

## Методика проведення рухливих ігор з дітьми різного віку

*Гра* – є одним з основних та улюблених занять не тільки дітей, але й дорослих. Особливе місце посідають рухливі ігри, в ході яких розвиваються й удосконалюються не тільки фізичні якості, але й важливі риси характеру – цілеспрямованість, воля, активність, спостережливість, уважність, під час рухливих ігор формуються міжособистісні стосунки членів колективу. Проте, часто проведення рухливих ігор покладається на вчителя фізичної культури чи вихователя групи подовженого дня, забуваючи про їх доцільність на перервах, у ході спортивних свят, під час походу чи екскурсії, свята.

*Рухливі ігри* можуть стати змістом окремого виховного заходу, наприклад «Козацькі розваги», «Поклик джунглів», «Веселі старти», «Кращий стрибун, кращий бігун, кращий плавець – всяк молодець!».

Саме тому рухливі ігри варто підбирати такі, котрі виховують в учнів високі морально-вольові якості, зміцнюють здоров'я, сприяють правильному фізичному розвитку і формуванню життєво важливих рухових навичок і умінь.

Неприпустимо в процесі гри принижувати людську гідність, допускати брутальність.

Однією з важливих умов успішної ігрової діяльності – розуміння змісту і правил гри. Їхнє пояснення можна виконати демонстрацією окремих прийомів і дій. У разі потреби гру слід зупинити для додаткового пояснення, або для виправлення помилок, що припускаються гравці.

Навчання дітей краще починати з простих – некомандних ігор, потім перейти до перехідних і закінчити складними – командними.

Педагог повинен враховувати особливості підготовки всієї групи й окремих гравців, підбирати ігри і ролі в них, відповідно до можливостей учасників.

До більш складних ігор варто переходити вчасно, поки учні не втратили інтересу до вивченого раніш. При цьому важливо спиратися на досвід, який учні придбали під час ігрової діяльності, тобто кожна нова гра повинна ґрунтуватися на вже засвоєній і добре відомій. Це допоможе закріпити навички й уміння ігрової діяльності.

**Підготовка і проведення рухливих ігор** починається з вибору гри. При визначенні основних завдань ігрового заняття враховується склад групи, вікові особливості дітей, їхній розвиток і фізична підготовка. Вибір гри також залежить від кількісного складу гравців. Доцільніше проводити ігри з 25-30 учнями. Обираючи гру, керуються формою заняття (урок, перерва, свято тощо). Так під час перерви проводять ігри, які можна зупинити чи продовжити без порушення їхнього ходу.

Підбираючи ігри необхідно дотримувати відомого в педагогіці принципу поступового переходу від легкого до складного. Для того, щоб визначити ступінь труднощів гри, враховується кількість елементів, що входять у ту чи іншу гру (біг, стрибки, метання й ін.), хоча розрізняють ігри, у яких увага спрямована на безліч дій. При цьому вправи, які вимагають тривалої однобічної уваги вважаються більш стомлюючими. Обов'язково необхідно враховувати й спеціалізацію юних спортсменів та існуючі недоліки, так наприклад, щоб розвинути швидкість, використовуються ігри, які передбачають ривки, пробіжки. Разом з тим, у роботі зі школярами використовуються усі види ігор.

**Місце проведення** значно впливає на вибір гри. Педагог повинний уміти змінювати і пристосовувати ігри до конкретних умов.

**Процес проведення ігор** поділяється на дві взаємозалежні фази – створення необхідних умов (оволодіння ігровими діями) і безпосереднє проведення ігри.

До ігри, що буде проводитися, варто підготуватися, передбачити всі можливі ситуації. Для цього складається конспект, який включають у розробку уроку, тренувального зайняття, заходу. До обов'язків керівника входить підготовка місця, забезпечення ігри інвентарем. Підготовку варто проводити передчасно і ретельно. Сюди входить обрання приміщення, розташування знарядь, розмітка площадки чи майданчика й ін.

**Проведення ігор.** Дуже відповідальна роль ведучого. Його призначає або керівник (вихователь), або його вибирають гравці. Керівник спочатку пояснює, що ведучий повинен бути уважним, шустрим.

У шкільній програмі більшість рухливих ігор командного характеру. Керівник може складати команди так:

- з розрахунку в шерензі. Гравці розраховуються по 2 чи 3 (залежно від кількості команд). Учасники в шерензі вишукуються на зріст, хлопчики і дівчата на різних флангах;
- перебудуванням під час руху ;
- на вибір керівника, якщо він добре знає сили учасників;
- на вибір капітанів, що по черзі підбирають собі гравців, викликаючи їх із шеренги; формуванням у класі постійних команд.

***Зміст складної гри краще пояснити в кілька етапів:***

I - ознайомлення з грою (назва, сюжет, основні правила);

II - вивчення гри;

III – опрацювання зовнішніх змін у змісті правил гри. Третій етап рекомендується переносити на наступні заняття.

***Керівництво грою*** включає спостереження учасників і колективів, усунення помилок, показ правильних індивідуальних і колективних прийомів і стимулювання необхідного рівня змагань протягом усієї гри.

У складних іграх з великою кількістю гравців варто обирати суддів – помічників. Вони рахують бали, відмічають термін, спостерігають за порядком і визначають переможців гри. Підрахунок результатів повинний бути наочним.

***Закінчувати гру*** необхідно вчасно. Затягування гри може призвести до зниження інтересу у гравців. Передчасне чи несподіване закінчення викликає невдоволення в учнів. Закінчують гру завжди організовано. Зупиняють гравців, підраховують результати і називають переможців. Після цього керівник проводить аналіз ігри, оцінює результати, указує на помилки гравців, відзначає, що було позитивного в грі, пояснює найкращий спосіб ігрових дій.

### ***Спортивно-розважальна гра «Поклик джунглів»***

***Мета:*** сприяти залученню школярів до систематичних занять фізичними вправами; навчати оволодінню життєво-важливими руховими навичками та вміннями; виховувати сміливість, силу волі, витривалість.

***Обладнання.*** Спортивний інвентар. Емблеми «Хижаки» і «Травоїдні», обручі, мішки, подушки, гімнастичні лави, м'ячі, кеглі.

*Місце проведення.* Спортивна зала школи.

## *Хід гри*

### I. Урочиста частина.

**1. Шиккування команд.** Ведучий. Заграй, весела музико! Увага, школярі! Ви знаєте? Ви чули? Сьогодні у джунглях змагання спортивні між «Хижакими» і «Травоїдними».

### **2. Привітання команд.**

Команда «Травоїдні»: Сьогодні ми усіх вітаємо На «Поклик джунглів» викликаємо!  
«Хижаків» ми не лякаємося! Змагання виграти збираємося!

Команда «Хижакі»: Гей! «Травоїдні», хоча ви й вояки, Але стежки у джунглях  
Найкраще знають «Хижакі». Тож бережіть свої хвости. Бо переможемо вас ми!

### **3. Розминка.**

Ведучий. Шановні гості, судді та любі звірята. Вислухайте зараз «Великий закон змагань у джунглях». За кожний виграний конкурс команда одержує 1 очко. Для «Хижаків» це солодка, цукрова кісточка, а для «Травоїдних» це солодкий жовтенький банан. І ніхто не повинен хитрувати. За нечесну гру банан чи кісточку забираємо. А тепер час вікторини! На роздуми над кожним запитанням дається 30 секунд.

1. З яких вправ починають комплекс ранкової гімнастики? (З ходьби або легкого бігу, а потім – потягування.)
2. Який м'яч найважчий – футбольний, волейбольний чи баскетбольний? (Баскетбольний.)
3. Скільки гравців у футбольній і хокейній командах? (У футбольній – 11, у хокейній – 6.)
4. Скільки білих фігур у шахах? (16.)
5. У якій грі користуються найменшим м'ячем? (У настільному тенісі.)
6. Що таке мат у шаховій грі? (Кінцеве положення, коли королем нікуди зробити хід.)

### II. Спортивні змагання.

Ведучий. Щоб зробитись дужими, Ми зі спортом дружимо. Будуть з нас і альпіністи, І завзяті футболісти, І жокеї, і плавці, Фехтувальники, й гребці –

Не прості собі спортсмени, А відомі рекордсмени. Ми зі спортом дружимо, Та зростаєм дужими.

А зараз розпочинаємо спортивні змагання «Поклик джунглів».

1. *Естафета «Пролізть через обруч».* Команди шикуються в шеренгу. На відстані 10м від них помічники ведучого тримають вертикально обручі. Кожний учасник естафети біжить до обруча, пробігає крізь нього і повертається назад, передаючи естафету наступному учасникові команди. Яка команда швидше закінчить естафету, та перемагає і одержує 1 очко.

2. *Естафета в мішках.* Кожний учасник команд, натягнувши на ноги мішок, стрибає до якогось пункту, що розміщений на відстані 5м, скаче довкола, повертається назад і передає мішок іншому учасникові. Виграє та команда, яка швидше закінчать гру. Результат – 1 очко.

3. *Конкурс «вожаків» команд.* Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на гімнастичній лаві. Хто з вожаків більше і якісніше виконає вправу – отримує 1 очко.

4. *«Бій подушками на гімнастичній лаві».* Викликаються по одному учаснику з команд. Беруть подушки. Стають на лаві і намагаються збити один одного. Якщо збито одного з учасників, то на його місце йде інший учасник тієї самої команди. Бій триває доти, доки не буде збито всіх учасників, крім одного. Перемагає і одержує 1 очко та команда, чий учасник залишився на лаві.

5. *Естафета з м'ячем.* Учасники команд шикуються в шеренгу. Ведучий дає капітанам команд м'ячі. Вони за сигналом передають їх над головою від першого останньому учаснику. Останній передає м'яч до капітану знизу. Та команда, яка першою закінчила естафету, переможниця і отримує 1 очко. Котити м'яч забороняється.

6. *«Крокодили» (біг на руках).* Усі учасники команд діляться на пари. За сигналом ведучого перші пари команд біжать до кеглів, міняються місцями, і швидко біжать назад, передаючи естафету іншій парі. Переможці одержують 1 очко.

7. *Закидання м'яча в баскетбольну корзину.* Команди шикуються в колону по одному, учасники команд закидають м'яч у корзину. Команда, яка закинула більше м'ячів, додає до рахунку своєї команди 1 очко.

8. *Уперед-назад*. Гравці стають парами спиною один до одного, захопивши партнера зігнутими в ліктях руками. За командою ведучого пари прямують до кеглів, які стоять за п'ять-шість метрів від лінії старту. Дійшовши до кеглів, повертаються назад. На першому етапі один учасник рухається обличчям уперед, а другий спиною, на зворотному – навпаки. Перемагає команда, пари якої першими закінчили гру і збільшує свій результат на 1 очко.

### III. Заключна частина.

Підбиття підсумків. Визначення команди переможниці.