

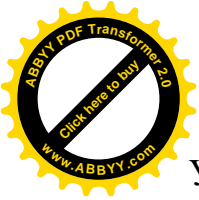


Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Інститут фізичної культури

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота у дитячих таборах відпочинку

Методичні рекомендації

Суми
Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
2011



УДК 796.035:371.217(075.9)

ББК 74.200.54:74.22:75.1я73

Ф 48

Рекомендовано до друку рішенням редакційно-видавничої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Укладач:

А. І. Шматкова – старший викладач ІФК СумДПУ
ім. А. С. Макаренка

Рецензенти:

Т. О. Лоза – професор, зав. кафедри ТМФК ІФК
СумДПУ ім. А. С. Макаренка;

О. В. Міщенко – КНФКС, доцент кафедри ОПС ІФК
СумДПУ ім. А. С. Макаренка

**Ф48 Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота у дитячих
таборах відпочинку** : метод. рек. / уклад. А. І. Шматкова. –
Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 136 с.

Методичні рекомендації створені для вирішення завдань в оздоровчому таборі, а саме: зміцнення здоров'я школярів та загартування їх організму, розвиток життєво важливих фізичних якостей та виховання інтересу до різноманітних видів рухової активності. Зосереджується увага на різних формах рухової оздоровчої роботи влітку і на вдосконаленні організаторських здібностей вожатих.

Рекомендації призначені для студентів навчальних закладів, які проходять педагогічну практику в оздоровчому таборі відпочинку дітей.

УДК 796.035:371.217(075.9)

ББК 74.200.54:74.22:75.1я73

© Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011



ЗМІСТ

Вступ	4
I. Теоретичні основи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у дитячих таборах відпочинку	6
II. Методика організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у таборах відпочинку дітей та школярів	15
2.1. Методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики	15
2.2. Комплекси вправ РГГ для дітей 6–7 років, школярів від 7 до 14 років та дівчат і юнаків 15–17 років	34
2.3. Методи та способи загартування організму	72
2.4. Рухливі ігри та розваги на воді (свято «Нептуна»)	76
2.5. Рухливі ігри, розваги, старти надій	86
2.6. Орієнтування у нічному лісі	100
III. Додатки: опис рухливих ігор для дітей та школярів	105
Література	132



ВСТУП

Літня педагогічна практика відіграє велику роль у фаховій підготовці студентів як майбутніх учителів. Вона має сприяти їм у роботі вчителя, вихователя або вожатого; навчити творчо мислити, створювати різні види навчально-виховної діяльності.

Яскравим показником педагогічної практики студентів у таборах відпочинку школярів є їх самостійна робота як вожатих, вихователів та інструкторів з фізкультури. Ефективним напрямом цієї роботи буде вміння студентів застосувати на практиці знання, які вони здобули у вищому навчальному закладі.

Сьогодні в Україні під впливом численних чинників соціально-економічного та екологічного характеру спостерігається зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості у дітей шкільного віку. Зниження рухової активності, гіподинамія, гіпокінезія, обумовлені інтенсифікацією сучасної шкільної освіти та недостатністю самостійних занять фізичною культурою, порушення норм здорового способу життя негативно впливають на здоров'я дітей.

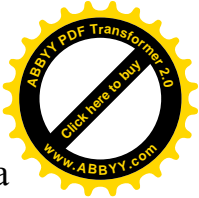
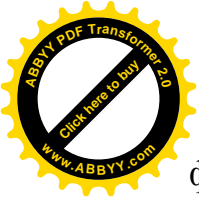
Тому дитячі оздоровчі табори покликані певною мірою компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання, основним напрямом діяльності яких є активний відпочинок з використанням фізичних вправ, ігор та змагань.

На наш погляд, фізичне виховання як організований процес впливу, включаючи фізичні вправи, гігієнічні заходи і використання природних сил для забезпечення необхідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, має посісти провідне місце у діяльності установ, що організовуються під час шкільних канікул.

Фізичне виховання у літньому оздоровчому таборі насамперед вирішує такі завдання:

- зміцнення здоров'я школярів;
- загартування їх організму;
- розвиток життєво важливих фізичних якостей, умінь і навичок;
- виховання інтересу і звички до регулярних щоденних занять фізичними вправами;
- формування гігієнічних навичок;
- розвиток організаторських здібностей з фізичної культури і спорту.

Для досягнення мети виховання й розвитку школярів в оздоровчих таборах важливе місце посідає організація та планування



фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, яку можна спланувати в різних напрямках. Наприклад, зі спортивно-масової роботи: змагання на силу, спритність, винахідливість, витривалість; рухливі ігри, спортивні ігри, туристичні походи, мандрівки тощо. Крім того, вожатий повинен уміти проводити ранкову гігієнічну гімнастику з урахуванням віку дітей, організовувати та проводити змагання як у загоні, так і в таборі.

Фізична культура у таборах відпочинку має бути реалізована через такі форми:

- фізкультурні заходи в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, щоденне загартування, купання та навчання плавання, вечірні прогулянки);
- спортивно-фізкультурна робота у загоні (заняття у загоні з фізичними вправами, екскурсії, туристичні походи, рухливі ігри, ігри на місцевості, обговорення спортивних змагань);
- спортивно-масова робота (спортивні конкурси, змагання, у тому числі з видів спорту, рухливі ігри, спортивні ігри, рухливі народні ігри, вікторини, естафети, товариські зустрічі, спартакіади та ін.);
- навчально-тренувальні заняття гуртків, секцій і команд з різних видів спорту;
- громадська робота (підтримка чистоти і порядку у місцях, де проводились змагання, тренування; виготовлення і ремонт спортивного інвентарю тощо);
- агітаційна і пропагандистська робота (систематичні заняття фізичними вправами, ранкова гімнастика, інформація про найкращих спортсменів, змагання країни, Олімпійські ігри, нові рекорди, нових рекордсменів, види спорту тощо).

Метою ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ) є зміцнення здоров'я дітей та школярів, підготовка їх організму до активного трудового дня. Систематичне її виконання привчає школярів до систематичних занять фізичними вправами. РГГ починають із ходьби і потягування, потім застосовують вправи на розвиток сили, швидкості (стрибки, біг з поступовим переходом на ходьбу), закінчують РГГ вправами на поновлення дихання. Частота серцевих скорочень (ЧСС) повинна коливатись від 90 до 130 уд./хв. Проведення РГГ під сучасну музику викличе інтерес у дітей і сприятиме розвитку відчуття ритму. Для наймолодших загонів пропонуємо імітаційні вправи, як «потягування», «розбудимо ручки, ніжки, щічки», «насос», «коники», «горобці-стрибунці».



I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ

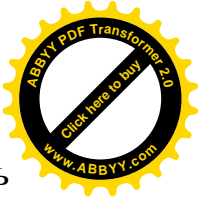
Метою фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів в оздоровчому таборі є виховання свідомості, сили волі, формування поняття про норми поведінки, розвиток фізичних здібностей дітей та школярів, почуття товарищескості, особливостей прояву характеру. Застосування рухливих ігор під час проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів дасть дітям та школярам можливість збагатити рухові здібності, закріпити та вдосконалити вміння і навички, розвинути життєво важливі фізичні якості: швидкість, спритність і витривалість. Народні ігри та забави допоможуть дітям ознайомитися зі звичками свого народу, його особливостями й побутом. Ігри будуть сприяти розвитку уваги, пам'яті, фантазії.

Завдання рухливих ігор та естафет:

- 1) розвиток основних фізичних якостей;
- 2) закріплення й удосконалення бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги; покращання координації;
- 3) вплив на емоційну сферу дітей та школярів;
- 4) педагогічне виховання, розвиток дружніх відносин, взаємодопомоги, а також лідерства.

В умовах дитячого табору відпочинку для посилення інтересу дітей до змагань можна проводити олімпійські ігри, які доречно назвати «Наші ігри» або «Малі олімпійські ігри». Щоліта найбільшою популярністю користується «Свято Нептуна – царя морів та океанів». У пригоді стане проведення таких заходів, як «У нічному лісі», «Івана Купала» тощо.

На сьогодні значного резонансу набула телепередача «Танці з зірками», «Танцюють всі», «На майдані». Телеглядачі спостерігають, якою працею, наполегливістю і силою волі учасникам доводиться здобувати перемогу. Влітку конкурс з такою ідеєю, адаптованою до життєвих умов табору, набуде великого значення. Танцювальні вправи під музичний супровід сприятимуть формуванню навичок правильної постави, розвитку фізичних якостей, а також ритмічності, плавності, невимушеності рухів, викликатимуть позитивні емоції.



Спеціалісти, працюючи з дітьми в обраному напрямку, застосовують **ігровий** та **змагальний** методи.

Ігровий метод. Ігри (особливо рухливі) – це дуже популярний метод фізичного виховання. За своїм сценарієм ігри різноманітні. У системі фізичного виховання гра використовується для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Суть ігрового методу ґрунтується на організації гравців, що у свою чергу включає: зміст, умови, правила гри.

Методичні особливості ігрового методу:

а) забезпечення всебічного, комплексного розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових умінь та навичок (у процесі гри вони проявляються не ізольовано, а в тісній взаємодії). За допомогою ігрового методу можна вибірково розвивати певні фізичні, психологічні якості та здібності;

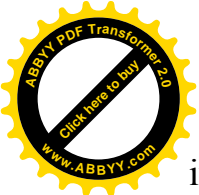
б) наявність у грі елементів суперництва вимагає від тих, хто займається, докладати значних фізичних зусиль, що є ефективним методом виховання;

в) широкий вибір різноманітних способів досягнення мети, імпровізаційний характер дій у грі сприяють формуванню самостійності, ініціативи, творчості, цілеспрямованості та інших особистісних якостей у дитини;

г) дотримання умов і правил гри в умовах протиборства дає змогу педагогу цілеспрямовано формувати у тих, хто займається, етичні якості: почуття взаємодопомоги і співпраці, свідому дисциплінованість, волю, колективізм тощо;

д) властивий ігровому методу чинник задоволення, емоційності і привабливості сприяє формуванню у тих, хто займається, особливо у дітей, стійкого позитивного інтересу і діяльного мотиву до фізкультурних занять.

Гра – суспільне явище, що склалося історично, самостійний вид діяльності, притаманний людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, фізичного і загального соціального виховання, спорту. Ігри, що використовуються у фізичному вихованні, дуже різноманітні. Їх можна поділити на дві великі групи: рухливі і спортивні. Спортивні ігри – вищий ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухливих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання,



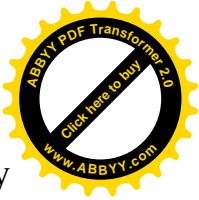
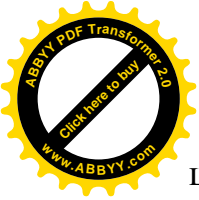
інвентар, що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль.

Рухлива гра з правилами – це свідомо, активна діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, пов'язаних з обов'язковими для всіх гравців правилами. Згідно з визначенням П. Ф. Лесгафта, рухлива гра є вправою, за допомогою якої дитина готується до життя. Захоплюючий зміст, емоційна насиченість гри спонукають дитину до певних розумових і фізичних зусиль. Специфіка рухливої гри полягає у блискавичній, миттєвій у відповідь реакції дитини на сигнал «Лови!», «Біжи!», «Стій!» та ін. Рухлива гра – незамінний засіб набуття дитиною знань та уявлень про навколишній світ, розвитку мислення, кмітливості, спритності, вправності, морально-вольових якостей. Дошкільник реалізує свободу дій у рухливих іграх, які є провідним методом формування фізичної культури. Педагогічна наука розглядає рухливі ігри як найважливіший засіб усебічного розвитку дитини. Рухливу гру можна назвати найважливішим виховним інститутом, що сприяє як розвитку фізичних і розумових здібностей, так і засвоєнню етичних норм, правил поведінки, етичних цінностей суспільства [6, 16].

Рухливі ігри є однією з умов розвитку культури дитини. У процесі гри вона осмислює і пізнає навколишній світ, розвивається її інтелект, фантазія, уява, формуються соціальні якості. Рухливі ігри завжди є творчою діяльністю, в якій проявляється природна потреба дитини в русі, необхідність віднайти рішення рухового завдання. Граючи, дитина не тільки пізнає світ, але й покращує стосунки з дітьми [3, 25].

Рухливі ігри – це насамперед засіб фізичного виховання дітей. Вони дають можливість розвивати і вдосконалювати їх рухи, вправлятися в бігові, стрибках, лазінні, киданні, ловінні тощо. Різноманітні рухи потребують активної діяльності великих і дрібних м'язів, сприяють кращому обміну речовин, кровообігу, диханню, тобто підвищенню життєдіяльності організму [19, 26].

Рухливі ігри також справляють значний вплив і на нервово-психічний розвиток дитини, на формування важливих якостей особистості. Вони не лише викликають позитивні емоції, а й підсилюють гальмівні процеси: під час гри дітям доводиться реагувати рухом на одні сигнали й утримуватися від руху на інші. Під час цих ігор розвивається воля, кмітливість, сміливість,



швидкість реакцій тощо. Спільні дії в іграх зближують дітей, дають утіху від подолання труднощів і досягнення успіху [32, 59].

Джерелом рухливих ігор з правилами є народні ігри, для яких характерна яскравість задуму, змістовність, простота і цікавість.

Зміст гри визначається рухами, які входять до її складу. Ігри добираються з урахуванням вікових особливостей дітей, можливості виконувати певні рухи, дотримуватися ігрових правил.

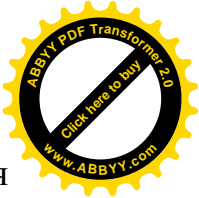
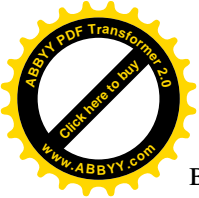
У рухливій грі правила відіграють організуючу роль: визначають її перебіг, послідовність дій, відносини гравців, поведінку кожної дитини. Правила зобов'язують дітей підкорятися меті і сенсу гри, вони повинні вміти їх використовувати за різних умов [33].

У молодших групах вожатий пояснює зміст і правила під час гри, у старших – перед початком. Після того, як діти засвоять гру, вони можуть проводити її самостійно. Керівництво рухливими іграми з правилами полягає в такому. Добираючи рухливу гру, вожатий ураховує відповідність її характеру руховій діяльності, доступність ігрових правил і змісту дітям певного віку. Він стежить за тим, щоб у процесі гри брали участь усі діти, виконуючи всі необхідні ігрові рухи, але не допускаючи надмірної рухової активності, яка може спричинити збудження і стомлення. Старших дошкільників необхідно навчити самостійно грати у рухливі ігри. Для цього треба розвивати у них інтерес до цих ігор, давати змогу їх організовувати на прогулянці, на дозвіллі та під час свят тощо.

Рухливі ігри поділяються на елементарні і складні. Елементарні, у свою чергу, на сюжетні і безсюжетні, ігри-забави, атракціони [24, 25].

Сюжетні ігри містять готовий сюжет й основні правила. Сюжет відображає явища життя (трудові дії людей, рух транспорту, рухи і звички тварин, птахів тощо), ігрові дії пов'язані з розвитком сюжету і з роллю, яку виконує дитина. Правила обумовлюють початок і припинення руху, визначають поведінку і відносини гравців, уточнюють перебіг гри. Підпорядкування правилам обов'язкове для всіх.

Сюжетні рухливі ігри переважно колективні (невеликими групами і всією групою). Безсюжетні рухливі ігри на зразок ловів, перебігів («Лови», «Перебіжи») не мають сюжету, образів, але схожі із сюжетними наявністю правил, ролей, взаємообумовленістю ігрових дій усіх учасників. Ці ігри пов'язані з виконанням певного рухового завдання і потребують самостійності, швидкості, спритності, орієнтування у просторі. У таборах



відпочинку також використовуються рухливі ігри з елементами змагання (індивідуального і групового), наприклад: «Чия ланка швидше збереться?», «Хто перший через обруч до прапорця?» та ін. Якщо ці ігри проводяться з поділом на команди (ігри-естафети), то дитина прагне виконати завдання, щоб поліпшити результат команди.

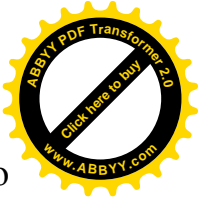
До безсюжетних відносяться також ігри з використанням предметів (кегли, серсо, кільцекид (кидання кільця), бабки, «Школа м'яча» тощо). В іграх-забавах та атракціонах рухові завдання виконуються в незвичайних умовах і часто до них включають елемент змагання, при цьому кілька дітей виконують рухові завдання (біг у мішках та ін.), решта дітей є глядачами. Ігри-забави та атракціони дають глядачам багато радості.

До складних ігор відносяться спортивні (городки, бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, волейбол, футбол, хокей).

Отже, гра – перша діяльність, яка відіграє велику роль у формуванні особистості. У процесі гри діти застосовують набутий досвід, поглиблюють, закріплюють уявлення про події, що зображуються. Дитина, як і дорослий, пізнає світ у процесі діяльності. Ігри збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями і поняттями; розширюють коло уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, зіставляти й узагальнювати побачене, на основі чого робити висновки зі спостережуваних явищ навколишнього середовища. Під час рухливих ігор розвивається здатність правильно оцінювати просторові і часові відношення, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася, у часто змінній обстановці гри. Велике освітнє значення мають рухливі ігри, що проводяться на місцевості в літніх і зимових умовах: у піонерських таборах, на базах відпочинку, під час походів та екскурсій. Ігри на місцевості сприяють набуттю навичок, необхідних туристу, розвіднику, слідопиту.

Змагальний метод. Це спосіб виконання вправ у формі змагань. Суть його полягає у використанні змагань як засобу підвищення рівня підготовленості тих, хто займається. Обов'язковою умовою змагального методу є підготовленість тих, хто займається, до виконання вправ, в яких вони повинні змагатися.

- стимулювати рухові здібності і виявляти рівень їх розвитку;
- максимально оцінювати якість рухових дій;
- забезпечувати фізичне навантаження;
- формувати вольові якості [44].



Наприклад, можна провести олімпійські ігри в літньому таборі (до речі, дуже часто проводяться), щоб поєднати ігрові і спортивні ігри. Кожен загін представляє збірну команду обраної ним країни. Хлопці вибрали, наприклад, Україну, Іспанію, Молдавію, Грецію, Ізраїль, Бразилію і Росію. Колектив вожатих і співробітників табору також виступає на Іграх окремою командою – Об'єднаних Арабських Еміратів. Куток загону оформляють олімпійською символікою, веселим спортивним девізом, замітками про минулі і майбутні змагання. Під час планування «Загальнотабірних олімпійських ігор» можна поділити традиційну 24-денну табірну зміну на 4 цикли (шестиденні тижні):

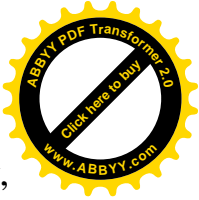
– передолімпійський тиждень. За цей час діти ознайомлюються із спортивними майданчиками табору, створюють свої команди, обирають країну, честь якої вони захищатимуть на Іграх, готуються до церемонії відкриття Ігор;

– тиждень легкої атлетики. Це найбільш популярний, доступний та улюблений дітьми вид спорту. За цей тиждень діти змагаються в бігові, стрибках і метанні. Окремі змагання можна виділити як «День стрибун», «День спринтера», «День марафонця», «День метальника», «День естафет», «День багатоборця» та ін.;

– тиждень ігрових видів спорту. Турніри з різних рухливих і спортивних ігор можна проводити протягом усієї табірної олімпіади (залежно від кількості команд-загонів, що беруть участь), а фінали призначати на певний день. Це будуть так звані «Дні піонерболу», міні-футболу, волейболу, баскетболу, стрітболу, настільного тенісу. Можна також проводити змагання з цих видів спорту і впродовж дня (якщо кількість команд невелика);

– тиждень інтелектуальних видів спорту. Входять змагання, де на перший план виступає не фізична підготовка, а здатність грамотно і швидко думати. Це – спортивне орієнтування, шашковий турнір, а також шаховий, який зазвичай проводиться 20 липня у Міжнародний день шахів; цього ж дня проводиться олімпійська вікторина.

До плану змагань із рухливих ігор обов'язково потрібно включати «Веселі старты». Не варто забувати й про те, що більшість змагань проводяться на свіжому повітрі, якщо непогода, в організаторів Ігор завжди повинен бути запасний варіант. Тому зміни у програмі завжди можливі [44].



Отже, вожаті придумують різні види змагань. Суть полягає у тому, щоб розвивати вольові якості у хлопців, сприяти поліпшенню стосунків між ними, а також привернути їх увагу до занять спортом.

Особливо великий оздоровлювальний вплив на дитячий організм справляє плавання. Заняття плаванням зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, розвивають такі фізичні якості, як витривалість, сила, швидкість, рухомість у суглобах, координація рухів; вони своєчасно формують «м'язовий корсет», сприяють виробленню гарної постави, запобігаючи викривленню хребта, усувають збудливість і дратівливість. Діти, які регулярно займаються плаванням, помітно відрізняються від однолітків, які не займаються спортом: вони вище зростом, мають вищі показники ЖЄЛ, гнучкості, сили, менш схильні до захворювань на застуду.

Планувати заняття доцільно під час теплої погоди, оскільки за вищої температури води і повітря юні плавці можуть знаходитися у воді тривалий час і швидше опановують техніку плавання. До занять допускаються діти тільки згідно з дозволом лікаря.

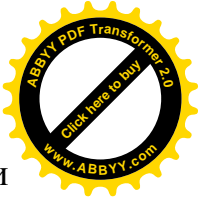
Плавці можуть навчитися пропливати в середньому 25 м після 10–12 занять і 50–100 м після 15–20 занять. Заняття рекомендується проводити регулярно, з перервами не більше ніж 1–2 дні. Тривалість заняття для дітей 7–10 років – до 30 хв, для дітей 11 років і старше – 45 хв (залежно від погодних умов і температури води).

Тривалість перебування у воді на перших заняттях не повинна перевищувати 5–10 хв. Надалі у міру прогрівання води у водоймищі і загартування організму тривалість «водної» частини уроку поступово збільшують [8].

У літніх таборах купання, навчання дітей плавання, а також удосконалення техніки рекомендується проводити щодня – з 10 до 12 і з 17 до 19.

З перших днів до ранкової гімнастики в таборі включають загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи, що підводять до опанування техніки плавання. Потім комплекси цих вправ діти виконують на уроках плавання перед заняттями у воді.

Завдання навчання в таборі залежать від тривалості зміни, віку хлопців і ступеня їх підготовленості. Дітей молодшого шкільного віку (до 10 років), які не вміють плавати, можна навчити триматися на поверхні води, середнього віку (11–14 років) – плавати «кролем» на грудях і на спині.



У таборі обов'язково проводиться перевірка плавальної підготовки дітей. При цьому у воду входять (до пояса або по груди) не більш ніж два школярі одночасно, які плывуть уздовж берега. За результатами перевірки комплектують навчальні групи залежно від віку і підготовки хлопців.

До першої групи зараховують дітей, які не вміють плавати (10 чол.), і тих, хто вміє триматися на поверхні води (не більш ніж 15 чол.). У групі послідовно вивчаються підготовчі вправи для при звичання до води і спортивні способи – «краль» на грудях і на спині.

Друга група об'єднує дітей, які змогли пропливти від 10 до 25 м будь-яким способом. Вони вивчають спортивні способи – «краль» на грудях і на спині [46].

На першому занятті інструктор повинен розповісти про цілі, завдання і порядок проведення занять, про гігієну плавця і правила загартування, а також про заходи щодо запобігання травмам і нещасним випадкам на воді. До початку занять у водоймищі складається графік руху загонів на заняття і назад, а також розклад занять на суші та у воді, який вивіщується на дошці оголошень табору.

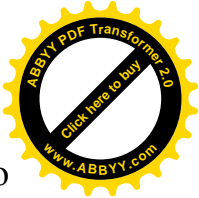
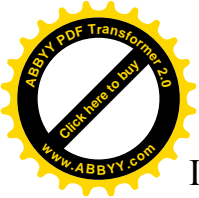
Основною формою організації і проведення навчальних занять із плавання є груповий урок. Він умовно поділяється на три частини: підготовчу, основну і заключну. Підготовча і заключна частини проводяться на суші, основна – у воді.

Підготовча частина уроку (тривалістю 5–10 хв) включає шиккування групи, розрахунок, перекличку, пояснення завдань і порядку проведення уроку, виконання комплексу загальнорозвиваючих і спеціальних фізичних вправ, коротке повторення вивченого матеріалу з роботою над помилками та ознайомлення з новими вправами.

У прохолодну погоду час проведення підготовчої частини збільшується. Включають розігрівальні і підвідні вправи. У жарку погоду час проведення підготовчої частини скорочується.

Основна частина уроку (30–45 хв) спрямована на вирішення основних завдань: при звичання до води, вивчення техніки плавання, стартів, поворотів, стрибків у воду.

Завершальна частина уроку (5–10 хв) будується так, щоб поступово понизити фізичне навантаження і підвищити емоційність заняття. Тому до неї включають ігри, естафети, розваги на воді, а також підбиття підсумків заняття. Після виходу з води діти повинні ретельно витертися рушником.



Інструктор зобов'язаний так організувати заняття у воді, щоб ті, хто займається, майже весь час знаходилися в русі. Чим довше вони знаходяться у воді і дальшу відстань пропливуть протягом заняття, тим успішніше опанують техніку плавання. При цьому необхідно постійно приділяти увагу опануванню правильної техніки плавання, оскільки вчити легше, ніж перенавчати. Особливо уважно потрібно ставитися до слабопідготовлених дітей, якщо треба, виконувати з ними додаткові вправи. Під час перших занять з тими, хто не вміє плавати, інструктор повинен знаходитися у воді з метою допомоги і страховки. Для підтримки порядку і дисципліни рекомендується виконувати вправи у воді одночасно всією групою. Для цього вправи регламентуються кількістю повторень, довжиною дистанції або часом виконання. Потім потрібно зібрати тих, хто займається, дати їм указівки щодо виконання наступної вправи і почати її опановувати [53].

Таким чином, під час навчання плавання в літньому оздоровчому таборі вирішуються такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я, загартування організму людини, прищеплення стійких гігієнічних навичок;
- вивчення техніки плавання й оволодіння життєво необхідною навичкою плавання;
- усебічний фізичний розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність;
- ознайомлення з правилами безпеки на воді.

Найшвидше вчать плавати діти 10–13 років. Складання програми навчання плавання в літньому оздоровчому таборі залежить від кількості занять на тиждень і тривалості кожного заняття, від контингенту тих, хто займається, від їх фізичної підготовленості і віку. Найоптимальнішими способами навчання плавання є «кроль» на грудях і на спині. Свята на воді є невід'ємною частиною навчання плавання. Вони створюють умови для творчого прояву вмінь дітей у веселих іграх і змаганнях, для зміцнення дружніх відносин у дитячому колективі. Участь у святах об'єднує дітей і дорослих, дає велике емоційне та естетичне задоволення.



II. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ ТА ШКОЛЯРІВ

2.1. Методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) має особливе значення для підвищення тонусу нервової та м'язової систем, органів дихання, кровообігу та працездатності.

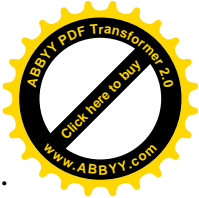
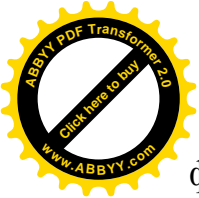
Завданнями ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання деяких фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення РГГ швидко підвищується загальний тонус організму, поживляється діяльність серцево-судинної системи, посилюється функція дихання (збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція), покращується діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, характер та форма проведення яких різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати РГГ як засіб піднесення функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10–15 хв, застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу полягає у тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп у русі, що, у свою чергу, активно впливатиме на роботу внутрішніх органів. До комплексу РГГ потрібно включати вправи на дихання та гнучкість. Необхідно уникати виконання вправ статичного характеру, зі значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Під час виконання РГГ особлива увага приділяється правильному диханню. Вдих і видих необхідно поєднувати з рухами. Дихати треба через ніс або одночасно через ніс та рот.

Складання комплексу РГГ включає низку послідовних етапів. Передусім бажано визначити його загальну тривалість відповідно до



фізичної підготовленості і рухових можливостей дітей. Найоптимальнішою є тривалість 10–15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, дріботливий біг протягом 1–2 хв, вправи на «потягування» з глибоким диханням. При цьому важливо стежити за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови для виконання інших вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шії, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це сприяє збільшенню еластичності й рухливості хребта, зміцненню м'язів тулуба, покращанню умов для діяльності внутрішніх органів, а також збільшенню рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, еспандером, гумовими амортизаторами).

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ – 20–30 с.

6. У заключній частині комплексу використовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що, у свою чергу, приводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Виконуючи комплекси РГГ, необхідно звертати увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм доцільно підвищувати поступово – з максимумом по середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.



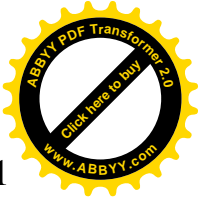
Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу потрібно виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

Щоразу виконуючи вправи, необхідно дотримуватись оптимального навантаження. Це залежить значною мірою від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серіями із 2–3 вправ виконуються вправи на розслаблення або вправи в повільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступеня м'язового напруження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний або швидкісно-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу РГГ, не повинна перевищувати 10–12. Через кожні 7–10 днів доцільно доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи та змінюючи вихідні положення дітей.

Основною умовою позитивного впливу занять РГГ на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навичок. У цьому випадку відновлення занять рекомендується починати з найпростіших вправ комплексу. Необхідно пам'ятати, що протягом часу, відведеного на РГГ, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються вправи на координацію рухів, гнучкість та розслаблення.

Ранкова гімнастика залежно від потреби розвитку певних якостей може мати специфічну спрямованість. При цьому вона набуде великого значення для підвищення фізичної підготовленості, удосконалення сили, спритності, швидкості і витривалості, особливо якщо матиме тренувальний характер. Розглянемо варіанти зарядки тривалістю 20–30 хв, що в основному спрямовані на загальний розвиток та вдосконалення сили й витривалості (табл. 1). Природно, що цей поділ умовний, оскільки тренувати тільки певну якість неможливо. Тренуючи одну якість, ми тренуємо деякою мірою й інші [43; 44; 53; 56].

**Види ранкової гімнастики**

Варіанти	Розминка (2–4 хв)	Основна частина (14–16(24) хв)	Заклучна частина (2(4) хв)
Загальний (з довільними вправами)	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи в русі і на потягування	Загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба та ніг, комплекси вільних вправ. Біг 1000 м	Повільний біг, ходьба з вправами за глибокого дихання та на розслаблення м'язів
Силовий (з вправами на силу)	Те саме	Вправи з гантелями, амортизатором (гумою). Біг 1000 м	Те саме
Кросовий	Те саме під час руху	Швидкісне пробігання відрізків. Крос 1000–2000 м	Те саме

Примітка. У дужках зазначений час, якщо зарядка триває 30 хв. Загальний та кросовий варіанти проводяться протягом року, силовий – у теплу погоду.

Комплекси вправ корисно чергувати між собою протягом тижня залежно від підготовленості та місцевих умов. Тоді гімнастика буде різноманітнішою і дасть більший ефект.

Ранкову зарядку необхідно робити через 10–15 хв після сну в одязі, що не утруднює рухів. За всіх варіантів протягом перших 2–4 хв уключають ходьбу та біг з вправами на потягування та загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук і тулуба. Завершується зарядка повільним бігом та ходьбою (2–4 хв) із вправами на глибоке дихання та на розслаблення м'язів. Дихання повинне бути довільним, легким. Не варто затримувати дихання, звертаючи особливу увагу на глибокий видих. Збільшувати тривалість зарядки потрібно за рахунок основної частини. Якщо є річки чи озера, до основної частини зарядки корисно включати плавання, заздалегідь охолонувши.

Загальний варіант РГГ

Будується за таким планом:

1. Ходьба з вправами в русі.
2. Біг 300–400 м.
3. Вправи для переважного розвитку м'язів рук і плечового пояса, ніг і тулуба.
4. Вправи для всіх груп м'язів або комплекси вільних вправ.
5. Біг та ходьба з вправами на глибоке дихання і на розслаблення м'язів.

Ходьба – це природні рухи, що виконуються протягом життя, тому немає потреби говорити про її техніку. Не варто під час ходьби розгойдувати і згинати тулуб, розвертати носки, широко розставляти ноги в сторони. Доцільно починати зарядку зі звичайної ходьби 100–200 м з виконанням таких вправ у русі:

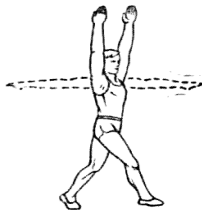
1. В. п. – одна рука піднята вгору, кисті стиснуті в кулак. Змінити положення рук, завершуючи рух ривком руками назад. Виконати 12–16 разів.



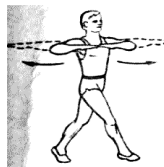
2. В. п. – руки вгору. Відведення прямих рук назад. Виконати 12–16 разів.



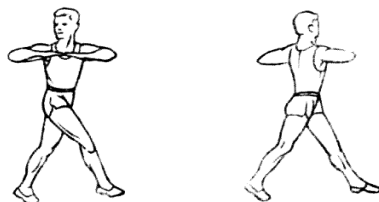
3. В. п. – руки в сторони. Піднімання прямих рук угору та опускання вниз через сторони. Виконати 12–16 разів.



4. В. п. – руки перед грудьми. Розігнути руки в сторони і відвести назад до «відмови» з ривком у кінці. Виконати 10–12 разів.



5. В. п. – руки перед грудьми. Ходьба з поворотами тулуба вліво і вправо. Виконати 10–12 разів.



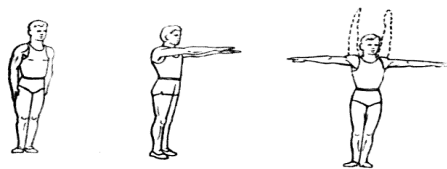
Після однієї – двох вправ у русі необхідно почати прискорену ходьбу (до 100 м), за якої частота і довжина кроків збільшується.

Після ходьби починають біг. Спочатку темп бігу повільний з поступовим прискоренням до середнього. Наприкінці біг сповільнюється з переходом на крок.

Під час ходьби (50–100 м) або після неї роблять вправу на глибоке дихання (піднімання рук угору – вдих та опускання їх донизу – видих). Вільні вправи виконують багато разів зі збільшенням темпу в такій послідовності: переважно для м'язів рук і плечового пояса, тулуба і ніг, для всіх груп м'язів або комплекси вільних вправ. Необхідно стежити, щоб вправи, що виконуються на початку зарядки, не повторювалися в основній частині.

Вправи для рук та плечового пояса

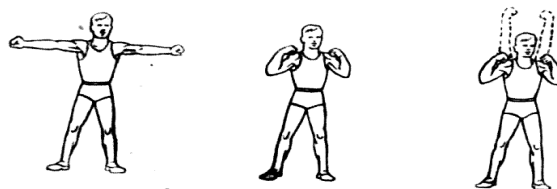
1. В. п. – о. с. Руки вперед, у сторони, угору, вниз. Виконати 8–12 разів.



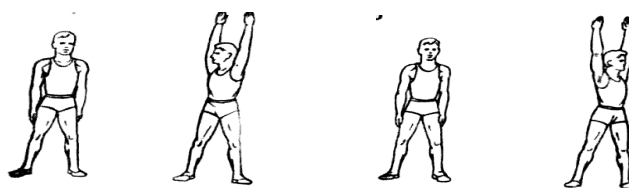
2. В. п. – о. с., руки зігнуті, кулаки до плечей. Колові оберти в плечовому суглобі вперед і назад. Виконати по 4 рухи то в один, то в інший бік 3–4 рази.



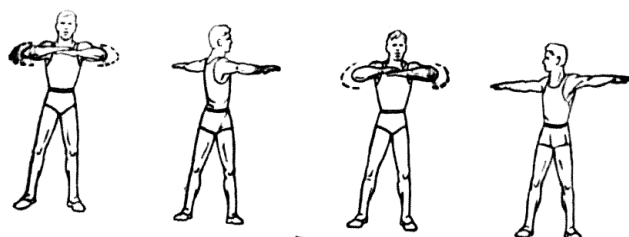
3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулак. З напруженням руки до плечей, угору, до плечей, у сторони. Виконати 4–6 разів.



4. В. п. – стійка ноги нарізно. Повернути тулуб управо, руки вгору, в. п. Повернути тулуб уліво, руки вгору, в. п. Виконати 6–8 разів.



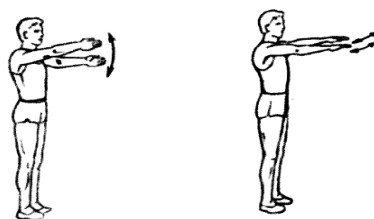
5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. Відвести руки два рази назад з ривком у кінці і два рази з випрямленням рук та поворотом тулуба вліво. Те саме в інший бік. Виконати 4–6 разів.



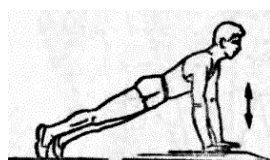
6. В. п. – о. с., руки за голову, пальці схрещені. Руки вгору, долоні назовні, піднятися навшпіньки, в. п. Виконати 8–10 разів.



7. В. п. – о. с., руки вперед, долоні прями. Чотири рази схрестити руки у вертикальній та горизонтальній площинах. Виконати 4–6 разів.

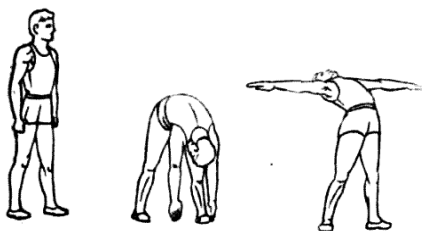


8. В. п. – в упорі лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі. Виконати до «відмови».



Вправи для тулуба

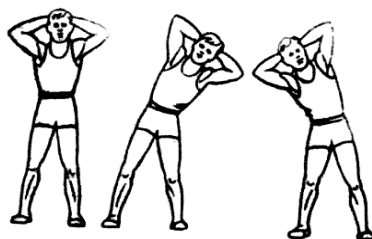
1. В. п. – стійка ноги нарізно. Два нахили вперед, дістати землю пальцями рук, два нахили назад, руки в сторони. Виконати 4–6 разів.



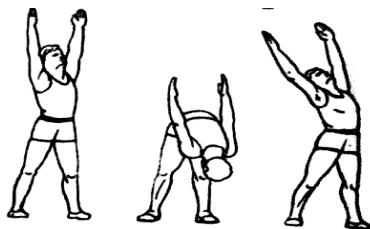
2. В. п. – стійка ноги нарізно, ліву руку вгору, праву на пояс. Два пружинистих нахили вправо, два – вліво, зі зміною положень рук. Виконати 4–6 разів.



3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. Два нахили вліво, два нахили вправо. Виконати 4–6 разів.



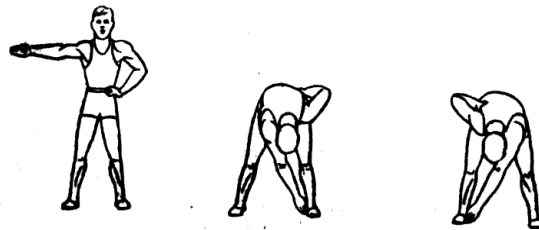
4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. Нахил уперед, руки опустити, відвести до «відмови» назад, випрямитися, руки підняти вгору, прогнутися. Виконати 8–10 разів.



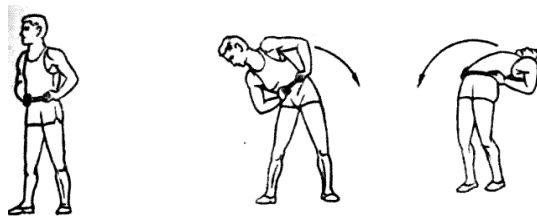
5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс, тулуб нахилений уперед. Колові оберти тулуба у правий (лівий) бік. Виконати 4–6 разів.



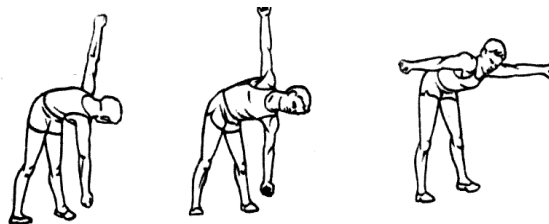
6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Відвести праву руку вбік – назад, двічі нахилитися до носка лівої ноги, в. п. Відвести ліву руку вбік – назад, двічі нахилитися до носка правої ноги, в. п. Виконати 4–6 разів.



7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили тулуба вперед, назад, уліво, вправо. Виконати 6–8 разів.

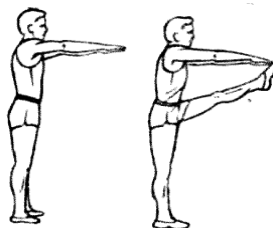


8. В. п. – стійка широка ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак. Повороти тулуба вліво і вправо. Виконати 8–10 разів.

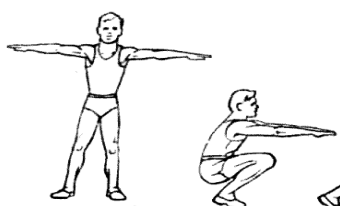


Вправи для ніг

1. В. п. – о. с., руки вперед долонями вниз. Підняти ліву ногу вперед і носком дістати долонь правої руки, в. п. Підняти праву ногу вперед і носком дістати долонь лівої руки, в. п. Виконати 6–8 разів.



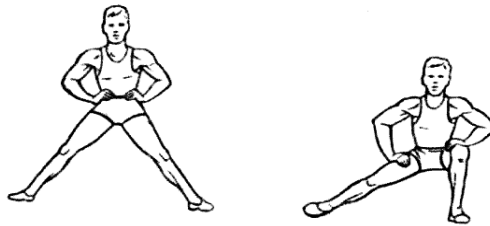
2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. Присід на всій ступні, руки вперед, в. п. Виконати 8–10 разів.



3. В. п. – випад лівою ногою вперед, руки на пояс. Три пружинисті покачування у випаді, стрибком змінити положення ніг. Виконати 4–6 разів.



4. В. п. – широка стійка. Присід на ліву ногу, руки на коліна, в. п. Присід на праву ногу, руки на коліна, в. п. Виконати 4–6 разів.



5. В. п. – сидячи на правій нозі, ліва вбік, руки на стегнах. Перенести вагу тіла з лівої на праву ногу та назад – переكاتи зліва – направо і навпаки. Виконати 6–8 разів.



6. В. п. – о. с., руки вперед долоньями вниз. Присід на правій нозі. Ліва – вперед. Те саме на лівій нозі. Виконати 4–6 разів.



Вправи для всього тіла

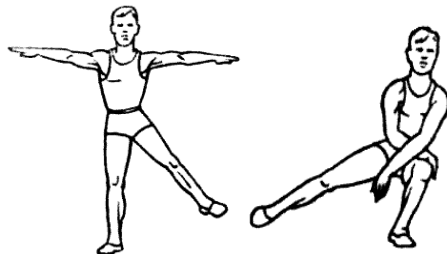
1. В. п. – о. с. Руки вперед – угору, різко нахилиючись уперед, мах руками назад до «відмови», випрямитися та присісти, руки вперед. Виконати 6–8 разів.



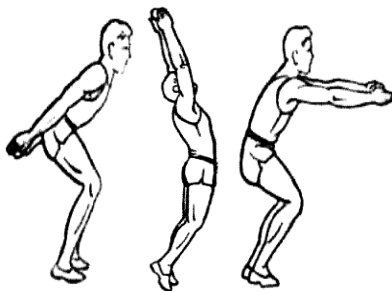
2. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки назад у сторони, прогнутися, нахил уперед, рухами торкнутися землі, присід, руки вперед, в. п. Виконати 6–8 разів.



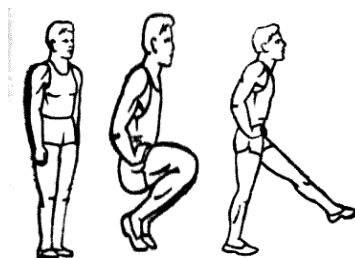
3. В. п. – о. с. Ліву ногу і руки в сторони, випад уліво, руки навхрест униз перед лівою ногою, випрямитися (нога і руки в сторони), в. п. Виконати 4–6 разів в обидва боки.



4. В. п. – о. с. Трохи зігнувши ноги, відвести руки назад, нахилити тулуб уперед, розгинаючись, поштовхом ніг та змахом рук уперед – угору стрибок угору, прогнутися; положення напівприсіду на носках, руки вперед у сторони, в. п. Виконати 4–6 разів.



5. В. п. – о. с. Присід, руки на стегна, стрибком встати на праву ногу, ліву вперед, руки на пояс, те саме стрибком на ліву ногу. Виконати 4–6 разів.





Комплекси вільних вправ

Комплекс перший. В. п. – о. с.

1–2 – піднімаючись навшпиньки, повільно підняти руки вперед і потім вгору; пальці стиснуті в кулак, дивитися вгору, потягнутися.



3 – опускаючись на обидві ступні, із силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, дивитися прямо.



4 – розігнути руки вгору, прогнутися, дивитися вгору.



5 – з'єднуючи носки ніг, присісти до «відмови» на всю ступню, долоні на стегнах, лікті в сторони.



6 – випрямитися, піднімаючи руки вперед і відводячи їх у сторони і назад до «відмови» (з ривком у кінці руху), пальці стиснуті в кулак.



7 – присісти до «відмови» на обидві ступні, долоні на стегнах, лікті в сторони.



8 – стрибком устати, ноги нарізно на широкий крок, руки на пояс.



9 – розгинаючи ліву руку та відводячи її вбік і назад до «відмови» (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб уліво, ноги з місця не здвигати, дивитися на кисть лівої руки.



10 – повернути тулуб прямо, руки на пояс.



11 – розгинаючи праву руку та відводячи її вбік і назад до «відмови» (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб управо, ноги з місця не здвигати, дивитися на кисть правої руки.



12 – повернути тулуб прямо, руки на пояс.





13 – різко нахилитися вперед, торкнутися землі руками, ноги прямі.



14 – випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх у сторони і назад, прогнутися.



15 – різко нахилитися вперед, торкнутися землі руками, ноги прямі.



16 – випрямляючись, стрибком з'єднати ноги і прийняти в. п.



Комплекс другий. В. п. – о. с.

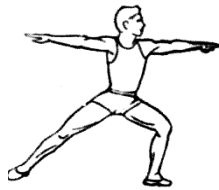
1–2 – із силою відвести плечі і руки повністю назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки, долоньями вперед і, піднімаючись навшпиньках, рухом у сторони повільно підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, потягнутися.



3 – опускаючись на обидві ступні, із силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо.



4 – зробити широкий випад уліво з різким розгинанням рук у сторони і поворотом голови вліво, пальці розтиснути, долоні донизу.



5 – поштовхом приставити ліву ногу до правої, із силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо.



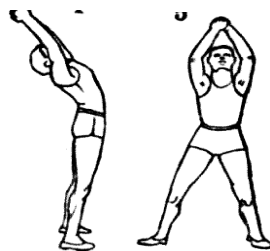
6 – зробити широкий випад управо з різким розгинанням рук у сторони і поворотом голови вправо, пальці розтиснути, долоні донизу.



7 – поштовхом приставити праву ногу до лівої, із силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо.



8 – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні з оплеском з'єднати над головою, тулуб відхилити назад.



9 – різко нахилитися вперед, руки між ногами, ноги не згинати.



10 – випрямитися, піднімаючи руки вперед на рівні плечей, повернути тулуб уліво і різким рухом розвести руки в сторони до «відмови», пальці стиснуті в кулак, долоні вперед, ступні з місця не здвигати.



11 – не зупиняючись, повернути тулуб вправо і повторити нахил уперед, руки між ногами.



12 – не зупиняючись, випрямитися і повторити той самий рух, що й на рахунок 10, тільки з поворотом тулуба вправо.



13 – не зупиняючись, повернути тулуб вліво і повторити нахил уперед, руки між ногами.



14 – випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно), присісти до «відмови», руки вперед долонями донизу, пальці розтиснути.



15 – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору і в сторони долонями всередину.



16 – стрибком з'єднати ноги, опустити руки і прийняти в. п.



Комплекси вільних вправ доцільно вивчити протягом перших тижнів занять, наприклад частинами (1–4, 5–8 тощо).

Комплекси необхідно виконувати не тільки наприкінці загальнорозвиваючих вправ, але й усередині (3–4 рази). Наприклад, після 3–4 загальнорозвиваючих вправ в основній частині виконати перший комплекс вільних вправ, а в кінці – другий. Під час їх виконання варто швидко переходити від однієї вправи до іншої, поступово збільшуючи темп та кількість повторень.

З метою вироблення та підтримання витривалості у першому та другому варіантах наприкінці основної частини зарядки в перші два – три місяці проводиться біг на 1000 м протягом 6–7 хв, у подальшому – 5–6 хв залежно від самопочуття і місцевих умов. Якщо треба, рекомендується чергувати біг з ходьбою за наведеним планом:

- 1–2 тиждень – двократне пробігання відрізків на 300 м за 1,5–2 хв через 100 м ходьби;
- 3 тиждень – біг 2×400 м (2 хв) + 100 м ходьба;
- 4–5 тиждень – біг 2×500 м (2 хв) + 100 м ходьба;
- 6 тиждень – біг 1000 м за 5 хв.

Після трьох місяців занять можна почати біг на 1500 м за 8–9 хв, пізніше – за 6–7 хв, а за гарного самопочуття – за 5 хв.

Знаючи вправи та схему побудови варіанта зарядки, можна легко скласти її план. Вправи доцільно змінювати через 2–3 тижні частково, а

через місяць – повністю. Наводимо як приклад один із можливих варіантів зарядки для першого місяця занять.

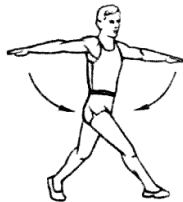
План загального варіанта ранкової зарядки (20 хв)

1. Ходьба 100 м із загальнорозвиваючими вправами (1 хв):

1 – руки через сторони вгору, голову підняти.



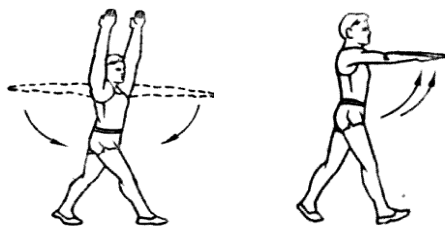
2 – руки через сторони вниз, голову у в. п. Виконати 10–12 разів.



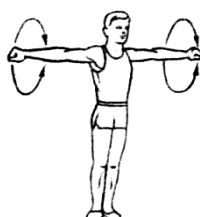
Біг 400 м (повільний зі збільшенням темпу та зниженням у кінці) (2–3 хв).



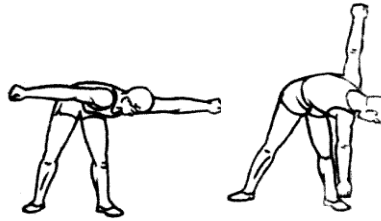
Ходьба 100 м із загальнорозвиваючими додатковими вправами (4 хв): 1–2 – руки вперед – угору (вдих). 3–4 – руки через сторони вниз (видих). Виконати 6–8 разів.



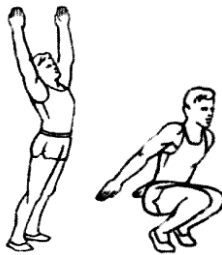
Загальнорозвиваючі вправи (5–11 хв): 1. В. п. – руки в сторони, кисті в кулак, чотири колових рухи вперед, чотири колових рухи назад. Виконати 4–6 разів.



2. В. п. – стійка ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, руки в сторони. Повороти тулуба вліво і вправо. Виконати 12–16 разів.



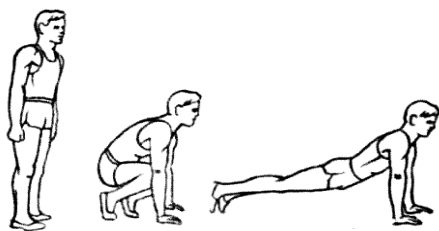
3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – присід, руки опустити та відвести до «відмови» назад. 2 – встати, руки підняти вгору, прогнутися. Виконати 8–10 разів.



4. В. п. – о. с. 1-й комплекс вільних вправ. Виконати 3 рази.



5. В. п. – о. с. 1 – упор присівши. 2 – упор лежачи. 3 – упор сидячи. 4 – в. п. Виконати 6 разів.



6. В. п. – о. с. 2-й комплекс вільних вправ. Виконати 4 рази.



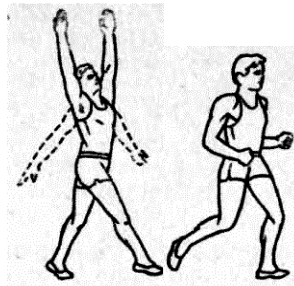
7. Стрибки на місці (30 с) на одній (поперемінно), двох ногах.



Ходьба з прискоренням 50–100 м (12 хв).

Біг 1000 м у середньому темпі зі сповільненням у кінці (13–18 хв).

Повільний біг 200 м із переходом на ходьбу (19–20 хв). Під час ходьби вправи на глибоке дихання та на розслаблення: 1–2 – руки дугами назад – угору (глибокий вдих). 3–4 – розслаблено опустити руки до плечей і вниз, нахиливши голову та розслабивши плечі.



У подальшому кількість вправ поступово збільшують до двох – трьох на групи м'язів.

2.2. Комплекси вправ РГГ для дітей 6–7 років, школярів від 7 до 14 років та дівчат і юнаків 15–17 років

Для виконання комплексів імітаційних вправ можна застосовувати віршовану форму спілкування з дітьми 6–7 років під музичний супровід.

Табірний ранок

Рано вранці горн лунає,
 Табір дружній підіймає,
 Дітвору веселу, милу
 На зарядку зазиває!
 Голосочки мов дзвіночки
 Задзвеніли в тишині.
 На гілках малі листочки
 Помахали в вишині.
 Разом з зайчиком стрибаєм,
 Разом з пташкою злітаєм, –
 Потім ногу на носок,
 Раз – підскок і два – підскок.



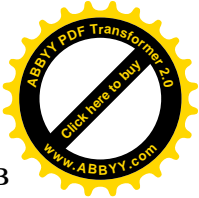
Нам живеться дуже мило
До усього є нам діло,
Палички потрібні нам
Для переправи по купкам.
Шишки з дерева спіймаєм,
Дружньо, мітко в ціль кидаєм.
Далі швидше і сміліше,
Спритно, високо, мудріше...
Алла в гості завітала,
Класики пропонувала,
І скакалку, м'яч, ракетку,
Гилку, палку, табуретку...
Вигадкам немає межі,
Головне не барься в лежі,
Гру з собою запаси
Та й забаву запроси.
Заплануй все по порядку, –
Буде добра тобі згадка:
Чи то ліхтарики в ночі,
Чи то медуза в річці.
Чи то кострище при луні,
Котигорошко в хащі...
Змія в небо запусти,
З ним наздогін побіжи.
Літо швидко пролетить,
Згадка буде з нами.
Зупинися хоч на мить,
Крокуючи лісами.
Не сумуй – усміхнись,
Краще в небо подивись...
Це не сон – це мрія,
Душу обігріє.

Комплекси вправ для дітей 6–7 років

Комплекс № 1 імітаційних вправ

I. «*Йдуть солдати*». Енергійна ходьба на місці з широкими вільними рухами руками і високим підніманням стегон. Дихання рівномірне: на 4 кроки – вдих, на 4 – видих. Виконати 70–80 кроків, звернути увагу на правильну координацію роботи рук і ніг; почергово крок лівою вперед, права рука вперед; крок правою, ліва рука вперед.

II. «*Зростаємо великими*». В. п. – о. с. 1 – руки в сторони (вдих). 2 – руки вгору, підвестися навшпіньки, потягнутися і подивитися на руки (видих). 3 – опуститися на всю ступню, руки в сторони (вдих). 4 – руки вниз (видих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі.



III. *«Літак гойдає крилами»*. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил ліворуч. 2 – нахил праворуч. Дихання довільне, глибоке. Виконати вправу 10–12 разів у повільному темпі. Нахили робити тільки в боковій площині; голову і тулуб не нахиляти вперед.

IV. *«Дроворуби»*. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз, пальці зчеплені в «замок». 1 – руки вгору, прогнутися (вдих). 2 – енергійний нахил уперед, руки вниз (видих). Виконати вправу 6–8 разів у середньому темпі.

V. *«Присісти зігнувшись»*. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1–2 – присісти на всю ступню, руками взятися за середину гомілок, голову опустити – групування (видих). 3–4 – в. п. (вдих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі. Звернути увагу на правильне виконання групування – коліна притиснути до грудей, руки до тулуба, голову нахилити до колін.

VI. *«М'ячки»*. В. п. – руки на пояс. Стрибки на місці на обох ногах. Стрибати м'яко, на носках, ноги в колінах не згинати. Дихання рівномірне. Виконати до 25 стрибків і почати ходьбу на місці.

Комплекс № 2 імітаційних вправ

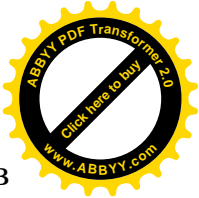
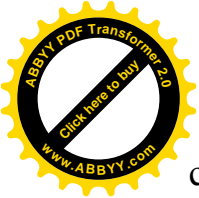
I. *«Паровоз»*. В. п. – руки зігнуті в ліктях. Ходьба на місці з коловими рухами руками. Рухи руками можна виконувати послідовно або симетрично. Дихання рівномірне: на два кроки – вдих, на два кроки – видих. Виконати до 80 кроків.

II. *«Штангісти»*. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – руки до плечей долонями вперед, лікті вниз, пальці стиснуті в кулаки (вдих). 2 – із силою випрямити руки вгору, подивитися на них (видих). 3 – руки до плечей (вдих). 4 – в. п. (видих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі.

III. *«Косарі»*. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед – униз. 1–2 – поворот тулуба праворуч. 3–4 – поворот тулуба ліворуч. Виконати вправу 4–6 разів у кожний бік. Дихання довільне. Ноги напружені, п'ятки від підлоги не відривати.

IV. *«Петрушка»*. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вперед, пальці розчепірені. 1 – нахил уперед, торкнутися долонями гомілок ніг якомога нижче (видих). 2 – в. п. (вдих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі. Нахиляючись, ноги не згинати.

V. *«Велетні та карлики»*. В. п. – упор присівши («карлики»). 1–2 – випрямляючи ноги, підвестися навшпиньки, руки вгору – «карлики»



стають «велетнями» (вдих). 3–4 – в. п. (видих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі.

VI. «Горобці». В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Стрибки на місці на обох ногах з рухами руками вгору – вниз, не відриваючи пальці від плечей.

Звернути увагу на правильне виконання положення «руки до плечей» – руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз. Виконати до 25 стрибків і почати ходьбу на місці.

Комплекс № 3 імітаційних вправ

I. «Лижники». В. п. – стійка ноги нарізно, права рука спереду, ліва позаду, пальці стиснуті в кулаки. Маятникоподібні рухи із напівприсідом. Дихання довільне. Виконати вправу 40–50 разів у повільному темпі.

II. «Полочка». В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1 – руки в сторони. 2–3 – ривки руками назад. 4 – в. п. Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі. Дихання довільне. Звернути увагу на правильне виконання положення «руки перед грудьми» – руки зігнуті в ліктьових суглобах перед грудьми, долонями донизу.

III. «Літак». В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1–2 – нахил уперед, руки в сторони, дивитися вперед (видих); ноги не згинати, намагаючись прогнутися у попереку. 3–4 – в. п. (вдих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі.

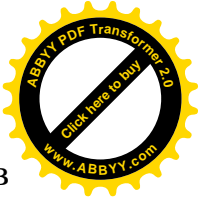
IV. «Літак сідає». В. п. – руки на пояс. 1–2 – присідання на носках, руки в сторони (видих). 3–4 – в. п. (вдих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі. Присідаючи на носках, коліна розвести, спину тримати вертикально, зберігати рівновагу.

V. «Зводимо будинок». В. п. – упор присівши («маленький будинок»). 1–2 – випрямити ноги до упору стоячи зігнувшись («великий будинок»). 3–4 – в. п. Виконати вправу 4–6 разів у повільному темпі. Дихання довільне.

VI. «Коник». В. п. – руки на голові, пальці зчеплені. Біг на місці, високо піднімаючи коліна (30–35 с). Після бігу почати ходьбу.

Комплекс № 4 імітаційних вправ

I. «Ми великі». 1–4 – ходьба на місці на носках, руки підняти вгору (вдих). 5–8 – руки донизу, звичайна ходьба на місці (видих). Виконати до 80 кроків у повільному темпі.



II. «Силачі». В. п. – стійка ноги нарізно. 1–2 – стискаючи пальці в кулаки, із силою зігнути руки в сторони над плечима (вдих). 3–4 – в. п. (видих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі. Для кращого її виконання необхідно запропонувати дітям «показати мускули».

III. «Пружинка». В. п. – стійка ноги нарізно, ступні паралельно. 1 – глибоке присідання на всю ступню, спираючись руками на коліна (видих). 2 – в. п. (вдих). Виконати вправу 4–6 разів у повільному темпі. Присідати на всю ступню, лікті в сторони, рух пружинистий.

IV. «Літак розвертається». В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–2 – поворот тулуба праворуч. 3–4 – поворот тулуба ліворуч. Виконати вправу 4–6 разів у кожний бік. Дихання довільне. Звертати увагу на правильне і точне положення рук – долонями донизу. Повертаючись, ноги від підлоги не відривати.

V. «Бокс». В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, кисті стиснуті в кулаки. 1 – повертаючи тулуб праворуч, швидко випрямити ліву руку вперед («завдати удару»). 2 – в. п. 3–4 – те саме іншою рукою. Виконати вправу 8–10 разів кожною рукою у середньому темпі. Для кращого її виконання рекомендується завдати удари в одну точку (її необхідно уявити). Дихання довільне, рівномірне.

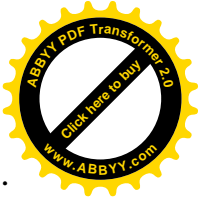
VI. «М'ячики». В. п. – о. с., руки на пояс. Махи ногами стрибком. Виконати до 25 стрибків і почати ходьбу на місці.

Комплекс № 5 імітаційних вправ

I. В. п. – стійка ноги нарізно. 1–2 – піднімаючись навшпиньках, руки через сторони вгору, оплеск у долоні над головою (вдих). 3–4 – в. п. (видих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі. Під час оплесків дивитися на руки.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вперед. 1 – поворот тулуба праворуч, руки вперед, оплеск у долоні (видих). 2 – в. п. (вдих). Виконати вправу 4–6 разів у кожний бік у повільному темпі. Під час поворотів ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати.

III. В. п. – основна стійка. 1 – нахил уперед, руки назад, оплеск у долоні за колінами (видих). 2 – в. п. (вдих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі. Ноги в колінах не згинати.



IV. В. п. – основна стійка, руки в сторони, долоні вперед. 1–2 – присідання на носках, руки вперед, оплеск у долоні (видих). 3–4 – в. п. (вдих). Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі. Присідаючи, тулуб тримати вертикально, коліна розвести в сторони.

V. В. п. – основна стійка, руки в сторони. 1 – змах лівою ногою вперед, оплеск у долоні під нею (видих). 2 – в. п. (вдих). Виконати вправу 4–6 разів кожною ногою. Ноги не згинати, з місця не здвигати.

VI. Стрибки на місці на обох ногах. Стрибаючи на місці на носках, робити оплески у долоні спереду і позаду. Виконати до 25 стрибків і почати ходьбу на місці. Щоб не забити долоні, виконуючи вправи комплексу, сильних оплесків у долоні не робити.

Комплекси вправ для дітей 7–8 років

Комплекс № 6

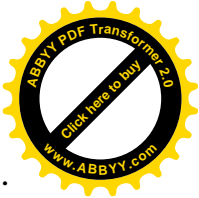
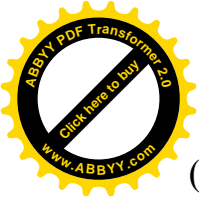
I. В. п. – основна стійка. 1 – руки в сторони (вдих). 2 – руки вперед (видих). 3 – руки вгору (вдих). 4 – руки через сторони у вихідне положення (видих). Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі. У момент піднесення рук угору подивитися на них.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил уперед, торкнутися руками носка лівої ноги (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – нахил уперед, торкнутися руками носка правої ноги (видих). 4 – в. п. (вдих). Під час нахилів ноги не згинати. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

III. В. п. – основна стійка, руки до плечей. 1–2–3 – пружинисті присідання на носках, руки вперед (видих). 4 – в. п. (вдих). Звернути увагу на правильне виконання положення «руки до плечей» – руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз. Виконати вправу 6–8 разів у середньому темпі.

IV. В. п. – основна стійка, руки в сторони. 1 – змах лівою ногою вперед, оплеск у долоні під нею (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – змах правою ногою вперед, оплеск у долоні під нею (видих). 4 – в. п. (вдих). Під час виконання вправи намагатися не згинати ноги. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – зігнути праву ногу, руки в сторони (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – зігнути ліву ногу, руки в сторони



(видих). 4 – в. п. (вдох). Для виконання вправи ноги поставити широко. Тулуб тримати прямо. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на голову. 1 – нахил уперед, руки в сторони (видих). 2 – в. п. (вдох). Стежити за правильним виконанням положення «руки на голову» – лікті відвести назад, під час нахилів не згинати ноги, прогнутися у попереку, відвести голову назад. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

VII. В. п. – основна стійка, руки на пояс. Стрибки на обох ногах. Виконати 20–30 стрибків і почати ходьбу на місці зі сповільненням темпу. Стежити за ритмічним диханням, правильним виконанням стрибків на носках.

Комплекс № 7

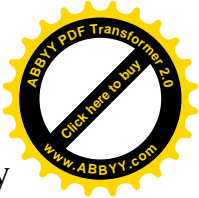
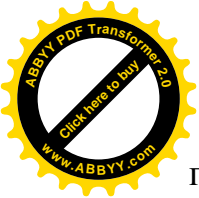
I. В. п. – основна стійка. 1 – руки дугами назовні за голову. 2 – руки вгору, підняти праву ногу назад і потягнутися (вдох). 3 – приставити ногу, руки за голову. 4 – руки вниз (видих). Піднімати по черзі праву і ліву ноги. Нога пряма, носок відтягнути. У положенні «руки за голову» лікті тримати широко. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – лицеве коло руками всередину. 2–3 – пружинисті нахили вперед, руки в сторони. 4 – в. п. Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі. Нахилиючись, спину тримати рівно, прогнутися у попереку, голову відвести назад, ноги не згинати. Дихання довільне, без затримок.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил у правий бік, ліву руку підняти вгору (видих). 2 – в. п. (вдох). 3 – нахил у лівий бік, праву руку підняти вгору (видих). 4 – в. п. (вдох). Під час виконання вправи не нахилитися вперед. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

IV. В. п. – упор присівши. 1 – упор присівши на лівій нозі, праву вбік на носок. 2 – в. п. 3–4 – те саме з іншої ноги в інший бік. Дихання довільне. Вправу виконати 8–10 разів у повільному темпі. Стежити, щоб носок ноги, що відведена вбік, знаходився на одній лінії з руками. Варіант цієї вправи: із вихідного положення упор присівши на одній нозі, інша вбік на носок – зміна положення ніг під кожний рахунок.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – присід на повній ступні, руки вперед (видих). 2 – в. п. (вдох). Для виконання вправи ноги



поставити якнайширше, тулуб уперед не нахилати. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на голову. 1 – поворот тулуба у правий бік, руки в сторони (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – поворот тулуба в лівий бік, руки в сторони (видих). 4 – в. п. (вдих). Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі. Повертаючись, ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати.

VII. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – стрибок, ноги нарізно. 2 – стрибок, ноги разом. Стрибки виконувати на носках, стежити за ритмічним диханням. Виконати 30–35 стрибків і почати ходьбу на місці.

Комплекс № 8

I. В. п. – основна стійка. 1 – руки вперед (вдих). 2 – руки в сторони (видих). 3 – руки вгору, оплеск у долоні над головою (вдих). 4 – руки через сторони вниз (видих). Під час оплеску в долоні над головою подивитися на руки. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

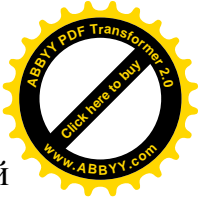
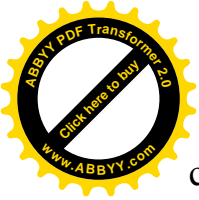
II. В. п. – основна стійка, пальці зчеплені позаду за спиною. 1 – відвести руки назад і піднятися навшпиньки. 2 – в. п. Рухи виконувати енергійно, ледь прогинаючись. Дихання рівномірне. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

III. В. п. – основна стійка. 1 – присід на носках, руки вперед (вдих). 2 – в. п. (видих). 3 – присід на носках, руки в сторони (вдих). 4 – в. п. (видих). Присідаючи, тулуб тримати прямо, коліна розвести. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил тулуба ліворуч (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – нахил тулуба праворуч (видих). 4 – в. п. (вдих). Виконуючи вправу, не нахилатися вперед, ноги не згинати і не відривати від підлоги. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–2 – нахил тулуба вперед (видих). 3–4 – в. п. (вдих). Під час нахилу ноги не згинати, спину тримати рівно, прогнутися в попереку, дивитися на руки. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

VI. В. п. – основна стійка. 1 – змах правою ногою вбік, руки в сторони (вдих). 2 – випад правою ногою з невеликим нахилом уперед, руки схрестити перед грудьми (видих). 3 – відштовхуючись правою ногою,



стійка на лівій, руки в сторони (вдих). 4 – в. п. (видих). Те саме в інший бік. Мах ногою робити якнайвище. Звернути увагу на те, щоб діти не нахилили тулуб убік під час виконання стійки на одній нозі. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

VII. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1–2–3 – стрибки на обох ногах. 4 – стрибок з поворотом на 180°. Виконати по 2–4 повороти в один бік, а потім в інший. Стрибати м'яко, на носках. Стрибок з поворотом виконувати якнайвище. Дихання рівномірне. Виконати до 30 стрибків і почати ходьбу на місці.

Комплекс № 9

I. В. п. – основна стійка. 1 – руки вперед – угору, права нога назад на носок (вдих). 2 – в. п. (видих). 3–4 – те саме іншою ногою. Виконуючи вправу, стежити за правильним положенням рук (долонями всередину). Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

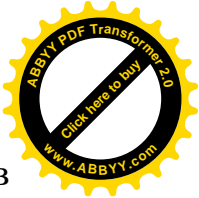
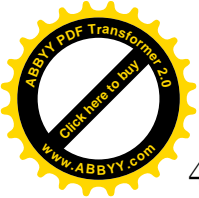
II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил уперед, торкнутися руками носків ніг (видих). 2 – в. п. (вдих). Нахилиючись, ноги не згинати. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

III. В. п. – основна стійка. 1–2 – присідання на носках; руки дугами вперед – угору (вдих). 3–4 – в. п. (видих). Стежити за правильними положеннями тулуба (не нахилити вперед), рук (долонями всередину), ніг (на носках, коліна розведені). Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил назад, руки в сторони. 2 – в. п. 3 – нахил уперед, руки в сторони. 4 – в. п. Руки розводити в сторони долонями догори. Дихання рівномірне. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

V. В. п. – основна стійка. 1 – ліву ногу вбік на носок, руки вгору, пальці зчеплені (долонями догори) (вдих). 2–3 – нахили в лівий бік (пружинисті) (видих). 4 – в. п. (видих). Те саме в інший бік. Виконуючи нахили, дивитися на руки. Виконати вправу 4–6 разів у кожний бік у середньому темпі.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил уперед, правою рукою торкнутися носка лівої ноги (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – нахил уперед, лівою рукою торкнутися носка правої ноги (вдих).



4 – в. п. (вдих). Нахилиючись, ноги не згинати. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

VII. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – стрибок, ліва нога вперед, права назад. 2 – стрибок, права нога вперед, ліва назад. Стежити за правильним виконанням стрибків (на носках) і рівномірним диханням. Виконати 30–35 стрибків і почати ходьбу на місці.

Комплекс № 10

I. В. п. – основна стійка, руки за голову. 1 – руки вгору, піднятися навшпиньки (вдих). 2 – в. п. (видих). Виконуючи вправу, дивитися на руки, прогнутися у попереку. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

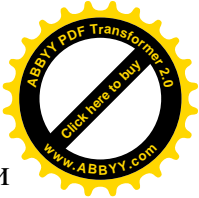
II. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – присід на лівій нозі (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – присід на правій нозі (видих). 4 – в. п. (вдих). Для виконання вправи ноги поставити якнайширше, носками назовні. Стежити за правильним положенням тулуба (вертикально). Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

III. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – нахил тулуба ліворуч, руки ковзають по тулубу і стегну (ліва – вниз по стегну, права – вгору по тулубу) (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – нахил тулуба праворуч, руки ковзають по тулубу і стегну (видих). 4 – в. п. (вдих). Тулуб уперед не нахилати, ноги від підлоги не відривати. Виконати вправу 10–12 разів у повільному темпі.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–2 – лицеві кола всередину. 3 – нахил уперед, руки в сторони. 4 – в. п. Під час виконання лицевих кіл не хитатися, нахилиючись, ноги не згинати, спину тримати рівно, голову відвести назад. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед у сторони. 1 – змах лівою ногою, торкнутися носком долоні правої руки (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – змах правою ногою, торкнутися носком долоні лівої руки (видих). 4 – в. п. (вдих). Виконуючи вправу, тулуб уперед не нахилати, не згинати. Виконати вправу 8–10 разів кожною ногою у середньому темпі.

VI. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – крок правою ногою назад до положення випаду лівою (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – крок лівою ногою назад до положення випаду правою (видих). 4 – в. п. Під час виконання вправи стежити, щоб було положення випаду, тулуб тримати вертикально. Виконати вправу 8–10 разів кожною ногою у середньому темпі.



VII. В. п. – основна стійка, руки на пояс. Стрибки на обох ногах – ноги нарізно, ноги схресно. Виконати до 35 стрибків і почати ходьбу на місці. Стрибки виконувати м'яко, на носках. Стежити за правильним диханням.

Комплекси вправ для дітей 8–9 років

Комплекс № 11

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – поворот тулуба ліворуч, руки вгору (вдих). 2 – в. п. (видих). 3–4 – те саме в інший бік. Звернути увагу на правильне положення «руки до плечей» (лікті притиснути до тулуба). Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

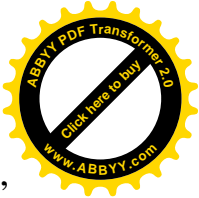
II. В. п. – основна стійка. 1 – упор присівши (вдих). 2 – розгинаючи ноги, упор стоячи зігнувшись (видих). 3 – випрямитися, руки до плечей (вдих). 4 – руки донизу (видих). Під час виконання вправи чітко фіксувати кожне положення (тулуб не піднімати, якщо ноги не повністю випрямлені). Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

III. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1–2–3 – пружинисті присідання на носках, руки вперед, у сторони, вгору (видих). 4 – в. п. (вдих). Присідаючи на носках, тулуб тримати вертикально, коліна не розводити. Виконати вправу 6–8 разів у середньому темпі.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1–2 – два лицеві кола всередину. 3–4 – два нахили в лівий бік (пружинисто). Те саме в інший бік. Виконати вправу 6–8 разів у кожний бік у повільному темпі. Під час нахилів убік дивитися на руки. Стежити за тим, щоб діти не нахиляли тулуб уперед. Дихання рівномірне, без затримок.

V. В. п. – основна стійка. 1 – притиснути руками до грудей коліно лівої ноги (видих). 2 – в. п. (вдих). 3 – притиснути руками до грудей коліно правої ноги (видих). 4 – в. п. (вдих). Виконати вправу 4–6 разів кожною ногою. Під час виконання вправи не нахилятися вперед і не згинати опорну ногу.

VI. В. п. – широка стійка ноги нарізно. 1 – напівприсід на правій нозі, руки в сторони – випад (вдих). 2 – в. п. (видих). Те саме в інший бік. Виконати вправу 4–6 разів у кожний бік у середньому темпі. Тулуб тримати вертикально, у сторони і вперед не нахиляти.



VII. В. п. – основна стійка, руки в сторони. 1 – стрибок, ноги нарізно, оплеск у долоні над головою. 2 – стрибок, у в. п. Виконати до 35 стрибків і почати ходьбу на місці. Стежити за рівномірним диханням і правильними стрибками (на носках).

Комплекс № 12

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (вдих). 2 – в. п. (видих). 3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони (вдих). 4 – в. п. (видих). Розводити руки в сторони долонями догори, прогин у попереку, голову відводити назад, з місця не здвигати. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил уперед, руки схресно перед грудьми (видих). 2 – в. п. (вдих). Для виконання вправи ноги поставити якнайширше. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

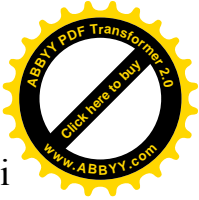
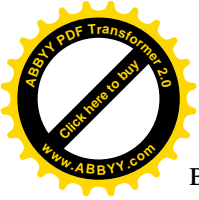
III. В. п. – основна стійка, руки вгору. 1 – присід на повній ступні, руки за голову, лікті опустити (видих). 2 – в. п. (вдих). Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі. Стежити за правильним присіданням (на повній ступні, п'яток від підлоги не відривати).

IV. В. п. – основна стійка. 1–2–3 – випад лівою ногою вперед, руки в сторони і пружинисті погойдування. 4 – в. п. Те саме іншою ногою. Дихання довільне, рівномірне. Тулуб тримати вертикально. Виконати вправу 6–8 разів кожною ногою у повільному темпі. Стежити за правильним положенням тулуба (вертикально) і прогином у попереку.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1–2 – відведення ліктів назад (пружинисто два рази). 3–4 – поворот праворуч, відведення рук у сторони (пружинисто два рази). Те саме в інший бік. Стежити за рівномірним диханням. Руки відводити в сторони, долонями догори, тримати їх на рівні плечей. Виконати вправу 5–6 разів у кожний бік у середньому темпі.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей навхрест. 1–2 – нахил уперед, руки вгору (видих). 3–4 – в. п. (вдих). Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі. Нахиляючись, ноги і руки не згинати, спину тримати рівно, дивитися на руки.

VII. В. п. – основна стійка. Стрибки на обох ногах, на кожний четвертий стрибок оплеск у долоні над головою. Стежити за правильним



виконанням стрибків (на носках) і диханням. Виконати до 40 стрибків і почати ходьбу на місці.

Комплекс № 13

I. В. п. – основна стійка, пальці зчеплені. 1–2 – руки вгору (долонями вгору), підвестися навшпильки і потягнутися (вдих). 3–4 – розчіплюючи пальці, руки через сторони вниз, повернутися у в. п. Під час виконання вправи дивитися на руки. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

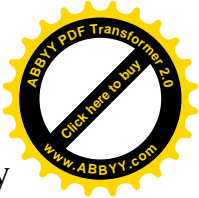
II. В. п. – основна стійка, руки в сторони. Повороти тулуба ліворуч і праворуч, змінюючи положення рук вільними махами донизу. 1 – поворот тулуба ліворуч, дугами донизу руки в сторони. 2 – те саме в інший бік. Рухи руками виконувати в бокових площинах назустріч один одному. Дихання рівномірне, без затримок. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

III. В. п. – основна стійка. 1 – упор присівши. 2 – в. п. Виконуючи вправу, стежити за довільним, рівномірним диханням. Звернути увагу на правильне виконання упору присівши. Виконати вправу 6–8 разів у повільному темпі.

IV. В. п. – основна стійка. Поєднання великих і середніх кіл руками назовні і всередину. 1–4 – кола руками назовні. 5–8 – лікті притиснуті до тулуба, середні кола передпліччям назовні. Те саме в інший бік (усередину). Середні кола виконуються тільки передпліччями, плечі й лікті повинні бути фіксовані. Дихання рівномірне, без затримок. Виконати вправу 4–6 разів у двох напрямках (назовні і всередину).

V. В. п. – основна стійка. 1 – змах правою ногою вбік, руки в сторони. 2 – випад правою ногою, руки вгору. 3 – відштовхуючись правою ногою, стійка на лівій, руки в сторони. 4 – приставляючи праву ногу, руки вниз. Вправу виконувати по черзі праворуч і ліворуч, точно фіксуючи кожне положення і зберігаючи рівновагу в стійці на одній нозі. Тулуб тримати весь час прямо. Дихання довільне, без затримок. Виконати вправу 5–6 разів у кожний бік у середньому темпі.

VI. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1–2–3 – пружинисті присідання, руки вперед (видих). 4 – в. п. (вдих). Присідати на носках, коліна розвести, тулуб тримати вертикально. Виконати вправу 6–8 разів у середньому темпі.



VII. В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – стрибком праву ногу вбік. 2 – стрибком ноги разом. 3 – стрибком ліву ногу вбік. 4 – стрибком ноги разом. Стрибати м'яко, на носках. Дихання рівномірне, без затримок. Виконати до 40 стрибків і почати ходьбу на місці.

Комплекс № 14

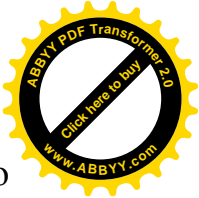
I. В. п. – основна стійка, руки в сторони. 1 – крок лівою ногою вбік, руки вгору, оплеск долонями над головою (вдих). 2 – в. п. (видих). 3 – крок правою ногою вбік, руки вгору, оплеск долонями над головою (вдих). 4 – в. п. (видих). Виконуючи вправу, дивитися на руки (оплеск долонями над головою), опускаючись на всю ступню (крок ногою вбік). Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

II. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – нахил тулуба назад, руки в сторони (вдих). 2–3 – пружинисті нахили вперед, руками торкатися носків ніг (видих). 4 – в. п. Під час виконання вправи ноги не згинати, а руки розводити в сторони долонями догори. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

III. В. п. – основна стійка. 1 – крок лівою ногою вбік, дугами ліворуч, руки вгору і нахил праворуч. 2 – приставити ліву ногу, розпрямитися, дугами ліворуч, руки вниз. 3–4 – те саме в інший бік. Рух руками і ногою починати одночасно. Руки внизу не затримувати. Дихання довільне, без затримок. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

IV. В. п. – основна стійка. 1 – упор присівши (видих). 2 – встати на ліву ногу, праву вбік, руки в сторони (вдих). 3 – упор присівши (видих). 4 – в. п. (вдих). Те саме в інший бік (встати на праву ногу, ліву вбік, руки в сторони). Для полегшення виконання вправи на рахунок «2» треба відштовхуватися руками від підлоги. Виконати вправу 6–8 разів у кожний бік у повільному темпі.

V. В. п. – стійка: ноги нарізно. 1 – піднятися навшпиньки, руки в сторони. 2 – присідання на носках. 3 – повернутися вправо кругом. 4 – встати, руки вниз (стійка: ноги нарізно). Виконуючи вправу, стежити за правильним положенням тулуба і рук, а також чергувати повороти праворуч і ліворуч. Дихання рівномірне (стійка – вдих, присід – видих). Виконати вправу 6–8 разів у кожний бік у повільному темпі.



VI. В. п. – стійка ноги нарізно, руки розслаблені. Повороти тулуба по черзі праворуч і ліворуч, руки інерційно торкаються почергово плечей. Під час виконання вправи необхідно відчувати, що руки виконують рух пасивно, тільки за рахунок поворотів. Кожний наступний поворот починати з моменту торкання руками тіла. Дихання рівномірне, без затримок. Виконати вправу 8–10 разів у середньому темпі.

VII. В. п. – основна стійка, руки до плечей. 1 – стрибок, ноги нарізно, руки в сторони. 2 – стрибок, ноги разом, руки до плечей. Стрибки виконувати м'яко, на носках. Дихання рівномірне, без затримок. Виконати до 40 стрибків і почати ходьбу на місці.

Комплекс № 15

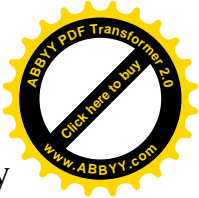
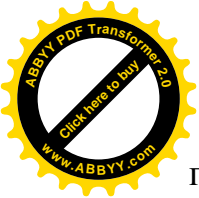
I. В. п. – основна стійка. 1 – піднімаючи лікті в сторони, руки зігнути, ковзаючи ними по тулубу, пальці стиснути в кулаки. 2 – руки вгору, пальці розчепірити, потягнутися, подивитися на руки (вдих). 3–4 – дугами назовні руки вниз (видих). Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил тулуба вперед – униз, лівою рукою доторкнутися правого носка (видих). 2 – в. п. (вдих). 3–4 – те саме в інший бік. Поворот тулуба треба завершити до закінчення нахилу. Стежити, щоб ноги залишилися прямими і не здвигалися з місця. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

III. В. п. – основна стійка. 1 – дугами ліворуч руки вгору і нахил праворуч. 2 – випрямляючись, дугами ліворуч руки вниз. 3 – дугами праворуч руки вгору і нахил ліворуч. 4 – випрямляючись, дугами праворуч руки вниз. Нахилиючись, дивитися на руки. Виконати вправу прямими руками 8–10 разів у середньому темпі.

IV. В. п. – присід на лівій нозі, праву назад на носок, руки на коліні. Під кожний рахунок стрибками змінювати положення ніг. Стрибки виконувати м'яко. Під час виконання стрибків відчувати опору руками. Дихання рівномірне. Виконати 18–20 разів.

V. В. п. – нахил уперед зігнувшись у стійці, ноги нарізно, руки зчеплені за головою, лікті опущені. 1–2 – прогнутися у попереку, піднімаючи голову і плечі та розводячи лікті в сторони (вдих). 3–4 – розслабити м'язи, повернутися у в. п. (видих). Прогинання починати



послідовно з голови, рук, плечового пояса та спини. Виконати вправу 8–10 разів у повільному темпі.

VI. В. п. – основна стійка. 1 – ліву ногу вбік, руки в сторони (вдих). 2 – випад у лівий бік (видих). 3–4 – поштовхом лівої ноги повернутися у в. п. (видих). Те саме в інший бік. Виконати вправу 4–6 разів у кожний бік у середньому темпі. Руки не згинати, виконуючи випад, тулуб тримати вертикально, ноги ставити якнайширше носками назовні.

VII. В. п. – основна стійка, руки до плечей. 1 – стрибок, ноги нарізно, руки вгору. 2 – стрибок, ноги разом, руки до плечей. Стрибати м'яко, на носках. Дихання рівномірне. Виконати до 40 стрибків і почати ходьбу на місці.

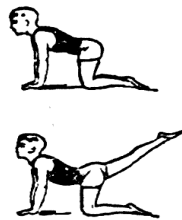
Комплекси вправ для дітей 9–10 років

Комплекс № 16

1. В. п. – о. с. 1 – підняти руки в сторони (вдих). 2 – опустити (видих). Повторити 4–8 разів. Піднімаючи руки, можна відставляти ногу назад на носок, опускаючи – приставляти.

2. В. п. – о. с. 1 – підняти руки вперед – угору (вдих). 2 – опустити дугами назад (видих). Повторити 4–8 разів. Піднімаючи руки вперед і вгору, можна відставляти ногу назад на носок, опускаючи (дугами назад) – приставляти. Рухи ніг чергувати.

3. В. п. – стати навколішки, голову підвести. 1 – підняти пряму праву ногу назад – угору і прогнутися (вдих). 2 – опустити у в. п. (видих). 3–4 – те саме, змінивши ноги. Повторити 4–8 разів.



4. В. п. – лягти на спину, витягнувши руки вздовж тулуба, долонями донизу. 1 – повільно підняти вгору пряму праву ногу і підвести голову (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). 3–4 – те саме, змінивши ногу.

Повторити 4–8 разів. Ногу піднімати під кутом 50–70° до підлоги. Носки відтягувати.



5. В. п. – руки вперед. 1 – підняти пряму праву ногу вперед до торкання носком правої кисті (видих). 2 – опустити (вдих). 3–4 – те саме лівою ногою. Повторити по 4–6 разів. Тулуб не нахилити, ноги не згинати, носки відтягувати.

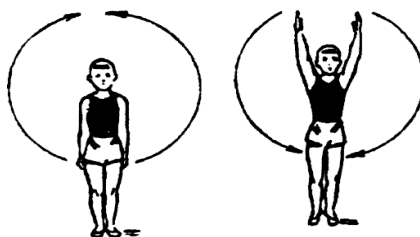
6. В. п. – руки зігнути, лікті відвести назад, передпліччя тримати горизонтально. Біг на місці з помірним підніманням колін (60–100 кроків за 30–50 с). Після бігу ходьба і глибоко подихати протягом 45–60 с.

7. В. п. – ноги нарізно, руки вільно опущені. 1 – правою рукою кинути маленький м'яч на підлогу. 2 – зловити лівою. 3 – кинути лівою рукою. 4 – зловити правою. Великий м'яч кидати і ловити двома руками (на два рахунки). Повторити 20–30 разів. Якщо у дитини плоскостопість, замість вправи з м'ячем необхідно виконувати вправи, піднімаючись навшпиньках (6–20 разів) у різних стійках – ноги разом, ноги нарізно, носки всередину, п'ятки назовні і навпаки, перекочування з носків на п'ятки і назад.



Комплекс № 17

1. В. п. – о. с. 1 – повільно підняти руки через сторони вгору й одночасно встати на носки (вдих). 2 – опустити дугами через сторони (видих). Повторити 4–8 разів. Піднімаючи руки, відводити їх до межі назад і прогинати спину у верхній частині.



2. В. п. – ноги нарізно, права рука піднята вгору, ліва відведена назад, тулуб випрямлений, голова підведена. 1 – махом уперед підняти ліву руку, а праву опустити і відвести назад. 2 – повернутися у в. п. Повторити 6–12 разів. Стискувати пальці в кулак. Дихати глибоко, ритмічно.



3. В. п. – лягти грудьми вниз, розвести руки в сторони, ноги прямі, носки відтягнуті, голова підведена. 1 – швидко зігнути ноги в колінах та захопити руками ступні зовні (вдих). 2 – повернутися у в. п. (видих). Повторити 4–7 разів. Захвати ступні і прогнутися (підвести над підлогою груди, плечі і коліна).



4. В. п. – сісти на підлогу, витягнути ноги вперед, упертися в підлогу за тулубом і прогнутися. 1 – підвести ноги, розвести в сторони й опустити на підлогу. 2 – підвести ноги і повернутися у в. п. Повторити 4–8 разів. Ноги не згинати, тримати рівновагу. Дихання глибоке, вільне.

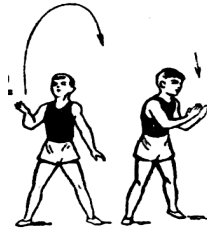


5. В. п. – о. с. 1 – сісти, упираючись руками в підлогу (видих). 2 – піднятися у в. п. (вдих). Повторити 4–8 разів. У положенні сидячи витягнути ноги вперед, випрямити тулуб, руки в сторони. Можна вставати, упираючись руками в підлогу.

6. В. п. – руки на пояс. Невисокі стрибки вгору на носках. Зробити 30–50 стрибків. Дихати глибоко, ритмічно: на 2–4 стрибки вдих, на 2–4 – видих. Стрибати за рахунок згинання і розгинання ніг у гомілковостопних суглобах. Після підскоків ходьба протягом 1–1,5 хв.

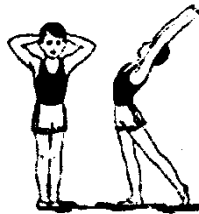
7. В. п. – ноги нарізно, руки вільно опущені. 1 – підкинути м'яч угору правою рукою. 2 – зловити однією або двома руками. Повторити вправу лівою рукою. Виконати по 10–20 кидків. Якщо у дитини плоскостопість, виконати вправу, вказану наприкінці першого комплексу.

Якщо викривлений хребет, необхідно крім ранкової гімнастики кілька разів на день робити спеціальні вправи (коригувальна гімнастика).

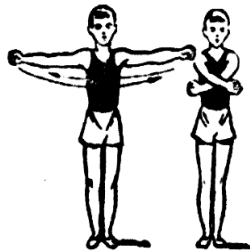


Комплекс № 18

1. В. п. – руки за голову. 1 – підняти прями руки долонями всередину, ліву ногу відставити назад на носок (вдих). 2 – повернутися у в. п. (видих). 3–4 – те саме правою ногою. Повторити по 4–6 разів. Піднімаючи руки, відводити їх назад і прогинати спину у верхній частині.



2. В. п. – руки в сторони, пальці стиснуті в кулаки. 1 – схрестити руки спереду (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). Повторити 6–12 разів. Кисті тримати на рівні плечей. Під час виконання вправи «схрещування» чергувати положення рук: схрестити – розвести в сторони.



3. В. п. – ноги нарізно, руки вгору. 1 – нахилитися вперед і торкнутися кистями колін, ступень або підлоги (видих). 2 – випрямитися у в. п. (вдих). Повторити 6–10 разів. Ноги не згинати. З кожним разом збільшувати нахил.



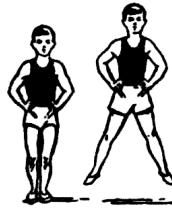
4. В. п. – сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, упертися руками в підлогу за тулубом, голову підвести. 1 – зігнути ноги у всіх суглобах і підтягнути коліна до грудей, опустити голову (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). Повторити 6–10 разів. Коліна тримати разом. Можна ковзати підшвами по підлозі, не піднімаючи ніг.



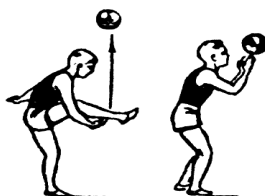
5. В. п. – о. с. 1 – лягти на спину, руки витягнуті вздовж тулуба долонями вниз. 2 – швидко встати у в. п. 3 – лягти вниз грудьми, руки витягнуті вперед. 4 – швидко піднятися у в. п. Повторити 4–8 разів. Вдих робити у в. п. і лежачи на підлозі, видих – під час опускання та піднімання тіла. Лягати та вставати довільним способом.



6. В. п. – руки на пояс. 1 – стрибок, ноги нарізно. 2 – стрибок, ноги разом. Зробити 40–60 стрибків. Дихати глибоко, ритмічно (2–4 стрибки – вдих, 2–4 – видих). Після стрибків ходьба протягом 1–1,5 хв.

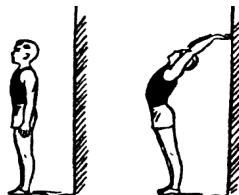


7. В. п. – м'яч у правій руці. 1 – підняти вперед праву ногу, кинути з-під неї правою рукою м'яч угору (видих). 2 – зловити м'яч перед собою двома руками (вдих). 3–4 – взяти м'яч у ліву руку й повторити кидок з-під лівої ноги. Зробити 10–20 кидків. Для дітей з поганою координацією рухів вправу спростити: підкинути м'яч угору й зловити його однією або двома руками після того, як він відскочить від підлоги.

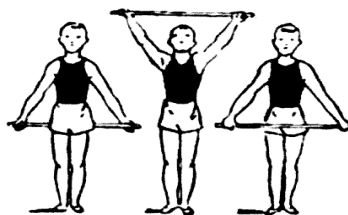


Комплекс № 19

1. В. п. – о. с. на відстані 20–30 см від стіни (спиною до стіни), ноги разом або нарізно. 1 – підняти руки вгору, прогнутися і торкнутися пальцями у стіну (вдих). 2 – повернутися у в. п. (видих). Повторити 4–6 разів. Прогинатися у верхній частині спини.



2. В. п. – палицю (80–90 см) узяти за кінці й тримати перед собою в опущених руках. 1 – підняти палку вгору над головою (вдих) та опустити за тулубом униз (видих). 2 – підняти над головою (вдих) і повернутися у в. п. (видих). Повторити 6–10 разів. Руки по змозі не згинати. Стежити за поставою.



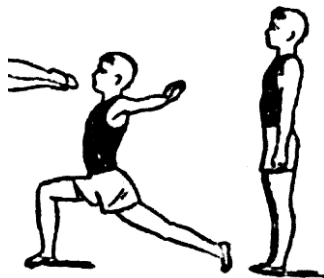
3. В. п. – ноги нарізно, руки вгору. 1 – повертаючи тулуб управо, нахилитися і торкнутися руками підлоги біля правої ступні (видих). 2 – випрямляючись, повернутися у в. п. (вдих). Те саме в інший бік. Повторити 6–10 разів. Ноги не згинати.



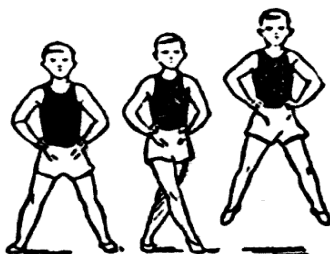
4. В. п. – лежачи на правому боці, тримати руки довільно, прогнутися. 1 – зігнути й обхопити ноги руками, прагнучи дістати лобом коліно (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). 3–4 – виконати вправу, лежачи на лівому боці. Повторити 6–8 разів.



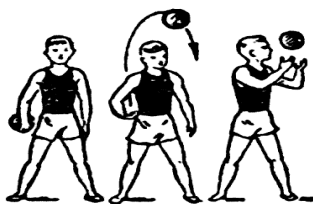
5. В. п. – о. с. 1 – зробити великий крок правою ногою вперед і зігнути її в коліні до прямого кута (випад), піднімаючи руки в сторони (вдих). 2 – повернутися у в. п. (видих). 3–4 – те саме лівою ногою. Повторити 6–10 разів. Тулуб у випаді не згинати.



6. В. п. – ноги нарізно, руки на пояс. 1 – стрибок, ноги схрестити. 2 – стрибок, ноги нарізно. Зробити 50–70 стрибків. Дихання глибоке, ритмічне. Завершення стрибка, ходьба 10–15 хв.

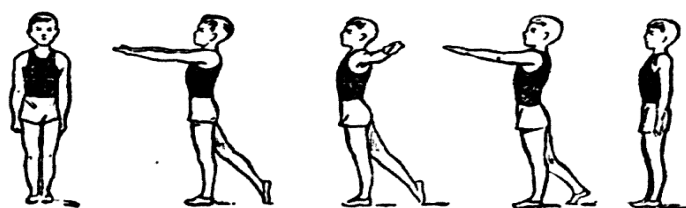


7. В. п. – ноги нарізно, руки опущені, м'яч у правій руці. 1 – рухом правої руки назад – угору кинути м'яч угору. 2 – зловити однією або двома руками. 3–4 – узяти в ліву руку і повторити вправу. Виконати 10–20 разів. Ловити м'яч перед собою. Дихання глибоке, вільне.



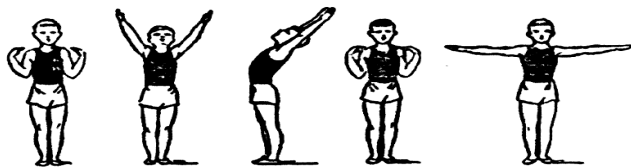
Комплекс № 20

1. В. п. – о. с. 1 – піднімаючи руки вперед і розводячи їх у сторони, відставити праву ногу назад (вдих). 2 – зводячи руки вперед й опускаючи їх, приставити праву ногу (видих). 3–4 – те саме лівою ногою. Повторити по 6–8 разів.



2. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахилиючись уперед та повертаючи тулуб уліво, торкнутися правою кистю лівого носка ноги (видих). 2 – повернутися у в. п. (видих). 3–4 – те саме в інший бік. Повторити по 6–10 разів. Ноги не згинати. Вільною рукою робити різкий мах назад – угору.

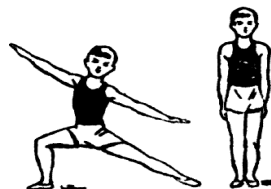
3. В. п. – руки до плечей. 1 – випрямити руки вгору – назовні, долонями всередину (вдих). 2 – зігнути руки у в. п. (видих). 3 – руки в сторони, долонями вниз (вдих). 4 – повернутися у в. п. (видих). Повторити 4–10 разів. Плечі і лікті відводити назад. Голову не опускати.



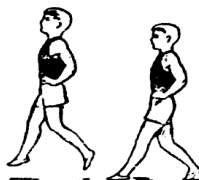
4. В. п. – лягти на спину, руки вздовж тіла. 1 – зігнути ноги у всіх суглобах. Руками обхопити коліна і підтягнути їх до грудей, голову підвести (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). Повторити 4–10 разів.



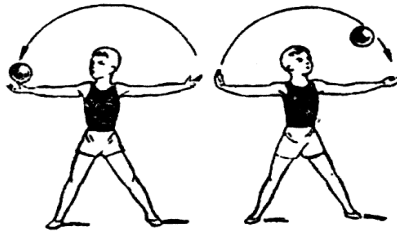
5. В. п. – о. с. 1 – роблячи великий крок управо, зігнути праву ногу в колінному суглобі під прямим кутом й одночасно підняти руки в сторони – праву вище, ліву нижче плечей (вдих). 2 – відштовхнутися правою ногою, зробити змах руками, повернутися у в. п. (видих). Те саме в інший бік. Повторити 6–10 разів. Крок убік робити якомога більше. Тулуб тримати прямо. Дивитися на кисть руки, що піднята.



6. В. п. – одна нога спереду, інша позаду, руки на пояс. 1–2 – стрибками змінювати положення ніг. Зробити 60–80 стрибків. Ходьба протягом 1–1,5 хв. Дихання глибоке, ритмічне.



7. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 – кинути м'яч по дузі над головою вліво. 2 – зловити лівою рукою. 3–4 – те саме у зворотному напрямку. Повторити по 10–16 разів. Дихання вільне.



Комплекси вправ для дітей 10–11 років

Комплекс № 21

1. Ходьба, легкий біг 30–40 с, ходьба 20 с.
2. В. п. – о. с.; руки зігнуті до плечей. На рахунок 1–2 – праву руку вгору; 3–4 – ліву руку вгору; 5–6 – праву руку до плеча; 7–8 – ліву руку до плеча. Виконати з ходьбою на місці.
3. В. п. – о. с, руки на пояс. На рахунок 1–2 – напівприсід, руки донизу, у сторони; 3–4 – в. п. Виконати 4–7 разів.
4. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1–2 – напівприсід, з поворотом управо, руки в сторони; 3–4 – в. п.; 5–6 – напівприсід, з поворотом уліво, руки в сторони; 7–8 – в. п. Виконати 4–6 разів.
5. В. п. – о. с. На рахунок 1–2 – два нахили вправо, ліву руку вгору, праву – донизу, вздовж тулуба; 3–4 – два нахили вліво, праву руку вгору, ліву донизу, вздовж тулуба. Виконати 4–6 разів.
6. В. п. – сидячи на підлозі, руки на пояс, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1–2 – зігнути ноги; 3–4 – в. п. Виконати 5–7 разів.
7. В. п. – лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1–4 – підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5–8 – в. п., розслабитися. Виконати 4–6 разів.
8. В. п. – лежачи на спині, «їзда на велосипеді». Виконати по 8 разів.
9. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На рахунок 1–2 – сісти, руки на пояс; 3–4 – в. п. Виконати 6–8 разів.
10. В. п. – повний присід на ступнях, руками взятися за гомілку. На рахунок 1 – випрямити ноги (як нахил уперед), торкнутися лобом колін; 2 – в. п. Виконати 6–8 разів.

11. В. п. – о. с. На рахунок 1 – стрибок на правій нозі, ліва нога вперед – угору, оплеск руками під лівою ногою; 2 – в. п.; 3 – стрибок на лівій нозі, права уперед – угору, оплеск під правою ногою; 4 – в. п. Виконати 6–8 разів.

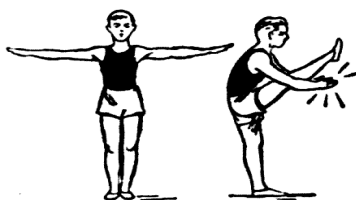
12. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед – угору, у сторони, вдих; руки через сторони у в. п., видих. Виконати 4–6 разів.

Комплекси вправ для дітей 11–14 років

Комплекс № 22

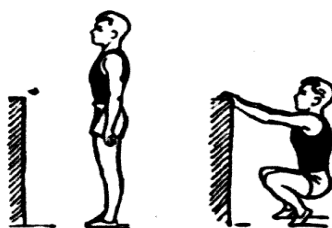
1. В. п. – о. с. 1 – підняти руки через сторони вгору і стиснути пальці в кулаки (вдих). 2 – опустити руки, розслабити кисті (видих). Повторити 4–8 разів. У в. п. стежити за поставою (голову тримати прямо, живіт утягти, плечі відвести назад). Піднімаючи руки, відводити їх до межі назад.

2. В. п. – руки в сторони. 1 – підняти вперед праву ногу і плеснути під нею в долоні (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). 3–4 – те саме лівою ногою. Повторити по 4–6 разів. Стежити за поставою у в. п. Піднімаючи ногу, відтягувати носок. Опорну ногу не згинати.



3. В. п. – ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахилитися вперед, опустити руки (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). Повторити 4–8 разів. Стежити за поставою у в. п. Під час нахилу прагнути долонями дістати підлоги. Ноги не згинати.

4. В. п. – о. с. біля спинки стільця. 1–2 – глибокий присід на носках з розведеними колінами, тримаючись за спинку стільця (видих). 3–4 – піднятися у в. п., опустити руки (вдих). Повторити 4–10 разів. Стежити за поставою у в. п. Під час виконання вправи не згинати тулуб, не сугулитися.



5. В. п. – сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, руки в сторони, долонями донизу; випрямитися. 1–2 – зігнути праву ногу в коліні і тазостегновому суглобі. 3–4 – обхопивши коліно руками, підтягнути його до грудної клітки (видих). Повернутися у в. п. (вдих). Те саме лівою ногою. Повторити по 6–10 разів. Під час виконання руху інша нога повинна бути випрямлена.

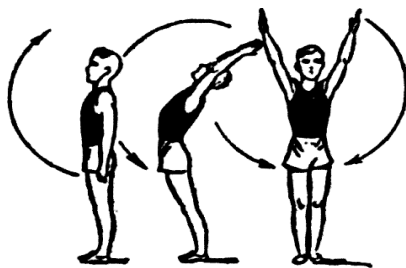
6. В. п. – о. с.; руки в сторони, пальці стиснуті в кулак. 1–2 – повільно повернути кисті долонями вгору і підняти руки вгору (вдих). 3–4 – опустити у в. п. (видих). Повторити 6–10 разів. Прагнути тримати тулуб прямим і відводити руки назад до межі. Вправу можна робити і з гантелями (0,5–2 кг).

7. В. п. – о. с. Біг на місці на носках протягом 30–60 с. Дихати глибоко і ритмічно. Руки зігнути в ліктях під кутом 60–70° і трохи відвести назад.

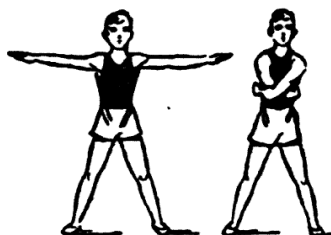
8. Кроки на місці спочатку з високим, потім з помірним підніманням колін. Темп швидкий. Тривалість 1,5–2 хв.

Комплекс № 23

1. В. п. – о. с. 1 – повільно підняти руки вгору (вдих). 2 – опустити через сторони у в. п. (видих). Повторити 4–8 разів. Стежити за поставою у в. п. Піднімаючи руки, прагнути відвести їх назад до межі, прогнути спину і підвести голову.

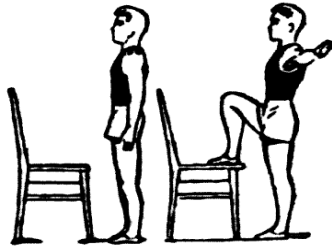


2. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. 1 – маховим рухом схрестити руки перед грудьми й обхопити ліву половину грудної клітки, а лівою – праву (видих). 2 – розвести руки в сторони (вдих) і зробити ривок назад. Повторити 6–8 разів. Змінювати положення рук під час схрещення.



3. В. п. – ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахилитися вліво (вдих), випрямитися (видих). 2 – те саме з нахилом управо. Повторити по 4–6 разів. Ноги не згинати, стежити за поставою.

4. В. п. – о. с. перед стільцем. 1 – підняти зігнуту праву ногу вперед – угору і поставити на сидіння стільця, руки в сторони (вдих). 2 – опустити руки і ногу, повернутися у в. п. 3–4 – те саме лівою ногою (видих). Повторити по 4–6 разів. Опорну ногу не згинати, не сутулитися.



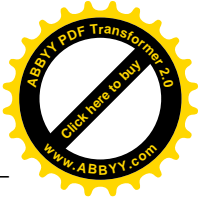
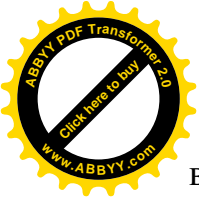
5. В. п. – лягти на спину, витягнути руки вздовж тіла долонями донизу. 1 – підняти зігнуту ліву ногу, обхопити коліно руками і притягнути до грудної клітки (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). Те саме правою ногою. Повторити по 3–6 разів. Під час підтягування чинити ногою опір рукам, під час повернення у в. п. – опір руками.



6. В. п. – о. с. ноги нарізно, тулуб трохи нахилений уперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом, права рука піднята вперед (кисть на рівні лоба), ліва відведена назад до межі, кисті випрямлені. 1 – праву руку опустити вниз і відвести назад, ліву підняти вперед. 2 – повернутися у в. п. 3 – те саме, змінивши руки. Повторити 15–30 разів. Рух лише в плечових суглобах. На початку вправи темп середній, потім – дуже швидкий. Дихання глибоке, ритмічне. Для стійкості трохи зігнути ноги в колінах.



7. В. п. – зігнути руки в ліктях і дещо відвести назад. Ходьба на місці (20–30 кроків), потім біг на місці на носках. Якщо заняття проводиться



влітку (у саду, у дворі), замінити вправу ходьбою і бігом. Тривалість бігу – 40–70 с. Дихання ритмічне, глибоке (наприклад, на 4 кроки – вдих, на 4 – видих). Рухи під час бігу повинні бути м'якими, еластичними. Після бігу ходьба 0,5–1 хв.

8. В. п. – о. с.; спиною до стіни на відстані одного кроку. 1–2 – підняти руки вперед – угору, прогнутися, дотягнутися до стіни (вдих). 3–4 – повернутися у в. п., нахилиючись уперед, доторкнутися долонями підлоги (видих). Повторити 4–6 разів. Ноги не згинати.

Комплекс № 24

1. В. п. – о. с. 1 – підняти руки через сторони вгору, долонями всередину, ліву ногу відставити вліво на носок (вдих). 3–4 – опустити руки через сторони, приставити ногу (видих). Те саме правою ногою. Повторити по 5–6 разів. Піднімаючи руки, відводити їх назад. Стежити за поставою.

2. В. п. – тримати палицю спереду в опущених руках. 1 – зігнути руки в ліктях. 2 – підняти палицю вгору (вдих). 3 – опустити на груди і вниз у в. п. (видих). Повторити 4–8 разів. Піднімаючи, відводити палицю назад. Стежити за поставою.

3. В. п. – ноги нарізно, палиця у витягнутих уперед руках. 1 – повернути тулуб уліво, руки відвести вліво (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). Те саме вправо. Повторити по 4–6 разів у кожний бік. Палицю тримати на рівні плечей. Під час повороту не здвигати тулуб і ноги.

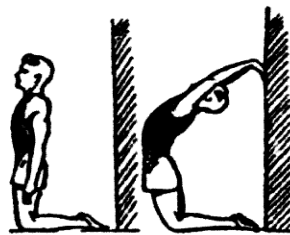
4. В. п. – о. с. 1–2 – зробити випад правою ногою вперед, підняти руки в сторони (вдих). 3–4 – опускаючи руки, повернутися ліворуч – кругом у положення: випад лівої вперед, руки в сторони (видих). 5–6 – зробивши поворот праворуч – кругом, прийняти колишнє положення (вдих). 7–8 – повернутися у в. п. (видих). Те саме, починаючи з лівої ноги. Повторити по 4–8 разів. Тулуб тримати прямо, не згинати ногу, що знаходиться позаду.

5. В. п. – лягти на спину, руки витягнути вздовж тіла, долонями донизу. 1 – підняти ноги, згинаючи й обхоплюючи коліна руками, підтягнути їх до грудей. Лягти на лівий бік (видих). 2 – повернутися у попереднє положення, а потім у в. п. (вдих). Те саме зробити вправо. Повторити по 6–10 разів у кожний бік.

6. В. п. – ноги нарізно, палиця на плечах. 1 – нахилитися вліво (вдих). 2 – випрямитися у в. п. (видих). Те саме вправо. Повторити по 4–6 разів у кожний бік. Ноги не згинати, не сутулитися, голову тримати прямо.

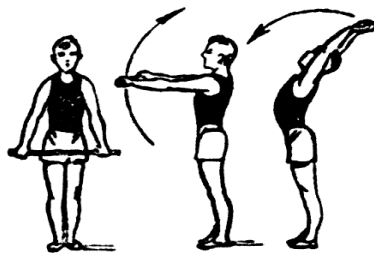
7. В. п. – о. с., руки на пояс. 30–50 невисоких стрибків на місці. Дихати глибоко, ритмічно (наприклад, на 2–4 стрибки – вдих, на 2–4 – видих). Після підскоків ходьба, глибоке дихання 1–1,5 хв.

8. В. п. – стати навколішки, спиною до стіни, руки вільно опустити вниз. 1–2 – повільно підняти руки вперед – угору, прогнутися, дотягнутися до стіни (вдих). 3–4 – опустити руки вниз через сторони й повернутися у в. п. (видих). Повторити 4–8 разів. Прогинатися у верхній частині спини.



Комплекс № 25

1. В. п. – палиця спереду в опущених униз руках, хват зверху. 1 – повільно підняти руки вгору (вдих). 2 – опустити у в. п. (видих). Повторити 4–6 разів. Руки не згинати, відводячи їх якомога далі назад, прогнутися у верхній частині спини.

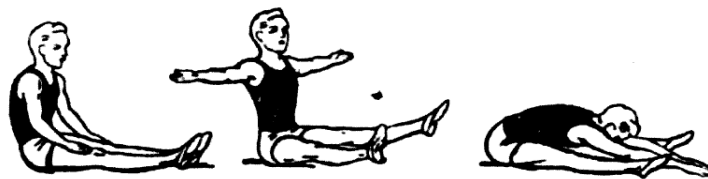


2. В. п. – о. с., руки в сторони, пальці стиснуті в кулаки. 1–2 – випрямити пальці і розслабити всі м'язи рук і плечового пояса так, щоб руки швидко опустилися вниз (видих). 3–4 – прийняти в. п. (вдих). Повторити 6–10 разів. У в. п. відводити руки назад до межі, голову і тулуб тримати прямо, плечі не піднімати.

3. В. п. – ноги нарізно, руки вгорі, пальці переплетені. 1 – енергійно нахилитися вперед, зробивши руками маховий рух униз – назад між ногами (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). Повторити 4–8 разів. У в. п. прогинатися у грудній частині хребта. Під час нахилів ноги не згинати.

4. В. п. – палиця у витягнутих уперед руках. 1 – швидко підняти пряму ліву ногу вперед до торкання голілкою палиці (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). Те саме правою ногою. Повторити по 4–6 разів. Палицю тримати на рівні плечей і не опускати. Ноги в колінах не згинати. Стежити за поставою.

5. В. п. – сидячи на підлозі, тулуб випрямити, ноги витягнути вперед, руками упертися в стегна. 1 – трохи підвести прямі ноги і розвести їх якомога ширше, руки в сторони (вдих). 2 – нахилити тулуб (до межі) і витягнути руки вперед (видих). 3–4 – повернутися у попереднє положення (вдих), а потім у в. п. (видих). Повторити 4–6 разів.



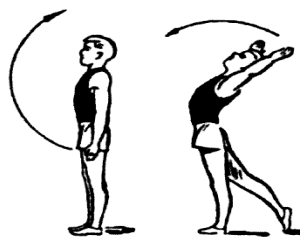
6. В. п. – навколiшки. 1 – опустити голову і вигнути спину (видих). 2 – підняти голову, випрямити праву ногу назад – угору, прогнутися (вдих). 3–4 – повернутися у попереднє положення, а потім у в. п. Повторити 6–8 разів. Носки відтягнуті.

7. В. п. – о. с.; руки на пояс. 1 – стрибок, ноги нарізно. 2 – стрибком у в. п. Повторити 40–70 разів. Стрибати на носках, невисоко, у момент приземлення трохи згинати ноги.

8. В. п. – о. с., палиця спереду у витягнутих униз руках. 1–2 – підняти палицю вгору, завести вниз за головою і спиною, опустити вниз (вдих). 3–4 – зворотним рухом повернути палицю у в. п. (видих). Повторити 6–8 разів. Руки не згинати, а за поганої рухливості плечових суглобів згинати по чергово.

Комплекс № 26

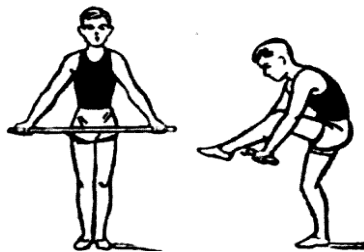
1. В. п. – основна стійка. 1–2 – повільно підняти руки вперед, потім угору – назовні, відставити праву ногу назад на носок, прогнутися у грудній частині хребта (вдих). 3–4 – зворотним рухом повернутися у в. п. (видих). Повторити 4–6 разів. Руки і ноги не згинати.



2. В. п. – руки в сторони. 1 – опускаючи і відводячи руки назад, зробити оплеск долонями за тулубом (видих). 2 – підняти руки у в. п. (вдих). Повторити 8–12 разів. Руки не згинати. Рух робити енергійно, швидко. У в. п. руки відводити назад до межі. Стежити за поставою (не сутулитися і не нахилити голову).

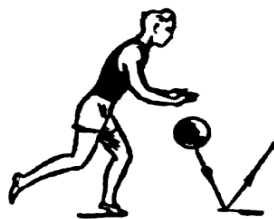
3. В. п. – о. с. 1 – швидко лягти на підлогу грудьми вниз, витягнути руки вперед (видих). 2 – повернутися у в. п. (вдих). Повторити 4–8 разів. Вставати і лягати будь-яким способом, 2–4 рази – без допомоги рук.

4. В. п. – палиця спереду в опущених униз руках. 1–4 – переступити через палицю лівою, потім правою ногами (видих). 5–8 – однією рукою опустити палицю, повернутися у в. п. (вдих). Повторити по 4–6 разів кожною ногою.

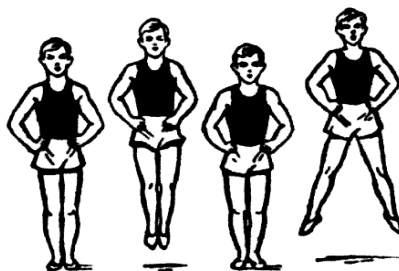


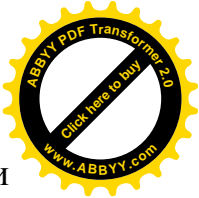
5. В. п. – о. с. 1–2 – швидко лягти на спину (вдих). 3–4 – швидко сісти і піднятися у в. п. (видих). Повторити 4–8 разів, 2–4 – без допомоги рук.

6. В. п. – у руках баскетбольний, волейбольний або маленький гумовий м'яч. Стоячи на місці або пересуваючись по кімнаті (майданчику), ведення м'яча ударами об підлогу. Дихання вільне.



7. В. п. – руки на пояс. 2 стрибки, ноги разом, 2 – ноги нарізно. Зробити 50–80 стрибків. Дихання ритмічне, глибоке. Ноги в колінах майже не згинати. Після підскоків ходьба, глибоке дихання 1–1,5 хв.





8. В. п. – навколішки. 1 – зробити крок лівою ногою, витягнувши вперед праву руку. 2 – те саме лівою рукою і правою ногою. Зробити 10–20 кроків. Дихання глибоке, ритмічне.

Якщо у дитини викривлення хребта (сколіоз), ходьба навколішки по невеликому колу. Якщо хребет викривлений вправо (дуга вправо), ходьбу необхідно здійснювати по колу вправо, тобто за стрілкою годинника.



Комплекси вправ для дівчат 15–17 років

Комплекс № 27

1. В. п. – о. с. Ходьба на місці з оплесками у долоні спереду і позаду (20–25 с).

2. В. п. – о. с., руки за голову, кисті сплетені. 1–2 – встати на носки, руки вгору, долоні догори, потягнутися. 3–4 – опуститися на ступні, роз'єднуючи кисті, руки через сторони вниз у в. п. Повторити 4–6 разів.

3. В. п. – о. с. 1 – упор сидячи. 2–3 – випрямитися, праву ногу назад, руки вгору. 4 – в. п. Те саме з лівої ноги. Повторити 4–6 разів.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил уперед. 2 – нахил уліво. 3 – нахил назад. 4 – в. п. Те саме вправо. Повторити по 3–4 рази.

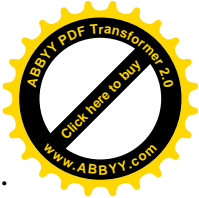
5. В. п. – о. с. 1 – мах лівою ногою вбік, руки в сторони. 2–3 – пружинистий випад уліво. 4 – в. п. Те саме вправо. Повторити по 3–4 рази.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1 – ривок зігнутими руками назад, тулуб уліво. 2 – те саме, тулуб прямо. 3 – те саме, тулуб управо. 4 – те саме, тулуб прямо. Повторити 4–6 рази.

7. В. п. – о. с. 1 – ліву ногу на носок, ліву руку вгору, праву вбік. 2 – в. п. 3 – те саме з правої ноги, праву руку вгору, ліву вбік. 4 – в. п. Повторити 4–6 разів.

Комплекс № 28

1. В. п. – о. с. 1–2 – на носках, руки вгору, з'єднавши кисті внутрішніми сторонами. 3 – стати на стопи, дугами вперед руки назад з невеликим нахилом тулуба вперед, руки опустити. 4 – в. п. Повторити 4–6 разів.



2. В. п. – о. с. 1 – праву на крок убік, руки в сторони, долоні догори. 2 – кисті в кулаки і сильно зігнути до плечей. 3–4 – приставити праву, руки випрямити і вільно опустити. Те саме в інший бік. Повторити по 4–6 разів.

3. В. п. – о. с. 1–3 – присід пружинисто з постійним збільшенням глибини присідання. 4 – в. п. Повторити по 8–10 разів.

4. Біг на місці (15–20 с).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед – у сторони. 1 – мах лівою, дістати долоні правої руки. 2 – в. п. 3 – те саме правою. 4 – в. п. Повторити по 7–8 разів.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – стрибок, ноги разом. 2 – стрибок, ноги нарізно. 3–4 – те саме. Виконати 16–20 стрибків.

7. Ходьба на місці 15–20 с.

Комплекс № 29

1. Ходьба на місці, високо піднімаючи стегна, із зустрічними рухами руками вгору – вниз (20–25 с).

2. В. п. – о. с. 1–2 – на носках, руки вгору – у сторони. 3 – упор присівши. 4 – в. п. Повторити 4–6 разів.

3. В. п. – руки на пояс. 1 – стрибок, ноги схрещені. 2 – стрибок, ноги нарізно. Повторити 10–12 стрибків із переходом на ходьбу на місці (20–25 с).

4. В. п. – о. с. 1 – нахил уперед, руки назад. 2 – випрямитися. 3 – ліву ногу махом назад, руки вгору. 4 – в. п. Те саме правою. Повторити по 4–6 разів.

5. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – нахил уперед, руки схрещені перед тулубом. 2–3 – випрямитися з поворотом тулуба вправо, нахил назад, руки в сторони. 4 – в. п. Те саме з поворотом уліво. Повторити 3–4 рази.

6. В. п. – стійка ноги нарізно. 1–2 – згинаючи праву ногу, пружинистий нахил уліво, через сторони руки вгору з оплеском у долоні над головою. 3–4 – в. п. Те саме вправо. Повторити по 3–4 рази.

Комплекс № 30

1. В. п. – о. с., руки до плечей. Ходьба на місці з коловими рухами зігнутими руками (20–25 с). Одне коло на кожні два кроки.

2. В. п. – о. с., руки за голову. 1–2 – встати на носки, прогнутися, лікті розвести якомога далі в сторони – потягнутися. 3–4 – опуститися на стопи, трохи нахилитися, голову нахилити, лікті вперед. Повторити 3–4 рази.

3. В. п. – о. с., руки на пояс. 1 – стрибок, ноги разом. 2 – стрибок, ноги нарізно. Повторити 10–12 стрибків із переходом на ходьбу (20–25 с).

4. В. п. – о. с. 1 – нахил уперед прогнувшись, руки в сторони. 2 – випрямитися, нахил назад. 3 – нахил уперед, торкаючись руками підлоги. 4 – в. п. Повторити 4–6 разів.

5. В. п. – широка стійка. 1–2 – руки в сторони, долоні вгору, нахил назад. 3–4 – розслаблюючи м'язи плечового пояса, трохи нахилитися вперед, руки розслаблено вниз. Повторити 4–6 разів.

6. В. п. – о. с. 1–2 – руки вгору, кисті сплести та повернути долонями догори. 3 – нахил уліво. Повторити 6–8 нахилів у сторони, поступово збільшуючи амплітуду рухів, потім руки вниз і потрясти кистями.

7. В. п. – о. с. 1 – крок уперед, ліва позаду на носок, руки за голову. 2 – приставити ліву ногу, руки вгору. 3 – крок правою назад, ліва вперед на носок, руки в сторони. 4 – в. п. Те саме з лівої. Повторити по 2–3 рази.

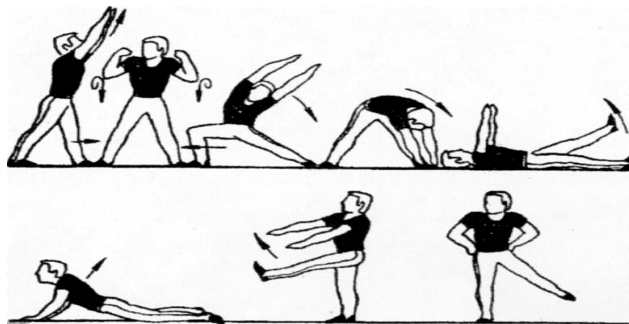
Комплекси вправ для юнаків 15–17 років

Комплекс № 31

1. Ходьба на місці 50–60 с.

2. В. п. – о. с. 1 – крок лівою ногою вперед, руки вгору. 2 – опускаючи руки через сторони (долонями вгору), прогнутися. 3 – руки вгору. 4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

3. В. п. – ноги нарізно, руки до плечей. 1–4 – чотири колові рухи руками вперед. 5–8 – те саме назад. Повторити 8–12 разів.



4. В. п. – о. с. 1–3 – випад уліво, три пружинистих нахили вправо, руки вгору. 4 – в. п. 5–8 – те саме в інший бік. Повторити 8–12 разів.

5. В. п. – ноги нарізно, руки на пояс. 1–3 – три пружинисті нахили: до лівої ноги, вперед, до правої ноги, торкаючись руками підлоги. 4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

6. В. п. – лежачи на спині, руки вгору. 1 – підвести ліву ногу. 2 – в. п. 3–4 – те саме іншою ногою. Повторити 8–12 разів.

7. В. п. – упор лежачи на животі, на зігнутих руках. 1–2 – прогнутися, повільно випрямляючи руки. 3–4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

8. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. 1 – мах лівою ногою вперед – управо, торкнутися носком правої руки. 2 – в. п. 3–4 – те саме іншою ногою. Повторити 8–12 разів.

9. В. п. – руки на пояс, права нога підведена. 1 – стрибком поставити праву ногу на місце лівої, ліву відвести назад. 2 – стрибком змінити положення ніг. Повторити 20–30 разів. Ходьба на місці.

10. В. п. – о. с. 1 – руки в сторони, праву ногу відвести назад, носок відтягнути. 2–4 – рівновага на лівій нозі. 5–8 – приставляючи ногу і швидко опускаючи голову вниз, зігнути спину, розслабити м'язи рук, шиї, тулуба. Повторити 8–12 разів.

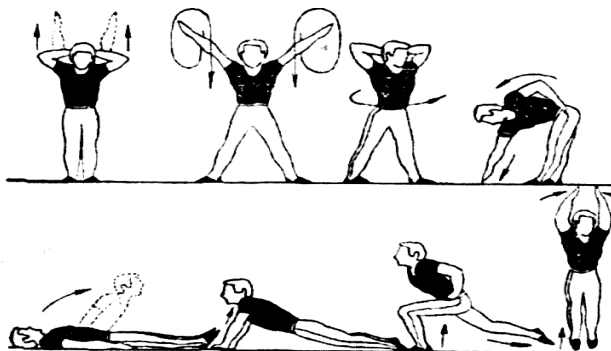
Комплекс № 32

1. Ходьба на місці або з просуванням 30 с.

2. В. п. – о. с. 1 – руки за головою. 2 – руки вгору. 3–4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

3. В. п. – стійка ноги нарізно. 1–4 – колові рухи руками вперед. 5–8 – те саме назад. Повторити 8–12 разів.

4. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки за головою. 1–4 – колові обертання тулубом уліво. 5–8 – те саме вправо. Повторити 8–12 разів.



5. В. п. – ноги разом, руки на пояс. 1 – нахил уперед, правою рукою торкнутися підлоги. 2 – торкнутися лівою рукою підлоги. 3 – не випрямляючись, поставити праву руку на пояс. 4 – в. п. 5–8 – те саме з іншої руки. Повторити 8–12 разів.

6. В. п. – лежачи на спині. 1–2 – сісти, упираючись руками в підлогу. 3–4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

7. В. п. – упор лежачи на зігнутих руках. 1 – випрямити руки. 2 – в. п. 3 – підвести прямі руки і ноги, прогнутися. 4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

8. В. п. – стоячи, ноги разом, руки на пояс. 1 – сісти. 2–3 – встаючи, зробити два змахи лівою ногою назад. 4 – в. п. 5–8 – те саме іншою ногою. Повторити 8–12 разів.

9. В. п. – ноги разом, руки в сторони. 1 – стрибок, ноги разом, оплеск руками над головою. 2 – стрибок, ноги разом, руки вниз. Повторити 8–12 разів.

10. В. п. – о. с. 1 – праву руку вперед. 2 – ліву руку вперед. 3 – руки в сторони. 4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

Комплекс № 33

1. Ходьба на місці (30–60 с).

2. В. п. – о. с. 1 – ліву ногу на крок убік, руки в сторони. 2 – руки за голову. 3–4 – приставляючи ліву ногу, руки вниз. 5–8 – те саме з іншої ноги. Повторити 8–12 разів.

3. В. п. – ноги нарізно, руки перед грудьми. 1 – рух ривком назад зігнутими руками. 2 – те саме прямими руками. 3 – те саме, але ліву руку вгору, праву вниз. 4 – те саме, змінивши положення рук. Повторити 8–12 разів.



4. В. п. – ноги нарізно, руки на пояс. 1 – згинаючи ліву ногу, нахил управо, ліву руку вгору. 2 – в. п. 3–4 – те саме з іншої ноги. Повторити 8–12 разів.

5. В. п. – о. с. 1 – сісти, руки вперед. 2 – в. п. 3 – нахил уперед, руками торкнутися підлоги. 4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

6. В. п. – стоячи на колінах. 1–2 – нахил назад, руки в сторони. 3–4 – в. п. 5–6 – сідаючи на п'ятки, нахил уперед, руки назад. 7–8 – в. п. Повторити 8–12 разів.

7. В. п. – сидячи на підлозі, опора позаду на випрямлені руки. 1–2 – колові оберти тулубом праворуч. 3–4 – колові оберти тулубом ліворуч. Повторити 8–12 разів.

8. В. п. – те саме, ноги зігнуті. 1 – випрямити ноги вгору. 2 – в. п. 3–4 – те саме. 5 – покласти зігнуті ноги вліво. 6 – в. п. 7–8 – те саме вправо. Повторити 8–12 разів.

9. В. п. – о. с. 1 – мах лівою ногою вперед, руки в сторони. 2 – в. п. 3–4 – те саме іншою ногою. Повторити 8–12 разів.

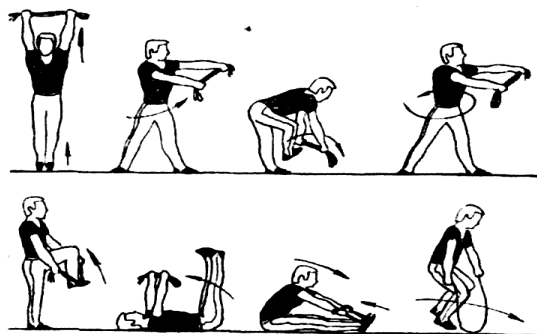
10. Біг на місці (50–60 с) із переходом на ходьбу.

Комплекс № 34

1. Ходьба на місці (30–60 с).

2. В. п. – ноги разом, руки опущені (скакалка спереду, складена вчетверо). 1–2 – встати на носки, піднімаючи руки вгору. 3–4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

3. В. п. – ноги нарізно, руки опущені (зі скакалкою, складеною вчетверо). 1 – поворот тулуба вліво, руки вперед. 2 – в. п. 3–4 – те саме в інший бік. 5–7 – підняти руки вгору і виконати три ривки. 8 – в. п. Повторити 8–12 разів.



4. В. п. – ноги разом, руки опущені (скакалка спереду, складена вдвічі). 1 – нахилитися вперед. 2–3 – переступити через скакалку. 4–6 – у нахилі відвести руки якомога далі. 7–8 – в. п. Повторити 8–12 разів.

5. В. п. – ноги на ширині плечей, руки зі скакалкою підняти вперед – угору. 1–4 – колові рухи тулубом уліво. 5–8 – те саме вправо. Повторити 8–12 разів.

6. В. п. – ноги разом, руки опущені (із скакалкою, складеною вчетверо). 1–3 – згинаючи, підняти ліву ногу, зачепити скакалку за носок, прагнути притягнути коліно до грудей за допомогою скакалки. 4 – в. п. 5–8 – те саме іншою ногою. Повторити 8–12 разів.

7. В. п. – лежачи на животі, руки вгору (зі скакалкою, складеною вчетверо). 1–2 – одночасно підняти руки і ноги, прогнутися. 3–4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

8. В. п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, зачепити скакалку за носок. 1–3 – намотуючи скакалку на руки, нахилитися вперед. 4 – в. п. Повторити 8–12 разів.

9. В. п. – ноги разом, руки в сторони (скакалка спереду, вільно опущена). 1–2 – перестрибнути через скакалку. 3–4 – те саме у зворотний бік. Виконувати 30–60 с із подальшим переходом на ходьбу.

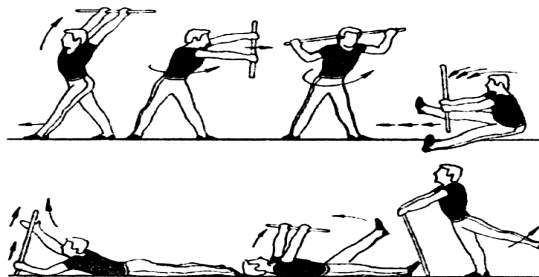
10. В. п. – встати на середину скакалки, ноги разом, руки в сторони. 1–2 – відвести ліву ногу назад, прогнутися. 3–4 – в. п. 5–8 – те саме іншою ногою. Повторити 8–12 разів.

Комплекс № 35

1. Ходьба на місці, стискаючи і розтискаючи пальці рук (30–60 с).

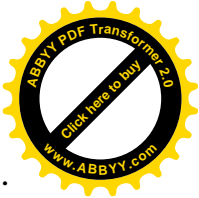
2. В. п. – о. с., палиця внизу хватом за кінці. 1 – крок лівою ногою вперед, палицю до грудей. 2 – палицю вгору, прогнутися. 3–4 – в. п. 5–8 – те саме з іншої ноги. Повторити 8–12 разів.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу хватом за кінці. 1 – поворот тулуба вліво, палицю вперед. 2 – в. п. 3 – те саме вправо. 4 – в. п. Повторити 8–12 разів.



4. В. п. – стійка ноги нарізно, палицю за голову хватом за кінці. 1–4 – колові рухи тулубом уліво. 5–8 – те саме вправо. Повторити 8–12 разів.

5. В. п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, упираючись палицею в підлогу хватом за середину. 1–3 – переставляючи палицю вперед, три пружинисті нахили вперед. 4 – в. п. Повторити 8–12 разів.



6. В. п. – те саме, лежачи на животі хватом за нижній кінець палиці. 1–4 – перехоплюючи палицю руками, піднятися, прогнутися, випрямивши руки. 5–8 – повільно опуститися у в. п., розслабитися. Повторити 8–12 разів.

7. В. п. – лежачи на спині, палиця у випрямлених за головою руках. 1 – перенести вперед, підняти ліву ногу до торкання носком палиці. 2 – в. п. 3–4 – те саме іншою ногою. Повторити 8–12 разів.

8. В. п. – о. с. Упертися палицею в підлогу хватом за один кінець, випрямити руки. 1 – мах лівою ногою назад. 2 – в. п. 3 – сісти. 4 – в. п. 5–8 – те саме іншою ногою. Повторити 8–12 разів.

9. В. п. – ноги нарізно, палиця на лівій долоні у вертикальному положенні. 1–4 – утримувати палицю у вертикальному положенні. 5–8 – те саме іншою рукою. Повторити 8–12 разів.

10. Біг на місці (50–60 с) із переходом на ходьбу.

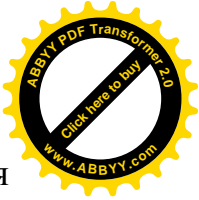
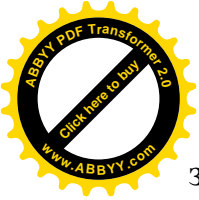
2.3. Методи та способи загартування організму

Після ранкової зарядки доцільно провести водні процедури – душ або обливання, після чого енергійно розтертися рушником до відчуття приємної теплоти. Розтирати тіло треба за рухом кровоносних судин: від кисті руки до плеча, від спини до стегна, а живіт і груди – коловими рухами справа наліво.

Дітям після кожного фізичного тренування необхідно приймати комфортний душ. Поступово температуру знижують із 30 до 20–15 у кінці. Це хороша загартувальна процедура.

Загартування організму – це формування і вдосконалення функціональних систем, що спрямовані на підвищення імунітету організму, що, зрештою, сприяє зниженню захворювань на застуду. Причому загартування дітей дає подвійний позитивний результат – зниження рівня їх захворюваності і підвищення корисної зайнятості батьків на виробництві, що має не тільки соціальне, але й істотне економічне значення. Можна без перебільшення сказати, що науково обгрунтовані методи загартування є невичерпним джерелом зміцнення здоров'я дітей різного віку.

Загартування найчастіше розглядається як процес пристосування організму до змінних умов погоди і клімату. Говорячи про загартування як



засіб фізичного виховання, маємо на увазі не тільки пристосування організму, що відбувається під впливом несприятливих умов. Загартування треба розглядати як свідоме застосування в певній системі заходів, що підвищують опірність організму, виховують здатність швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища. Загартування варто починати з раннього дитинства і продовжувати протягом життя, видозмінюючи форми і методи його застосування залежно від віку. Оздоровче значення повітряних, сонячних ванн і водних процедур не викликає сумніву. Загартовані діти менше хворіють, легше переносять захворювання. Доступність засобів загартування полягає у тому, що їх можна використовувати у будь-яку пору року, за будь-яких умов. Вони не вимагають складної апаратури і спеціальних кабінетів; способи їх застосування в умілих руках не становлять утруднень.

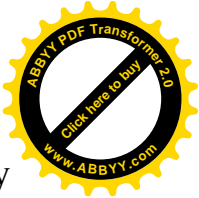
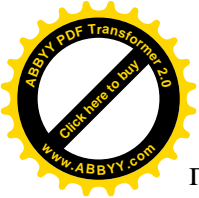
Підвищення стійкості організму людини до різних несприятливих чинників навколишнього середовища – основне завдання сучасної медицини. У цьому й полягає її профілактична спрямованість.

Наукова профілактика в педіатрії своїм корінням сягає далекої історії народної медицини. Здавна дітей привчали до холоду, фізичної праці. Народна мудрість убачала в цьому головне, а може, і єдине на ті часи джерело здоров'я. Н. М. Амбодік, С. Г. Зибелін, А. І. Полунін обґрунтовували необхідність використання природних чинників для зміцнення дитячого організму [15; 48].

Видатні дитячі лікарі Н. Ф. Філатов, А. А. Кисіль, Н. П. Гундобін, Г. Н. Сперанський убачали у загартуванні дитячого організму невичерпне джерело здоров'я дітей. Ще у 1910 р. Г. Н. Сперанський публікує книгу про загартування дітей. Наукова розробка проблеми загартування стала можливою лише завдяки фізіологічним дослідженням [20; 40].

Для оздоровлення дітей різного віку дуже корисна у всіх аспектах ходьба босоніж, хоча б тому, що вона є профілактикою плоскостопості і деформації стопи (викривлення великого пальця ступні з подальшими негативними проявами цієї патології).

Щоб досягти гарного загального фізичного розвитку дітей і стійкості до захворювань, учені рекомендують привчати дітей до систематичного ходіння босоніж (удома, у дворі, на дачі і навіть у парках, садах, на вулиці). Починати потрібно в літній період, а потім у прохолодну погоду



продовжувати це корисне для здоров'я заняття. Дітям молодшого віку притаманне природне прагнення ходити босоніж, якщо їм не забороняють батьки, особливо по калюжах після дощу.

Багато людей, яких привчили з дитинства ходити босоніж, зберігають цю звичку на все життя і не мають проблем із плоскостопістю, деформацією стоп тощо. Крім того, вони рідше хворіють на застуду. Дитину потрібно привчати до ходіння босоніж спочатку на килимі, а в теплі літні дні – на траві або нагрітому піску. Корисні після ходіння босоніж ножні ванни з поступовим пониженням температури води.

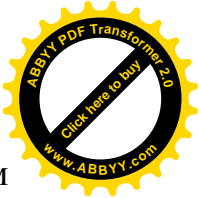
Оскільки стопи рефлекторно пов'язані з верхніми дихальними шляхами, дітям, як і дорослим, корисно одночасно з ходінням босоніж полоскати горло і ніс водою, поступово знижуючи температуру води від 20 до 8°C. Для дітей шкільного віку дієві ті самі рекомендації. Старшим загартованим школярам можна рекомендувати ще й проведення фізичної зарядки на свіжому повітрі і щоденні гігієнічні пробіжки босоніж по траві, снігу, ґрунту, асфальту та ін., після чого корисно робити масаж і вправи, щоб розігріти стопи до почервоніння і відчуття легкого печіння.

У період загострення хвороб усі види загартування протипоказані. Важливо навчитися самому стежити за своїм здоров'ям – під час загартування і навантаження рахувати пульс, контролювати дихання. Поступове зменшення частоти пульсу у стані спокою свідчить про користь тренувань і навпаки.

Ми закликаємо всіх піклуватися про своє здоров'я і регулярно використовувати для цього ходьбу босоніж як найдавніший засіб загартування й оздоровлення організму.

Спочатку занурюють ноги до кісточки, а потім до литок і навіть по коліна. На початку процедури ходять 1 хв, а потім 5–6 хв. Чим холодніше вода, тим ефективніше загартування. Після такої процедури необхідно робити рухи. Слабкі можуть починати із трохи теплої води і поступово переходити до більш холодної.

Щоб загартувати руки і ноги, застосовують такий спосіб: спочатку занурюють ноги по коліна або вище колін на 1 хв у холодну воду, потім взуваються, оголюють руки до плечей і теж занурюють їх у холодну воду на 1 хв. Цей спосіб корисний після хвороб, щоб прискорити кровообіг у кінцівках, особливо тим, у кого холодні руки і ноги.



Обливати коліна варто холодною водою протягом 1 хв. Здоровим людям можна обливати коліна холоднішою водою, додаючи до неї лід або сніг, що підсилює ефект від загартування. Обливання колін (без іншого способу застосування води) роблять не більш ніж 3–4 днів підряд. Якщо ж є необхідність довше їх обливати, то потрібно поперемінно робити загальні обливання або занурення рук й обливання колін, одну процедуру вранці, а іншу – опівдні.

Правила загартування:

1. Почати загартування може тільки абсолютно здорова людина, з урахуванням віку і рівня фізичного розвитку. Якщо людина нездорова, то застосування процедур може дати негативний ефект. Необхідно пам'ятати, що застосування сонячних і повітряних ванн, різних водних процедур для нездорової людини протипоказано.

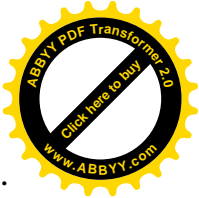
Якщо є серйозні хронічні захворювання, потрібно проконсультуватися з лікарем!

2. Починати загартовуватися можна у будь-яку пору року! Проте найоптимальніший час – літо. Відомий лікар-педіатр А. А. Кисіль, який багато зробив для впровадження процедур для загартування у режим дня, відзначав: «Щодо поліпшення здоров'я дітей зима має більше значення, ніж літо. Можна сказати, що літо – для душі, а зима – для здоров'я. Менш сприятливий час – рання весна, оскільки після тривалої зими організм ослаблений і потребує відпочинку» [48].

Джон Локк, великий поборник загартування, наводить розповідь про одного грека, мешканця Афін, який дивувався з того, як можуть скіфи ходити абсолютно голими по снігу в мороз. «Чому, – запитав у відповідь грека скіф, – твоє обличчя може виносити холодне повітря?». «Моє обличчя звикло до цього», – відповів грек. «Уяви, що я весь – обличчя», – сказав скіф. «Наші тіла, – додає Джон Локк, – можуть переносити все, до чого вони привчилися із самого початку. Звички треба набувати рано і поступово».

Основні принципи загартування:

1. Поступовість. Спочатку час процедури повинен бути невеликим, а температура води або повітря – не дуже низькою. Навантаження повинне збільшуватися поступово.



2. Систематичність. Розпочате загартування не можна переривати. До холоду можна звикнути, але «звичка» вимагає систематичного тренування.

3. Урахування індивідуальних особливостей кожної людини. Немає двох однакових людей, для кожної людини необхідний свій режим процедур для загартування. Це стосується часу проведення процедур, їх тривалості, температурного режиму.

4. Комплексне використання сонця, води і повітря у процесі загартування.

Дотримання принципів загартування допоможе Вам стати загартованою людиною і забути про захворювання на застуду назавжди.

2.4. Рухливі ігри та розваги на воді (свято «Нептуна»)

Заняття плаванням викликає великий інтерес не тільки у дітей, але й у дорослих різного віку, завдяки специфічним особливостям цього виду спорту та їх сприятливому впливу на організм. Залежно від віку дітей, їх підготовленості, мети та завдань заняття з плавання можуть проводитися у формі масових купань та ігор на воді.

Масові купання проводяться на відкритих природних водоймищах у місцях масового відпочинку населення. Робота з плавання у формі масових купань може бути кількох різновидів: систематичні групові масові купання та самостійні масові купання, а також ігри на воді. Однією з найбільш цікавих і корисних форм роботи з плавання з дітьми є ігри. Під час добору та проведення ігор на воді завжди звертають увагу на:

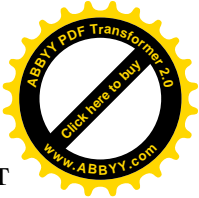
1. Відповідність гри рівню розумового розвитку, фізичної підготовки та віку дітей.

2. У грі повинні брати участь усі, хто займається у цій групі.

3. Учитель повинен дотримуватися правил гри та відстежувати всі порушення.

4. Кожна гра повинна дотримуватись педагогічних завдань: при звичаєння до води, опанування техніки плавання.

5. Вихователь має спостерігати за емоційним і фізичним станом дітей під час гри та не допускати перевантажень.



6. У процесі проведення ігор на свіжому повітрі їх добір і регламент повинні відповідати температурі води. За низьких температур ігри повинні бути динамічними та недовготривалими.

Гра для при звичання до води «Морський бій»

Гравці розділяються на дві команди та шикуються у 2 шеренги обличчям один до одного на відстані 1 м. За сигналом викладача всі гравці починають бризкати водою один одному в обличчя.

Гра для при звичання до води (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку на подолання страху перед водою)

«Йшов король лісом»

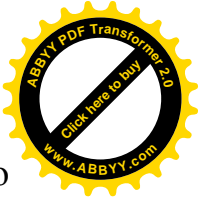
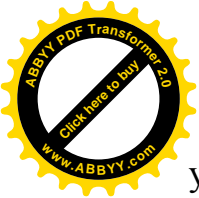
Діти заходять у воду та стають у коло за 1–2 м від берега (залежно від нахилу дна), беруться за руки (молодші стають між старшими, дорослі розташовуються на глибині, а діти – ближче до берега, на мілкому). Усі рушають по колу та промовляють (під час руху виконують вправи, що припускають слова речитативу): «Йшов король по лісу, по лісу, по лісу. Знайшов собі принцесу, принцесу, принцесу. Давай з тобою пострибаємо, пострибаємо, пострибаємо. І ніжками подригаємо, подригаємо, подригаємо. А в долоні плескаємо, плескаємо, плескаємо. А потім ногами – тупаємо, тупаємо, тупаємо». І так усе спочатку. Гра триває до зацікавленості дітей або повторюється 5–6 разів (якщо температура води нижче, то кількість повторень зменшується). Сприяє піднесенню настрою, є чудовим містком до зміцнення дружби між дорослим і дитиною.

Рухлива гра на воді «Поїзд у тунелі»

Двоє гравців стають обличчям один до одного, присідають у воді до плечей, беруться за руки, випрямляють їх та опускають на поверхню води. Утворюється тунель. Інші гравці стають у колону по одному, підходять до тунелю на відстані до 1 м, роблять поштовх від дна та пропливають, ковзаючи під водою.

Рухлива гра на воді «Тунель»

Ця гра для тих, хто має уявлення про стиль «брас», уміє плавати, пірнати та може перебувати під водою (має навички дихання у воді). Один гравець стає обличчям до колони дітей, які стоять один від одного на відстані 30 см. При цьому ноги треба поставити широко, руками можна триматися один за одного. За сигналом один гравець робить поштовх від дна, пірнає та пропливає «брасом» тунель між ногами інших гравців і стає



у кінці колони. Гравець, який опинився першим, стає ведучим. Тепер його черга пірнати у тунель. І так усі один за одним: хто краще та швидше пропливе тунель, той виграє. У грі можуть брати участь від 3 до 10 гравців (залежно від віку, навичок пірнання, плавання та вміння керувати диханням у воді).

Рухлива гра на воді «Квач з м'ячем»

Викладач призначає ведучого та дає йому маленький м'яч. Усі гравці розподіляються на визначеній території водоймища, що визначена для гри. За командою «Квач!» ведучий намагається заквачити м'ячем будь-якого гравця. «Заквачений» гравець міняється ролями з ведучим.

Рухлива гра на воді «Море хвилюється»

Гравці стоять у шерензі обличчям до викладача. За його командою «Море хвилюється» гравці розбігаються в різних напрямках, допомагаючи собі вільними рухами рук на воді. За командою «На морі тихо!» усі зупиняються.

Рухлива гра на воді «Насос»

Усі гравці діляться на пари. Кожна пара, узявшись за руки, стоїть на глибині по груди, обличчям один до одного. За сигналом викладача вони за чергою присідають у воду з головою та роблять повний видих. Гра триває 1–2 хв.

Рухлива гра для вивчення плавальних рухів на воді «Ковзаючі стріли»

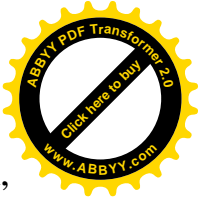
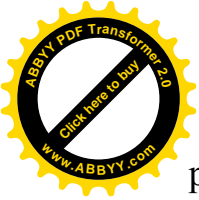
Усі гравці стають в одну шеренгу на мілкому місці, обличчям до води. За командою викладача вони присідають у воду до плечей, витягують руки вперед, відштовхуються від дна, витягуються та приймають положення «стріли» і пливуть.

Рухлива гра на воді «Торпедний катер»

Гравці розташовуються у воді вздовж берега. За командою викладача вони присідають у воду, відштовхуються від дна, витягують руки вперед, затримують дихання, працюють ногами (як за стилю «кріль»), поступово видихають. І так, хто точніше, швидше та далі.

Рухлива гра на воді «Струмочок»

Гравці стають в одну шеренгу біля стінки басейну (або хвилеріза) і за сигналом викладача йдуть до протилежної стінки басейну, виконуючи рухи руками у воді спереду – назад. Під час ходіння кожен гравець повинен



регулярно вдихати, затримувати дихання та видихати. Це треба робити так, щоб під час видихання на поверхні булькала вода (бажано, щоб безперервно).

Рухлива гра на воді «Жаби та лелеки»

Гравці діляться парами на дві групи – «жаби» та «лелеки». Обидві групи стають у шеренгу обличчям один до одного на відстані 20 м. За командою викладача «жаби» та «лелеки» однаково починають пливти назустріч один одному за допомогою одних ніг. «Жаби» – «брасом» на грудях, а «лелеки» – «кролем» на грудях. Якщо «лелеки» першими перетинають середню лінію, то «жаби» зупиняються, не допливши до «лелек», якщо «жаба» першою допливе до середньої лінії, то зупиняться «лелеки».

Рухлива гра на воді «Метелики»

Гравці стають в одну шеренгу на мілкому місці на відстані 1,5–2 м один від одного. За командою вчителя «Метелики, полетіли!» гравці нахилиються вперед і швидко йдуть по дну та виконують руками рухи, як під час плавання «дельфіном». За командою «Метелики, прилетіли!» усі гравці зупиняються.

Рухлива гра на воді «Боротьба за м'яч»

Гравці діляться на дві команди. Гравці однієї команди отримують м'яч, за сигналом викладача починають перекидати його один одному, переміщуючись по воді в різних напрямках. Гравці протилежної команди намагаються відібрати у них м'яч і передати його гравцям своєї команди.

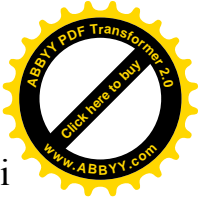
Рухлива гра на воді «Квачі»

Гра проводиться на глибокому місці. Усі гравці повинні знаходитися у воді у безпечному положенні. «Заквачити» можна тільки голову або плече, коли вони знаходяться над водою.

Рухлива гра на воді «Естафета»

Гравці діляться на дві команди. Усі учасники пропливають однакові відрізки заданим способом за допомогою руху одних ніг, одних рук або в повній координації.

У місцях масового відпочинку та купання дітей використовують різні пристосування для розваг на воді. Серед засобів використовують гірки з похилим жолобом для скочування, виносну колоду з вільним кінцем, водний велосипед, у якого заднє колесо має поперечні проміжки, великий м'яч діаметром 1 м, водні лижі.



Розваги на воді можуть проводитися як індивідуально, так і у вигляді групових занять.

СВЯТО НЕПТУНА

(розважальна традиційна гра, яка проводиться завжди наприкінці зміни)

Пропонуємо один із варіантів цього свята (сценарій може змінюватися залежно від умов, фізичного розвитку дітей, віку тих, хто відпочиває, – усе залежить від творчості, винахідливості вихователів).

За 4–5 днів вивішується оголошення: «Наказ морського царя Нептуна»:

«Я, володар морів та океанів, Нептун, прибуду в табір ...(числа), ...(місяця). До мого приїзду всім навчитися плавати. Усіх, хто не вміє, буду судити морським судом. Нептун».

Усі ретельно готуються до цього свята: учаться плавати, пірнати. Оголошують підготовку до конкурсу на краще виконання пісні, танцю, вірша про море (щоб не погнівити морського царя, розвеселити та заробити приз).

У призначений час звучить сигнал труби, на весь табір лунає популярна молодіжна музика.

З'являються пірати, русалки, чорти, рибки, жабки, водяні рослини та інша водяна живність.

Організатори свята прямують на берег річки (моря), запрошують усіх на свято.

Усмішки на воді

Сонце вже давно на дворі,
Вітерець гуляє в полі,
Джерело журчить на волі, –
Миє ручки, ніжки Колі...

Звіт з морських глибин складає,
Сам Нептун – доповідає:
«Тілом ми усі міцнієм,
Душу піснею зігрієм.

Не сумуєм, веселієм,
Словом, всі ми здоровієм!».

Ведучі Коник і Горбоконики (морські звірки) починають:



Коник:

Жив цар на дні морським й не сумував без діла.
Корону чистив він піском, хвиля над ним шуміла.
Він бородатий та смішний, суворий, наче грім.
– Коли когось не злюбить – бережись!
– Коли ж біліє, ніби парус, то – добрий він усім.

Горбокони́к:

Він не схожий на людей.
Не хвалько і не брехун.
Цар річок, лілей, морів і кораблів.
Перелічивши всі моря,
Він знає всі шляхи,
Покаже він для корабля,
Як рифи обійти.

Коник:

Де глибина, пороги, мілина,
Де ловлять щук і добувають сіль,
Де острови, затоки, теплі ночі –
Все бачать старенькі дідусеві очі.
Ніщо від них не заховати,
Ось навіть зараз здалеку
(Нам принесла цю вість лелека.)
До нас йде день свій святкувати,
Сердечно люд весь розважати.

Коли Горбокони́к почав свято першими словами, на морі (річці)
з'явилися човни зі слугами Нептуна.

На останні слова Коника човни пристають до берега та Нептун зі
слугами підходить до трону, сідає. Слуги розташовуються поблизу.

За ним стоять охоронники, русалки, рибки, краби, восьминоги.

Нептун:

Я цар морів та океанів,
Здалеку я сюди приплив,



На берег річки став цієї,
І ось побачив стільки див.
Хоча живу в морській пучині –
Я бог і цар морського дна,
Махну рукою й на морі синім –
Кипить і піниться вода.
Нахмурю брови – свище вітер,
Закриє ніччю небосхил,
І замість дня наступить вечір,
Підійме безліч хвиль і брил.
І як повідав мені старець,
Віщун, цар таємниць Перей:
Мене у Сумах вже заждались,
І я летів сюди, гей-гей!

Хочу знати, чи є серед вас найсміливіший,
найвитриваліший, найрозумніший.

Хто це:

– У воді живе, але мріє літати,
П'явок жує, але треба сказати
Йому набридло їх ковтати.

(Водяний)

Нептун:

Молодці, потішили старого, а тепер – хай сам Водяний
веселить мене та моїх помічників.

Водяний:

Розмокла зовсім моя душа. Підкріпиться хоча б трішки, але
приписали мені дієту безводну.

А Ви як? Теж на дієті? Ні?!

Тоді виконайте моє бажання. Нехай хто-небудь вип'є зразу 5 відер
води. Що, слабкі? Я завжди казав, що тільки водянні душі здатні на подібні
вчинки. Але все-таки, може, серед вас є хворі рицарі. Якщо є, то я наказую,
вилікувати всіх з одного разу.

Це й сам цар Нептун наказував – цар він чи не цар?



Коник:

Ну, а закони морського царства ви знаєте?

Їх необхідно виконати, щоб не розгнівити морського царя.

Нептун:

Приведіть мені хворих, тих, хто не знає морського закону!

Я наказую привести мені їх!!!

(Усі мовчать)

Ніхто не знає, де вони?

Слуги:

О горе, нещасливим!

Горбоконики:

Слухайте всі – від горя зітхайте.

(Усі зітхають)

Слуги:

Усі птахи втратили свідомість...

(Усі охають і падають. Після паузи встають)

Русалка:

Не хвилюйся, царю Нептуне, не сумуй.

Не сумуйте всі! Ми зараз на землі. І ми повинні
коритися законам землі, тим, хто тут живе.

Нептун:

Не може такого бути! Я цар морський – Нептун!

Хто мене розгніває – море заштормлю,
вітер нагоню, хвилі напущу, блискавкою налякаю.

Давно я знаю, що непорядок тут! У-ух!

Ніхто не має права відступити від закону морського!

У-ух! (Нептун насупився, брови його згустилися, очі
нахмурилися. Море почорніло.)

Русалка:

Царю-батечку Нептуне, не гнівися, не шуми. Краще
подивися, які діти навкруги, які красиві люди, веселі,
щасливі. А ось і наші рибки.



(Грає музика та випливають рибки – «Танець рибок».)

(У Нептуна почали зсуватися брови, в очах з'явилась якась незвичайна іскорка.)

Русалка:

А тепер усі подивіться, на що здатні наші нерозлучні Коник і Горбоконики.

Грає сучасна весела музика, вискакують Горбоконики і Коник (морські звірки) й танцюють перед Нептуном.

(Усі плескають у долоні. Всім дуже сподобався їх танець.)

Русалка:

Гей, а це що?

Весела музика змінюється іншою, з'являється Восьминіг (це четверо хлопчиків, які виконують танець одного восьминога).

(На обличчі Нептуна з'являється весела усмішка.)

Русалка:

А ось і мої сестри – Русалки.

(З'являються русалки, починають танцювати свій танець).

Танець русалок перебивають вигуки морських піратів, що напали на русалок, схопили їх і почали тягти до себе (неподалік стояло сховище піратів).

Слуги почали боротися з піратами, але 3–4 русалок усе-таки їм удалося вкрати.

(Грає музика з мультфільму «Бременські музиканти» і пірати разом із чортами виконують смішний танець, який наганяє страх на всіх. Тільки цар Нептун не боїться їх. Знову в нього насупилися брови, він піднявся з трону та взявся за тризубець, який тримав у правій руці.

Але пірати продовжували та не реагували на царя.)

Нептун:

Що таке, звідки ви! І що вам потрібно?

Русалка:

Це морські пірати! Вони на землі дуже змінилися.

Вони вкрати наших русалок.

Нептун:

У морському законі такого писання немає, щоб хтось викрадав русалок.

Головний пірат: *(перебиває Нептуна словами)*

А тепер послухайте нас. У вас тут усі сильні, сміливі,

Кмітливі, проворні, швидкі. Так от, хто з нами



зіткнеться в бою та переможе, то віддамо вам русалок, а якщо ні, то не бачити вам своїх сестер, як своїх вух.

(Головний пірат пропонує грати піратам і чортам проти команди русалки (це слуги, риби, раки та ін.)

Перша гра: **Суперечка з армрестлінгу.**

Друга гра: **Виштовхни з кола.**

Третя гра: **Естафета з повними відрами води.**

Перші естафетні ігри виграє команда пірата. Потім русалка сама пропонує свої ігри та лідерство здобуває команда русалки.

Четверта гра: **Естафета з ложкою (тенісна кулька у ложці).**

П'ята гра: **Переправа в обручах.**

Шоста гра: **Танцювальна естафета.**

Сьома гра: **Перетягни канат (беруть участь усі за бажанням для виявлення переможця).**

(Гості та діти, які спостерігають за дійством, видовищем, більше вболівають за команду русалки.)

Змагання завершує рухлива гра «Перетягни канат», до якої залучаються всі, хто знаходився навколо, й команда русалки здобуває перемогу.

Пірат:

Усе, усе. Згоден. Перемогли. Віддамо ваших русалок. Тільки нас зачарувала відьма морська. Якщо буде тут дружба, злагода, любов, сильні руки, швидкі ноги, гострий розум – тільки тоді з нас знімуться чари.

Русалка:

Так воно і є. Ми здобули перемогу тільки завдяки дружбі та кмітливості.

Пірат: *(подає команду)*

Повернути русалок! Але чи вміють плавати ваші слуги та друзі?

Нептун:

Я знаю, що мистецтво плавання

Давно відомо всім землякам.

І хто не плаває, того
неуком можна назвати нам.

Уміння плавати з давніх-давен

Лікувало від недуг,



А той, хто боїться глянути
через човен, з водою не буде друг.

(Тут пірати та чорти починають усіх обливати водою, кидати в чистилище (яке спорудили задалегідь з піску та води у ямі), а свято продовжується піснями, танцями, віршами, іграми).

Нептун:

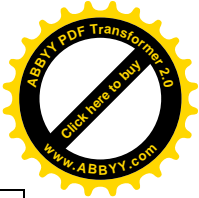
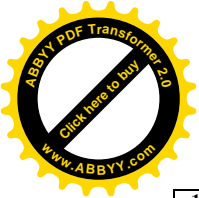
Ну що ж, повеселили ви мене. Та треба мені в дорогу.
Прощайте!

Ждуть мене циклони, пасати та морські глибини.
Вас нарікаю я мореходами,
Всім дозволяю ходити походами,
Але щоб мореходами стати,
Треба, діти, предмети вивчати.
Вчіть добре граматику,
Фізику, хімію та математику,
Історію, географію різних країн,
Щоб капітан у вас вийшов
Відмінником з різних сторін.

(Усі проводжають Нептуна та його слуг до берега. На човні вони відпливають від берега).

2.5. Рухливі ігри, розваги, старти надій

Активний відпочинок, що супроводжується різноманітними рухами та іграми, є найголовнішим під час канікул. Замість серйозних занять спортом зі спеціальним тренуванням, підготовкою та участю у змаганнях під час канікул краще приділяти час спортивним розвагам. Це – ігри з м'ячем, метання, командні естафети, ігри в лісі та на галявині. Спортивні розваги проводяться на свіжому повітрі, супроводжуються веселим настроєм, дають добрий заряд енергії і бадьорості, сприяють фізичному розвитку та відновлюють психоемоційну рівновагу. Після рухливих ігор, прогулянок завжди поліпшується апетит, настрої, сон. Для організації та проведення рухливих ігор та розваг будуть доречними цікаві лічилки.



<p>1. Котилася торба З великого горба. А в тій торбі Хліб-паляниця. Кому доведеться, Той буде жмуритися.</p> <p>2. – Де стоїш? – На калині. – Що п'єш? – Квас. – Лови нас!</p> <p>3. Бігли коні під мостами З золотими копитами. Дзень, брязь – вийшов князь!</p> <p>4. Тут циганка ворожила, Шматок сала положила. Ось воно є – щастя твоє!</p> <p>5. Я йду додому – їсти солому. Я йду до хати – їсти салати. Я йду у сіни – буду їсти сіно.</p> <p>6. Раз, два, три, чотири, Козі дзвоника вчепили. Коза бігає, кричить, Просить дзвоник відчепить.</p> <p>7. Федір, Сидір і Каленик Збудували тут курник. У курнику сидять, По варенику їдять. В нас вареників немає, Хто жмуритись починає.</p> <p>8. Діти, діти, дівчора, Утікайте із двора. Хто не заховався, Хай кричить: «Ура!».</p>	<p>9. Ходила квочка біля кілочка, Водила діток-одноліток. Дзень, бом, брязь, Хто виходить в перший клас?</p> <p>10. Раз, два, три, чотири – Вийшли звірі, П'ять, шість – пада лист, Сім, вісім – птахи в лісі, Дев'ять, десять – полуниці: Хто знайде – тому й жмуритися.</p> <p>11. – А Іван-копитан, Чим ти коні копитав? – Сріблом-золотом – дзень, брязь, Вийди князь!</p> <p>12. – Попіл, попіл, попільниця, А де ж твоя зозулиця? – По під небом літає, Сивим оком кивас. – Хоч кивай, не кивай, З цього місця утікай!</p> <p>13. Стоїть півень на току У червонім чобітку. Будем півника просити: – Ходи жито молотити!</p> <p>14. Раз, два, три, чотири, п'ять! Вийшов зайчик погулять. Як нам бути, що робити? Треба зайчика зловити. Будем знову рахувати: Раз, два, три, чотири, п'ять! Зараз я їду шукать!</p>
---	--

Вовк і гуси

Жеребкуванням обирають «вовка» і «гусака». За гусаком ланцюжком, поклавши руки один одному на плечі, стають усі учасники гри. На невеликій відстані від гусей сидить вовк. Гуси разом з гусаком підходять до вовка, і між ними починається розмова:

- Що ти поробляєш, вовче-сіроманцю? – питає гусак.
- Дрова рубаю.
- А навіщо тобі дрова?
- Вогонь розпалити.
- А вогонь тобі навіщо?
- Води нагріти.



- А вода для чого?
- Ложки помити.
- А навіщо ложки?
- Гусячий суп їсти.
- А де ж ти гусей візьмеш?

Вовк показує на гусей і відповідає:

- На тім краю моря летить ключ гусей.

Гусак махає крилами (руками) й гордо відповідає:

- Це не для тебе, вовче!

Та вовк не здається:

- Для мене, для мене!

Він швидко встає і біжить до гусей, намагаючись когось упіймати. Гусак, розпростерши крила, захищає гусей, а вовк продовжує ловити їх. Коли він переловить усіх гусей, починається боротьба вовка з гусакком. Якщо гусак переміг, перемогли й гуси. Вони повертаються у своє «гніздо».

Якщо ж переміг вовк, він іде «смажити» гусей. Вовк лягає на спину і відкидає руки назад. Гусак стає ногами на долоні вовка, а руками береться за його ноги. Сильним поштовхом вовк через свої ноги вкидає гусака в «піч», а потім й усіх пійманих гусей.

Варіант

Між вовком і гусакком відбувається такий діалог:

- Вовче, вовче, що ти копаєш?
- Яму, – відповідає вовк.
- Що ти там шукаєш?
- Голку.
- Що шитимеш?
- Мішок.
- Для чого тобі мішок?
- Гусей складати.
- З чийого полку?
- З твого.
- А я не дам!
- А я піймаю!

Сказавши це, вовк біжить ловити гусей. Коли всіх переловить, гра закінчується.



Трійка зі скакалками

Усіх учасників розподіляють на дві команди. Обирають ведучого. Для кожної команди треба окремо накреслити лінію – «дім». Довжина лінії має бути такою, щоб уздовж неї могла вільно розміститися вся команда. Навпроти кожного дому проводять ще дві лінії такої самої довжини: ближній кін – за 20 кроків і дальній – за 25 кроків від дому.

Коли майданчик підготовлено до гри, ведучий призначає в кожній команді по три чергових. Кожна трійка дістає від ведучого по одній скакалці. Після цього всі гравці шикуються на лінії дому. Ведучий стає між командами, потім виходить на п'ять кроків уперед, повернувшись обличчям до гравців команд, і подає сигнал.

Чергові одночасно починають гру. Двоє крутять скакалку, а третій стрибає через неї на місці.

Коли один з тих, хто стрибає, зачепить скакалку ногою і зупиняється, ведучий відразу показує рукою на його команду й вигукує: «Штраф!». Після цього від кожної команди залишаються на місці тільки двоє: той, хто стояв поруч із черговим, і той, хто стрибав; решта біжить до кону, щоб якомога швидше повернутися у свій дім.

Гравці оштрафованої команди мають добігти до дальнього кону, а суперники – до ближнього. Якщо хоч одному учасникові оштрафованої команди пощастить прибігти раніше за суперника, то штраф з команди знімається, якщо ні – команда програє одне очко.

Як тільки всі учасники гри повернуться у свої дома, ведучий показує, хто з кожної команди крутитиме скакалку, а стрибає той, хто до пробігу стояв поруч із черговим і весь час залишався в домі. Коли один з гравців зачепить скакалку, гравці знову, як і в перший раз, біжать до кону, а звідти повертаються в дім.

Команда, яка протягом гри одержить найменше штрафних очок, вважається переможцем.

Риба, звір, птах

Гравці сідають у кімнаті. Обирають ведучого. Він проходить біля гравців і повторює три слова: «риба», «звір», «птах». Несподівано зупиняється перед одним з учасників гри й голосно каже одне з цих слів, наприклад «птах». Водночас лічить до п'яти. Гравець повинен швидко

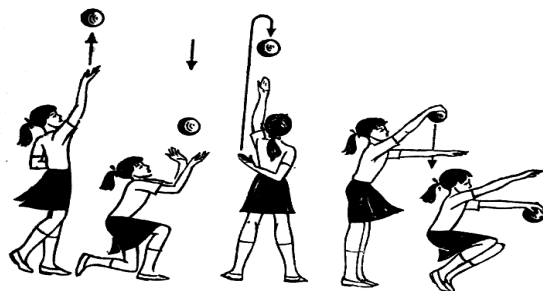
назвати будь-якого птаха, наприклад «орел». Той, хто забарився або відповів неправильно, платить штраф – декламує вірш, виконує танець тощо.

Не можна повторювати рибу, звіра або птаха, яких уже було названо.

Чемпіони малого м'яча і скакалки

Кожен учасник конкурсу повинен навчатися виконувати три обов'язкові вправи, які завчасно необхідно довести до відома дітей на одному зі зборів. Ці вправи не повинні бути надто легкими. А дві інші вправи учасник має придумати самостійно. Обов'язкові вправи:

а) з м'ячем:



– підкинути м'яч угору, опуститися на одне коліно і спіймати його двома руками;

– вихідне положення: ноги на рівні плечей; взяти м'яч у праву руку, відвести її за спину і підкинути м'яч так, щоб він перелетів через ліве плече. М'яч піймати перед собою лівою рукою;

– правою рукою тримати м'яч (рука витягнута вперед і долонею повернута донизу). Пальці випрямити, м'яч випустити і піймати його лівою рукою над землею, захопивши зверху;

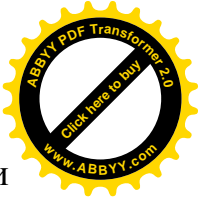
б) зі скакалкою:



– крутити скакалку, перескакуючи через неї (ноги схрещені або в положенні напівприсід);

– крутячи скакалку, скакати на одній нозі, а другу тримати витягнутою вперед або назад;

– крутити скакалку так швидко і стрибати так високо, щоб скакалка під час стрибків встигла пройти під ногами двічі.



Кожна вправа повторюється три рази. Перед тим як вибрати обов'язкові вправи, необхідно порадитися з дітьми, врахувати їх пропозиції і побажання.

Щоб оцінити результати конкурсу, створюють журі, до складу якого входять представники загонів і ради табору, інструктор фізкультури.

Конкурс проводять у два тури: перший – у групах і загонах; другий – загальнотабірний заключний тур, до якого допускаються сильніші гравці. Проводити фінальні змагання потрібно в урочистій обстановці, з присвоєнням звання «чемпіон».

Руки на стіл!

Усі сідають за довгий стіл. З одного боку – ведучий. Один з гравців отримує невеликий предмет (монету, гудзик). Гравці, тримаючи руки під столом, непомітно передають предмет один одному. Раптом ведучий командує: «Руки на стіл!». Гравці, серед яких і той, хто має в руці предмет, повинні негайно покласти руки на стіл, долонями донизу. Ведучий намагається вгадати (за звуком, положенням рук та ін.), у кого предмет. Той, на кого він покаже, має підняти руки. Якщо ведучий помилився, гра повторюється, а якщо вгадав, тоді той, у кого був предмет, стає ведучим, а ведучий сідає на його місце і бере участь у подальшій грі.

Гра в камінчики

Гравці сидять на підлозі, долівці. У кожного по 5 камінчиків. Насамперед визначають, кому починати. Перший бере в руки свої камінці, підкидає їх угору і, швидко повернувши руки долонею донизу, ловить камінці зовнішньою стороною. При цьому частина камінців упаде на землю. Потім кожний повторює вправу в порядку черги (справа наліво).

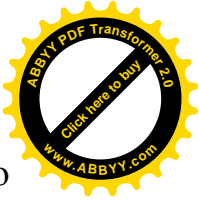
Наводимо як зразок кілька вправ.

1. Взяти в руку п'ять камінців. Один підкинути вгору, решту швидко покласти і цією ж рукою встигнути піймати підкинутий камінець.

2. Підкинути камінець, піймати його, попередньо взявши зі столу два інші камінці.

3. Підкинути вгору три камінці, що були в руці, і піймати їх, попередньо взявши зі столу два інші камінці, які там залишилися.

4. П'ять камінців тримати в руці, один притримувати великим пальцем, решту підкинути вгору і піймати, поклавши попередньо п'ятий камінець на стіл.



5. Підкинути знову ці чотири камінці вгору і піймати, попередньо взявши зі столу один камінець.

Різні варіанти вправ гравці можуть придумати самостійно.

Розвивається спритність рук і пальців, координація рухів.

Волейбол з повітряними кулями

У кімнаті на висоті близько 1,5 м від стіни до стіни натягають шнур. Дві зв'язані повітряні кулі замінюють м'яч. У кулю наливають кілька крапель води, завдяки чому в неї зміщується центр ваги, і їх політ відбувається в непередбачуваному напрямку.

Обабіч шнура розміщуються команди – по три – чотири гравці в кожній. Гравці відбивають «м'яч», як у волейбольній грі: намагаються перекинути його на половину поля суперника, водночас не даючи впасти на своїй половині. Перемагає команда, яка на кінець гри матиме меншу кількість штрафних очок.

Старти надій

На спортивному майданчику збираються дошкільнята, їх батьки, вихователі. На початку заходу грає музика, лунають пісні, ведучий оголошує першу гру.

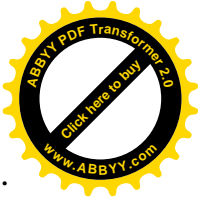
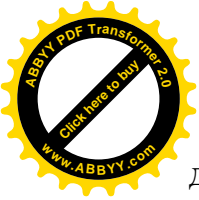
Національні рухливі ігри на спортивному майданчику

Гра «Вгадай, чия мелодія»

Виконується національна мелодія, а діти голосно говорять, чия музика, виконують характерні для неї танцювальні рухи. «Казахський вальс» (музика Б. Шамакаєва) – діти обертають долоні піднятих рук. Українська «Коломийка» (народна музика) – діти, узявшись за руки, стрибаючи в черевиках, крутяться. Білоруський танок «Лика» (музика народна) – хлопчик виконує танцювальні дії напівприсід, дівчина оббігає його. Російський танок «Калинка» – діти розводять руками у сторони та плескають у долоні, притупуючи. Вихователі або батьки можуть взяти участь у грі разом з дітьми.

Рухлива гра «Киз-куу» (казахська)

Можна використовувати музичний супровід до казахського танцю «Каражорка» в обробці Л. Хаміди. Хлопчики-джигіти скакають на конях по колу, як коня можна використовувати ключки та палки, зупиняються, ставши в одну шеренгу. Потім скакають галопом по всьому майданчику



дівчата. Хлопчики за ними. В руках у вершників камеї (маленькі батіжки). Коли музика закінчиться, дівчата тікають через ворота, а хлопці-джигіти – намагаються догнати дівчат та забрати у них хусточки. Хлопчик, який догнав дівчинку, дарує їй квітку. А той, хто не зміг цього зробити, одержує від дівчинки символічний удар камеєм.

Рухлива гра «Гори ясно» (російська народна)

Народна мелодія в обробці С. Бодренкова. Діти стоять у колі, тримаючись за руки. У середині – дитина або дорослий з хусткою у руці (ведучий), усі промовляють лічилку: «Гори, гори ясно, щоб не погасло, раз, два, три!». Плескають у долоні. Ведучий зупиняється та стає перед двома дітьми, які стоять у колі. Обрані діти повертаються спиною один до одного, оббігають коло. Хто повертається на своє місце першим, бере у ведучого хустку, підіймає руку вгору.

Рухлива гра «Савка і Гришка» (білоруська)

Звучить білоруська народна мелодія в обробці В. Гергі. Діти рухаються зі словами: «Савка і Гришка робили дуду» – 2 рази (діти йдуть по колу, імітуючи гру на дуді). Голосно діти в дуду заграли, дідусю старому спати заважали (йдуть у центр кола, зображаючи гру на дуді)».

Дідусь старий на них закричав, палкою на двері малятам показав (повертаються на місце).

Сава і Гришка побігли до двору, поважно там сіли прямо на паркані (стоячи на одній нозі, імітують гру на дуді).

Обидва забули недавню біду, надувши щоки, дують у дуду (йдуть по колу, імітуючи гру на дуді).

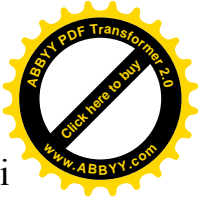
Рухлива гра «На велосипеді»

Команди поділяються на команди. За сигналом перший гравець одягає шлем, сідає на триколісний велосипед, їде до прапорця, потім повертається до місця старту, після чого у змагання вступає інший гравець.

Рухлива гра «Збий ковпак»

Ковпаки з кольорового паперу зайця та вовка розташовують перед командами. Діти тенісними м'ячами по черзі метають у ціль (по ковпаках). Виграє та команда, яка зіб'є більшу кількість ковпаків. Старші діти можуть допомогти малюкам.

На закінчення свята під веселу музику всі учасники беруть участь в імпровізованому таночку.



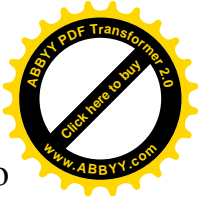
Ігри не лише розважають і відволікають від одноманітності обстановки, втоми, допомагають згаяти час під час негоди й тривалих поїздок у транспорті, але також розвивають увагу, спостережливість, кмітливість і спритність.

Ігри під час непогоди та поїздок у транспорті

Де монета? Грають двоє проти двох або троє проти трьох. Команди по черзі ховають 5(25, 50)-копійчану монету у складених трубочкою долонях. Капітан команди, який володіє монетою, тримає її у правій руці і за командою капітана противників «гоп» приховує у верхній частині трубочки з рук своїх партнерів і своєї лівої руки. За командою «доп» він зобов'язаний знов показати монету. Після однієї або кількох пар команд «гоп» – «доп» капітан команди противників командує: «Руки!», за якою той, хто тримає монету, відпускає її (або залишає у своїй руці), монета провалюється між рук і затискається ким-небудь в одній з них, і всі стиснуті в кулаки руки протягуються вперед. Завдання команди противників відшукати, в якій руці затиснута монета. Якщо монета знайдена, вона переходить до команди противників. Рахунок ведеться на очки, як у волейболі, доти, доки одна з команд не набере три, п'ять або іншу кількість очок, яка обмовляється заздалегідь.

Що пропало? На рюкзак викладається 10–12 різноманітних дрібних предметів. Олівці, значки, монети тощо. Після хвилинного запам'ятовування предмети закривають хусткою і хлопці по черзі повинні назвати всі предмети, що лежать там. Потім один, два або три предмети прибирають з-під хустки. Коли хустку знімають, гравці по черзі повинні назвати вилучені предмети. Перед випробуванням кожного гравця предмети необхідно міняти місцями.

Розбери завал. На фанерку, на дно відерка або сковороду висипаються горою сірники (15–20 штук). Кожен гравець по черзі двома пальцями правої або лівої руки прагне зняти з купки по одному сірнику, не чіпаючи останніх. Якщо зрушився будь-який сірник, крім того, що витягували, черга переходить до наступного. Виграє той, хто набрав більшу кількість сірників. Комбінація пальців може мінятися через один або два кони.



Імена. Гравці по черзі називають імена річок, міст, гір або просто іменники на одну з обраних букв. Якщо гравець у свою чергу не назвав ім'я, то він вибуває з гри, а виграє той, хто залишився.

Додай півслова. У центрі кола гравців – ведучий з м'ячем. Кидаючи м'яч будь-якому гравцю, він промовляє першу частину слова (іменника). Гравець, якому кинуто м'яч, повинен піймати його і негайно закінчити слово. Гравці, які забарилися, вибувають з гри. Виграє той, хто залишився останнім.

Чують дзвін та не знають, де він. Гра проходить у колі глядачів. Одному гравцю дають дзвіночок, іншому або двом – трьом зав'язують очі. Гравець із зав'язаними очима повинен піймати партнера, який, тікаючи від нього (від них), увесь час дзеленчить у дзвіночок.

Слухай сигнал. Гравці стоять у колі, за свистком ведучого вони повинні робити домовлені рухи: підняти одну руку, дві тощо і відразу повернутися у вихідне положення. На два свистки рухи робити не можна. Той, хто помиляється, робить крок уперед. Виграє той, хто не зробив жодного кроку.

КЛАСИКИ

Необхідна умова гри – майданчик втоптаний (земляний або заасфальтований). Накресліть прямокутник шириною 1 м і довжиною 2–2,5 м. Прямокутник розкресліть, як показано на рис. 1. Запропоновано різні варіанти для гри у класики (рис. 1, 2, 3, 4).

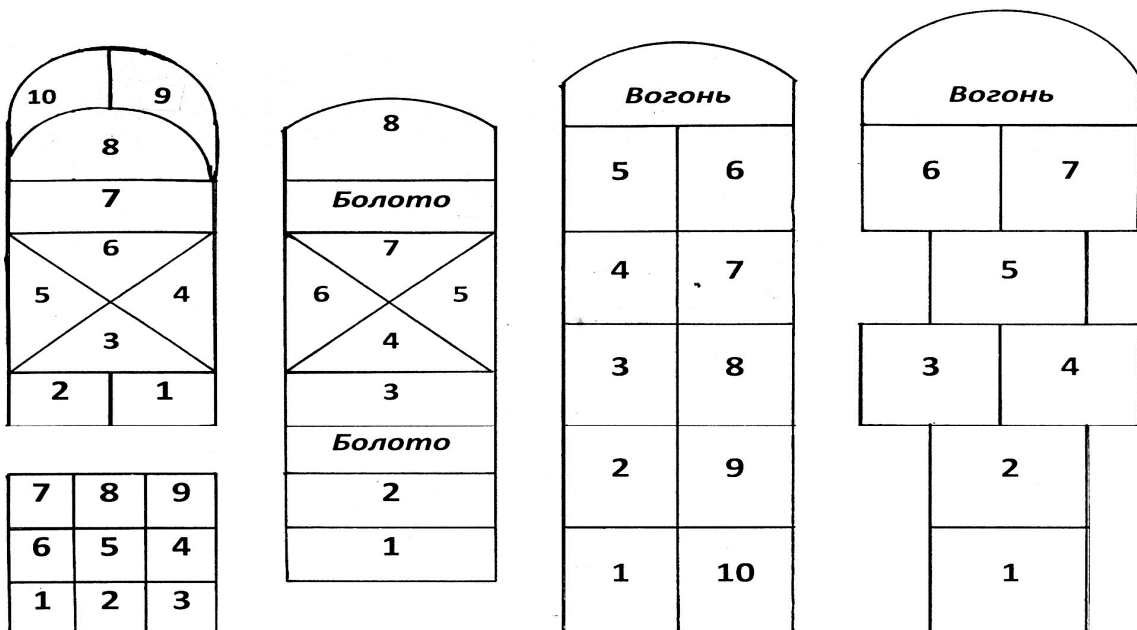


Рис. 1

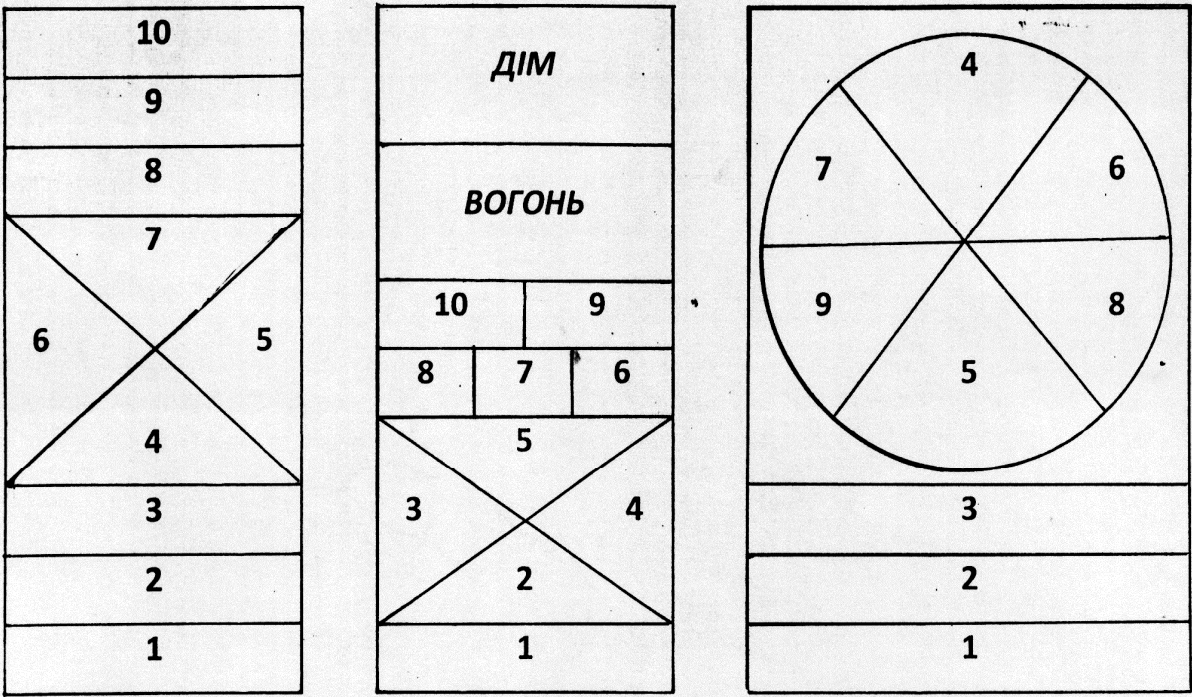


Рис. 2

22	16	23	20	15
24	21	19	13	25
9	7	10	18	14
6	11	3	12	17
8	1	5	2	4

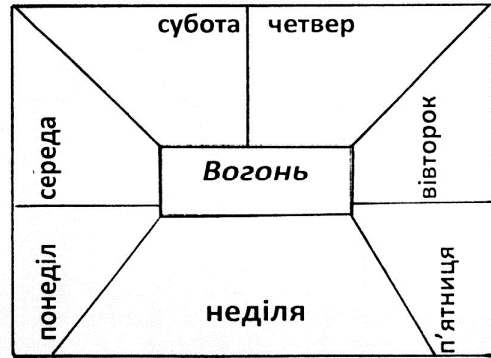
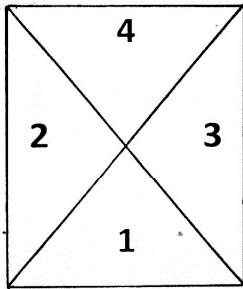


Рис. 3

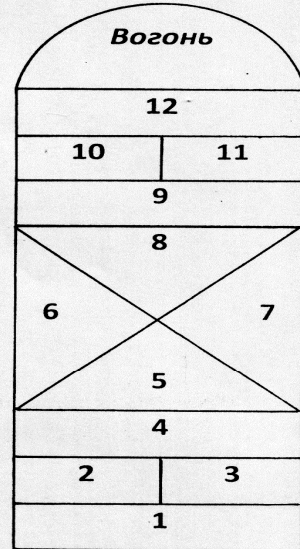
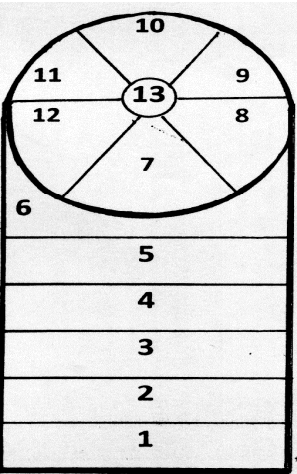


Рис. 4

Необхідно встановити чергу – хто за ким гратиме. Правила: гравець стає перед передньою межею і кидає невеликий плоский камінчик або черепок (найкраще використовувати бляшану круглу коробочку з-під льодяників, наповнивши її піском) у перший чотирикутник – перший клас. Потім необхідно на одній нозі стрибнути в перший клас й ударом ноги вибити камінчик (коробку) за межі фігури, перестрибнути межу назад. Потім камінчик кидають у другий клас, дострибуючи до нього на одній нозі, і теж «виганяють» камінчик за межу. Так проходять усі класи.

У «будинок», де дозволяється встати на обидві ноги, можна потрапити, лише перестрибнувши на одній нозі через «вогонь». Камінчик, що влучив у «вогонь», піддається «іспитам» – затиснувши камінчик (коробочку) під коліном, він повинен проскочити на одній нозі всі класи. Якщо камінчик піде не в той клас або ляже на межу, то той, хто промахнувся, поступається місцем іншому гравцю. Те саме виконує той, хто наступить на межу.

Можна штрафувати гравця, залишаючи на «другий рік» або переводячи на один клас назад, – усе залежить від попередньої домовленості про правила гри. Багато хто ускладнює гру – не просто вибивають коробочку, а «ведуть» із квадрата у квадрат, через усі класи.

Гру у класики можна використовувати як для дівчаток, так і для хлопчиків. Вона гарно розвиває силу ніг, сприяє розвитку відчуття рівноваги, концентрації, удосконалює координацію рухів.

Дітям дозволяється грати в класики самостійно.

РАВЛИК

Різновид класиків. Правила гри: установити між собою чергу, підготувати камінчик (камку).

Необхідно провести через усі клітинки камінчик (камку), перестрибуючи заштриховані. Потрапивши у заштриховану клітинку, треба починати все спочатку. Для гри у «равлик» необхідно знайти невеличкий «п'ятачок» майданчика (рис. 5).

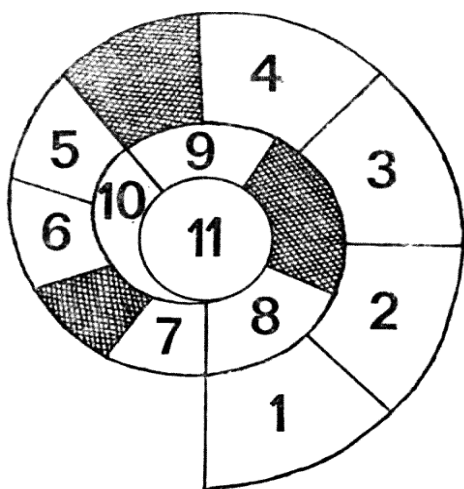


Рис. 5

Якщо ви добре засвоїте «равлика», то ви легко подолаєте складніші варіанти класиків. Варіантів класиків безліч.

Смуга перешкод

Відмінним засобом навчання, фізичного розвитку і тренування є невеликі змагання на смугі перешкод. Навіть 4–5 дітей досить, щоб попрацювати для них і поставити їм дистанцію. Для дітей від 3 до 7 років вона може виглядати так, як показано на рис. 6.

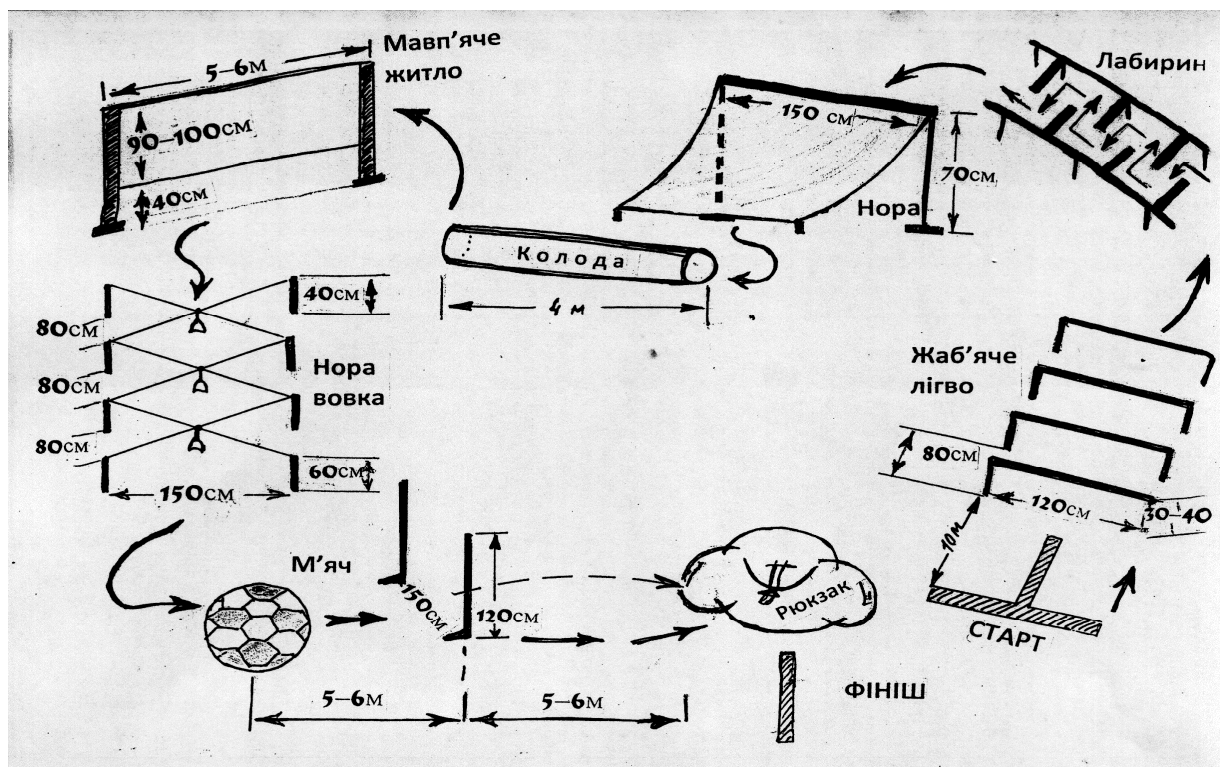
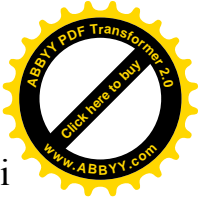
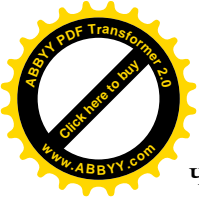


Рис. 6

Організувати її можна на узліссі або на невеликій галявині (50×20 м), траса довжиною 80–100 м, відстань між окремими перешкодами 5–6 м.

«Жаб'яче лігво» робиться із сухих гілок і лози (на місцевості, де незначна кількість дерев, можна використати всі дерев'яні елементи для траси, звичайно, крім дерев для «мавпяче житло», заготовити заздалегідь з рейок). Діти перестрибують через поперечки відразу двома ногами – по-жаб'ячи. «Лабіринт» розташовується у чагарнику або між деревами за допомогою мотузки. Його можна зробити складнішим, ніж на рисунку, з двома – трьома різкими поворотами. «Нора» облаштовується з плащ-намету або будь-якого шматка непрозорої тканини розміром 1,5×2,0 м. Нижній край прикріплюється кілками досить вільно для того, щоб під ним можна було проповзти навколішки. «Колода» робиться з обрізка ствола діаметром не менш ніж 20 см з корою або очищеного від неї, але із сухою поверхнею. Використовувати гладкий і вологий ствол не можна. Якщо



частина кори під час змагань обідралась, доведеться зробити перерву і затесати оголене місце сокирою, щоб не посковзнутися і не травмувати тих, хто змагається. Щоб колода не перекочувалась, її закріплюють кілками або залишають на нижній стороні суччя, що встромляються в землю. На бічній і верхній поверхнях колоди сучки зрубують або обпилюють врівень. «Лабіринт мавпочок» – найулюбленіше місце всіх малят, де вони можуть висіти до і після змагань багато разів, готується з мотузок діаметром 10–12 мм. Мотузки туго натягають. Якщо для цього бракує сил чи немає гірських карабінів, щоб застосувати поліспаст, загальну довжину між опорами треба скоротити до 2–3 м. Потім по змозі туго натягнуті мотузки додатково відтягують у сторони за допомогою коротких кінців допоміжних мотузок. Діти проходять «лабіринт мавпочок», переступаючи ногами по нижній мотузці і тримаючись руками за верхню. «Вовче лігво» долають, проходячи під мотузкою, яка натягнута так, що її не можна торкнутися. Для більшого ефекту у перехрестя мотузок варто підвісити дзвіночки, які сигналізуватимуть про невмілі рухи дітей, за що призначається штраф у секундах. У кінці дистанції гравці ударом ноги повинні прогнати великий м'яч через ворота, потім вкласти його в рюкзак, що лежить на фініші, і надіти рюкзак на себе. На проходження такої смуги перешкод у найбільш спритних йде близько хвилини, у найменш умілих і маленьких до 2 хвилин. До початку змагань усі учасники шикуються, їм пояснюють і демонструють, як необхідно долати перешкоди. Потім пропонують зробити пробне проходження всієї траси. Дорослі підстраховують малят на колоді і у «мавпяче лігво», а найменшим підказують, що і як потрібно робити.

Коли змагання закінчаться, усі без винятку гравці нагороджуються призами: за перші місця серед хлопців, серед дівчат, за волю до перемоги – тому, хто найбільше «вовтузився», але дійшов до фінішу, за найточніше виконання завдання та найоригінальніше проходження певної перешкоди тощо. Нагородженими повинні бути всі! Призами можуть бути книжки, невеликі іграшки, сувеніри, ласощі тощо.



2.6. Орієнтування у нічному лісі

Нашу дружбу з'єднає ліс уночі

(рухливі ігри на місцевості, орієнтування вночі, туризм)

Велику популярність у дітей, які відпочивають у літніх оздоровчих таборах, здобули ігри на місцевості. Вони виховують життєво важливі вміння та навички у дітей. Для того щоб цей процес відбувався успішно, необхідно використовувати різноманітні форми організації ігор.

Однією з таких форм є ігри в нічний час. Досвід засвідчує, що до нічних ігор діти виявляють підвищену цікавість. Від учасників заходу вночі вимагаються знання астрономії, топографії, лісових прикмет, прогнозу погоди. Крім того, діти повинні вміти вибирати місце ночівлі, розводити вогнище, збирати ягоди та лікарські рослини, визначати голос нічного птаха або тварин. Від фізичної вправності дітей залежить успіх подолання лісових перешкод.

Головною умовою є пересування лісовою трасою заданого маршруту вночі за допомогою ліхтарика.

У грі беруть участь середні та старші загони. Змагання необхідно проводити з урахуванням віку: 10–12, 13–14 років. Однак досвід показує, що молодші діти, буває, перемагають старших, тому допускається визначення абсолютного переможця. До складу команди може входити весь загін (25–30 чол.), який обирає капітана.

Місце проведення

Гра проводиться в лісі. Довжина маршруту близько 1 км. Бажано, щоб траса проходила по доріжках, які перехрещуються. Якщо цю умову задовольнити неможливо, то на місці, де перехрещуються доріжки, повинен бути знак, який указує напрямки руху. Уся траса ділиться на 8–10 етапів. Завдання на етапах знаходяться у конвертах, які приклеєні на деревах не нижче рівня трави та не вище зросту людини. Завдання загону – знайти конверт і виконати завдання етапу. Конверти бажано прикріпити збоку до дерева, щоб було добре рухатися загоніві. При цьому дерева мають знаходитися по один бік напрямку руху не більш ніж на 5 м від траси. Проміжок між етапами встановлюється з урахуванням особливостей місцевості та характеру завдання на етапах.



Завдання на етапах

Послідовність виконання завдань на етапах пов'язана з місцевістю (рельєф, рослинність, перешкоди).

Пропонуємо завдання на етапах та їх послідовність.

1 етап

Орієнтування людини в нічному лісі. Питання можуть бути такі:

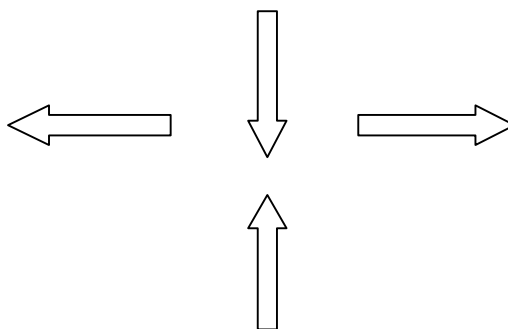
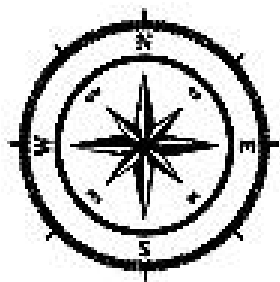
1. Визначити сторону світу від Полярної зірки.

2. Знайти задане сузір'я, що спостерігається у цей час у певній місцевості. Якщо на небі видно зірки, то, використовуючи денні орієнтири (наприклад, схід і захід сонця) знайомої місцевості, визначити задану частину світу. Якщо траса проходить по доріжках, які перехрещуються, конверт із завданням бажано розмістити біля перехрестя доріг. Правильна відповідь допоможе загону вийти на необхідну доріжку. Можна давати інші завдання, але вони не повинні вимагати енциклопедичних знань з астрономії. На цьому етапі досить одного питання. За неправильне виконання завдання дають 1 хв штрафу.

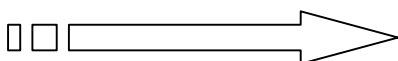
2 етап

Потребує знань, умінь користуватися топографічними знаками в похідних умовах. Тут можна запропонувати дітям визначити 2–3 знаки. Ось деякі з найпростіших знаків:

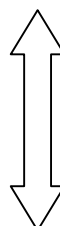
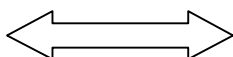
– Йдіть у напрямку

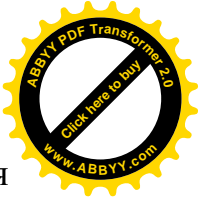


– Поспішайте

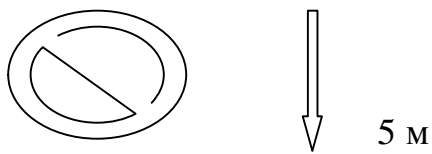


– Розділіться

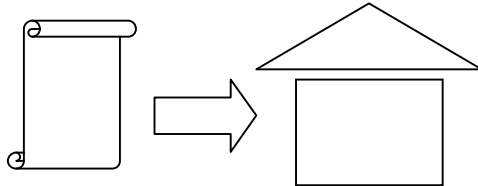




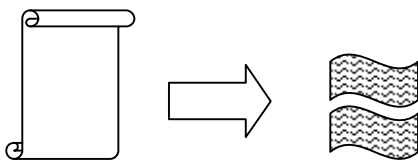
– Увага! Перешкода: тут не йдіть (повідомлення у 5 м від цього місця на південь)



– Листівка тут (у напрямку табору)



– У напрямку води



Добирати знак необхідно не тільки з метою контролю знань, але й з використанням його під час руху загону. За кожну помилку команди дають 1 хв штрафу.

3 етап

Визначити погоду за природними прикметами (3–4 питання). Наприклад, гарній погоді сприяє: прохолода після заходу сонця, ранкова роса на траві; ранковий туман; стрекотіння коників, увечері квакає жаба, метелики сидять на стовбурах дерев та ін. Погану погоду треба чекати, якщо дощові черв'яки вилазять з-під землі, біля місяця та сонця ви бачите коло, на сході небо червоне, дим від вогнища стелиться по землі, квітки закриваються, риби вискакують з води.

Відповідає на питання учасник загону згідно з рішенням капітана. За кожну неправильну відповідь команда отримує 1 хв штрафу.

4 етап

Зібрати певну кількість ягід (полуницю, чорницю, малину тощо) – 10–20 штук. Виконують це завдання 2 людини на раніше обраній галявині.

5 етап

Знайти лікарські рослини (осока, конвалія, ромашка) або листя для заварювання чаю (полуниця, малина та ін.). Завдання виконує весь загін.



6 етап

Зібрати листя певних дерев (наприклад, горобини, берези, клена, дуба). Завдання виконує весь загін.

Під час виконання 4, 5 та 6-го етапів необхідно спочатку знайти місце або галявину в лісі та показати її загону. При цьому загін не має права рухатися за маршрутом, не виконавши завдання.

7 етап

Ночівля у лісі. У районі знаходження конверта із завданням повинні бути дві галявини, але з різними умовами для ночівлі. Команді необхідно обрати краще місце, правильно та швидко запалити багаття, спорудити підстилку з лісового матеріалу і розташуватися на ночівлю.

Якщо припускаються 3 грубих помилок, то відповідно до правил ночівлі в лісі дається 1 штрафна хвилина.

8 етап

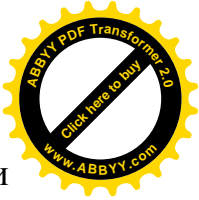
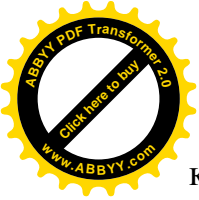
Відпочиваючи, необхідно упізнати голоси птахів або звірів даної місцевості. Потрібно вгадати правильно голоси із 3–4 варіантів. Голос відтворюється через магнітофон. За кожен невгаданий голос команда отримує 1 хв штрафу.

9 етап

Долання добре замаскованої перешкоди у вигляді дроту, який натягнутий на рівні 10–15 см від землі. Така перешкода може бути одна (обов'язково в кінці дистанції) або кілька. Кожне торкання дроту штрафується 2 хв (обов'язково необхідне страхування).

Організація та проведення заходу у нічному лісі

Напередодні кожен загін делегує по 4–5 чоловік на методичні заняття, мета яких – навчити дітей прикладів і навичок, що необхідні для проведення заходу вночі. При цьому завдання на етапах, їх послідовність не мають певного характеру. Керує заходом штаб, до якого входить начальник табору, старший вожатий, інструктор з фізичного виховання та плавання. Із членів штабу виділяють по два посередники на загін. Робиться розклад старту з урахуванням настання темноти. Приблизний розклад проведення гри: 23.00 – 5–6 загони; 24.00 – 3–4 загони; 01.00 – 1–2 загони. У призначений час команди із двома посередниками на загін виходять на вихідні позиції: одна команда стартує з початку маршруту, а друга – з



кінця. Команди будуть рухатися назустріч одна одній, виконуючи завдання, які зазначені в конвертах, що знаходяться по праву (або ліву) руку за напрямком руху, на деревах, у зоні не більш ніж 5 м від дороги. Отже, загони не зустрічатимуться під час виконання одних і тих самих завдань. Тобто один загін починає маршрут з 1-го по 9-й етапи, а другий – у протилежному порядку.

У призначений час посередники виводять команди загонів на старт. У кожного загону однакова кількість ліхтариків (4–5). Попереду загону йде капітан, який керує діями товаришів, позаду – вожаті. Місце посередника залежить від завдань на етапах, але один з них рухається у перших рядах загону.

Після старту посередник стежить за правильністю проходження траси. Як правило, учасники гри будуть рухатися, застосовуючи ходьбу, а не біг. Пошуки завдань у конвертах ускладнені темнотою. Якщо останній учасник загону пройшов місце, де захований конверт із завданням, то посередник повертає загін назад і вказує, де знаходиться конверт. За цю помилку загін отримує 2 хв штрафу.

Знайшовши завдання, капітан визначає членів команди, які повинні виконати його (1, 2, 3, 4, 8-й етапи). Інші завдання виконує вся команда. За неправильне виконання кожного завдання нараховуються штрафні хвилини. Фініш загону реєструється за останнім учасником команди.

Визначення переможця

Перемагає команда, яка витратила менше часу на подолання траси з урахуванням штрафних хвилин. Гра триває 30–40 хв.

Уранці оголошується команда-переможець і кращий учасник. Біля вогнища всі діляться своїми враженнями.



III. ДОДАТКИ: ОПИС РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ШКОЛЯРІВ

Ігри для дітей 7–8 років

«М'яч середньому»

Гравці утворюють три – чотири кола. В середині кожного кола стоїть ведучий; він по черзі кидає м'яч своїм гравцям, а гравці кидають м'яч назад ведучому. Одержавши м'яч від останнього свого гравця, ведучий піднімає його вгору. Команда, в якій м'яч менше падав на землю і яка раніше за інших закінчила перекидання м'яча, виграє.

«Відгадай по голосу»

Діти, взявшись за руки, утворюють коло. У центрі кола стоїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу вправо і співають:

Дружно діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни.

(Повертаються і йдуть у протилежний бік).

А як скажемо: «Скок, скок, скок», –

Відгадай, чий голосок.

Слова «Скок, скок, скок» промовляє тільки один із гравців, заздалегідь призначений учителем. Коли діти промовлять усі слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто вимовив слова «Скок, скок, скок». Якщо він відгадав, то цей гравець змінює ведучого, і гра повторюється знову.

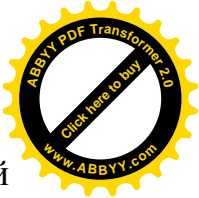
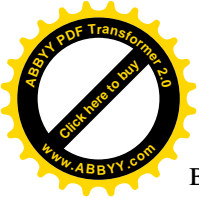
«Кіт і мишка»

Діти, взявшись за руки, утворюють загальне коло. Один із гравців зображує «кота», другий – «мишку». Мишка тікає від кота, кіт її наздоганяє. Діти, що стоять у колі, вільно пропускають мишку під руками і намагаються перешкодити котові увійти в коло. Якщо кіт спіймав мишку або не може довго її наздогнати, то призначають іншу пару.

Вказівка до гри. Щоб кіт швидше спіймав мишку, в колі роблять кілька воріт, крізь які кіт може вільно вбігати в коло і вибігати з нього.

«Ми – веселі діти»

Гравці стоять на одній стороні майданчика і хором промовляють: «Ми – веселі діти, любимо бігати й стрибати, ану спробуй нас догнати». Після останніх слів усі перебігають на другу сторону майданчика, а



ведучий, що перебуває на середині майданчика, намагається наздогнати й доторкнутися до них. Спійманий стає помічником ведучого і допомагає йому затримувати дітей під час наступної перебіжки. Гра закінчується, коли всіх учасників спіймано.

Вказівки до гри. 1. Спійманий лише затримує тих, хто перебігає, заквачити їх він не має права. 2. Під час розучування гри поквачені не стають помічниками, а повертаються в ту сторону майданчика, звідки вони бігли, і, таким чином, пропускають одну перебіжку.

«Зайці в городі»

Накреслити два концентричних кола на відстані 3–4 м. Внутрішнє коло – «город», в якому стоїть «сторож». Усі гравці («зайці») перебувають між колами, вони стрибають то в город, то назад. Сторож несподівано починає ловити зайців. Наздоганяти їх він може лише до зовнішнього кола. Коли спіймано 3–4 зайців, призначають нового сторожа.

«Два морози»

Накреслити два будиночки на протилежних сторонах майданчика. В одному з них стоять усі гравці, крім двох ведучих («морозів»), які стоять на середині майданчика. Морози, звертаючись до гравців, промовляють такі слова:

Два брати ми молоді,
Два морози удалі,
Я мороз – Червоний ніс,
Я мороз – Синій ніс.
Хто з вас не боїться
В путь-дорогу пуститься?
Діти відповідають:
Не боїмось ми погроз,
Не страшний ти нам, мороз!

і перебігають у протилежний будиночок. Морози по дорозі їх «заморожують» (поквачують). «Заморожений» гравець залишається на місці доти, поки його хтось із гравців не «розморозить» під час наступної перебіжки. Нових морозів призначають після 2–3 перебіжок.



«Гуси-лебеді»

На одній стороні майданчика – «дім гусей», на другій – «вовче лігво». Один із гравців – «вовк», решта – «гуси». Учитель стоїть між «лігвом» і «домом», збоку. Після слів учителя: «Гуси-лебеді в поле» діти вибігають на майданчик. Учитель каже: «Гуси-лебеді додому, сірий вовк під горою!». Діти хором запитують: «Що він там робить?». Учитель відповідає: «Гусей скубе». «Яких?» – знову запитують діти. «Сіреньких та біленьких, тікайте швидше додому!».

Гуси тікають до свого дому. Вовк вибігає із свого лігва, ловить гусей, після чого гра починається знову.

Вказівки до гри. 1. Спіймані гуси пропускають одну чергу виходу гусей у поле. 2. Коли спіймано 4–5 гусей, призначають нового вовка.

«Совонька»

Осторонь майданчика відзначають колом «гніздо», в якому за призначенням учителя стає один із гравців – «совонька». Усі діти розбігаються по майданчику. За сигналом «День настає – все оживає» діти бігають по майданчику, імітуючи політ метеликів, пташок тощо. За сигналом «Ніч настає – все завмирає» усі діти зупиняються в тій позі, в якій їх застав цей сигнал. Совонька «вилітає» з гнізда на полювання і стежить за гравцями. Якщо хтось із них поворухнувся, совонька бере цього гравця до себе в гніздо. За сигналом «День настає – все оживає» совонька повертається у своє гніздо, а діти знову бігають по майданчику.

Діти, що потрапили до совоньки в гніздо, пропускають одну чергу, а потім знову залучаються до гри.

Вказівки до гри. 1. Між сигналами «День» і «Ніч» повинно минути не більше як 15–20 секунд. 2. Можна кожного разу після сигналу «День» призначати нову совоньку. 3. Гру можна проводити під музику (коли музика грає голосно, то це означає сигнал «День», тихо – «Ніч»).

«Стрибунчики-горобчики»

На землі накреслити коло, в яке стає ведучий («ворона»). Усі інші діти («горобчики») стають поза колом біля лінії. Горобчики стрибають у коло. Ворона бігає в середині кола і прагне доторкнутися рукою до гравців. Коли горобчикам загрожує небезпека бути покваченими, вони швидко вистрибують із кола. Якщо ворона поквачила горобчика, коли той був у колі, він замінює ворону, і гра триває далі.



«У ведмедя у бору»

На одному кінці майданчика позначають місце для барлогу «ведмедя». На другому кінці «живуть» діти. Діти йдуть у напрямі до барлогу, підходять якнайближче і співуче промовляють:

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 спіймає 4–5 чоловік, призначають нового ведмедя.

«Квачу, дай руки»

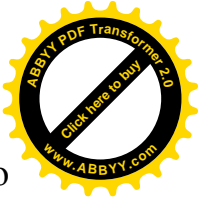
Призначають одного ведучого – «квача», решта гравців вільно бігає по майданчику. «Квач» починає їх доганяти. Гравець, що рухається від «квача», підбігає до першого-ліпшого з гравців, бере його за руки, і вони зупиняються, стоять обличчям один до одного. Якщо гравці стоять у такому положенні, «квач» не може їх квачити. Якщо квач наздогнав гравця, вони міняються ролями.

Вказівки до гри. 1. Треба навчити дітей визволяти один одного, тобто якщо квач біжить за гравцем, то до нього на допомогу повинні підбігти кілька гравців, подаючи йому руку, щоб визволити. 2. Якщо квач довго не може наздогнати гравців, то його замінюють іншим гравцем.

«Заборонений рух»

Керівник пропонує гравцям виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який устанавлюється заздалегідь. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на пояс». Керівник починає робити різні рухи, а всі гравці повторюють їх. Раптом керівник виконує заборонений рух. Хто з учасників гри помилиться та виконає його, той робить крок уперед або «штрафується». Потім він продовжує грати. Штраф може бути таким: проскакати на одній нозі по колу; сказати скоромовку; відгадати загадку; зробити перекид тощо.

Гра триває 4–6 хв, після чого відзначають гравців, які не припустилися жодної помилки, а також указують, хто з гравців допустив найбільше помилок.



Правила. 1. Гравці повинні повторювати все, крім забороненого руху. Хто не повторить, вважається, що він програв. 2. Той, хто програв, продовжує грати, за кожну нову помилку робить крок уперед або виконує штрафне завдання.

Гра сприяє вихованню уваги, спостережливості, розвиває координацію рухів, витримку.

«М'яч – сусідові»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. Один із гравців, що стоїть у колі, бере м'яч; ведучий займає місце за колом позаду того, хто тримає м'яч.

За сигналом гравці починають перекидати м'яч один одному, а ведучий, бігаючи поза колом, намагається цей м'яч наздогнати й доторкнутися до нього рукою. Якщо ведучому вдається наздогнати й доторкнутися до м'яча на льоту, то йде водити той, хто кинув м'яч; ведучого змінює також той гравець, у якого в руках він поквачить м'яч.

Правила. 1. Кидати м'яч можна тільки від сусіда до сусіда (праворуч або ліворуч); той, хто порушив це правило, стає ведучим. 2. Йде водити також той, хто упустисть м'яч.

«Вовк у канаві»

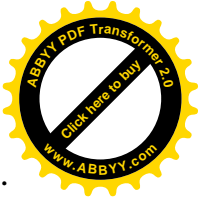
Посередині майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 80–100 см одна від одної – це «канаву». По краях майданчика на відстані одного–двох кроків від межі креслять «дім кіз». Учитель призначає одного гравця «вовком», решта – «кози».

Усі кози розташовуються на одній стороні майданчика (дім). Вовк стає у канаву.

За сигналом учителя «Вовк у канаві» кози біжать на протилежну сторону майданчика, перестрибуючи через канаву, а вовк у цей час намагається їх піймати (доторкнутися). Спійманих він відводить (управо і вліво) у кут канави. Потім на слові вчителя «Вовк у канаві» кози перебігають на другу сторону, перестрибуючи через канаву.

Після трьох–чотирьох перебіжок (згідно з умовою) всі спіймані кози повертаються у свій дім і призначається (обирається) інший «вовк» (але не із спійманих кіз).

Гра триває 5–7 хв.



Правила. 1. Кози вибігають з дому за сигналом «Вовк у канаві». 2. Вовк може ловити кіз тільки в канаві. 3. Коза вважається спійманою, якщо вовк доторкнувся до неї в той момент, коли вона перестрибувала канаву або потрапила в канаву хоча б однією ногою.

«Жовтенята»

На протилежних сторонах майданчика позначають два табори. З однієї сторони стоять усі гравці, крім одного – ведучого, який стоїть посередині (між таборами).

Усі гравці разом промовляють:

Всі ми, діти, жовтенята,
Любим бігати та грати,
Ану, спробуй нас догнати,
Раз, два, три – лови!

Після цих слів вони перебігають до протилежного «табору», а ведучий вибігає і намагається доторкнутися рукою до когось із тих, хто перебігають. Потім гра повторюється.

Якщо буде спіймано кілька гравців (3–5), на місце ведучого призначають іншого.

Правила. 1. Вибігати можна тільки після слова «Лови!». 2. Гравець, до якого доторкнувся ведучий, вважається спійманим. 3. Спіймані гравці стають обабіч майданчика і знову залучаються до гри після зміни ведучого.

«Влучно в ціль»

Місце для гри окреслюють середніми лицьовими і бічними лініями. За кожною з лицьових ліній ставлять у ряд п'ять городків, між якими залишається відстань у півкроку. Городки розміщують з лівого боку окреслених ліній. Середньою лінією місце гри розмежовується на дві однакові частини.

Гравців поділяють на дві команди, однакові за кількістю учасників. Кожна з команд розташовується на своїй частині поля, як їй зручніше, на відстані 10–12 м від городків.

Усі гравці одержують по маленькому м'ячику. За сигналом керівника гра починається.

Кожна команда намагається швидше збити м'ячами всі городки другої команди.



Та команда, якій удається зробити це, перемагає.

Правила. 1. Для збирання м'ячів можна виходити з-за бічних ліній, але не можна переступати через середню лінію, яка обмежує ділянку гри. 2. Навмисне заступати і захищати свої городки не дозволяється. 3. Гравець, що підібрав м'яч у полі, повинен перейти з ним за бічну лінію.

У тому разі, якщо команді довго не вдається збити всі городки другої, гра закінчується за наказом керівника. Перемога присуджується тій команді, яка збила більшу кількість городків.

«Горобці»

На середині майданчика креслять квадрат – «поле» (5–6 м завширшки). У квадрат кладуть 21 або більше (непарну кількість) паличок, камінців та ін. – «комах». Обабіч поля на однаковій відстані креслять два кола – «гнізда», розмір яких залежить від кількості учасників, поділених на дві однакові команди, – «горобців».

За першим сигналом «горобці» виходять із «гнізд», бігають, стрибають, розмахують руками (імітуючи політ птахів). Після другого сигналу «горобці» починають збирати поля «комах» і переносити їх (по одній) у «гніздо» своєї команди.

Виграє та команда, яка збрала більше «комах».

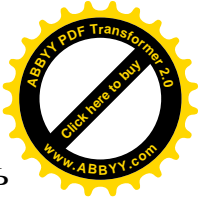
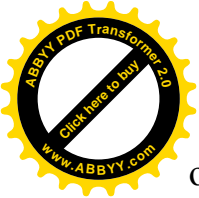
Правила. 1. До другого сигналу «горобці» не мають право заходити в «поле» (квадрат) і брати звідти «комах». Діти, які порушили це правило, виходять із гри і чекають її закінчення, щоб знову грати. 2. «Горобці» не можуть переносити з «поля» в «гніздо» більше однієї «комахи» одночасно. 3. Та команда, що порушила правила, програє.

«М'яч у стінку»

Команди стоять у колоні по одному за 5–8 м від стінки. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м'ячу. За сигналом вони кидають м'яч у стінку так, щоб він, відскочивши від неї, вдарився об підлогу. Другі номери ловлять м'яч, що відскочив від підлоги, кидають його в стінку і стають у кінець колони тощо. Перемагає команда, яка закінчить гру першою.

«До обруча»

Усі гравці шикуються за лінією у дві колони з однієї сторони майданчика (залу). Попереду за 4–6 м від кожної колони покладено по обручу. За сигналом учителя направляючі кожної колони повзуть до



обруча, стають на одне коліно, піднімають обруч із землі і міцно тримають його так, щоб діти могли пролізти крізь нього. За другим сигналом із колон починають повзти до обруча учні, що стоять другими, пролізають крізь нього і замінюють перших біля обруча. Перші біжать у кінець своєї колони, по дорозі доторкаються долонею до третіх у своїх колонах та ін.

Переможцем вважається та колона, гравці якої швидше проповзуть крізь обруч.

Правила. 1. Черговий гравець починає повзти тільки після того, якщо той, хто повернувся, доторкнеться до його долоні. 2. Гравець, який повернувся, доторкнувшись до долоні наступного гравця, стає в кінець своєї колони.

«По похилій дошці»

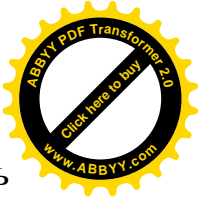
Гравців поділяють на дві колони. Перед ними ставлять похило дві гімнастичні лави або дві дошки. За сигналом учителя перші учні з кожної колони підходять до гімнастичних лав і починають лізти по них знизу вгору. Лазіння довільне. Закінчивши свій шлях, вони опускаються на землю, біжать до своїх колон і доторкаються до долоні другого гравця. Другий виходить до гімнастичної лави й робить усе так само, як і перший, і так доти, поки всі в колоні закінчать лазіння по гімнастичній лаві. Переможцем вважається колона, гравці якої швидше і правильно закінчать лазіння.

Правила. 1. Черговий гравець підходить до гімнастичної лави тільки після того, як гравець, що повернувся, доторкнувся до його долоні. 2. Той, хто доторкнувся до долоні наступного гравця, стає в кінець своєї колони. 3. Правильним лазінням вважається таке, за якого гравець жодного разу не оступився на дошці, якщо нога гравця не звисає під час лазіння.

«Хто швидше?» (гра на лижах)

Учасники гри поділяються на команди, шикуються в колонах по одному на вершині гори, на одній спільній лінії старту. За 30–60 м від підніжжя гори двома прапорцями відмічають лінію фінішу. За сигналом керівника всі гравці кожної команди з'їжджають на лижах (без палиць) униз з гори до лінії фінішу.

Виграє команда, яка швидше за інших збирається в повному складі за лінією фінішу.



Способи спускання з гори можуть бути довільними або заздалегідь визначеними керівником. Гру можна проводити і як індивідуальне змагання на швидкість спуску з гори.

«Квачі» (гра на лижах)

Обирають ведучого. Він піднімає вгору палицю й оголошує: «Я квач!». Квач намагається наздогнати кого-небудь із гравців і поквачити кінцем палиці по лижі. Поквачений гравець стає квачем, піднімає високо палицю, щоб усі гравці його бачили.

«Санчата-тачки»

Дві команди шикуються в колони по одному паралельно на одній. Кожній команді видаються санчата. Один із гравців кожної команди лягає на санчата обличчям униз і загинає ноги так, щоб, тримаючись за його ковзани, партнер, що стоїть позаду, міг не тільки штовхати санчата, але й правити ними. Довжина дистанції – 30–40 м.

За сигналом пари починають просуватися вперед до позначки в кінці дистанції. Доїхавши до позначки, партнери міняються місцями і повертаються до лінії старту. Тут їх чекає наступна пара гравців, яким вони передають естафету (санчата), а самі стають у кінець своєї колони.

Перемагає команда, гравці якої першими закінчують естафету.

«Лебеді»

Дві команди шикуються в колони по два паралельно одна до одної. Гравці кожної команди тримаються за руки схресно, утворюючи пари (дівчина і хлопчик). Бажано, щоб у кожній команді була однакова кількість хлопчиків і дівчаток.

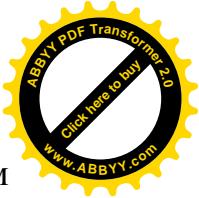
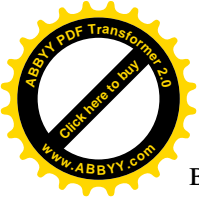
За сигналом перші пари пересуваються до позначки на повороті, об'їхавши позначку, пари повертаються до своїх команд і передають естафету (дотик до руки партнера) наступній парі, а самі стають за замикаючими у своїх колонах.

Перемагає команда, гравці якої першими закінчили естафету.

«Поплавки» (глибина до пояса)

Гру можна проводити після демонстрації та 2–3-разового виконання вправ «поплавок», «медуза».

Грають дві команди чисельністю не більше ніж 10 чоловік кожна. Спочатку одну з вправ виконує перша команда, потім друга. Під час виконання вправ керівник рахує до 7. Гравці команди, яка не виконує



вправи, допомагають керівнику фіксувати час виконання вправ кожним гравцем, окремо команди-суперниці. Гравець, який протримався на воді у вказаному положенні до рахунку 3, одержує одне очко, до рахунку 5 – два очки, до рахунку 7 – три очки. Команда, що набрала в сумі більшу кількість очок, виграє.

Методичні вказівки. Для підрахунку очок слід залучати всіх гравців команди-суперниці, закріпивши за кожним гравцем однієї команди кожного гравця іншої.

Гру можна проводити, змінюючи вправи і роблячи невеликі перерви для відпочинку і зауважень окремим гравцям, – 5–6 разів.

Гра малорухлива і за великої її тривалості гравці мерзнуть, інтерес до гри зникає.

«Водолази» (глибина до пояса)

Гравців поділяють на дві команди. У кожного гравця обох команд у руках по камінцю, розміром з м'ячик для гри в настільний теніс. За першим сигналом гравці обох команд кидають камінці у воду перед собою. За другим сигналом, зробивши вдих, гравці занурюються у воду з відкритими очима і якомога швидше намагаються відшукати свої камені. Знайшовши свої камінці, гравці піднімають руку вгору. Перемагає команда, гравці якої швидше закінчили збір камінців. Щоб камінці краще було видно у воді, їх можна обгорнути кольоровими клаптиками матерії.

«Естафета з виходом у воду» (глибина 30–40 см)

Двома віхами позначається лінія фінішу. На відстані 10–15 м від усіх стають шеренгами дві команди обличчям до фінішу. За командою вони лягають на воду, упираючись руками у дно, витягнувши ноги назад, з допомогою рук пересуваються до фінішу, роблячи вдих над водою та видих у воду. Виграє команда, гравці якої, правильно виконуючи вправу, першими досягають лінії фінішу. Ставати ногами на дно не дозволяється.

Методичні вказівки. Керівник повинен стежити за тим, щоб гравці, пересуваючись на руках, послідовно робили над поверхнею води вдих й, опустивши голову у воду, видих.

Під час пояснення гри необхідно підкреслити, що виграє команда, гравці якої правильно виконують вправу.

Гру можна використовувати під час вивчення правильних рухів ногами способом кроль.



Ігри для дітей 9–10 років

«Влучай у м'яч»

Гравці утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах залу. Кожний гравець має по маленькому м'ячу. Посеред залу на табуретці лежить волейбольний м'яч. Учитель дає несподіваний сигнал, після чого всі одночасно кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись збити його в бік «противника». Коли м'яч буде збито, гравці збирають свої м'ячі і стають на свої місця, після чого гра за сигналом продовжується. Команда, яка більше разів зіб'є м'яч (у бік противника»), виграє.

«Слухай сигнал»

Діти йдуть у колоні по одному. Вчитель раптом подає сигнал (оплески у долоні, свисток), за яким гравці повинні негайно зупинитися. Якщо вчитель плеснув у долоні два рази, діти продовжують іти вперед, якщо три рази – біжать у колоні по одному та ін. Той, хто помиляється, стає в кінець колони.

«Хто далі кине?»

Діти шикуються по ширині майданчика у 2–3 колони. Попереду на відстані 6–8 м одна від одної проводять кілька ліній. У кожного з тих, хто стоять попереду колони, у руках мішечок з піском (220–250 г). За сигналом учителя діти кидають свої мішечки на дальність, учитель відмічає, хто далі за інших кине мішечок. Діти, що кинули мішечки, біжать, передають їх іншим гравцям, а самі стають позаду колони. Виграє колона, в якій буде більше мішечків, закинутих за найдальшу лінію.

«Другий зайвий»

Діти утворюють коло. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати (доторкнутися) до другого, що тікає. Якщо той, хто тікає, став попереду якогось гравця, то цей гравець тікає і має рятуватися від ловця. Впіймавши втікача, ловець сам стає втікачем, а впійманий стає ловцем.

Вказівки до гри. Учитель повинен стежити, щоб втікачі не пробігали більше половини кола і щоб вони швидше ставали попереду гравців.

«Квачі зі стрічками»

Усі гравці, крім двох, «квачів», мають за коміром стрічку. Квач, наздогнавши гравця, витягує в нього стрічку і закладає її собі за комір. Той, хто залишився без стрічки, стає квачем.



«Стрибки по купинах»

На землі позначають 3–4 ряди невеликих кружечків (купин) на відстані 40–50 см один від одного. У кожному ряді по 8–10 кружечків. Гравці, поділившись на 3–4 колони, стоять перед своїми рядами кружечків. Ті, хто стоять у колонах першими, перестрибують з купини на купину, намагаючись не потрапити в «болото». Виграє той гравець, який перестрибне всі купини, жодного разу не оступившись. Гра закінчується, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь.

«Мисливці»

Діти бігають по майданчику. Троє «мисливців» стоять у різних місцях, маючи по маленькому м'ячу. За сигналом учителя «Стій!» усі гравці зупиняються, і мисливці з місця кидають у них м'ячем. Гравці, в яких вони влучили, замінюють мисливців. Гравці мають право ухилятися від м'яча, але не сходити з місця. Якщо гравець, в якого кинули м'ячем, зійшов з місця, то він замінює мисливця.

«Усі до своїх прапорців»

Гравці утворюють два кола. У центрі кожного кола стоїть гравець із кольоровим прапорцем (ведучий).

Усі гравці йдуть по колу. За першим сигналом усі, крім ведучих, вільно бігають по майданчику. За другим сигналом усі гравці зупиняються й заплющують очі, ведучі йдуть на інші місця. За третім сигналом гравці розплющують очі, біжать до свого ведучого й збираються навколо нього, взявшись за руки.

Виграє команда, що прибігла першою. Під час повторення гри ведучими призначають інших гравців.

«Мишоловка»

Дітей поділяють на дві групи. Одна група, взявшись за руки, утворює коло («мишоловка»). Друга група знаходиться поза колом («миші»). Діти, що утворюють мишоловку, ходять по колу і промовляють:

Як ці миші надоїли,
Розвелось багато їх,
Все погризли, все поїли,
Як би виловити їх!
Бережіться, мишенята,
Доберемось ми до вас!



Далі діти зупиняються, піднімають угору з'єднані руки.

Мишоловку ми становим,
Переловимо всіх враз!

Миші починають вбігати в «мишоловку» і вибігати з неї. За сигналом керівника діти, які стоять у колі, опускають руки й присідають. Миші, що опинились у середині кола, вважаються спійманими і стають поруч з тими, хто зображує мишоловку. Гра закінчується, коли спіймано всіх мишей.

«Естафета зі стрибками»

Учні стоять у колонах по одному. За сигналом направляючі пересуваються (5–8 м) до позначки стрибками на правій нозі, назад – на лівій. Повернувшись, торкаються рукою наступного гравця. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

«У коло»

Гравців поділяють на пари. У кожній парі один гравець металник, другий – ловець. Між ловцем і металником дві паралельні лінії, між якими накреслене коло. Металник розташовується за однією з ліній, кидає м'яч у коло і після відскоку він попадає в руки ловцю. Перемагає пара, яка жодного разу не випустила м'яча.

«Хто підходив?»

Гравці стають півколом. Попереду спиною до решти стає ведучий. За вказівкою вчителя один із гравців підходить до ведучого, доторкається до його плеча і швидко стає на своє місце. Ведучий чітко рахує «Раз, два, три», обертається і хоче помітити, хто з гравців до нього підходив. Якщо ведучий вгадав, то вони міняються ролями; якщо не вгадав, то до нього підходить інший гравець, та ін.

Варіант. Усі гравці стають у коло, в середині кола – ведучий. Ведучий заплющує очі або зав'язує хусткою. За вказівкою вчителя один із гравців, що стоїть у колі, підходить до ведучого, злегка доторкається до нього рукою, називаючи його ім'я. Ведучий по голосу або на дотик (одяг, волосся) повинен угадати, хто з гравців до нього підходив. Якщо вгадає, то вони міняються ролями. Якщо помилиться, то він продовжує бути ведучим. Якщо ведучий тричі помилився, то обирають на цю роль іншого гравця. Якщо гравців багато, то краще утворювати два–три кола, щоб ведучі швидше змінювалися. *Правило.* Змінювати голос не можна.



«М'яч по землі»

Діти стають у коло, присідають, а ведучий у колі. Діти перекочують м'яч один одному, а ведучий намагається перехопити.

Якщо йому вдається це зробити, то ведучим стає той, хто останнім перекочував м'яч. М'яч не можна кидати, а тільки котити по землі.

«Знайди річ»

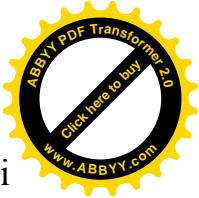
Один із гравців виходить із кімнати, решта дітей залишається. У певному місці ховають дрібну річ (каштан, ключ, книжку тощо).

За сигналом учень, що вийшов, повертається до кімнати. Діти зустрічають його тихою піснею. Коли він наближається до захованої речі, пісня стає гучнішою, і, навпаки, коли він віддаляється від речі, пісня стихає. Гра закінчується, коли учень знайде заховану річ.

Пісню можна замінити оплесками у долоні.

«Полювання на зайців»

З однієї сторони майданчика у чотирьох «заячих норах» розміщуються всі гравці (крім одного «сторожа») парами один за одним. Це – «зайці». «Сторож» стоїть на протилежній стороні майданчика. На середині майданчика лежать чотири скакалки. За першим сигналом учителя перші пари з кожної «нірки» відходять на середину, беруть скакалки в руки, утворюють огорожу заввишки 50–60 см (зважаючи на підготовленість дітей). За другим сигналом учителя другі пари з кожної «нірки» вибігають уперед, стрибають через огорожу і потрапляють на город. Там вони присідають, ворухать вухами (наслідують рухи вух зайців) і ніби їдять капусту. За наступним сигналом учителя сторож плескає тричі в долоні (ніби стріляючи з рушниці) і після третього оплеску йому необхідно заквачити (торкнутися) зайців, які будуть втікати. Зайці, втікаючи від сторожа у свої нірки, стрибають знову через огорожу. «Сторож», наздоганяючи зайців, стрибає також через огорожу. Поквачені зайці залишаються на тому місці, де їх заквачив сторож. Учитель потім їх підраховує і відпускає до своїх «нірок». Зайці, які бігали по капусту, змінюють дітей, що стояли із скакалками, а ті стають останніми парами у своїх «нірках», чекаючи черги бігти на город. За сигналом учителя біжать нові пари зайців із кожної «нірки», і гра продовжується. Під час кожного повторення гри можна замінювати «сторожів», але не із спійманих.



Правила. 1. «Сторож» торкається тільки зайців, які втікають. 2. Зайці можуть втікати з городу тільки після третього оплеску в долоні сторожа. 3. Заквачені «зайці» повинні залишатися на тому місці, де їх торкнувся «сторож».

«Швидкий лижник»

Лижники шикуються в одну шеренгу, не заходячи за стартову лінію. За сигналом вихователя гравці пересуваються на одній лижі, відштовхуючись другою. Хто фінішує першим, той переможець.

«З гори у ворота»

На схилі гори встановлюють ворота з лижних палиць. Учні по черзі спускаються униз (без палиць), намагаючись проїхати крізь ворота, не зачепивши їх. Той, кому це не вдається, отримує штрафне очко. Перемагає команда, що має менше штрафних очок.

«Хто швидше?»

Діти шикуються на лижах без палиць у колону по одному. З правого або лівого боку від колони на відстані 10–15 м паралельно до неї креслять лінію або ставлять дві палиці навпроти направляючого і замикаючого учня в колоні. За командою вчителя всі повертаються і біжать до лінії, де й шикуються в колоні. Виграє команда, яка добігла до лінії першою.

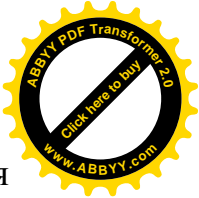
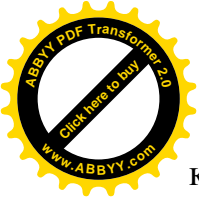
«Естафета з перенесенням лижних палиць»

Клас поділяють на кілька команд. Команди шикуються на стартовій лінії в колоні по одному. За командою вчителя учні, що стоять у колоні першими, біжать на лижах до позначки (на відстані 10–12 м), встромлюють палиці в сніг, повертаються назад, подаючи наступним гравцям руку. Це є сигналом до бігу. Наступні гравці біжать до позначки, забирають палиці і передають черговим гравцям.

Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

«Нанайські гонки»

Усіх гравців поділяють на три–чотири команди. Кожна команда шикуються в колону по одному, паралельно одна до одної. За командою перші у своїх колонах повертаються обличчям до своїх гравців, створюючи перші пари, і починають незвичайний біг: тримаючись за руки обличчям один до одного, один ковзає спиною вперед, а другий підштовхує його. Доїхавши до фінішного прапорця, гравці міняються місцями і продовжують біг у зворотному напрямку. Під'їхавши до своїх



команд, вони передають естафету наступним парам, а самі займають місця в кінці своєї колони.

Переможцем стає команда, гравці якої раніше закінчать естафету.

«Слалом на ковзанах»

Гравців поділяють на дві–чотири команди. Кожна команда шикується в колону по одному паралельно одна до одної. Довжина дистанції – 40–50 м. На відстані 10–15 м від ліній старту в напрямку руху естафети (навпроти кожної команди) з інтервалом 3–3,5 м установлюють перешкоди (7–8 булав).

За сигналом перші номери з кожної команди починають біг із подоланням перешкод, об'їжджаючи розташовані на трасі булави. Об'їхавши останню перешкоду, гравці швидко повертаються до своїх команд і передають естафету (дотик до руки партнера) наступним гравцям, а самі стають за замикаючими у своїх колонах. Перемагає команда, гравці якої першими закінчили передачу естафети.

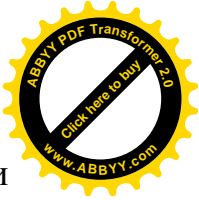
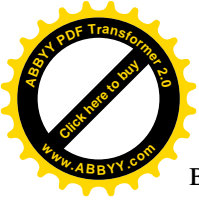
Правила. 1. Естафету передавати дотиком лівої руки до лівої руки партнера, проїжджаючи лівим боком до своєї команди. 2. Не можна пропускати жодної перешкоди, встановленої на дистанції. Якщо була збита перешкода, потрібно повернутися до неї, поставити на місце і тільки після цього продовжувати біг по дистанції.

«Хто швидше?» (глибина вище пояса)

У грі беруть участь дві команди. Гравці обох команд мають по дошки з пінопласту. Гра проводиться впоперек басейну на мілкому місці або вздовж берега у спеціально відведеному місці на відкритому водоймищі. Посередині шикуються у шеренги дві команди, стоячи спиною одна до одної. За сигналом гравці обох команд відштовхуються ногами від дна і, тримаючи дошки у витягнутих руках, починають плисти, працюючи ногами, як під час плавання способом кроль, у протилежних напрямках (кожна команда до свого фінішу). Перемагає команда, гравці якої допливуть до фінішу першими.

«Хто далі?» (глибина до пояса)

У грі беруть участь дві команди. Гравці обох команд входять у воду і, повернувшись обличчям до берега, шикуються у дві шеренги на відстані двох кроків одна від одної. Інтервал між гравцями в кожній шерензі – один крок. За сигналом керівника гравці першої шеренги роблять вдих, силою



відштовхуються ногами від дна і ковзають по воді з витягнутими руками вперед (до берега). Скінчивши ковзання, гравці стають на ноги і повертаються обличчям до команди-суперниці (кожен там, де закінчив своє ковзання). Шеренга, в яку вишикуюються гравці, буде свідчити про рекорд гравців певної команди і є орієнтиром для гравців команди-суперниці. За другим сигналом те саме роблять гравці іншої команди. Перемагає команда, гравці якої пропливуть (способом ковзання) далі. Гру повторюють два–три рази, після чого визначається команда-переможниця.

Правила. Якщо гравці команди, що виконують вправу другими, можуть пропливти далі попереднього досягнення, то гравці, які стоять, відмічаючи свій рекорд, повинні зробити крок уліво чи вправо (зважаючи на ситуацію), щоб виключити можливість зіткнення і дати змогу гравцям команди-суперниці пропливти свою відстань якомога далі. Під час виконання вправи додатково відштовхуватися від дна та робити гребкові рухи руками забороняється.

«Рибка у сітці» (глибина по груди)

Гравці, тримаючись за руки, утворюють коло, стоячи спиною в середину. Інтервал між гравцями – 1 м. Це – «сітка». У середині кола один із гравців – «рибка» – тихо пірнає і намагається вислизнути із сітки під руками гравців. Гравець, з правого боку від якого вислизнула «рибка», міняється з нею ролями.

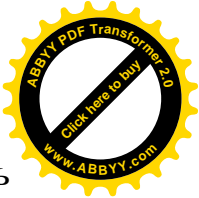
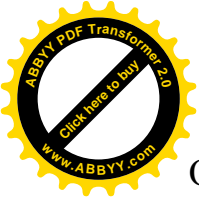
Правила. Повертатися і дивитися під руки не можна. Гравці, які утворюють «сітку», дивляться вперед або вгору. Гравець, що відчув з правого боку від себе рух «рибки», повинен вигукнути: «Спіймав!».

Гра розвиває у гравців тонке відчуття коливання води, а також уміння орієнтуватися під водою з відкритими очима.

Ігри для дітей 11–12 років

«Білі ведмеді»

Крейдюю креслять коло, що зображує невелику «кригу». У коло стають два «ведмеді». Усі інші гравці («ведмежата») бігають по майданчику. Ведмеді йдуть ловити ведмежат, тримаючись за руки. Наздогнавши когось, вони намагаються обхопити його вільними руками. Спійманого гравця відводять на крижину. Далі ловлять другого гравця й відводять його туди ж.



Обидва спіймані гравці теж стають «ведмежками» і, взявшись за руки, йдуть полювати. Кожна нова спіймана пара стає ведмежками.

Гра закінчується, коли всіх ведмежат буде спіймано.

Вказівки до гри. 1. Обмежити майданчик для гри. 2. Забороняється гравцям ховатися, залазити на гімнастичну стінку, паркан тощо. 3. Не можна ведмежкам хапати гравця за одяг, руки тощо. 4. Першу пару ведмедів призначають із найбільш міцних, фізично розвинених дітей.

«Карасі і щука»

«Карасі», що перебувають на одній стороні майданчика (залу), біжать за сигналом учителя на другу сторону майданчика. «Щука» ловить їх по дорозі. Спіймані беруться за руки, стають на середині майданчика, утворюючи ланцюг – «невід». Під час наступного перебігання карасі повинні неодмінно пробігати попід ланцюгом і не потрапити до рук «щуки», яка стоїть позаду ланцюга. Коли ланцюг розростається, він замикається в коло, і тепер карасі повинні пробігати крізь коло. Гра закінчується, коли всіх карасів буде спіймано.

Вказівки до гри. 1. Для перебігання дітей з однієї сторони майданчика на другу дається певний час; хто з дітей не спромігся пробігти попід ланцюгом або крізь коло у визначений час, той стає в ланцюг. 2. Під час проведення гри вперше можна призначити двох шук.

«День і ніч»

Дві команди стають спиною одна до одної на середині майданчика на відстані 1,5–2 м. У кожної команди на краю майданчика є «дім» на відстані 10–15 м від середньої лінії. Одна команда зветься «День», друга – «Ніч».

Коли вчитель викликає одну з команд, наприклад «День», тоді ця команда біжить до свого «дому», а команда «Ніч» її наздоганяє. Підраховують кількість спійманих. Якщо вчитель сказав «Ніч», то, навпаки, команда «День» наздоганяє.

Спіймані гравці продовжують грати у своїй команді. Гра повторюється певну кількість разів. Виграє та команда, яка спіймає більше гравців іншої команди.

Вказівки до гри. Обидві команди треба викликати однаковою кількістю разів.



«Третій зайвий»

Учні стають у коло по двоє один за одним, обличчям до центру. Поза колом – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати (доторкнутися до гравця, який тікає). Якщо втікач став попереду якої-небудь пари, то той гравець, що стоїть третім, стає втікачем і повинен рятуватися від ловця. Спіймавши втікача, ловець сам стає втікачем, а спійманий – ловцем.

Вказівки до гри. Учитель має стежити, щоб втікачі не перебігали більше половини кола й швидше ставали попереду гравців.

«Спостерігачі»

Половина учнів, вишикувана в одну шеренгу, підходить до решти учнів, які стоять на протилежній стороні майданчика, причому кожен з тих, хто підходить, робить якийсь однаковий з усіма додатковий непомітний рух (рукою, пальцями, головою, ногами). Потім шеренга повертає і відходить. Друга частина гравців повинна підмітити, який рух робили гравці першої шеренги. Далі учні міняються ролями. Виграє команда, яка більше разів відгадала додатковий рух.

«Лінійна естафета»

Діти утворюють 2–3 команди. Гравці кожної команди стають один за одним в одну колону. За сигналом гравці, які стоять попереду, біжать до визначеного місця і повертаються назад, передаючи естафетну паличку гравцям, які стоять позаду них.

Гравці, які отримали естафетну паличку, біжать так само, як і перші. Так біжать усі гравці за чергою.

Команда, яка закінчить естафету першою, виграє.

«Квач з м'ячем»

«Квач» кидає м'ячем у втікачів. Поквачений м'ячем стає «квачем», але якщо «квач» не влучив, то перший-ліпший гравець бере м'яча, після чого починається перекидання м'яча між гравцями. Вони кидають м'яча доти, поки квач не відбере його у них (доторкнеться). У той час, як два гравці кидають м'яч один одному, інші гравці не мають права ловити його.



«Вудочка»

Гравці стають у коло. Керівник, стоячи у центрі, крутить мотузок з мішечком на кінці («вудочкою») так, щоб мішечок проходив під ногами гравців, які повинні у цей час підстрибнути. Хто зачепив вудочку, вибуває з гри. Гра закінчується, коли залишається 5–8 гравців, які не зачепили вудочку.

«Квачу, ноги від землі»

Усі гравці вільно бігають по майданчику, одного з них призначають ведучим. Ведучий доганяє гравців і намагається когось доторкнутися (заквачити). Рятуючись від ведучого, гравці повинні зайняти таке положення, щоб ноги не доторкалися до землі (стати на гімнастичну стінку, сісти на стілець та ін.) Як тільки загроза бути закваченим минула, гравці повинні відразу стати на землю. Кого ведучий заквачить, той стає ведучим.

«Стрибки по купинах» (ускладнений варіант)

На землі позначають 3–4 рядки невеликих кружечків («купин») на відстані 40–50 см один від одного. У кожному рядку по 8–10 кружечків.

Гравці, поділившись на 3–4 колони, стоять перед своїми рядами кружечків.

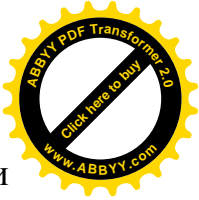
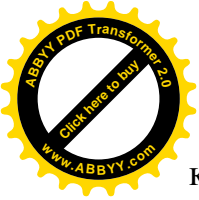
Кожен гравець тримає в руках по набивному м'ячу вагою 1 кг. Гравці, які стоять у колонах першими, перестрибують із «купини» на «купину», тримаючи м'яч у руках, намагаються не потрапити в «болото». Виграє той гравець, який перестрибне по всіх «купинах», жодного разу не оступиться, не зіб'ється. Гра закінчується, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь.

«Подолання смуги перешкод»

Школярі стоять у колонах по одному. За сигналом почергово біжать до позначки, долаючи на шляху довільним способом перешкоди (кінь, козел та ін.), повертаються і торкаються рукою наступних гравців.

«Передача м'яча з веденням»

Дві команди шикуються у дві паралельні колони по одному. Відстань між гравцями в колонах – півметра. Ведучі колон тримають по м'ячу. За сигналом перші передають м'яч над головою другим, ті – третім і так до останнього. Останній гравець, прийнявши м'яч, веде його з правого боку



колони, стає першим, передача продовжується. Гра закінчується, коли перший гравець повернеться на своє місце.

«Пролізання під планкою»

Гравці стоять у колонах по одному. За сигналом учителя вони біжать до позначки, пролізаючи під планкою, що встановлена на висоті 0,5 м, ногами вперед. Повертаючись, пролізають головою вперед. Планку встановлюють на відстані 5–6 м від лінії старту. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

«Попадання м'ячем у ведучого»

Гравці утворюють коло, ставши один від одного на відстані двох–трьох кроків. Вибирають ведучого, який стає всередині кола. Гравці, що стоять у колі, не виходячи за лінію, кидають невеликий м'яч у ведучого. Ведучий ухиляється від м'яча. Гравець, що влучив у ведучого, міняється з ним місцем.

«Перекидання м'яча»

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика. Судді вводять у гру три м'ячі. Команди перекидають м'ячі одна одній, намагаючись зробити це так, щоб усі три м'ячі опинилися одночасно на стороні суперників. Коли це вдається, гра припиняється, команда, що опинилась із трьома м'ячами, програє.

«Наздожени й випереді»

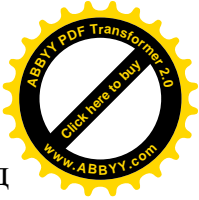
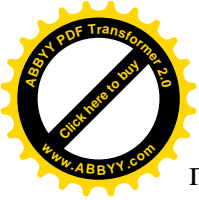
Гравці поділяються на чотири команди. Кожна команда шикуються у колону по одному в одному з кутів майданчика. У перших гравців кожної команди в руках м'яч. На поворотах установити стояки або набивні м'ячі.

Опис гри. За сигналом починається ведення м'ячів кожним першим гравцем уперед уздовж лицьової, бокових та середньої ліній. Кожний гравець, який веде м'яч, намагається наздогнати того, який веде попереду, й обійти його. Довівши м'яч до своєї команди, перші гравці передають м'ячі наступним номерам, які продовжують гру, а самі стають у кінець колон.

Перемагає команда, перший гравець якої раніше займає своє місце.

«До своїх прапорців»

Гравці поділяються на 3–4 команди. У кола, що накреслені на відстані 6 м від лицьової лінії, на рівній відстані один від одного, стають ведучі (за кількістю команд), тримаючи в руках різні за кольором прапорці. Гравці кожної команди стають у коло навколо своїх ведучих. Гравці



повинні запам'ятати колір прапорця, що його тримає ведучий. У 10 м від протилежної лицьової лінії паралельно до неї на однаковій відстані один від одного кладуть м'ячі (за кількістю гравців).

Опис гри. За сигналом гравці підходять до м'ячів (не ближче ніж 1 м) і повторюють один за одним вправи, які виконує вчитель. У цей час ведучі швидко міняються місцями (можна мінятись і прапорцями). Коли відбулася зміна ведучих, подається другий сигнал, за яким гравці беруть по м'ячу, що лежать навпроти, і, визначивши, де знаходиться прапорець їхньої команди, швидко ведуть м'яч до них і стають у колону по одному за ведучими, які тримають у піднятій руці прапорець даної команди.

Перемагає команда, яка швидше вишикується за своїм прапорцем.

Правила гри. Гравцям забороняється дивитися в бік ведучих під час виконання вправ, навмисно заважати веденню м'яча гравцям інших команд. За кожне таке порушення команда штрафується очком.

«Колове полювання»

Гравці поділяються на дві команди і стають у два кола – зовнішнє і внутрішнє. У кожного гравця в руках м'яч.

Опис гри. За сигналом гравці, які ведуть м'ячі, пересуваються приставними кроками у протилежні боки. За другим сигналом гравці зовнішнього кола, продовжуючи ведення, розбігаються в різні боки, а гравці внутрішнього кола, продовжуючи ведення, намагаються доторкнутися їх, переслідуючи по всьому майданчику. Коли всі гравці будуть «поквачені», команди міняються ролями і гра повторюється. Виграє команда, яка за менший час доторкнеться більшої кількості суперників.

Правила. «Квачити» (торкатися) дозволяється лише гравця, який стояв на початку гри проти того гравця, який наздоганяє.

«Лижники, на місця!»

Команда шикується у шеренгу або в колону по одному. Фланги позначаються прапорцями. За сигналом вихователя гравці йдуть за лінію, позначену прапорцями за 50–60 м від місця шиккування. За командою «Лижники, на місця!» гравці біжать назад і шикуються. Час шиккування фіксується секундоміром. Те саме виконує й інша команда. Перемагає команда, яка витратила менше часу на шиккування.



«Проскоч у ворота»

На схилі гори у двох–трьох місцях ставлять ворота, зроблені з лижних палиць: дві встромлені в сніг, третя покладена на них зверху. По черзі один за одним без палиць лижники з'їжджають униз, присідаючи, коли треба проскочити ворота. Той, хто проїде через усі ворота, не зачепивши верхню палицю, перемагає.

«“Стоноги” на лижах»

Діти поділяються на дві рівні за кількістю гравців команди. Кожна команда шикується в колону по одному паралельно одна до одної. Лижники беруться однією рукою за канат. Перед колонами відмічається лінія старту й лінія фінішу. За командою вихователя кожна колона – «стонога» – біжать на лижах до фінішу. Команда, яка швидше пройде лінію фінішу і не роз'єднається на ходу, вважається переможницею. Якщо колона роз'єдналась, то передня її частина зупиняється і чекає тих, що відстали.

«Полянка трійками»

Масовий російський танець «Полянка» виконується під народну музику; музичний розмір – $\frac{2}{4}$, темп – помірно швидкий. Танець складається з перемінного кроку і притупів.

У кінці три фігури. До початку танцю учні шикуються по три.

1-а фігура виконується під першу частину музики (16 тактів).

1–15-й такти. Ідуть по колу проти годинникової стрілки, виконуючи 15 перемінних кроків (починають з правої ноги).

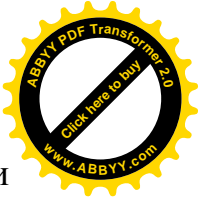
16-й такт. Притупуючи тричі, повертаються обличчям до центру кола, один за одним кожна трійка, руки на поясі.

2-а фігура виконується на 16 тактів другої частини музики, що програється двічі.

1–2-й такти. Направляючі кожної трійки притупують правою ногою і з неї починають перемінний крок уперед.

3–4-й такти. Ті самі учні повторюють рухи першого й другого тактів, але з лівої ноги (направляючі кожної трійки сходяться у центрі в коло).

5–8-й такти. Вони ж, повертаючись праворуч кругом і розвівши руки в сторони, чотирма перемінними кроками йдуть назад й пристроюються за своєю трійкою. Решта учнів у трійках стоїть на місці з 1-го по 8-й такти, притупуючи правою ногою і плескаючи в долоні.



9–16-й такти. Всю цю фігуру повторюють учні, що стали направляючими своєї трійки (раніше стояли другими у трійках).

1–8-й такти. Решта учнів виконує всю фігуру (третя черга).

3-ю фігуру виконують на 9–16 тактів другої частини музики.

Ті, хто танцюють у кожній трійці, беруться за руки й утворюють коло.

13–16-й такти. Кружляють ліворуч чотирма перемінними кроками, починаючи з лівої ноги.

Після цього танець починається спочатку.

«Танець “Ковзанярі”»

Виконують жваво і легко, немовби ковзаючи на ковзанці. Танець складається з двох фігур. Кожна з них на 8 тактів, а весь танець – на 16 тактів. Музичний розмір – $\frac{4}{4}$, темп – помірно швидкий.

У танці застосовують подвійний ковзний і простий танцювальні кроки. Перед початком танцю учні шикуються парами по колу, обличчям проти годинникової стрілки (дівчатка праворуч від хлопчиків); руки з'єднані навхрест, ліва рука дівчинки зверху; ноги у третій позиції, права нога спереду.

Перша фігура

1–2-й такти. Ті, хто танцюють, рухаються вперед подвійним ковзним кроком, починаючи з правої ноги.

3–4-й такти. Ті, хто танцюють, у тому самому напрямі роблять чотири простих танцювальних кроки.

5–8-й такти. Повторюються рухи перших чотирьох тактів. У кінці 8 такту ті, хто танцюють, роз'єднують й опускають руки вниз, водночас повертаючись обличчям один до одного (хлопчики спиною до центру кола), замість четвертого кроку ставлять ноги у третю позицію (права нога спереду).

Друга фігура

9-й такт. Ті, хто танцюють, трохи повернувшись праворуч, роблять у той самий бік подвійний ковзний крок, починаючи рух з правої ноги (розходження), дивляться ліворуч.

10-й такт. Повернувшись трохи вліво, виконують подвійний ковзний крок з лівої ноги (сходження), дивляться праворуч.



11–12-й такти. Ті, хто танцюють, простими танцювальними кроками, починаючи з правої ноги, міняються місцями, проходять повз партнера правим боком. Дівчинка займає місце хлопчика, хлопчик – дівчинки (обличчям один до одного).

13–14-й такти. Ті, хто танцюють, повторюють рухи 9-го і 10-го тактів.

15–16-й такти. Повторюються рухи 11–12-го тактів. Закінчуючи фігуру, ті, хто танцюють, повертаються на свої місця у вихідне положення, і танець починається спочатку.

«В'юнок»

Дві команди шикуються в колони по одному паралельно одна до одної. На відстані 10–15 м від лінії старту в напрямку руху кожної команди встановлено перешкоди (8–9 булав або цурок). Кожній команді дається по одній шайбі і ключці. За сигналом перші номери в кожній команді починають біг, ведучи шайбу між булавами. Обвівши останню булаву, гравці швидко повертаються назад до своїх команд, ведучи шайбу поза перешкодами, передають естафету (естафетою служить ключка і шайба) наступним гравцям, а самі стають замикаючими у своїх колонах.

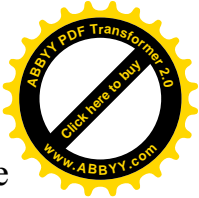
Перемагає команда, гравці якої першими закінчують естафету.

Правила гри. 1. Естафету (ключку) передавати у праву руку партнера, проїжджаючи правим боком до своєї команди. 2. Не можна пропускати жодної перешкоди, встановленої на дистанції; якщо було збито перешкоду, то треба повернутися до неї, поставити її на місце і тільки після цього продовжувати біг по дистанції.

«Млин»

Гравців поділяють на дві рівні команди. Тримаючи в руках канат, команди шикуються в одну шеренгу вправо і вліво від середини каната («Млин»). Гравці кожної команди повинні стояти обличчям у протилежні боки.

За сигналом обидві команди (шеренги) повинні рухатися по колу вперед, спочатку повільно, а потім дедалі швидше. Особливо швидко доводиться бігти гравцям, які стоять ближче до кінців каната, тут повинні знаходитися найбільш умілі ковзанярі. Через 1–2 хв за сигналом шеренги зупиняються, повертаються обличчям у протилежні боки, гра продовжується.



Перемагає команда, яка за сигналом швидше зупиниться і почне рухатися у протилежний бік.

Цю гру можна провести без каната. У цьому випадку обидві команди, міцно взявшись за руки, з'єднуються з найбільш сильним ковзанярем, що стоїть у центрі.

Гру завжди слід проводити на середині ковзанки.

«Бар'єрне плавання» (глибина до пояса)

Гравців поділяють на дві команди, які шикуються у воді у дві колони по одному паралельно одна до одної на відстані 3–4 м. Попереду гравців на відстані 6–10 м закріплено на рівні води довгу жердину. За сигналом керівника гравці, що стоять першими у своїх колонах, пересуваються вперед і пірнають під жердиною. Виконавши пірнання під жердиною, гравці стають на ноги, повертаються кругом і пірнають над жердиною. Закінчивши пірнання, гравці якомога швидше просуваються до своїх команд, передають естафету (дотик до плеча) наступним гравцям, а самі стають у кінці своїх колон.

Команда, гравці якої першими закінчили естафету, перемагає.

«Естафета вплав» (глибина по груди)

У 10–15 м від берега встановлюють на відстані 2 м один від одного два прапорці на плаваючих буйках (буй – хрестовина, до якої прив'язують мотузку з каменем, що опускають на дно).

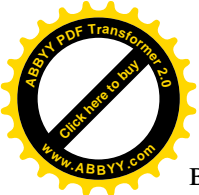
Гравців поділяють на дві команди, які шикуються в колони по одному кожна проти свого прапорця.

За командою «Руш!» перші гравці команд входять у воду і плывуть якомога швидше до своїх прапорців, роблять поворот і повертаються назад. Вибігши на берег, кожний з них торкається рукою чергового гравця своєї команди, той біжить у воду та ін.

Виграє команда, гравці якої раніше закінчать естафету.

«Акули й дельфіни» (глибина по груди)

Учасників гри поділяють на дві рівні команди. Поле гри розмічається двома лініями, які з'єднуються під прямим кутом (у басейні лініями служать стінки). Одна лінія – володіння «акул», інша – «дельфінів». Дельфіни по черзі відштовхуються від дна і з витягнутими руками, працюючи ногами способом кроль, ковзають прямо на відстані 6–8 м від володіння «акул». Коли «дельфін» пропливає повз «акулу», один з команди останніх

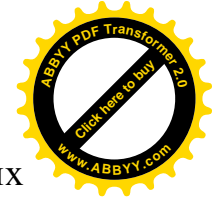


відштовхується від дна або стінки басейну і, працюючи способом кроль, ковзає напереріз «дельфіну», прагнучи доторкнутися до нього руками. Якщо йому це вдається, команда «акул» отримує очко. Після того, як «дельфіни» та «акули» виконують ковзання по одному разу, оголошують кількість очок, набраних командою «акул», і команди міняються ролями. Виграє команда, гравці якої набрали більшу кількість очок.



Література

1. Азбука здоровья / [Гутько И., Соколов В. А., Заберовский К. К.]. – Мн. : Полымя, 1988. – 115 с. : ил. – (За здоровьем и долголетием).
2. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол / С. Н. Андреев. – М. : Советский спорт, 1989. – 21 с.
3. Андрошук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. / Н. В. Андрошук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
4. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Белов Р. А., Сермеев Б. В., Третьяков Н. А. – К., 1988. – 205 с.
5. Бережна Л. І. Ігри як засіб фізичного виховання школярів : навч. посіб. [для студ. ВНЗ] / Л. І. Бережна. – Суми : СумДПУ, 2005. – 104 с.
6. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів : навч.-метод. посіб. / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – К. : Рад. шк., 1989. – 190 с.
7. Былеева Л. Сборник подвижных игр / Л. Былеева. – М. : Физическая культура и спорт, 1960. – 180 с.
8. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум. – М. : Академия, 2002. – 240 с.
9. Васильков Г. А. От игры – к спорту : сб. эстафет и игровых заданий / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
10. Використання рухливих і народних ігор, забав, естафет у фізичному вихованні учнів 1–2 класів : метод. реком. [для студ. пед. навч. закл.] / [уклад. : О. В. Міщенко, В. І. Гончаренко]. – Суми : СумДПУ, 2003. – 29 с.
11. Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособ. / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высш. шк., 1989. – 159 с.
12. Виленский М. Я. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя : учеб. пособ. / М. Я. Виленский, В. А. Беяева ; под общ. ред. В. А. Слостенина. – М. : МГПИ им. В. И. Ленина, 1985. – 60 с.
13. Володченко В. Ю. Выходи играть во двор / В. Ю. Володченко, В. Б. Юмашев. – [2-е изд., доп.]. – М. : Молодая гвардия, 1989. – 139 с. – (Если хочешь быть здоров).
14. Вопросы физического воспитания студентов : сб. науч. тр. / [под ред. В. Е. Боршкевича]. – Л. : ЛГУ, 1987. – 137 с.



15. Воронцова И. М. Закаливание детей с применением интенсивных методов : метод. рек. / И. М. Воронцова, Л. А. Беленький. – СПб., 1990. – С. 27.

16. Демчишин А. А. Рухливі ігри / А. А. Демчишин, Р. С. Мозола. – К. : Рад. шк., 1985. – 190 с.

17. Джармен Д. Футбол для юных / Д. Джармен. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 61 с.

18. Дударев И. Л. Тренируйся сам / И. Л. Дударев, И. И. Путивльский. – К. : Здоровье, 1983. – 112 с.

19. Железный Д. В. Физкультура и спорт в пионерском лагере / Д. В. Железный, Н. В. Туленков. – К. : Здоровье, 1988. – 64 с.

20. Иванченко В. Г. Тайны русского закала / В. Г. Иванченко. – М., 1991. – С. 31.

21. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов : науч.-метод. пособ. / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1978. – 144 с.

22. Казки та ігри у розвитку дитини : [метод. посіб.] / О. Р. Сидоренко, А. І. Шматкова, І. Ф. Востоцька, І. Л. Осипова. – Суми : СумДПУ, 2004. – 80 с.

23. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе : пособ. для учителя / Н. П. Клусов. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – М. : Просвещение, 1986. – 127 с.

24. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе / И. М. Коротков. – М. : Знание, 1987. – 54 с.

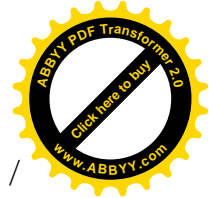
25. Коротков И. М. Рухливі ігри в школі / И. М. Коротков. – М., 1979. – 190 с.

26. Коротков И. М. Рухливі ігри на заняттях спортом / И. М. Коротков. – М., 1981. – 136 с.

27. Курилова В. И. Туризм : учеб. пособ. [для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физическое воспитание»] / В. И. Курилова. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с.

28. Леськів А. Д. Рухливі та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку / А. Д. Леськів. – Тернопіль : СМП Астон, 2000. – 132 с.

29. Лоза Т. А. Организация, планирование и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в пионерском лагере : метод. рек. / Т. А. Лоза, С. Л. Зябленко. – Сумы, 1989. – 39 с.



30. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : Теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 56 с.

31. Методическая разработка по профессионально прикладной физической подготовке студентов и слушателей подготовительного отделения пед. вузов : (К программе по физвоспитанию) / [Кобозев Н. М., Резников Ю. К., Ведмидь В. Д. и др.]. – Сумы, 1988. – 20 с.

32. Михайлова Л. В. Школьные каникулы / Михайлова Л. В. – М. : Медицина, 1970. – 56 с.

33. Міщенко О. В. Рухливі ігри в системі підготовки спеціалістів фізичного виховання : метод. рек. / О. В. Міщенко. – Суми : Ред.-вид. відділ СДПІ ім. А. С. Макаренка, 1995. – 45 с.

34. Онопрієнко Б. І. Ігри та розваги на воді / Онопрієнко Б. І. – К. : Здоров'я, 1977. – 104 с.

35. Палыга В. Д. Гимнастика : учеб. пособ. [для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. «Физвоспитание»] / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 152 с.

36. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание / Пермяков А. А. – К. : Рад. шк., 1989. – 152 с.

37. Полиевский С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи (гигиенические аспекты) / Полиевский С. А. – М. : Медицина, 1989. – 160 с.

38. Полиевский С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, И. Д. Старцева. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.

39. Попов А. В. Спортивные игры в коллективе физкультуры / А. В. Попов, В. Е. Хапко. – К. : Здоровье, 1989. – 164 с.

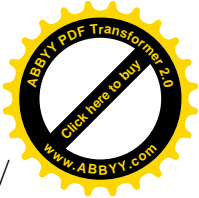
40. Праздников В. П. Закаливание детей дошкольного возраста / В. П. Праздников. – М., 1988. – С. 220.

41. Прокопова Л. І. Національні та традиційні рухливі ігри як засіб фізичного розвитку школярів : метод. рек. / Л. І. Прокопова, А. І. Шматкова. – Суми, 1998. – 55 с.

42. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів педагогічних вузів : метод. рек. / [уклад. : І. І. Заплішний, П. І. Щербак]. – Ніжин : РВВ НДПУ, 2002. – 42 с.

43. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Романенко В. А. . – Донецк : Новый мир, УК Центр, 1999. – 336 с.

44. Серова Н. Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры / Н. Б. Серова. – М. : Знание, 2000. – 214 с.



45. Спортивные и подвижные игры : [учеб. для физ. техникумов] / [под ред. Ю. И. Портных]. – [2-е изд., перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1977.

46. Тихвинский С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С. Б. Тихвинский. – Л. : Педагогика, 1987. – 138 с.

47. Толкачев Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ / Б. С. Толкачев. – М., 1988. – С. 102.

48. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей : материалы конф. – Дубна, 1992. – С. 115.

49. Турсунов М. М. Патогенетические основы врачебной тактики при частых ОРЗ у детей : автореф. / М. М. Турсунов. – М., 1987. – С. 18.

50. Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки будущего учителя : сб. науч. тр. / [под ред. М. Я. Виленского]. – М. : МГПИ им. В. И. Ленина, 1982. – 184 с.

51. Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки будущего учителя : сб. науч. тр. / [под ред. М. Я. Виленского]. – М. : МГПИ им. В. И. Ленина, 1983. – 145 с.

52. Фрідман М. Г. Спортивно-оздоровча робота в дитячих таборах відпочинку / М. Г. Фрідман. – М., 1991. – 126 с.

53. Холодов М. К. Теория и методы физического воспитания и спорта / М. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

54. Хочу быть здоровым : справ. изд. / [П. Г. Отрощенко, В. О. Мовчанюк, И. И. Никберг и др.]. – К. : Лыбидь, 1991. – 336 с.

55. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

56. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

57. Шматкова А. І. Спортивні свята в оздоровчих таборах відпочинку школярів : метод. рек. [для інструкторів фізичного виховання та вихователів літніх оздоровчих таборів] / А. І. Шматкова. – Суми : РВВ СумДПУ, 2000. – 41 с.

58. Эрбах Б. Гимнастика круглый год / Б. Эрбах, И. Польстер. – Мн. : Полымя, 1984.

59. Яковлев В. Г. Рухливі ігри : учеб. пособ. [для студ. фак. физвоспитания пед. ин-тов] / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. – М. : Просвещение, 1977. – 142 с.



Навчальне видання

Укладач: **Шматкова Алла Іванівна**

**Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота
у дитячих таборах відпочинку**

Методичні рекомендації

Суми: Вид-во СумДПУ, 2011 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск **А. А. Сбруєва**
Комп'ютерний набір **А. І. Шматкова**
Комп'ютерна верстка **Т. І. Бабченко**
Віршовані тексти **А. І. Шматкова**

Здано в набір 17.02.2011. Підписано до друку 14.06.2011.
Формат 60x84/16. Гарн. New Times. Друк. ризограф. Папір офсет.
Ум. друк. арк. 7,90. Обл.-вид. арк. 7,85. Тираж 100. Вид № 45.

Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А. С. Макаренка