

З дітьми дошкільного віку можна проводити такі рухливі ігри: сюжетні і ігрові вправи без сюжетної лінії, ігри з елементами різних видів спорту – городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, хокей, футбол.

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ – дії людей, тварин, птахів. Наприклад, з розповідей дорослих, телепередач, спостережень за навколишнім життям діти дізнаються про поведінку тварин і птахів (як ходить клишоногий ведмедик, дзьобають зернята пташки та ін.), а потім під час гри відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу. Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них; бджілки літають сідають на квітки, збирають мед. більшість сюжетних ігор колективні, і діти привчаються в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців слід спрямовувати на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто призводить до ігнорування чіткості рухів, то під час ігрових вправ дошкільнята повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, пролізти в обруч, не торкаючи його та ін.). Такі вправи застосовують здебільшого для вдосконалення у дітей конкретних рухів. Дозування вправ у цих іграх, на відміну від сюжетних, визначають конкретніше, оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, організація і методика їх проведення має багато спільного. Досвід показує, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюється за умови поєднання конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, спрямованих здебільшого на чіткіше виконання певних рухових дій та сюжетних ігор, у процесі яких рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах. Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є оволодіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань. Майданчик для проведення рухливих ігор слід обмежити добре помітними лініями. Оскільки захопленим грою дітям важко стежити за умовними або нечіткими лініями, тимчасову розмітку посередині майданчика треба робити для кожної гри окремо. Узимку лінії краще зробити темним порошком (дрібним вугіллям, золою) або синькою. Щоб запобігти травмам, особливо в іграх з бігом та ловінням, лінії проведіть на відстані 1,5-2 м від стін, парканів та інших предметів. Для проведення багатьох ігор потрібен різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, булави. Бажано, щоб усі ці речі були яскравими, кольоровими, добре помітними у грі. Приладдя та інвентар приготуйте заздалегідь, щоб на його розміщення і роздачу не витратити багато часу. Дрібний інвентар роздайте після пояснень правил гри, інакше діти будуть гратися ним і не уважно стежити за інструктажем. У старших групах для роздавання та розміщення інструктажу залучайте дітей, але стежте, щоб

вони робили це організовано і швидко.

До проведення гри треба добре підготуватись: вивчити її зміст, правила, віршований та пісенний супровід. Перед початком гри зацікавте дітей, щоб вони краще виконували рухи, які становлять її зміст. Під час пояснення змісту гри дошкільнят слід розмістити так, щоб кожний з них добре бачив і чув керівника. Найкраще їх розставити у ті положення, з яких вони починають гру. В іграх із шиккуванням у коло, дорослий стає разом з дітьми у коло. Якщо гра починається з руху врозтіч, дітей зручніше шикувати у шеренгу або зібрати їх біля себе у півколо, щоб усім було добре чути розповідь й видно те, що їм показуватимуть. Під час пояснення гри не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і розсіює увагу. Пояснювати зміст гри треба виразно, дохідливо та коротко, щоб не стомлювати дітей. Розповідь повинна викликати яскраве уявлення про дійових осіб, які зображатимуться. Емоційно-образне пояснення сюжету допомагає дошкільнятам краще уявити ігрову ситуацію й виразніше виконувати рухи, характерні для певного образу. У ході гри правила роз'яснюються й уточнюються. Для кращого засвоєння гри рекомендується, особливо у молодших групах, найскладніші моменти пояснювати жестами і показами деяких рухів. Перед цим бажано нагадати дітям, як треба бігати, стрибати, кидати м'яч тощо. Іноді основний рух можна виконати кілька разів до початку гри. Наприклад, у грі «Влучи в кільце» діти спочатку декілька разів кидають м'яч у кільце, а потім починають гру, під час якої відбувається змагання між командами. Правила гри детально пояснюють лише у тому випадку, якщо вона проводиться вперше. Повторюючи її, тільки нагадують основний зміст. Якщо вводяться ускладнення, потрібно роз'яснити додаткові правила і способи виконання дій. Пояснивши гру в старшим діям, дорослий перевіряє, чи всі діти зрозуміли її, ставить їм кілька запитань про зміст і правила. Якщо діти добре зрозуміли правила та ігрові дії, які вони повинні виконувати, гра проходить злагоджено і чітко.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор зі старшими дошкільниками є правильне комплектування команд (груп). Вони мають бути рівні за силами й складом. Є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного марширування, за призначенням капітанів. При розподілі дітей за допомогою рахунку вони шикуються у шеренгу і розраховуються на таку кількість номерів, скільки учасників має бути у команді. Внаслідок цього способу команди не завжди формуються рівні за силами. Розподіл гравців фігурним маршируванням здійснюється так: діти перешиковуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з новоутворених колон – одна з команд. Такий розподіл гравців не потребує багато часу. На початку гри діти можуть самі обрати капітанів залежно від кількості команд. Призначені капітани по черзі обирають гравців. Це дає змогу швидко укомплектувати команди, рівні за силами. Усі способи розподілу дітей на команди слід запроваджувати відповідно до характеру та умов проведення рухливої гри.

Й

Після пояснення правил гри, розподілу гравців на команди,

розташування в залі або на майданчику, керівник переходить до її проведення. Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом – оплески у долоні, свисток, змах прапорцем або рукою – або командою. Сигнал подається після того, як керівник переконався, що всі діти добре засвоїли правила й зайняли відповідні місця.

В іграх з розподілом дітей на підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватися командами «Увага!», «Руш!». Останню з них іноді замінюють свистком. Це сприяє виробленню у дітей швидкої реакції на відповідні сигнали. Ігри сюжетного характеру, які не мають моменту змагання, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати: «Гру почали», - або попередити дітей, що гра починається після слів «Один, два, три!». Після того, як гра розпочалася, дорослий уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців. Під час гри педагог дає вказівки дітям, які припускаються помилок або порушують правила. Зауваження слід робити, не заважаючи оду гри, не зупиняючи учасників чи самої гри. Гру слід зупинити лише тоді, коли більшість припускаються грубих помилок і необхідно додатково пояснити її правила. Особливої уваги потребують малоактивні й ослаблені діти, які недостатньо орієнтуються у завданні, бояться перестрибнути через «рів», підійти близько до «ведмедя» чи «вовка»; їм треба своєчасно допомоги: підтримати за руку під час переходу через «місток», підбадьорити, щоб вони були впевненішими. У проведенні рухливих ігор значно важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від загального навантаження на заняттях з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянках, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, - і вони не відчують втоми. А тому потрібно, щоб дошкільнята не перевтомлювалися, потрібно своєчасно знижувати інтенсивність рухів.