти починають ходити і бігати по майданчику, намагаючись наступити на «рибку» супротивника і не дати «зловити» свою «рибку». Дитина, чию рибку «зловили» (висмикнули з носка), вибуває з гри, а «рибку» забирає гравець, що її «впіймав».  
Після закінчення гри вчитель підбиває підсумки. Перемагає та команда, в якій залишилось більше неспійманих своїх рибок та більше «спійманих» чужих «рибок».

**Правила:** під час гри не можна хапати руками гравця іншої команди, штовхатися, наступати на ноги іншим гравцям.

**«Веселий телевізор»**

**Мета:** вчити розподіляти увагу і розставляти пріоритети.

**Категорія:** гра-руханка**.**

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Кожен придумує простий рух і дивиться на свого сусіда зліва. На рахунок «Один» кожен робить свою рухову вправу до тих пір, поки не почує «Два». На рахунок «Два» кожен робить той рух, який до цього робив сусід зліва. Вправа продовжується до того часу, поки до кожного у гравців не повернеться його рух. Наприкінці розминки вчитель просить учасників: «Підніміть руки ті, до кого рух повернувся без змін. Підніміть руки ті, до кого повернувся рух, але зі змінами. Підніміть руки ті, до кого рух не повернувся».

**Правила:** весь час дивіться на свого сусіда зліва. Правильно робити той рух, який до цього побачили у сусіда. Розминку робити мовчки.

**«Зіпсований телефон»**

**Мета:** розвивати у дітей слухову увагу.

**Категорія:** мовна гра.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** лава.

**Хід гри**

Діти вибирають ведучого за допомогою лічилки. Всі сідають на лаві. Ведучий тихо (на вухо) говорить якесь слово тому, хто поруч сидить, той передає його наступному і т.д. Слово має дійти до останньої дитини. Ведучий запитує у останнього: «Яке ти почув слово?» Якщо той скаже слово, запропоноване ведучим, означає, телефон справний. Якщо ж слово не те, то ведучий запитує всіх по черзі (починаючи з останнього) яке вони почули слово. Так дізнаються, хто наплутав, «зіпсував телефон». Винний займає місце в кінці ряду.

**Правила:** передавати слово треба так, щоб діти, які сидять поруч, не чули. Хто неправильно передав слово, тобто зіпсував телефон, пересідає на кінець лави.

**«Мороз та піч»**

**Мета:** удосконалювати навички бігу та ловіння; розвивати швидкість, спритність, орієнтування у просторі.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Діти за допомогою лічилки обирають «Мороза» та «Піч» — це ведучі. Діти стають з одного боку майданчика, «Піч» — з протилежного. «Мороз» залишається осторонь.

Піч: Я Морозу не боюся, недарма я Піччю звуся.

Тих, хто мерзне, — зігріваю, у веселі ігри граю.

За останніми словами діти біжать до «Печі», щоб заховатися від «Морозу». «Мороз» намагається їх «заморозити». Кого він торкнеться, той завмирає на місці.

**Правила:** гравці, яких торкнувся «Мороз», залишаються на місці до кінця гри. Гра продовжується до того часу, поки не буде «заморожено» домовлену кількість гравців. Наступних ведучих знову обирають за допомогою лічилки.

**«Перекинь швидше»**

**Мета:** розвиток координації рухів, спритності, почуття спортивного суперництва

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** мотузка або волейбольна сітка, два м’ячі, свисток.

**Хід гри**

На майданчику натягують мотузку або волейбольну сітку на висоті 1,5-2 м. Гравці об’єднуються в дві команди, які стоять з обох сторін сітки. Кожна команда отримує м’яч. Після умовного сигналу треба перекинути м’яч на поле суперника. Кожна команда намагається, щоб обидва м’ячі опинилися на боці суперника.

**Правила:** м’яч не повинен торкатися сітки. Виграшні очки нараховуються у випадку, коли два м’ячі знаходяться на одному полі. Гра зупиняється і продовжується за сигналом вчителя.

**«Вибий ведучого»**

**Мета:** розвиток координації рухів, спритності, здібності бігу та метання, почуття спортивного суперництва.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** два волейбольні м’ячі.

**Хід гри**

Гравці утворюють два кола (одне — хлопчики, друге — дівчатка) діаметром 12-15 м. У кожному — по одному волейбольному м’ячу, а в центрі кожного кола розташовується ведучий, якого потрібно вибити м’ячем. Гравець, який виб’є ведучого, займає його місце.

**Правила:** гравцям при киданні м’яча не можна заступати за лінію кола; ведучим не можна виходити за лінію кола; м’ячем потрібно цілитись по ногах ведучого.

**«Швидко по місцях»**

**Мета:** розвиток координації рухів, чіткості виконання команд, спритності.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

За сигналом вчителя: «На прогулянку!» усі діти розбігаються в різні боки. За другим сигналом «Швидко по місцях!» усі гравці мають вишикуватись у вихідне положення.

**Правила:** у цій грі, за вказівкою вчителя, шикування можуть бути різноманітні (у дві шеренги, у дві колони,в коло).

**«Квач, ноги від землі!»**

**Мета:** розвиток координації рухів, спритності, уваги.

**Категорія:** ігри на спортивному майданчику та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** гімнастичні стінки, лави, свисток.

**Хід гри**

Обирають одного ведучого. Гравці вільно бігають по майданчику. За сигналом учителя ведучий намагається наздогнати когось із гравців та «поквачити». Гравці рятуються від ведучого і займають таке положення, щоб ноги не торкалися підлоги (землі). «Заквачений» гравець стає ведучим.

**Правила:** не можна довгий час перебувати з піднятими над землею ногами. Як тільки гравець бачить, що загроза минула, він одразу ж має стати на підлогу (землю).

**«Трям-привіт!»**

**Мета:** розвиток уяви, кмітливості, швидкості.

**Категорія:** гра-руханка.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** картки з казковими героями.

**Хід гри**

За сигналом вчителя учні мають привітатися за руку з якнайбільшою кількістю однокласників. Зверніть увагу на те, що тиснути руку потрібно максимально доброзичливо і, вітаючись, зустрітись поглядом з однокласником.

**Правила:** кожному учневі видається картка із зображенням певного казкового персонажа, а завдання – привітатися так, як би вітався його персонаж. Виграє той, хто виявився найбільш артистичним і учні вгадали цього казкового героя.

**«Жести»**

**Мета:** розвиток уваги, кмітливості.

**Категорія:** гра-руханка.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Кожен гравець має вигадати свій жест, наприклад, можна почухати вухо, помахати рукою, поплескати в долоні тощо. Потім один з учнів показує свій жест і одразу­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ – іншого учасника. Той, чий жест показали, має повторити його сам та також показати чужий. І так далі.

**Правила:** учні стають колом. Якщо хтось збився, він вибуває з гри. Гра продовжуються доти, поки не залишаться два переможці.

**«Фігури»  
Мета:** розвиток вміння реагувати на сигнал.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Із загального числа учасників гри вибирається ведучий. Інші гравці розбігаються по майданчику. Ведучий ходить і говорить: «Море хвилюється - раз, море хвилюється - два, Море хвилюється - три, всі фігури на місці замри!». Після слів всі гравці зупиняються і завмирають. Ведучий обходить гравців і намагається знайти того, хто поворухнеться. Цей гравець займає місце ведучого, а іншим дається команда: «Відімри!». Гра продовжується.

**Правила:** гравці зупиняються і завмирають в тій позі, в якій їх застала команда ведучого.

**«Стрічка»**

**Мета:** розвиток кмітливості, швидкості, уваги та рішучості.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** два стільці, мотузка чи стрічка.

**Хід гри**

Двоє учнів сідають на стільці спиною один до одного. За сигналом кожний із них біжить якомога швидше вліво, оббігає стільці, повертається до свого стільця, сідає на нього і витягує мотузку (стрічку), яка лежить під стільцями на підлозі.

**Правила:** гра проводиться парами. Бігти потрібно обом в одному напрямку, лише вліво. Перемагає той, хто витягне стрічку (мотузку) швидше.

**«Мережива»**  
**Мета:** розвиток координації рухів, спритності, опорно-рухового апарату, здібності бігу, почуття спортивного суперництва.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

З дітей, які береть участь у грі, вибирають двох: один «човник», інший - «ткач». Решта дітей стають парами обличчям один до одного, утворюючи півколо. Відстань між парами 1-1,5 м. Кожна пара береться за руки і піднімає їх вгору, утворюючи «ворота». Перед початком гри «ткач» стає біля першої пари, а «човник» - біля другої. За сигналом вчителя «човник» починає бігти «змійкою», не пропускаючи ні одних воріт, а «ткач», рухаючись його шляхом, намагається наздогнати його.Якщо «човник» встигне добігти до останньої пари півкола і не буде спійманий, то він разом з «ткачем» стає останньою парою, а гру починає перша пара, розподіливши ролі «човника» і «ткача». Якщо «ткач» наздоганяє «човник» і встигає «заплямувати» його перш, ніж він досягне останньої пари, той сам стає «човником», а гравець, колишній «човником», йде до першої парі і вибирає з двох собі пару. З цим гравцем він утворює пару в кінці півкола, а хто залишився без пари, стає «ткачем».

**Правила:** гра закінчується, коли пробіжать всі пари.

**«Ворони»**

**Мета:** сприяє розвитку сили.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 1 м. Гравці об’єднуються у дві команди і стають відповідно на обидві лінії, спинами один  напроти одного. Потім присідають, руки кладуть на коліна. Між командами починається така розмова:

- Ворона, ворона!

- Що?

- Де ти була?

- В Києві!

-Що ти там робила?

-Серветки шила!

-Якими нитками?

-Шовковими, кожен день по парі.

Сказавши це, гравці спинами вперед наближаються один до одного і намагаються виштовхнути суперника за лінію.

**Правила:** не можна бити ногами та ударяти ліктем. Коли гравець   наступив однією ногою на лінію, він вибуває з гри. Перемагає та команда, яка виштовхне більше гравців.

**«Трубопровід»**

**Мета:** розвиток швидкої реакції, уваги.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** предметні малюнки.

**Хід гри**

Діти стають у лінію, тримаючись за руки. Обирають ведучого-водопровідника. Він стає спиною до гравців і говорить: «Вода пішла». Після цього діти по черзі швиденько називають свої імена. Коли останній в ланцюжку назве своє ім'я, учні продовжують називати імена у зворотному напрямку (2-3 рази). Після цього ведучий каже «Кран перекритий», повертається обличчям до гравців і називає їхні імена по черзі. Кожна правильна відповідь – очко. Після цього обирають нового ведучого. Гра поновлюється.

**Правила:** голосно називати імена, називати своє ім’я тільки тоді, коли промовив ім’я попередній.

**«Невід»**

**Мета:** розвиток навичок бігу, пересування парами по залу.

**Категорія:** ігри на спортивному майданчику та в приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** обручі.

**Хід гри**

На одному боці майданчика — «дім рибалок». Там перебувають двоєведучих — «рибалки». Інші гравці — «риби» — розбігаються по майданчику.За сигналом учителя ведучі, взявшись за обруч, вибігають із «дому» і ловлятьнамічену «рибку», намагаючись «взяти» її у коло. Спіймавши, повертаються«додому», потім разом зі зловленими «рибками» спільно ловлять решту «рибок».

**Правила:** розбігатись по майданчику за сигналом; ведучі «рибалки» ловлять «рибок», накриваючи обручем зверху.

**«Весела хмаринка»**

**Мета:** розвиток спритності, уваги, кмітливості, вміння працювати в парах.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі, у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** обручі; атрибути на голову.

**Хід гри**

Цій грі передує уявна подорож Краплинки, в якій діти відтворювали кругообіг води в природі. Після цього вчитель пропонує дітям приземлитися на Землю та створює ігрову ситуацію, про те, як хмаринка зачепилася за літак і спустилася разом з дітьми на землю.

Лічилкою вибирають «хмаринку». Діти вільно рухаються по залу, імітуючи метелика, пташечку, бджілку, квіточку, «хмаринка» спить. За сигналом «Хмаринка проснулась» діти шукають собі пару і ховаються під «парасольки» (обручі) та присідають, взявшись за руки. Хто не встиг заховатись, того хмаринка «намочить» і він вибуває із гри.

**Правила:** рухатись по залу, не наштовхуючись; «хмаринка мочить» тільки тих, хто не встиг присісти.

**«Крапелька-чарівниця»**

**Мета:** розвиток рухової активності, орієнтування в просторі.

**Категорія:** гра-руханка.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** емблеми-крапельки, сигнальні картки.

**Хід гри**

Всі учасники гри прикріпляють крапельку з паперу синього кольору на одяг, кожен із них – «Крапелька-чарівниця». Діти вільно розташовуються по залу. Вчитель дає команди, які повинна виконувати кожна «Чарівниця-крапелька».

На сигнал «Струмочок» – всі діти шикуються один за одним у ряд;

«Калюжка» – діти повинні розійтися в сторони;

«Дощик» – всі присідають і промовляють «крап-крап»;

«Сніг» – малюки розставляють руки і ноги в сторони, імітуючи сніжинки;

«Лід» – всі гравці повинні нерухомо застигнути.

**Правила:** діяти чітко за сигналом, точно імітувати рухи.

**«Мороз, ожеледиця, сніг»**

**Мета:** розвиток точності виконання команд, швидкої реакції на сигнал.

**Категорія:** гра-руханка.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** картинки, що відображають зимові явища.

**Хід гри**

Діти вільно розміщуються по залу. Вчитель послідовно подає команди, а учні повинні показувати те, що почують. Коли прозвучала команда «Мороз!», діти потирають вуха, ніс, хукають у долоні.

Команда «Ожеледиця!» -всі присідають, розводячи руки в сторони.

Команда «Сніг!» - діти стрибають і плескають в долоні.

Команди повторюються 2-3 рази.

Варіант. Замість команди вчитель показує картинки.

**Правила гри:** рухи виконувати чітко, уважно слухати команди, по залу пересуватися, не наштовхуючись один на одного.

**«Снайпери»**  
**Мета:** навчання метання, розвиток точності кидка, окоміру.

**Категорія:** активні ігри взимку.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** м’ячі, кубики, кеглі, сніжки.

**Хід гри**

На ігровому майданчику спочатку будують з снігу стінку довжиною до 2 м і висотою до 1 м. На її плоский верхній край кладуть яскравий кубик, кеглю або інший яскравий предмет. На відстані 1,5-3 м (залежно від віку дітей) від стінки проводиться лінія. Від цієї лінії діти по черзі намагаються збити предмет зі стінки сніжками (кількість сніжок може бути обмеженою або необмеженою). На верхній край стінки можна покласти кілька яскравих предметів на відстані 30-40 см один від одного, щоб у грі одночасно взяло участь кілька дітей. Переможцем вважається той, хто влучив у ціль меншою кількістю сніжок.  
Варіант гри: після поразки цілі дитина відходить крок назад і знову починає влучати в ціль певною кількістю сніжок (3 сніжки). Так продовжується до промаху. Переможцем вважається той, хто влучає у ціль з самої дальньої дистанції.  
**Правила:** не заступати за лінію під час кидка, дотримуватися черги виконання завдання.

**«Екскурсія у космос»**

**Мета:** формування навичок орієнтування у просторі, точності рухів.

**Категорія:** гра-руханка.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** макети планет, космічних тіл.

**Хід гри**

Діти обирають макети планет та космічних тіл. По команді вчителя «Парад планет» - учні шикуються в шеренгу відповідно до розміщення планет. По команді «По орбітах» - діти займають місця навколо «Сонця». По команді «Космічний рух» - всі «космічні тіла» починають рухатися відповідно до їх особливостей.

**Правила:** уважно слухати команди, дотримуватися дистанції під час руху.

**«Космонавти»**

**Мета:** розвиток спритності, рухової активності, швидкого орієнтування у просторі.

**Категорія:** ігри у приміщенні, на майданчику.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** гімнастичні обручі.

**Хід гри**

На підлозі розкладають гімнастичні обручі, це будуть «ракети». Кожна «ракета» призначена для двох «космонавтів» (гравців має бути на кілька осіб більше, ніж місць у «ракетах»).

На початку гри промовляють вірш:

*Чекають нас ракети, чекають нас планети. На яку захочу, на ту й полечу!*

*Таємниця лиш одна: Хто спізнився − місць нема!*

Після останніх слів вірша діти розбігаються для того, щоб зайняти свої «місця» у «ракетах». Перемагає найспритніший «космонавт»/ «космонавти».

**Правила:** гравці, яким не вистачило «місця у ракеті», виходять з гри, а кількість «ракет» щоразу зменшується.

**«День і ніч»**  
**Мета:** розвиток силової витривалості, швидкості реакції.

**Категорія:** народні ігри.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

На ігровому майданчику на деякій відстані одна від одної проводяться дві лінії. На одній лінії шикуються хлопчики, на іншій дівчатка. Між ними знаходиться ведучий. Команда хлопчиків - «ніч», команда дівчаток - «день». По команді «Ніч!» хлопчики ловлять дівчат, по команді «День!» дівчата ловлять хлопчиків.  
**Правила гри:** «зловлені» гравці переходять в команду суперника.  
**Варіант гри.**

На відстані 2-3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. Із двох боків від них на відстані 15-20 м креслять лінії «будинків». Дітей об’єднують у дві команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернувшись спиною одна до одної. Одна команда називається «День», друга - «Ніч». За сигналом учителя «День!» команда «Ніч» втікає у свій «будиночок», а команда «День» наздоганяє їх. Спійманих дітей рахують, а потім вони стають на свої місця. Гра триває, щоразу вчитель рахує спійманих дітей у кожній команді. Перемагає команда, у якої більша кількість спійманих гравців суперника.

**Правила:** ловити дозволяється лише до лінії «будиночка».

**«Літо, осінь, зима, весна»**  
**Мета:** розвиток умінь перешиковуватися у коло, шикуватись за зростом.

**Категорія:** гра-руханка.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** крейда для розмітки майданчика.

**Хід гри**

Креслять два кола діаметром 3 м із відстанню між ними 8 м і лінії майдан­чика 10x20 м. Учні поєднуються у дві команди, кожна з яких виконуватиме завдання тільки на своїй половині поля. Учні біжать у ко­лону по одному.

Ведучий промовляє: «Літо!» — команди біжать до зовнішніх ліній своєї половини майданчика та шикуються за зростом; «Весна!» — команди шикуються в коло; «Зима!» — команди стрибають по колу на од­ній нозі, другу, зігнувши в коліні, підтримують у руці; «Осінь!» — команди при­сідають на зовнішніх лініях у шерензі, поклавши руки на плечі партнерам, які сидять поруч.   
**Правила:** переможець в окремих завданнях визна­чається за швидкістю та правильністю виконання за­вдань. У разі шикування за зростом за кожного гравця, який розташувався не на місці, нараховуються штрафні очки, у якої команди їх виявиться менше, та й перема­гає. Команда-переможниця визначається за наймен­шою сумою штрафних балів.

**«Чарівний годинник»**

**Мета:** розвиток навичок орієнтування в часі, рухової активності.

**Категорія:** гра-руханка.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** годинник.

**Хід гри**

Вчитель показує час і запитує: «Котра година? Що ви зазвичай робите о цій порі?» Діти рухами та діями мають показати, що вони зазвичай роблять у цей час.

**Правила:** уважно слідкувати за часом, чітко виконувати рухи.

**«Новорічні прикраси»**  
**Мета:** розвиток швидкого реагування на жести.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі, у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** кеглі, прапорці, м'ячики для метання та інші дрібні предмети.

**Хід гри**

У залі використовується волейбольний майданчик, на вулиці слід накреслити поле 10x20 м. На майданчику в довільному порядку розкладають кеглі, прапорці, м'ячики для метання та інші дрібні предмети, кількість предметів — не менше ніж 15. Учні поєднуються у дві команди і рухаються в колоні по одному. Учи­тель застосовує різні жести (руки в сторони, за голову, на пояс), учні повинні відреагувати лише на один — руки до плечей. За цим сигналом команди прагнуть зібрати предметів більше, ніж суперник.   
**Правила:** забороняється виривати з рук суперника вже підняті предмети. Команда-переможниця визначаєть­ся за найбільшою сумою очок, набраних за багаторазо­ве повторення завдання.

**Варіант гри.** Учні біжать у колоні по одному. Якщо вчи­тель підняв руку вгору — учні збирають тільки прапорці,  руки на пояс — кеглі, в сто­рони — м'ячики.   
**Правила:** після свистка вчителя збирання предметів заборонено. Не можна забирати в суперників зібрані предмети. Після кожного збирання команди підрахову­ють кількість зібраних предметів.

**«Сніжками по м’ячу»**

**Мета:** розвиток точності, спритності, навички метання в ціль.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** волейбольний м’яч, сніжки.

**Хід гри**

Гравців об’єднують у дві команди, відстань між ними 10—15 м. Посередині — волейбольний м’яч. За сигналом учителя учасники з обох сторін кидаютьу м’яч сніжками, стараючись перекотити його на бік суперника. Виграє команда, що якомога далі закотить м’яч на сторону команди-суперника.

**Правила:** не можна заходити за лінію метання, використовувати домовлену кількість сніжків.

**«Вудочка»**   
**Мета:** розвиток спритності, координації рухів.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** стрічка довжиною 2 м з прив'язаним до кінця мішечком з піском.

**Хід гри**

Із загального числа гравців лічилкою вибирають ведучого. Інші гравці стають в коло діаметром 3-4 м. Ведучий з «вудочкою» стає в центр кола. Він обертає мотузку так, щоб мішечок з піском летів над рівнем підлоги на висоті 5-10 дм. Той, кого ведучий зачепив летячим мішечком, отримує штрафне очко. Підраховується загальна кількість штрафних очок після того, як мішечок здійснить 8-10 повних кіл. Перемагає той, кого мотузка ні разу не зачепила по ногах. Після зміни ведучого гра починається спочатку.

**Правила:** кожен з гравців повинен підстрибнути і пропустити мішечок, що летить. Перемагає той, кого мотузка ні разу не зачепила або хто має меншу кількість штрафних очок.

**«Мисливці і качки»**  
**Мета:** розвиток окоміру, спритності.

**Категорія:** ігри на майданчику, у спортивній залі.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** м’яч.

**Хід гри**

На ігровому майданчику креслять коло діаметром 5 - 8 м (залежно від віку гравців і їх числа). Всі гравці об’єднуються у дві команди: «качки» і «мисливці». «Качки» розташовуються в центрі кола, а «мисливці» за колом. «Мисливці» отримують м'яч. По сигналу або по команді вчителя «мисливці» починають м'ячем вибивати «качок». «Вибиті качки», в яких потрапив м'яч, вибувають за межі кола. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть вибиті всі «качки» з кола. Після цього команди міняються місцями.

**Варіант гри:** з числа гравців вибираються 3 - 4 «мисливці», які стоять у різних кінцях майданчика. У кожного «мисливця» по малому м'ячу. Гравці розбігаються по майданчику, але не виходять за його межі. За сигналом або команді вчителя всі гравці зупиняються на своїх місцях, а «мисливці» ціляться і кидають в них м'ячі. Гравці можуть ухилятися від м'яча, але їм не можна сходити зі свого місця. Вибиті «качки» виходять із гри. Виграє «мисливець», який вибив найбільше число «качок».

**Правила:** під час кидка м'яча «мисливцям» не можна переступати лінію кола. Гравці можуть ухилятися від м'яча, але їм не можна сходити зі свого місця.

**«Два береги»**

**Мета:** удосконалення різновидів бігу, розвиток спритності

**Категорія:** гра-руханка.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** довгі мотузки.

**Хід гри**

На підлозі чи асфальті креслять дві паралельні лінії (або протягують дві мотузки) на відстані 2 м одна від одної. Діти стають довільно вздовж ліній.

Вчитель стає між лініями та називає якісь характеристики, наприклад: «Нехай праворуч стануть ті, хто любить малювати, а ліворуч – ті, хто любить майструвати» (варіанти можуть бути будь-які).

Учасники повинні швидко перебігати за ту лінію, яка їм підходить. Якщо комусь з учнів не подобається жоден із варіантів, вони мають залишитися між лініями-берегами. Гра повторюється кілька разів.

**Правила:** перебігати швидко, діяти точно, не штовхатися.

**«Ми йдемо в похід»**

**Мета:** розвиток уваги, спритності.

**Категорія:** ігри у приміщенні, на свіжому повітрі.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** рюкзак.

**Хід гри**

Учень бере рюкзак, називає своє ім'я і предмет, який він бере із собою у похід, назва предмета має починатися на ту ж букву, що й ім'я учня.

Наприклад: «Мене звати Настя, я йду в похід і беру із собою наплічник». Після цього передає рюкзак іншому гравцеві. Наступний учень говорить відповідну фразу про себе та повторює фразу попереднього школяра: «Мене звати Степан, я йду в похід і беру з собою спальник, а ще Настю з наплічником».

**Правила:** гра продовжується, доки не будуть названі імена всіх учнів класу.

**«З купини на купину»**  
**Мета:** розвиток уваги, уміння діяти по сигналу.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** дерев’яні дощечки.

**Хід гри**

На ігровому майданчику кресляться дві рівні або звивисті лінії на відстані 3-5 м. Це береги, між якими є «болото». На поверхні «болота» накреслені на відстані 20-30 см один від одного купини-круги. Діти стають на одному березі болота. Їх завдання, перестрибуючи з купини на купину, перебратися на інший берег болота.

**Варіант гри:** кожен з гравців отримує по дві дощечки, переставляючи які і стаючи на них, перебираються на інший берег.

**Правила:** стрибати можна на одній або на двох ногах. Хто з гравців оступиться і потрапить ногою в «болото», той вибуває з гри. У грі з дощечками, пересуваючись в «болоті», не можна ступати на підлогу, лише на дощечки.

**«Бігуни і стрибуни»**

**Мета:** розвиток навичок бігу, стрибків.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі, у спортзалі.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Участь беруть дві команди — бігуни і стрибуни. Позначають стартову лінію,де стають стрибуни. За 15-20 м від неї накреслюють зону, завширшки 1,5-2 м«канава». За першим сигналом обидві команди займають певне положеннястарту, за другим — прямують уперед. Скакуни намагаються швидко досягтиканави і перестрибнути через неї, а бігуни — наздогнати і схопити стрибунів.Кому вдається це зробити — отримує бал. Потім команди міняються ролями.

**Правила: «**Стрибунам» не можна бігти, лише стрибати. «Бігунам» не можна забігати у «канаву».

**«Через ліс»**

**Мета:** Розвиток уваги, уміння діяти по сигналу.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** крейда для розмітки майданчика.

**Хід гри**

На місці гри креслять майданчик на якому проводять дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Між цими лініями «поле», а серед «поля» – уявний ліс. Розмір лісу – десять кроків в ширину і десять кроків в довжину. Серед учасників гри вибирають ведучого, який іде в ліс. Решта учасників стають у шеренгу на одній з ліній «полів». За командою вчителя гравці по двоє з шеренги перебігають на протилежний бік, але обов'язково біжать через ліс. Ведучий намагається когось з гравців заквачити. Якщо йому це вдалося, він міняється ролями з тим, кого заквачив. Перемагають ті гравці, які протягом гри не були заквачені.

**Правила:** майданчик для гри обмежений. Гравці з шеренги обов'язково біжать  на протилежний бік через ліс. Ведучий квачить гравця дотиком руки. 3а лінією «лісу» ведучому квачити забороняється.

**«Що взяти із собою у похід»**

**Мета:** розвиток спритності, точності кидка.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі, у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Хід гри**

**Варіант 1** (для руханки)Учитель називає предмет або показує зображення того, що пропонується взяти у похід. Якщо названий предмет потрібно взяти із собою, то учні мають плеснути у долоні, а якщо ні – тупнути ногою.

**Варіант 2.** Ведучий кидає м’яч та називає певний предмет, який пропонує взяти у похід. Якщо цей предмет брати не варто, учень має відбити м’яч, якщо потрібно  – спіймати.

**Правила:** м’яч потрібно відбивати вниз або в руки ведучого.

**«Колесо»  
Мета:** розвиток умінь перешиковуватись у колону, орієнтування у просторі.

**Категорія:** ігри на майданчику, у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Хід гри**

Учасники поєднуються у чотири команди, шикуються в колону по одному і розраховуються по по­рядку. Потім колони утворюють хрест, причому перші номери розташовуються ближче до центра, останні — далі.   
 Якщо вчитель називає номер, то викликані гравці вибігають за колони та, рухаючись за годинни­ковою стрілкою, намагаються першими повернутися на своє місце. Якщо вчитель промовить: «Стій!», то ко­манди сідають на підлогу в колонах, ноги нарізно, руки за голову. Якщо вчитель промовить: «Завершити!», то учасники приймають положення упор лежачи в шерензі, ногами за напрямком руху годинникової стрілки. По команді «Колесо» гравці встають. Гра продовжується.

**Правила:** вибігати тільки тоді, коли назвали номер; рухатись за годинниковою стрілкою.

**«Футболісти, хокеїсти, баскетболісти»**

**Мета:** навчання ведення м'яча (ногами, гімнастичною палицею, руками), обходячи перешкоди; розвиток спритності і координації рухів.

**Категорія:** ігри з м’ячем.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** кеглі, кубики, м’ячі, гімнастичні палиці.

**Хід гри**

На ігровому майданчику проводять лінію. Перпендикулярно до неї розставляють в ряд 8-10 предметів (кеглі, кубики тощо) на відстані 1 м один від одного. За сигналом або командою вчителя дитина має вести м'яч способом, відповідно до команди («Футболісти», «Хокеїсти», «Баскетболісти») від лінії, обходячи всі предмети «змійкою», то праворуч, то ліворуч, не втративши при цьому жодного разу м'яч і не збивши жодного предмета. Перемагає той гравець, хто пройде «змійку» без помилок.

**Варіант гри:**

• можна зробити дві однакові лінії «змійки» на відстані 2 м один від одного і проводити одночасно змагання на швидкість між двома учасниками;

• дитина буде вести від лінії маленький м'яч гімнастичною палицею, обходячи предмети «змійки»;

• гравець буде вести м'яч від лінії, обходячи всі предмети «змійки», б'ючи його при цьому об підлогу або землю.

**Правила:** вести м’яч змійкою, не пропускати предмети.

**«Спортивний крокодил»**

**Мета:** розвиток спритності, точності рухів.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі, у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Хід гри**

Діти об’єднуються у дві команди. Перша команда загадує певний вид спорту, обирає одного учня з другої команди та повідомляють йому загадане слово. Обраний учасник, якому повідомили вид спорту, має показати своїй команді загадане слово. При цьому застосовувати можна лише жести, міміку, рухи. І жодного слова чи напису! Тим часом команда має вгадати, яке слово їй показують.

**Види спорту:** теніс, футбол, шахи, біатлон, альпінізм, велосипедний спорт, фігурне катання, легка атлетика, важка атлетика, волейбол, бокс, кінний спорт, плавання, фітнес, фехтування, хокей.

**Правила:** показувати вид спорту тільки за допомогою жестів, міміки, рухів.

**«Золото»**

**Мета:** розвиток уваги, вміння діяти згідно правил.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі, у приміщенні.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** камінець, листочок або перстень.

**Хід гри**

Гра полягає в тому, щоб відшукати річ, заховану одним із гравців. Учасники гри сідають у рядок на лаві й складають руки човником. Той, хто ховає річ (це може бути листочок, стеблинка тощо), тримає її між долонями, просуває свої складені долоні між долоні інших дітей, каже:

*«Я золото хороню, хороню*

*у батечка в терему, в терему!»*

i залишає непомітно цю річ у чиїхось руках. Інший гравець має вгадати, у кого вона схована. Проходячи вздовж ряду, каже: «І ти рай, і ти рай, а ти віддай». Якщо вгадає, то сідає на місце того, у кого була схована річ, а той встає і виконує його обов'язки. Якщо ж тричі поспіль не знайде, то той, хто сховав, призначає «покарання» (виконання вправи на власний розсуд). Гра повторюється.

**Правила:** зберігати мовчання, поки ведучий не промовить слово «Віддай!»

**«Карлики і велетні»**

**Мета:** розвиток умінь діяти за сигналом; перешиковуватись у шеренгу, у коло

**Категорія:** гра - руханка.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Учні стають у коло чи шеренгу. Один з них – ведучий (учитель). Якщо він скаже «велетні», учні повинні стати на носки і підняти руки вгору, а якщо «карлики» - усі мають присісти навпoчіпки і покласти руки за голову. Хто помилиться, виходить з гри. Переможцями стають учні, які під час гри були уважними і жодного разу не помилялися.

**Правила:** гравці рухаються за вказаним вчителем напрямком, не виходячи

**«Заборонений рух»**

**Мета:** розвиток спритності, точності рухів, швидкої реакції

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі, у приміщенні

**Інтенсивність:** середня

**Інвентар:** м’яч, гімнастична палиця

**Хід гри**

Усі гравці стають у коло. Керівник — у центрі. Він пропонує гравцям виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», що встановлюється заздалегідь.

**Правила:** хто з учасників гри помилиться та виконає заборонений рух, той робить крок уперед або отримує штрафні очки.

**«Потяг»**

**Мета:** розвиток швидкої реакції , витривалості.

**Категорія:** ігри на майданчику, у спортзалі.

**Інтенсивність:** висока.

**Інвентар:** стійка.

**Хід гри**

У грі беруть участь дві команди (два «потяги»: «Львів  - Київ», «Одеса  - Київ»). Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя розпочинають гру перші учасники – «тепловози». Вони біжать до стійки (станції), оббігають її і повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» перший «вагон» (одного учасника) і біжать разом, оббігають стійку, повертаються назад і чіпляють другий «вагон» і т.д. Виграє та команда («потяг»), яка швидше закінчить гру-естафету, при цьому не «загубивши вагони».

**Варіантами гри** можуть бути змінені вимоги до кількості перевезення «вагонів».

1.Можна чіпляти по одному вагону (по одному учаснику).

2. Можна чіпляти по два вагони одночасно (по два учасники).

3. Можна чіпляти всю команду.

**Правила**: обов’язково оббігати стійку всім гравцям, не розриваючи рук.

**«Дзвінок на урок»**

**Мета:** розвивати увагу, спритність; виховувати дисциплінованість.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** обручі, свисток або годинник – будильник.

**Хід гри**

Учнів об′єднують у два «класи». Для «класів» креслять прямокутник (можна використовувати малі обручі), яких на 1-3 менше, ніж гравців. Учні ходять, стрибають, танцюють по колу і говорять: «Перерва, перерва!»

Після сигналу дзвінка (годинник – будильник, свисток) або слів «Швидше, учні, в клас!» учні займають «класи».

**Правила:** у кожному прямокутнику (обручі) може стояти один учень.

**«Вантажники»**

**Мета:** розвивати витримку і координацію рухів.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** мішечок з піском.

**Хід гри**

На ігровому майданчику проводять дві паралельні лінії на відстані 5-8 м (залежно від віку гравців). Діти об’єднуються у дві команди.  
Гравці нахиляються вперед, згинаючись майже до прямого кута. На спину їм кладуть мішечок з піском або подушечку. В такому положенні діти повинні пройти шлях до наступної лінії, не впустивши предмет зі спини під час руху.

**Правила:** не можна поправляти предмет або підтримувати його під час ходьби між лініями. Дитина, що втратила вантаж, вибуває з гри. Перемагає команда, яка перенесе більшу кількість «вантажу».

**«Лови, кидай, час називай!»**

**Мета:** розвивати окомір, спритність, увагу.   
**Категорія:** активні ігри з м'ячем

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** м'яч, обручі.

**Хід гри**

На ігровому майданчику діти утворюють коло (циферблат годинника), стоячи у кругах (обручах). В центрі кола стоїть вчитель, який по черзі кидає м'яч дітям, а потім ловить його від них, вимовляючи при цьому римування: «Лови, кидай, час називай!..». За командою вчителя учні, час від часу, рухаються за годинниковою стрілкою. Гру починають з невеликої відстані (радіус кола 1-2 м), а потім поступово ця відстань збільшується до 2-2,5 м.

**Правила:** вчитель вимовляє текст не поспішаючи, щоб за цей час дитина встигла зловити і кинути м'яч назад, назвати час на «годиннику», де вона стоїть.

**«Стрілки годинника»**  
**Мета:** розвивати увагу, спритність, швидкість.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** крейда.

**Хід гри**

Учні стають в коло, на позначені кругами місця (1 но­мерами стають учні з відмінною швидкісною підготов­кою, 2 — середньою, 3 — слабкою). Учні шикуються у кола, хлопці утворюють своє коло, дівчата — своє. Відстань між колами — не менше ніж 3 м. У колах грав­ці однакових номерів не повинні стояти поруч. Якщо учнів невелика кількість, то можна утворити одне коло, розподіляючись так: 1, 2, 3 — хлопці, 4, 5, 6 — дівчата.   Гравці названого вчителем номера біжать по колу за рухом годинникової стрілки, намагаючись швидше ніж суперники повернутися на своє місце. За­вершивши біг, гравець піднімає руку.

**Правила:** забороняється пробігати між гравцями та через коло.

**«Визнач час»**

**Мета:** розвивати вміння визначати час, швидкість, увагу.

**Категорія:** в приміщенні, на спортмайданчику.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Після бігу, з переходом на спокійну ходьбу по колу, учні повинні визначити відрізок часу (45-60 сек.) за сигналом вчителя. Діти під кожен крок починають подумки підраховувати час.

**Правила:** визначивши проміжок часу, учень робить крок в сторону і зупиняється. Перемагають тільки уважні і точні.

**«Подоляночка»**  
**Мета:** розвиток кмітливості, швидкості та рішучості.

**Категорія:** народна гра.

**Інтенсивність**: низька.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Учні беруться за руки і стають у коло. Вибирають подоляночку. Гравці, співаючи, ідуть по колу, а подоляночка усередині кола робить все, про що мовиться у пісні:

Десь тут була подоляночка, десь тут була молодесенька.

Тут [вона стала](http://asyan.org/potra/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0+%D0%9C%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B0+%D0%BB%D0%B6%D0%B2a/main.html), до землі припала, личка не вмивала, бо води не мала.

Ой, устань, устань, подоляночко, умий личко, як ту скляночку.

Візьмися в бочки, за свої сорочки, підскоч до раю, бери сестру скраю.

**Правила:** Подоляночка вибирає когось із кола і стає на його місце.

**«Повінь»**

**Мета:** розвиток спритності, швидкості.

**Категорія:** ігри на спортмайданчику.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** інвентар спортмайданчика.

**Хід гри**

Гравці утворюють коло, присідають і вдають, що сплять. Один з учнів — «вартовий» — ходить усередині кола і вигукує: «Повінь! Рятуйтесь!». У цей час усі гравці розбігаються, шукаючи собі місце для порятунку. Гравці перебігають туди-сюди, а «вартовий» намагається їх зловити. Той, кого спіймали, стає «вартовим».

**Правила:** за межі визначеної території не вибігати.

**«Гілочка»**

**Мета:** розвивати спостережливість, швидкість, реакцію і витримку.

**Категорія:** українська народна гра.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** гілочка верби або іншого дерева.

**Хід гри**

Учасники цієї гри утворюють нещільне коло, вони тримають руки за спиною й передають один одному гілочку. У центрі кола знаходиться той, хто водить. Його завдання – знайти гілочку й вихопити її. Коли гравцеві в колі вдається захопити гілочку, той, у кого він її забрав, стає в коло, і гра починається знову.

**Правила:** по руках не бити, дітей не штовхати.

**«Квітки і вітер»**

**Мета:** розвиток уважності, спритності, кмітливості, швидкості.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Учні об′єднуються у дві команди: «квітки» і «вітер». «Квітки» тихо називають себе. «Вітер» намагається відгадати назву «квітки». Коли відгадає, тоді «квітки» утікають до своєї «хатки», а «вітер» ловить. Кого зловить, той переходить у полон до «вітру». Якщо «вітер» не вгадує (може назвати три назви), гра починається спочатку. Через деякий час гравці міняються місцями.

**Правила:** «вітер» не може ловити «квітки» у їхній хатинці. Гравцям не можна виходити за межі поля.

**«Пастух»**  
**Мета:** розвиток уваги, спритності, швидкості реакції.

**Категорія:** вірменські народні ігри   
**Інтенсивність**: низька.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

На ігровому майданчику накреслена лінія – струмочок, по одну сторону від якого збираються вибрані пастух і вівці, на іншу сидить вовк. Вівці стоять позаду пастуха, обхопивши один одного за пояс.  
 Вовк звертається до пастуха зі словами: «Я вовк гірський, віднесу!». Пастух відповідає: «А я пастух сміливий, не віддам».

Після цих слів пастуха вовк перестрибує через струмочок і намагається дотягнутися до овець. Пастух, розставивши руки в сторони, захищає овець від вовка, не даючи йому можливості доторкнутися до них. У випадку удачі вовк веде впольованих з собою. Гра починається спочатку, але змінюються ролі.  
**Правила: «**вовк» переходить лінію тільки після слів пастуха «не віддам»;  
«вівця», до якої доторкнувся «вовк», повинна без опору йти за вовком.

**«Міньки навпомацки»**

**Мета:** розвивати кмітливість.

**Категорія:** народна українська гра.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** дерев’яні крашанки, писанки.

**Хід гри**

Дитина бере писанку в одну руку, а крашанку в другу і ховає руки за спину. Звертається до другої: «Угадай, в якій руці писанка, а в якій – крашанка». Хто вгадав, забирає крашанки, а як не вгадав – свої дає.

**Правила:** не піддивлятися, коли дитина перекладає із руки в руку крашанку і писанку.

**«Знайти із зав'язаними очима»**

**Мета:** розвивати окомір,гнучкість.

**Категорія:** народна українська гра.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** дерев’яна крашанка, хустка.

**Хід гри**

Кладуть крашанку на землю. За десять кроків від нього стоїть один з тих, хто хоче виграти яйце. Йому зав'язують очі хусткою. У такому стані він відміряє десять кроків, розв'язує очі і має дістати до яйця, не сходячи з місця. Якщо дістане – виграв.

**Правила:** не піддивлятися, коли очі зав'язані хусткою.

**«В кидка»**

**Мета:** розвивати влучність, спритність.

**Категорія:** народна українська гра.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** дерев’яні крашанки.

**Хід гри**

Один з гравців кладе дві крашанки на такій відстані одна від одної, щоб поміж ними не могло прокотитися яйце; другий гравець стає на відстані одного сажня (2м 16 см) і кидає свою крашанку. Якщо він попаде одночасно в обидві – виграв, а як в одну або не попав взагалі – програв.

**Правила:** не заступати за лінію метання.

**«Мореплавці»**

**Мета:** розвивати швидкість, увагу.

**Категорія:** гра в спортивному залі.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** гімнастична лавка, гімнастичний мат, мішечки з піском.

**Хід гри**

Вихідне положення – сидячи на гімнастичній лаві один за одним на відстані 1 м, ноги нарізно. Перед учасниками за 3 м знаходяться 5 мішечків з харчами. За командою вчителя учень, що сидить першим, біжить за одним мішечком та передає його своєму товаришу, котрий передає мішечок наступному і так до останнього гравця. Останній гравець несе його до човна (гімнастичний мат), та біжить за наступним мішечком, передаючи його товаришу, який сидить на лаві, і.т.д. Виграє та команда, яка перша завантажить свій човен.

**Правила:** мішечки брати по-одному.

**«Хлібчик»**

**Мета:** розвивати швидкість, спритність.

**Категорія:** українська народна гра.

**Інтенсивність**: середня.

**Інвентар**: без предметів.

**Хід гри**

Спереду стає хтось один. А за ним — усі парами. Перша каже:

- Печу, печу хлібчик!

- А випечеш? — озивається остання пара.

- Випечу.

- А втечеш?

- Побачу.

І зразу ж біжить, а задня пара його ловить. Хто спіймає, з тим стане в парі спереду. А хто залишиться без пари, «пектиме хлібчик».

**Правила:** за межі окресленої території не вибігати.

**«Горішки»**

**Мета:** розвиток швидкості, спритності, кмітливості.

**Категорія:** ігри в спортивному залі або на свіжому повітрі.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Креслять коло посеред майданчика – «сад». За «садком» – «хатка» для господаря. За сигналом учні біжать до «садка», імітують зривання та поїдання горіхів, співаючі:

«Рвемо, рвемо горішечки. Не боїмося тебе, пане, ні трішечки.

Пан за горою, а ми за другою. Дзень, дзень! Нема пана цілий день!»

Зненацька з’являється «господар», який починає доганяти учнів.

Гра триває доти, поки «господар» не спіймає всіх, крім одного найспритнішого.

**Правила:** за межі окресленої території не вибігати.

**«Їстівне, неїстівне»**

**Мета:** розвивати кмітливість, увагу.

**Категорія:** ігри в приміщенні.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Учитель називає будь-який предмет. Якщо він їстівний – учень піднімає руки вперед, якщо неїстівний – розводить руки в сторони.

Завдання вчителя – виявити найуважніших.

**«Змалюй природу»**

**Мета:** розвивати уяву, мілку моторику, гнучкість.

**Категорія:** руханка.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Перед початком гри вчитель розповідає дітям про рослини: дерева, кущі, квіти, трави, які ростуть у лісі. Кожен учасник гри обирає рослину, дерево або квітку, яку буде зображувати. Після розподілу ролей ведучий дає завдання зобразити:

1. Як рослина буде поводитися під легким ранковим вітерцем (дерева похитують гілками-руками, ворушать пальцями-листочками, квіти і кущі плавно погойдуються).

2. Як рослини згинаються під натиском урагану.

3. Як лісові рослини гойдаються під поривами холодного осіннього вітру.

4. Як рослини поводяться під час літньої спеки.

5. Як рослини радіють вечірній прохолоді (інші варіанти завдань можна придумати по ходу гри).

**«Розсортуй каштани, шишки, жолуді!»**

**Мета:** розвивати мілку моторику.

**Категорія:** гра на шкільному майданчику.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** жолуді, каштани та шишки, листя дерев.

**Хід гри**

Під час прогулянки у парку діти мають назбирати жолуді, каштани та шишки. Після цього на шкільному майданчику чи у класі за командою вчителя учні заплющують очі або зав'язують хусткою та сортують предмети, визначаючи їх на дотик – окремо каштани, жолуді та шишки. Після цього розплющують очі та дивляться, чи правильно розсортовані дари природи. Можна ускладнити завдання, запропонувавши на дотик визначати, якому дереву належить листок.

**Правила:** не піддивлятися, коли очі закриті.

**«Вантаження кавунів»**

**Мета:** вдосконалення навичок кидання м′яча.

**Категорія:** на спортивному майданчику.

**Інтенсивність:** середня

**Інвентар:** м′ячі, обручі.

**Хід гри**

Учні шикуються у дві шеренги на відстані двох кроків. Біля направляючого та замикаючого обручі. В обручі біля направляючого покладено 8-10 м′ячів (кавунів). За сигналом «Почали!» перші гравці подають усі м′ячі по черзі у другий круг. Виграє та команда, яка перша переправила всі м′ячі у другий обруч.

**Правила:** під час гри потрібно передавати м′ячі по порядку. Якщо м′яч впав з рук, його піднімають і продовжують передачу.

**«Зайці в городі»**

**Мета:** розвиток швидкості, спритності.

**Категорія:** ігри в спортивному залі або на свіжому повітрі.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** крейда.

**Хід гри**

Креслять два концентричні кола на відстані 3-4 метрів. Внутрішнє коло – «город», в якому стоїть «сторож». Усі інші гравці («зайці») знаходяться між колами, вони стрибають то в «город», то назад. «Сторож» починає ловити «зайців». Коли спіймано 3-4 «зайців», призначається новий «сторож». Під час гри «сторож» пересувається довільно. Спіймані «зайці» перебувають у відведеному місці.

**Правила:** доганяти «зайців» «сторож» може тільки до зовнішнього кола.

**«Карасі і щука»**

**Мета:** розвиває: координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва .

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Майданчик розділений двома лініями на відстані 10-15 м одна від іншої. З гравців вибирається ведучий - «щука», решта учасників гри - «карасі». Ведучий-«щука» стоїть в центрі, а «карасі» розташовуються на одному боці майданчика за лінією. За сигналом або команді вчителя «карасі» перебігають на протилежний бік, намагаючись сховатися за лінією, а «щука» ловить їх, доторкнувшись рукою. Коли спіймані 3-4 «карасі», вони утворюють невід, взявшись за руки. Тепер, перебігаючи від межі до межі, «карасі» повинні пробігти через невід (під руками). Коли «щукою» спіймані 8-10 чоловік, вони утворюють коло-кошик, а решта «карасів» повинні пробігти через неї (двічі пройти під руками). Коли спіймані 14-16 чоловік, вони утворюють дві шеренги, взявшись за руки, між якими повинні пройти інші «карасі», але на виході стоїть «щука» і ловить їх. Переможцем вважається останній спійманий «карась».

**Правила:** за межі окресленої території не вибігати.

«**Коники-стрибунці»  
Мета:** освоєння дитиною бігу зі скакалкою, розвиває координацію рухів.   
**Категорія**: ігри зі скакалкою

**Інтенсивність**: середня.

**Інвентар**: скакалка.

**Хід гри**

На ігровому майданчику проводять лінію. Одночасно можуть брати участь 2-4 дитини з короткими скакалками. За першим сигналом вчителя вони починають біг, стрибаючи через скакалку через кожен крок, а за другим сигналом (через 1-1,5 хвилини) зупиняються.

**Правила:** перемагає учень, який опинився попереду.

«**Білі ведмеді»**

**Мета:** розвивати координацію рухів, спритність, опорно-руховий апарат, здібності бігу, почуття спортивного суперництва.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** свисток.

**Хід гри**

В центрі ігрового майданчика – коло або овал, який зображує крижину. З числа гравців вибирають двох «білих ведмедів», які стають осторонь. Інші гравці вільно ходять і бігають поза межами «крижини» на ігровому майданчику. За сигналом керівника (свисток) або за його командою «білі ведмеді» вирушають «на полювання». Вони ідуть, взявшись різнойменними руками (ліва-права) і намагаються обхопити кого-небудь із гравців вільними руками. Спійманого гравця відводять на «крижину». Коли на «крижині» виявляється двоє спійманих гравців, вони стають другою парою «білих ведмедів». Гра закінчується за домовленістю: коли більша частина гравців стала «білими ведмедями» або коли залишиться 2-3 гравці на ігровому полі.

**Правила:** за межі окресленої території не вибігати.

**«Веселка»**

**Мета:** розвиток швидкості, витримки, кмітливості.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

За допомогою лічилки обирається «Веселка», яка повертається обличчям до гравців, розводить руки в сторони (протягом усієї гри «Веселка» залишається на своєму місці). «Веселка» називає колір. Гравці знаходять цей колір у себе в одязі або у кого-небудь із сусідів (можна триматися за одяг інших) і, торкаючись цього кольору, спокійно проходять під «Веселкою» (під його руками). Якщо у гравця відсутній потрібний колір і немає можливості торкнутися названого кольору, він повинен швидко пробігти під «Веселкою». Якщо «Веселка» доторкнулась до гравця, то він стає «Веселкою» і гра продовжується.

**Правила:** пробігати потрібно під руками «Веселки».

**«Хто швидше?»**

**Мета:** розвиток спритності, м′язів рук.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** дві палиці, шнур, кольорова стрічка.

**Хід гри**

Учні об′єднуються у дві команди. Шнур завдовжки 6-7 м прикріплюють до середини двох довгих палиць, посередині шнура прив′язують кольорову стрічку. Учні беруться руками за палиці. За сигналом вчителя вони починають швидко накручувати мотузку на палицю і пересуватися вперед.

**Правила:** виграє та команда, чия палиця раніше торкнеться стрічки.

**«До своїх прапорців»**

**Мета:** розвиває увагу, швидкість, спритність.

**Категорія:** ігри на свіжому повітрі та у приміщенні .

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** прапорці різних кольорів.

**Хід гри**

Усі гравці об′єднуються у групи з 8—10 осіб. Кожна група стає у коло, розташовуючись по всьому майданчику. У кожної групи по одному прапорцю різного кольору. Усі гравці, крім тих, що стоять з прапорцями, за сигналом керівника розбігаються і заплющують очі. У цей час гравці, які стоять із прапорцями, тихо та швидко змінюють свої місця за вказівкою учителя. За сигналом учителя «до своїх прапорців» гравці розплющують очі, шукають свої прапорці і стають у коло біля них.

**Правила:** виграє команда, яка швидко знайде свій прапорець.

**«Чий віночок кращий»**

**Мета:** розвиває увагу, швидкість, спритність.

**Категорія:** українська народна гра.

**Інтенсивність:** низька.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

Учні об’єднані у дві групи. Кожна з них утворює коло. На слова вчителя:

*«Візьмемось за руки, підемо на луки,*

*Там сплетем віночок, станемо в таночок»*

учні беруться за руки і йдуть по колу вліво. На останні слова зупиняються, піднімають руки. Вчитель в цей час продовжує:

*«Чий найкращий вінок. Той і піде у танок».*

Після цих слів учні швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. Вчитель зазначає, у якому колі учні швидко поклали руки на плечі і додержуються форми кола. Ці діти танцюють під будь-яку мелодію, а решта плеще їм у долоні. Гра повторюється.

**Правила:** додержуватися форми кола.

**«Сіно, озеро, стежка»**   
**Мета:** розвиває увагу, швидкість, спритність.

**Категорія:** ігри на майданчику або в приміщенні.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** без предметів.

**Хід гри**

У залі викори­стовується розмітка баскетбольного майданчика, а на дворі — необхідно накреслити середню лінію, на відстані 5 м. По обидві сторони від неї — два кола. Учні об’єднуються у дві команди, біжать по колу у колону по одному. Як­що пролунає команда *«Сіно»*, то кожна команда якнай­швидше біжить на свій бік майданчика, утворює щіль­не коло біля кола баскетбольної розмітки з піднятими руками та зображує стіг сіна. Команда, яка виконала завдання швидше, отримує одне очко. Згодом команди поновлюють біг.   
По команді *«Озеро»*  гравцям необхідно утворити коло спиною до центра та взятися за руки.  По команді *«Стежка»,* гравці повинні присісти, поклавши руки на плечі парт­нерові, який сидить попереду, а той, хто очолює колону, повинен присісти у центрі кола на своїй половині.   
**Правила:** команди повинні виконувати завдання тільки на своїй половині майданчика. Команда-переможниця визначається за найбільшою сумою очок.

**«Відпочинок, дерево, гора»**   
**Мета:** розвиває увагу, швидкість, спритність.

**Категорія:** ігри в спортивному залі.

**Інтенсивність:** середня.

**Інвентар:** три гімнастичні лави; гімнастична колода.

**Хід гри**

Уздовж середньої лінії волейбольного май­данчика встановлюється колода. На відстані 4 м від неї накреслено стартову лінію, біля якої шикуються у ко­лони команди. Учасники поєднуються у три команди, гравці розраховуються по порядку та запам'ятовують номери. Біля кожної команди подовжньо розташовані лави. Якщо вчитель промовляє: «Гора!» і називає номер, то викликані гравці перелазять через колоду, біжать до стіни, торкаються її рукою та повернутися назад. Якщо вчитель промовляє: «Дерево!» і називає номер, то викликані гравці пролізають під колодою, потім через колоду, повертаються назад. Якщо вчитель промовляє: «Відпочинок!», то команди в повному скла­ді біжать до лав і сідають на них ноги нарізно (лава між ногами, руки на поясі, ноги прямі).

**Правила:** перестрибувати через колоду не можна.

**Література**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». м. Київ, 24 грудня 1993 року № 3808-XII
2. Бабешко О. П. Основи запровадження інноваційних тех­нологій у навчальний процес з фізичного виховання. — Луганськ, 2001.
3. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в школі.— К.: Радянська школа, 1971.
4. Ареф’єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі. – К., 1995. – 134 с.
5. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Волинський держ. університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
6. Стельмахович М.Г. Народна педагогіка. – К.: Рад.шк., 1985. – 312 с.
7. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К.: Рад. школа, 1986. – 125 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003.