

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

Проблема, над якою працює школа

Проблема, над якою працює вихователь

Структура навчального року

I семестр —

II семестр —

Канікули:

Осінні — з _____ по _____

Зимові — з _____ по _____

Весняні — з _____ по _____

Режим ГПД

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ 1–4 КЛАСІВ

1. Баранець

Гру можна проводити на спортивному майданчику або в залі. Обирається «баранець». Решта — його «хвостики». Баранець тримає скакалку або лозинку. Учасники гри утворюють ланцюжок, у якому першим стоїть «баранець».

За сигналом «хвостики» починають бігти за «баранцем», а той намагається доторкнутися лозинкою (скакалкою) до останнього в ланцюжку гравця. Для цього «баранець» то прискорює, то сповільнює біг, повертається то праворуч, то ліворуч або й зовсім зупиняється.

«Хвостики» намагаються не «відриватися» від свого ведучого й стараються уникнути його дотику. Той, до кого баранець доторкнувся або хто «відірвався» від ланцюжка, вибуває з гри. Перемагає той, хто найдовше протримався «хвостиком». Потім він стає «баранцем».

2. Бездомний заєць

Гравці, крім двох, стають парами у коло (обличчям один до одного), взявшись за руки. Один із гравців — «заєць», другий — «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «безпритульним зайцем». Якщо «вовкові» вдається догнати «зайця», вони міняються ролями.

3. Бій півнів

На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців ділять на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна навпроти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожен із цих гравців стає на одну ногу (другу піднімає), руки кладе за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, стає переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, поки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями.

Якщо учасник, який перебуває в колі, стає на обидві ноги, його вважають переможеним. Якщо ж під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, перемога нікому не присуджується, а на їхнє місце стає наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руку з-за спини.

Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Гравці за бажанням виходять в середину кола на змагання. Переможець залишається, а проти нього виходить новий гравець, який бажає помірятися силою.

Потрібно стежити за правилами гри. Гравцям забороняється виштовхувати один одного руками.

4. Білки, жолуді, горіхи

Дітей розподіляють на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на всій території майданчика. Кожен гравець у колі дістає назву: «Білка», «Жолудь», «Горіх». Одного з дітей вибирають ведучим.

На виклик вчителя «Горіхи!», «Білки!» або «Жолуді!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, дістаючи назву гравця, який вибув. Учень, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в ролі ведучого.

5. Бузьки

Усі учасники гри малюють собі кола діаметром 1 м (можна використати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Учитель говорить: «Бузьки полетіли!». Всі учасники гри бігають по майданчику, махають «крилами».

Учитель забирає одне «гніздо» і говорить: «Бузьки прилетіли!». Всі учасники займають будь-які «гнізда» і стоять на одній нозі. Хто не має «гнізда» і не може стояти на одній нозі — вибуває з гри.

6. Виклик номерів

Усі гравці діляться на дві команди і стають в одну шеренгу. У кожній команді вчитель рахує по порядку всіх гравців. Потім називає номер. Гравці, у яких цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують...). Команда, гравець якої першим виконає рухову дію, отримує очко.

7. Вище землі

Гравці довільно займають місця на майданчику чи у спортивному залі. Вибирають ведучого.

За сигналом ведучий намагається догнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Цей гравець, до якого доторкнулись, зупиняється і голосно говорить: «Я ведучий!».

Щоб не впіймав ведучий, можна стати «вище землі» (тут у пригоді стануть гімнастичні лави, драбини, кінь, козел, перекладаина, бруси і т.д.). Стояти «вище землі» можна 5 секунд, потім знову треба перебігати.

Коли гравець стає «вище землі», ведучий відходить від нього на 2 м і говорить: «Раз, два, три з цього місця зійди!», і гравець має перебігти з цього місця на інше.

8. Вітер і флюгер

Вчитель спершу з'ясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід, а потім пропонує їм погратися.

Вчитель — «вітер», учні — «флюгери». Коли вчитель говорить: «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 говорить: «Буря», «флюгери» обертаються на місці, «штиль» — усі завмирають. Гру проводять у швидкому темпі. Переможцем вважають того, хто зробить найменше помилок.

Всі красиво робим кроки
Назад — вперед прогнулись добре.
Не будем мати ми хвороби.

16. З чого день наш починається?
Із ранкової зарядки.
Кожен з нас хай посміхається
І походить навприсядки.
Хай до сонечка потягнеться,
Розімне хай свої плечі.
Нехай здоров'я добре тягнеться
В щасті й радості до малечі.

17. Встали, діти, наче сад.
Закружляв вже листопад.
Вже дерева роздягнулись,
Трохи в сні солодкім вгнулись.
Вітер їх заколисав,
В сніг, мов ковдрою, вмотав.
Як весняне сонце блисне,
Як піднімуться сніги,
Як земелька миттю висхне,
Сік їх пуститься в біги.

18. Встали, діти, тільки — раз.
Фізкультпауза у нас.
Віє вітер: «Шу-шу-шу,
Я берези колишу.
Хмари розганяю в небі,
Дощ несу вам по потребі.
Я стомлюся, то спинюсь.
Я нікого не боюсь».
Сіли й ми за парти, діти,
Будем далі тему вчити.

19. Котик рано піднімався,
Добре лапкою вмивався.
Гарно вушка вимивав,
Шубку добре розчесав,
Потім трішки поплигав,
Поруч муха задзижчала
І його роздратовала.
Він її прогнав від себе —
До роботи ж йому треба.

20. Шумить вітер, шумить ліс.
Тихо лісом ходить лис.
Заховався зайчик в кущ.
Із куща піднявся хрущ.
Не хитайте ви куща,
Не лякайте-но хруща.
Хай росте угору ліс,
Не чіпа хай зайця лис.
Тільки вітер: «Шу-шу-шу!».
Сядьте тихо, вас прошу.

21. А тепер у нас розминка,
А тепер фізкультхвилинка.
Встали рівно біля парт,
Починаємо наш старт.
Ось зігнули так ручата
Й полетіли, мов качата.
Ніжками затупотіли,
Потім разом всі присіли.
До сонечка потяглися
І у боки так взялися.
Вправо разом нахилились,
Вліво, щоб не помилились.
Руки вниз ми опустили
Й трохи ними потрусили.
Шию трішки розім'яли
І за парти посідали.
А тепер мерщій до справ,
Кожен вченим з нас щоб став.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айуцн Л.Р. та ін.. Практичні матеріали до комплексної програми з фізичного виховання у 1-4 класах.— Житомир, 2007.
2. Анна Могорита, Ольга Козуб. Фізкультхвилинки та ігри на уроках. 1-4 класи. 2001.— Тернопіль, 2001.
3. Вільчаковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти І–ІІ рівнів акредитації: Навчально-методичний посібник. — Київ, 1998.
4. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізич. культури загальноосвітніх закладів. — Київ, 2012.
5. Кобець Л.П. Загальнорозвиваючі вправи та рухливі народні ігри на уроках фізичного виховання та у позакласній роботі з молодшими школярами.
6. Корнієнко С. Весела перерва. 1–4 класи. Навч.-метод. посібник. — Тернопіль, 2014.
7. Корфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. — Москва, 1998.
8. Охорона життя і здоров'я дітей. Част. 2. Культура здоров'я молодшого школяра. І–ІV-і класи. Програма та методичні поради для вчителів початкової школи. Укл. В.І. Шахненко. — К., 1995.
9. Шахненко В.І. Абетка здоров'я. Посібник з валеології для вчителів І-х класів. — К., 1996.