

ОЛЕНА БОДНАРЧУК,  
СОФІЯ-ЄВГЕНІЯ БОДНАРЧУК,  
МАРКІЯН СТЕФАНИШИН

# АКТИВНЕ ДОЗВІЛЛЯ

УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Методичний посібник

Львів  
ЛДУФК ім. Івана Боберського  
2022

УДК 796.011.3:37.046.14(076)

Б 75

Рецензенти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**І. Р. Боднар**

(Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського);

доктор педагогічних наук, доцент

**Л. В. Козіброда**

(Національний університет «Львівська політехніка»)

Рекомендувала до друку вчена рада

Львівського державного університету фізичної культури  
імені Івана Боберського

(протокол № 6 від 22 лютого 2022 року)

**Б 75 Боднарчук О.**

**Активне дозвілля учнів молодших класів** : метод. посіб. /  
Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук, Маркіян Сте-  
фанишин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 32 с.

ISBN 978-617-7336-95-1

Пропонована розробка містить прості й доступні рухливі ігри для учнів молодших класів і їхніх батьків, бабусь та дідусів, які зроблять відпочинок веселішим, змістовнішим, цікавішим, різноманітнішим. Також надано рекомендації щодо організації домашнього спортивного куточка.

Для студентів та всіх, хто цікавиться активним дозвіллям.

**УДК 796.011.3:37.046.14(076)**

© Боднарчук О. М., Боднарчук С.-Є. М.,  
Стефанишин М. В., 2022

© Художнє оформлення Дмитришина Р. М., 2022

© Львівський державний університет  
фізичної культури імені Івана Боберського, 2022

ISBN 978-617-7336-95-1

# ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Ігри, у які можна грати під час прогулянок.....	6
2. Ігри, які можна грати вдома .....	15
3. Настільні ігри для дітей і батьків.....	21
4. Нестандартне спортивне обладнання для квартир.....	24
5. Фізкультурно-спортивні заходи для дітей та батьків .....	26
6. Практичні рекомендації батькам із фізичного виховання дітей: .....	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	30

# ВСТУП

Активний руховий режим учнів молодшого шкільного віку – основа здоров'я та успішного навчання. У сучасному суспільстві гостро постає проблема низької рухової активності дітей, що призводить до погіршення стану здоров'я. На жаль, колишні популярні ігри та забави надворі замінили сучасні технології (гаджети, комп'ютери).

Із загального часу, який відведено для активної рухової діяльності дітей поза школою, найбільше припадає на прогулянки, ігри, розваги на свіжому повітрі та вдома. Проведення вільного часу дітьми полягає у відносній свободі, самостійності й передбачає індивідуальний підхід. Важливою умовою ефективного формування уміння організовувати свій вільний час є поєднання керівництва дорослих (коригування та контролю) з ініціативою і самостійністю дитини. Непросто мотивувати дітей займатися руховою активністю, якщо їм нецікаво та немає підтримки батьків.

За дослідженнями, школярі перебувають на свіжому повітрі значно менше часу, ніж це передбачено вимогами (не менше ніж 3,5 години на добу). Зате школярі проводять значну частину вільного часу в умовах обмеженої рухової активності, зокрема біля комп'ютерів, телевізорів, гаджетів. Потреба дітей у русі зумовлюється біологічними законами розвитку. «Рух – це життя» – такою є стародавня істина. Без активних рухів неможливі нормальний фізичний та фізіологічний розвиток дитини, передусім зміцнення опорно-рухового апарату (м'язової тканини, зв'язок, кісток скелета), серцево-судинної системи, органів дихання, нервової системи. Потрібно навчити дітей розуміти, що відпочинок у вільний час не має бути пов'язаним із пасивною діяльністю. Одним із ефективних засобів

проведення вільного часу для дитини є рухливі ігри. Вони сприяють зміцненню здоров'я, розвиткові фізичних якостей, закріпленню рухових навичок, емоційному збагаченню гравців. За правильної організації ігри сприяють вихованню таких рис характеру, як чесність, дисциплінованість, взаємодопомога, та вольовим якостям. Спільний інтерес, який зумовлює гру, об'єднує дітей у дружній колектив. Рухливі ігри не потребують спеціальної технічної підготовки, дорогого інвентарю та обладнання, а лише уваги, чуйності, любові батьків до дітей. Важливо імпровізувати, фантазувати, придумувати свої цікаві ігри. Згадайте ігри, в які ви грали в дитинстві. Що більше ігор ви знаєте, то легше дібрати їх залежно від умов, настрою та кількості гравців.

Пропонована розробка містить прості й доступні рухливі ігри для практичного використання батьками, бабусями та дідусями учнів молодших класів, які зроблять ваш відпочинок веселим, змістовним, цікавим, різноманітним. Грайте з дітьми в різні ігри. У сім'ях, де батьки й діти товаришують і займаються спільною діяльністю, панує взаєморозуміння та взаємоповага.

# 1 ІГРИ, У ЯКІ МОЖНА ГРАТИ ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНОК

## Квач

Гравці ходять по колу, узявшись за руки. У центрі стоїть «квач», він тричі плеще в долоні, промовляючи: «Раз, два, три – біжи». Учні розбігаються, а «квач» їх ловить. Спійманий стає «квачем». Виграє той, хто не був «квачем».

## Потяг

Гравці стають у колону, кладуть руки на плечі попереднього гравця. Машиніст (перший гравець) веде потяг від станції до станції, на станціях діти розходяться. За сигналом машиніста знову утворюють потяг і продовжують рух.

## По камінчиках

Пройти по 6–8 плескатих камінчиках чи цеглинках, покладених у шаховому порядку, і жодного разу не спіткнутися. Виграє той, хто швидше подолає смугу перешкод.

## Метелики

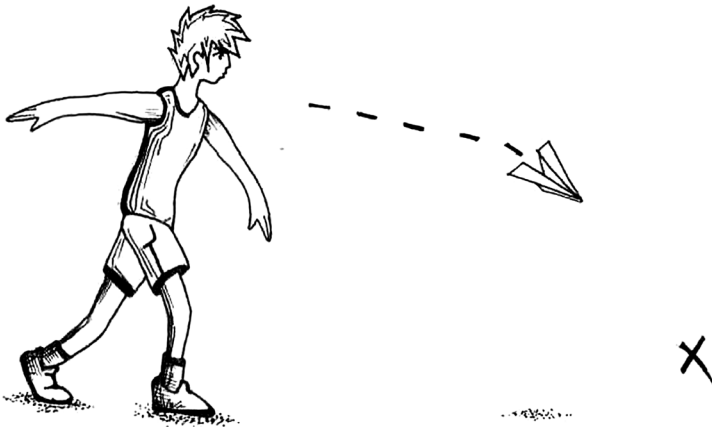
Гравці – «метелики» – стоять за лінією в довільному порядку. На слова вчителя «Метелики, метелики, в садочок полетіли» діти піднімають руки в сторони, бігають. На слова «На квіточки біленькі всі тихенько сіли» діти присідають. За сигналом «У-у-у» «метелики» тікають із «садочка» на край майданчика й шикуються. Виграє той гравець, який перший прибіг за лінію і став струнко.

## Скільки кроків?

Гравцям пропонують завдання: на майданчику вибрати яке-небудь дерево або інший предмет і спробувати визначити на око, скільки до нього кроків. Потім відстань вимірюють кроками. Перемагає той, хто найточніше визначив кількість кроків.

## Літак

Зробивши паперовий літак (або паперову стрілу), кожен із гравців запускає її вперед до позначеної лінії. Чий літак долетить першим, той виграє.



## Не попадись

Малюють коло (або викладають шнуром). Гравці – «горобці» – стоять за колом на відстані пів кроку. Обирають ведучого – «кота», який стає в центр круга. «Горобці» стрибають у круг і вистрибують назад. «Кіт» бігає в середині кола, намагаючись торкнутися «горобців» у той час, коли вони заходять у круг. Той, кого торкнувся «кіт», відходить убік. Через 1 хв гра зупиняється і рахують спійманих «горобців».

## Зайці в городі

На подвір'ї лавка – це паркан. З одного боку паркана – галявина, на якій бігають, стрибають «зайці» (діти), з другого – город, де росте капуста. Пострибавши на галявині, «зайці» перелазять через паркан і їдять капусту. Коли всі «зайці» в городі, ведучий каже: «Сторож іде!». «Зайці» тікають на галявину, перестрибуючи через паркан. Програв той, хто останній залишив город.

## Хто найспритніший?

Накреслити на землі клітини з цифрами. Треба стрибати за порядком згідно з цифрами, з однієї клітини в іншу, а з десятої – через три клітини «додому». Кількість клітин, у яких побував кожен із гравців, не наступивши на лінії, і є очками. Можна ускладнити гру, під час кожного стрибка повертаючись у повітрі то ліворуч, то праворуч.



	9	10
6	2	5
8	X	7
3	1	4

## Вудочка

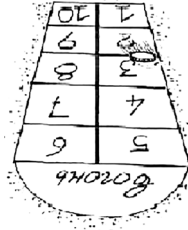
Гравці стають у коло обличчям до центру. Ведучий у центрі кола крутить скакалку або мотузку з м'якою іграшкою на кінці так, щоб вона, ковзаючи по землі, пролітала під ногами гравців. Діти підстрибують на місці, намагаючись не зачепити її. Зачепивши вудочку, гравець стає ведучим, а попередній ведучий стає в коло на його місце. Перемагає той, хто не зачепить вудочку.



## Класики

На асфальті малюють «класики», форми можуть бути різноманітні. Довжина клітинок – від 30 до 50 см, ширина – 50 см. Кожну клітинку позначають цифрою. Беруть металеву плоску коробочку, наповнену піском, – битку.

Один із гравців стає перед лінією класиків і кидає битку в перший клас. Якщо це вдається, гравець стрибає на одній нозі туди, де лежить битка, піднімає її і стрибає далі. Так само кидають битку і в інші класи за нумерацією. Виграє той, кому вдалося закінчити останній клас першим.



Якщо гравець попадає «биткою» на лінію, або не в той клас, який потрібно, або стає на обидві ноги, або наступає на лінії, він поступається місцем наступному гравцеві. Коли підійде його черга, він продовжує грати з того класика, де зробив помилку.

## Вище від землі

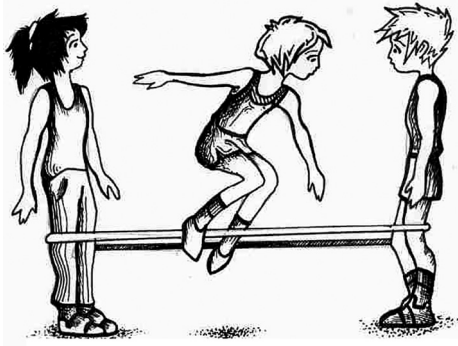
Гравці довільно стають на майданчику. Вибирають ведучого. За сигналом ведучий намагається наздогнати когось із гравців і торкнутися його рукою. Гравець, до якого доторкнулися, зупиняється й голосно каже: «Я ведучий!».

Щоб не впіймав ведучий, можна стати вище від землі (тут знадобляться лавки, драбинка, перекладина тощо). Стояти вище від землі можна 5 секунд, потім знову треба перебігати.

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

## Гумка

Потрібно взяти звичайну гумку завдовжки 1,5 м, кінці зв'язати. Двоє стоять ноги нарізно, розтягуючи гумку ногами на висоті приблизно 15 см. Третій стрибає. Коли той, хто стрибає, допускає помилку, міняється місцем з одним із тих, хто тримає гумку. Виграє той, хто швидше виконає всі фігури.



*Приклад фігур:*

1. Стоячи боком від гумки, стрибнути в середину й вистрибнути назад, не зачепивши гумки.
2. Стоячи боком від гумки, стрибнути в середину, підстрибнути й наступити на обидві гумки, стрибнути в середину, вистрибнути.
3. Стоячи боком від гумки, стрибнути в середину, підстрибнути й перестрибнути через гумку, стрибнути в середину, вистрибнути.
4. Стоячи боком від гумки, стрибнути в середину, підстрибнути й перестрибнути через обидві гумки, потім стрибком скрутити гумки двома ногами, стрибком «ноги нарізно» вистрибнути за межі.
5. Стоячи обличчям до гумки, перестрибнути через одну, потім через другу гумку, ноги разом, те саме спиною назад.

6. Стоячи обличчям до гумки, стрибком двома ногами зачепити кінчиками пальців ніг ближню гумку, перестрибнути через дальню, підстрибнути з поворотом на 180° так, щоб гумка зіскочила з ніг і опинитись обличчям до гумки.

### **Класи з м'ячем**

1-й клас – підкинути м'яч уверх, плеснути в долоні й спіймати м'яч.

2-й клас – підкинути м'яч уверх, плеснути в долоні за спиною й зловити м'яч.

3-й клас – ударити м'ячем до підлоги, повернутися довкола і зловити м'яч.

4-й клас – підкинути м'яч уверх, нахилитися, доторкнутися до землі і зловити м'яч.

5-й клас – перекинути м'яч двома руками з-за спини через голову й зловити м'яч.

6-й клас – підкинути правою рукою з-за спини так, щоб він пролетів через плече, й зловити м'яч. Те саме під лівою рукою.

7-й клас – підняти праву ногу вперед, кинути м'яч правою рукою об землю так, щоб він пролетів під правою ногою, та піймати лівою рукою. Те саме під ліву ногу.

8-й клас – перекинути м'яч з лівої руки, відведеної в сторону, у праву через голову. Те саме в іншу сторону.

9-й клас – вдарити м'ячем об стінку, коли він відіб'ється, піймати двома руками.

10-й клас – стоячи спиною до стіни (паркана), кинути м'яч через себе так, щоб він ударився об стіну, повернутися й зловити м'яч.

## Бадмінтон

Під час гри не дають воланові впасти на свій майданчик і намагаються приземляти його на майданчику суперника.

## Класи зі скакалкою

1-й клас – скакалку скласти вдвоє в правій руці, пересуваючись біжучи, скакалку крутити правою рукою. Те саме лівою рукою.

3-й клас – обертаючи скакалку вперед, зробити 8 підскоків на двох ногах, випрямлених у колінах.

4-й клас – обертаючи скакалку вперед, кожен другий підскок робити вище, підтягуючи коліна до грудей, приземлятися на випрямлені ноги.

5-й клас – обертаючи скакалку вперед, бігти, перестрибуючи з однієї ноги на другу.

6-й клас – обертаючи скакалку вперед, виконати 3 підскоки на обох ногах, четвертий підскок – вище з подвійним обертом скакалки.



## Бузьки

Усі учасники гри малюють собі кола діаметром 1 м (можна використати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Ведучий каже: «Бузьки полетіли!» Усі учасники гри бігають майданчиком, махаючи «крилами».

Ведучий забирає одне «гніздо» і каже: «Бузьки прилетіли!» Усі учасники займають будь-які «гнізда» і стоять на одній нозі. Хто не має «гнізда» і не може стояти на одній нозі, той вибуває з гри.

## Дні тижня

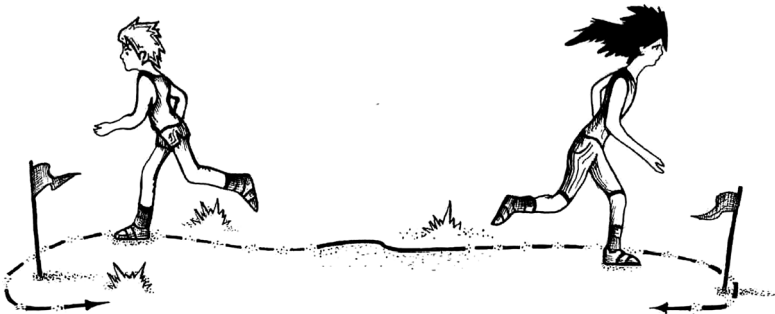
Гравець, високо підкидаючи м'яч, ловить його, називаючи дні тижня за порядком (на кожен день припадає один кидок). Гравець, зробивши помилку, передає м'яч наступному. Перемагає той, хто не помилився і перерахував дні тижня (місяці, букви, цифри тощо).

## Снайпери

На землі позначають мішень – малюють одне в одному три кола. Відстань між колами 2–3 м. У центральне коло ставлять кошик або відро. У гравців у руках – шишки або гумові м'ячики. Вони стають за зовнішню лінію кола і за командою кидають їх у кошик. Попавши в кошик, переходять на лінію середнього кола і кидають з-за лінії внутрішнього кола. Відзначають найвлучніших стрільців.

## Перетягни мотузку

Мотузка розтягнута вздовж на відстані 2–5 м від кінців, з двох сторін закріплюють палички або камінчики. Двоє гравців стають біля кінців мотузки обличчям до паличок. За командою «Увага, марш!» гравці намагаються якомога швидше оббігти свою паличку і, повернувшись до мотузки, смикнути її за кінець у свою сторону. Кому це вдається, той і виграє.

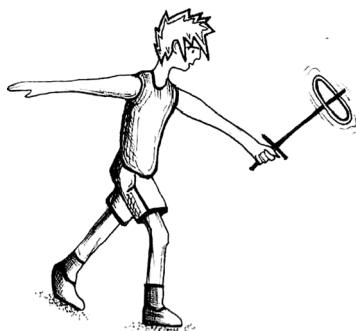


## Хто влучить?

Палицю заввишки 70–80 см устромлюють у землю або закріплюють на підставці (у домашніх умовах – на ніжки перевернутого стільчика). З відстані 4–6 кроків дитина намагається накинути на палицю фанерні чи пластмасові кільця діаметром 15–20 см. Виграє той, хто більше накине на палицю кілець.

## Серсо

Двоє гравців стають один навпроти одного на відстані 3–4 м. Один із них кидає кільця, а другий ловить їх на палицю. Коли всі кільця кинуть, підраховують кількість кілець на зловлених на палицю, після чого гравці міняються ролями. Перемагає той, хто зловить більшу кількість кілець.



# 2 ІГРИ, ЯКІ МОЖНА ГРАТИ ВДОМА

## **Канатоходець**

Провести пряму лінію або покласти мотузку завдовжки 6–9 метрів. По ній треба рухатись, як по канатові, тримаючи руки в сторони. Програють ті, хто сходить з каната.

## **Не втраць рівноваги**

Гравець приймає будь-яку позу, стоячи на одній нозі. Виграє той, хто довше витримав таку позу.

## **Рівновага на лінії**

Двоє гравців стають на одну лінію на відстані один метр один від одного. Стопа правої ноги попереду, лівої – позаду, торкається пальцями правої п'ятки. Ліві руки тримати за спиною. Завдання гравців – ударами долоні правої руки по правій долоні суперника змусити його зійти з місця хоча б однією ногою.

Дозволено виконувати обманні рухи, але заборонено торкатися будь-якої частини тіла суперника, крім правої долоні, і захоплювати кисть його руки.

## **Що зникло?**

На столі мама або тато розкладають 6–7 предметів (іграшки, олівці тощо), діти впродовж хвилини розглядають предмети, намагаючись їх запам'ятати. За командою відвертаються, ведучий у цей час забирає один із предметів. Діти повертаються

і називають зниклий предмет. Виграє той, хто помиляється меншу кількість разів. Ускладнити гру можна збільшивши кількість предметів, скоротивши час запам'ятовування або прибравши два предмети.

### **Пронеси книжку**

Гравці з книгою на голові за сигналом ведучого намагаються якнайшвидше подолати визначену відстань. Не можна притримувати книжку рукою чи поправляти її. Хто торкнеться книжки, отримує штрафне очко. Перемагає той, хто найшвидше подолає визначену відстань без штрафного очка або з їх найменшою кількістю.



### **Чия іграшка швидша?**

Діти сидять на кріслах, тримаючи в руках палички, до яких на мотузці за 15–20 кроків від них прив'язані іграшки. Виграє той, хто, намотуючи мотузку на паличку, швидше наблизить до себе іграшку.

### **Спритні мотальники**

До середини 3–4-метрової мотузки прив'язують стрічку. Кінці мотузки прикріплюють до палиць-котушок посередині. Два гравці беруть палиці й розходяться на довжину мотузки. За командою гравці починають швидко обертати палички-котушки обома руками, намотуючи на них мотузку, та просуваються вперед. Перемагає той, чия паличка-котушка першою торкнеться прив'язаної стрічки.



## **Дмухаємо на м'яч**

На краях столу встановлюють «двоє воріт», а посередині – тенісний м'ячик. Гравці діляться на дві команди, кожна з яких розміщується навколо своєї половини столу. Після сигналу кожна команда намагається дмухати на тенісний м'яч у ворота суперника, щоб здобути очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

## **Пір'їнка**

На підлозі, посередині кімнати, малюють лінію. Гравців ділять на дві команди, які стають по різні боки від лінії за 2–3 метри від неї. Ведучий, тримаючи пір'їнку в піднятій руці, стає на середину лінії і відпускає її. У кожного із гравців у руках аркуш цупкого паперу, яким вони намагаються опустити пір'їнку на підлогу суперника. Пір'їнку заборонено ловити. Гравці можуть переходити на сторону суперника, але не штовхатися. Перемагає той, хто зміг опустити пір'їнку на сторону суперника.

## **Кулька**

Гравців ділять на дві команди, одна з яких має надувну кульку. На протилежних стінах кімнати позначають ворота – квадрат, нижня сторона якого розташована на рівні голови гравців. Після сигналу гравці, перекидаючи між собою надувну кульку від середини кімнати, намагаються кинути її у ворота суперника, щоб здобути одне очко. Якщо кулька впаде на землю, право першого удару дають команді суперника. Перемагає команда, яка здобуде більше очок.

## **Роби так**

Ведучий показує різні рухові дії, які гравці мають повторити. Виконують лише ті рухові дії, яким передують команда «Роби

так!». Той, хто виконав рухову дію без команди, отримує штрафне очко. Перемагає гравець, який не отримав жодного очка або найменше штрафних очок.

### **Вгадай, хто підходив?**

Гравці стають півколом за спиною ведучого. Один із гравців підходить до ведучого, торкається його плеча і якнайшвидше стає на своє місце. Ведучий, відчувши дотик, лічить: «Раз, два, три!» На слово «три» він швидко обертається, щоб помітити, хто з гравців доторкнувся до його плеча. Якщо відгадає, то вони міняються місцями. Якщо ведучий не впізнав, хто до нього підходив, то знову відвертається і до нього підходить інший гравець. Перемагає той, кого не впізнали жодного разу.

### **Спробуйте встати**

Два гравці стають один до одного спинами, беруться під руки, зігнувши їх у ліктях. Так само роблять інші учасники цих своєрідних змагань. Одночасно діти намагаються сісти на землю, простягнувши ноги, а потім встати, не роз'єднуючи рук. Хто повторить цю вправу більше разів, той перемагає.

### **Пантоміма**

Обирають одного «міма», а решта гравців – «глядачі». «Мім» за допомогою жестів і міміки показує «глядачам» будь-яку просту дію, яку вони мають розгадати. Хто перший розгадав пантоміму, той стає «мімом».

### **Хто більше збере**

На підлозі розкидають у різні боки 10–12 іграшок (залежно від кількості дітей). Гравці одночасно починають їх збирати. Хто збере більше іграшок, той переможе.

## Спробуй спіймай

Вибирають одного «ловця» і зав'язують очі, решта – «утікачі». «Ловець» намагається зловити одного з «утікачів», запитуючи: «Де ти?» «Утікач» відповідає: «Я тут!», переходить на інше місце. Якщо «ловець» підходить до предметів, які є в кімнаті, його завчасно попереджають, промовляючи: «Вогонь!» «Утікач» зобов'язаний відповідати на кожне питання «ловця». «Утікач», якого піймали, стає «ловцем».



## Точний поворот

У кімнаті відповідно до кількості дітей ставлять стільці або табурети, відстань між якими 3–4 м. Діти сідають на них, їм зав'язують очі. За командою кожен з учасників встає, робить 2–5 кроків уперед, повертаючись праворуч, знову йде 2–5 кроків уперед, повертаючись знову праворуч. Описавши квадрат, кожен із учасників має сісти на свій стілець. Перемагає той, хто найшвидше пройде квадрат і сяде на свій стілець. Якщо ніхто точно не сів, перемагає той, хто виконав завдання найточніше.

## Побудуй фігуру

Перед кожним гравцем кладуть по 3–5 елементів циліндричних дерев'яних стовпчиків (городків) або паличок. Гравцям зав'язують очі та пропонують наосліп побудувати городкові фігури (трикутник, квадрат тощо). Виграє той, хто найшвидше виконає завдання.

## Дзеркало

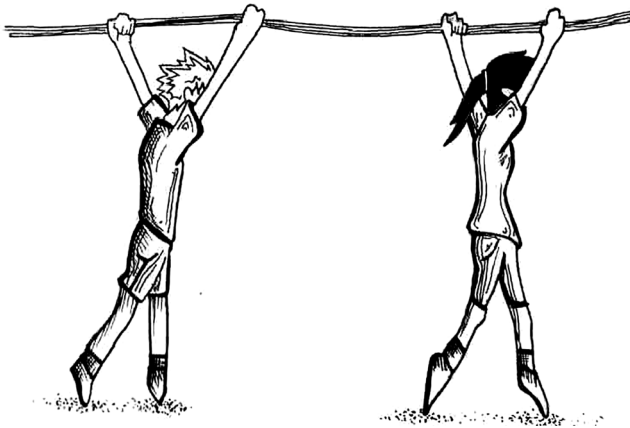
Гравців поділяють на перші та другі номери, які стоять обличчям один до одного. Гравці з першими номерами виконують різні вправи, а гравці з другими номерами мають точно скопіювати їхні рухи. У цій грі рекомендують використовувати вправи ранкової гімнастики.

## Хто швидше

Гравці тримають вертикально палицю за нижній кінець. По чергово перехоплюють однією і другою рукою, ставлячи кулак до кулака. Виграє той, хто найшвидше дістанеться верху.

## Тримайся міцно

Натягнути мотузку на такій висоті, щоб діти могли дотягнутися, ставши на пальчики. Узевшись за мотузку, дитина пересувається на пальчиках, перехоплюючи мотузку руками.



# 3 НАСТІЛЬНІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ І БАТЬКІВ

## Доміно

Гравці по чергово викладають на ігровому столі гральні плитки одна до одної, бокми з однаковою кількістю очок. Виграє той, хто викладе всі плитки. Решта гравців підраховують очки, у кого їх більше, той програв. Уперше в доміно грали в Китаї у XI ст.



Стандартний набір доміно має 28 прямокутних плиток. Вони поділені на дві рівні частини, на яких розміщені очки від 0 до 6.

## Морський бій

Гра для двох учасників, у якій гравці по черзі називають координати на невідомій їм карті суперника. Якщо в суперника в тому місці є корабель, то корабель або його частина «тоне», а той, хто влучив, здобуває право зробити ще один хід. Мета гравця – першим потопити всі кораблі супротивника.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4			X							
5						X	X			
6		X						X	X	
7				X					X	X
8	X	X						X		
9										
10										

## Гра в карти «Уно»

Гравцям роздають по 7 карт, які вони мають скинути. Останню карту перевертають і викладають на стіл. Важлива вимога – на ній має зображуватися лише цифра. Потрібно по черзі викидати на стіл картки, зазвичай за годинниковою стрілкою і керуючись правилами. Викладати свою картку треба на ту, котра на столі, коли вона збігається за кольором або має таку саму цифру. Є картки універсального застосування: «Зміна кольору», «Зміна кольору плюс чотири», викладаючи таку картку, можна замовити потрібний колір. Коли потрібної картки немає, гравець тягне картку з колоди (це можна робити лише раз, якщо не пощастило, каже «Пас», передавши хід іншому).

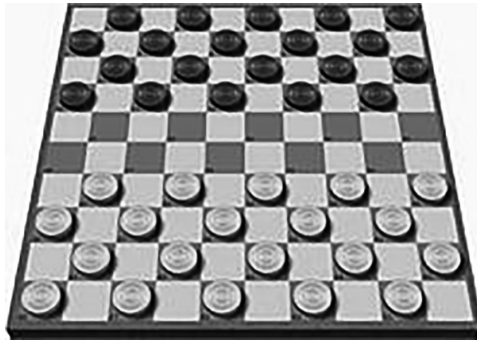
Гра закінчується відразу, як тільки хтось із присутніх скидає останню картку. Решта підраховують і записують бали, беручи до уваги вартість карт. Гра розвиває уважність, швидкість реакції, вчить рахувати, виявляти й усувати обман.



## Шашки

Є багато різновидів шашок. Переважно гру ведуть на клітинковій дошці, гравці по чергово роблять хід, пересуваючи одну

зі своїх шашок по діагоналі. Шашка може перестрибнути через шашку суперника, якщо за нею є вільне поле. Тоді шашку суперника знімають із дошки.



## Лото

Нескладна, але дуже цікава гра. Сприяє розвитку пам'яті, уважності, кмітливості та швидкості реакції. Грають від двох гравців із ведучим, хоч роль ведучого може виконувати один із гравців. Для гри потрібен спеціальний набір: 24 картки з нанесеними на них числами, мішечок із діжечками з числами, фішки для закриття дублів.

Ведучий добре перемішує діжечки у мішечку і починає по черзі витягувати одну за одною, називаючи написані на них цифри. Ніхто не має підглядати в мішечок. Гравці уважно стежать за названими цифрами і швидко закривають їх діжечками або фішками, якщо така сама цифра на картці в іншого гравця. Буває кілька варіантів гри. На початку можна брати по одній картці, потім 2, 3, 4. Переможцем стає той, хто перший закриває всі числа на картці.



# 4 НЕСТАНДАРТНЕ СПОРТИВНЕ 4 ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ КВАРТИР

## Основні вимоги до спортивного куточка у квартирі

Не кожна сім'я має змогу виділити окрему кімнату для занять фізичними вправами. Отож фізкультурно-оздоровче обладнання потрібно розміщувати на житловій площі. Воно має відповідати визначеним вимогам: бути компактними, практичними, надійними, швидко і легко збиратися-розбиратися, мати гарний зовнішній вигляд, який максимально відповідає інтер'єрові квартири, бути надійними і безпечними. Такими є гімнастичні комплекси різноманітної конструкції.

## Гімнастичні комплекси у квартирі







# 5 ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАХОДИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ

Дослідження науковців, практичний та теоретичний досвід проведення фізкультурно-спортивних заходів свідчать про позитивний вплив на зацікавлення дітей активною руховою діяльністю. Найцінніше те, що такі заходи проводять для всієї родини, де передбачено участь в одній команді тата, мами, дитини. Відомо, що особистий приклад батьків є переконливим і найліпшим помічником у вихованні, ніж слова про користь виконання фізичних вправ.

Фізкультурно-спортивні заходи спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань і як засіб активного відпочинку формують потребу занять фізичною культурою у колі сім'ї, сприяють підвищенню загальної фізичної підготовленості учнів та їхніх батьків, впливають на виховання відповідальності та зміцнення відносин між батьками та дітьми, створюють атмосферу взаємної поваги, стимулюють до систематичних занять фізичними вправами, спонукають готуватися до наступних стартів, пропагують фізичну культуру і спорт.

Підготовка заходу охоплює роз'яснювальну й організаційну роботу з дітьми та батьками, розроблення програми, підготовку суддів та місць змагань (художнє оформлення, наочна агітація, музичний супровід), медичне забезпечення, інвентар для проведення, придбання різноманітних призів, залучення фотографа (відображення щасливих моментів та висвітлення в інтернеті).

Проводять фізкультурно-спортивні заходи у такій послідовності: відкриття (парад учасників, привітання), показові виступи

(учасників або запрошених спортсменів), проведення змагань (естафети, конкурси, атракціони) і завершення (підсумки, нагородження, закриття).

Підготовлена програма свята має бути цікавою, захопливою, видовищною, стимулювальною до активної участі дітей та батьків; містити різноманітні веселі конкурси для дітей (на влучність, стрибки на скакалці, вправи на координацію та інші), естафети з елементами рухливих та спортивних ігор для дітей і батьків («Яйце в ложці», «Стрибки в мішку», «Перетягування каната», «Збирання рюкзака» та інші), виконання фізичних вправ для тата і сина (підтягування на перекладині), для мами та дочки (згинання та розгинання рук лежачи в упорі), конкурс «Спортивна мама» (у магазині, танець та інші), конкурс «Спортивний тато» (біг з зупинками, вправи з гирями).

Під час підготовки та проведення заходів слід дотримуватися практичних рекомендацій:

- естафети та конкурси добирати з урахуванням віку, фізичної підготовленості, інтересів та можливостей дітей;
- підготовку починати за 1,5–2 місяці до початку проведення;
- віддавати більше ініціативи дітям, адже цей захід проводять заради них;
- турбуватися про підтримання дружніх стосунків, неприпустимі образи, сльози, поганий настрій;
- необхідно зазначити старанність, чітке виконання рухів, дотримання правил дітьми;
- сприяти мотивації батьків та дітей, навчити застосовувати набуті знання, уміння та навички під час активного відпочинку.

# 6 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ:

- ◇ створюйте в сім'ї атмосферу емоційної захищеності, показуйте дитині, що її люблять, сприяйте розвиткові почуттів. Більше часу приділяйте дітям. Любіть дітей такими, якими вони є;
- ◇ пам'ятайте, що особистий приклад – важливий чинник у процесі фізичного виховання дітей. «Добрий приклад ліпший за сто слів»;
- ◇ будуйте виховний процес на основі глибоких знань психолого-педагогічних та анатомо-фізіологічних особливостей дитини. Спостерігайте за змінами у фізичному й духовному житті дитини. Регулярно (раз на пів року) контролюйте показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей;
- ◇ організуйте оптимальний режим дня дітей (ранкова гімнастика, загартовувальні процедури, навчальні заняття у школі, приготування уроків удома, перебування на свіжому повітрі, ігри, заняття спортом, допомога вдома, сон);
- ◇ слідкуйте за здоровим і збалансованим харчуванням (різноманітність продуктів, режим харчування, вітаміни);
- ◇ залучайте дітей до навчання, розумове навантаження чергуйте з фізичним;
- ◇ намагайтеся збільшити добовий обсяг рухової активності так, щоб менше часу витратити на організацію (облаштуйте домашні спортивні куточки, забезпечте спортивним інвентарем тощо);

- ◇ цікавтесь успішністю та відвідуванням уроків з фізичної культури, проведенням дозвілля, виконанням домашніх завдань. Беріть участь у батьківських зборах, проведенні фізкультурно-спортивних свят;
- ◇ купуйте літературу, переглядайте телепередачі, відео, які стосуються здорового способу життя. Обговорюйте питання щодо збереження та зміцнення здоров'я в сім'ї. Вони завжди мають бути в центрі уваги;
- ◇ якомога менше часу відводьте на перегляд телепередач (зменшується час на спілкування з дитиною, настає втома, знижується гострота зору, зменшується час на активне проведення дозвілля);
- ◇ формуйте екологічну культуру, дбайливе ставлення до природи;
- ◇ розповідайте дітям про ігри, у які бавилися самі в дитинстві, забезпечуйте дітей спортивним інвентарем (м'ячі, скакалки, велосипеди, санки, ковзани, лижі тощо);
- ◇ залучайте дітей до виконання основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, повзання, лазіння, вправ із м'ячем, на рівновагу;
- ◇ катайтеся разом із дітьми на санчатах, ковзанах, лижах, велосипедах, роликах; бавтеся в бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, хокей; стрибайте зі скакалкою; плавайте;
- ◇ проводьте літні канікули активно (туристичні походи, пішохідні прогулянки, рухливі та спортивні ігри).

# СПИСОК

## ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев: Медкнига, 2011. – 108 с.
2. Боднарчук О. Обсяг рухової активності учнів молодших класів у зимовий період / Олена Боднарчук, Павло Васіков // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 64–66.
3. Боднарчук О. Особливості проведення фізкультурно-спортивних заходів для дітей та батьків / Олена Боднарчук, Тетяна Курчаба, Васіков Павло // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. – С. 50–52.
4. Боднарчук О. Фізична культура і спосіб життя молодших школярів / Боднарчук Олена, Римар Ольга, Петрина Роман, Маланчук Галина // Вісник Прикарпатського університету. – 2019. – Вип. 31. – С. 14–20.
5. Боднарчук О. М. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку / Боднарчук О. М., Стефанишин В. М., Маланчук Г. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 152–156.
6. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти III рівнів акредитації / Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. – Київ: ІЗМН, 1998. – 232 с.
7. Гуреев Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – Москва: Советский спорт, 1991. – 61 с.

8. Москаленко Н. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку / Н. Москаленко, В. Решетилова, Ю. Михайленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 203–208.
9. Особливості фізичного виховання учнів першого класу в умовах школи та сім'ї / Ігор Заневський, Олена Боднарчук, Ольга Римар, Алла Соловей, Галина Маланчук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2019. – № 2(34). – С. 3–10.
10. Ставаймо в коло: збірник / упоряд. В. Г. Войта, Н. А. Лобода. – Київ: Молодь, 1978. – 120 с.
11. Старинин Ю. Л. Твой спортивный уголок / Старинин Ю. Л., Крапивкин В. В., Усвицкий И. М. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
12. Тисовська О. Весела мандрівка в країну розваг / О. Тисовська, В. Левків – Львів: ВНТЛ, 1998. – 36 с.
13. Яковлев В. Г. Игры для детей / В. Г. Яковлев, А. Н. Гриневский. – Москва: Сфера ВГФ им. А. С. Пушкина, 1992. – 80 с.
14. Bodnarchuk O. N. Dynamic of primary school age pupils' physical fitness / Bodnarchuk O. N., Stefanyshyn V. M., Malanchuk G. G. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 152–156. doi: <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0401>.
15. The interaction of school and family in physical education of first grade students / Olena Bodnarchuk, Olga Rymar, Alla Solovey, Halyna Malanchuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 2. – P. 1092–1098.
16. Zanevskyy I. A Model of Pedometer determined Physical Activity in Primary school children / Ihor Zanevskyy, Olena Bodnarchuk // Теорія та Methodika Fizičnogo Vihovannâ. – 2020. – Vol. 20(1). – P. 18–24. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.03>

Навчальне видання

**БОДНАРЧУК** Олена Миколаївна,  
**БОДНАРЧУК** Софія-Євгенія Михайлівна,  
**СТЕФАНИШИН** Маркіян Васильович

**АКТИВНЕ ДОЗВІЛЛЯ**  
**УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

Методичний посібник

Випусковий редактор  
**Оксана БОРИС**

Редактори  
**Єлизавета ЛУПІНІС, Ольга ГРОМИК**

Комп'ютерне верстання і дизайн **Степана ОСІНЧУКА**

Підписано до друку 26.08.2022. Формат 60x84/16.  
Папір офсет. Гарнітура Mulish. Друк цифровий.  
Ум. друк. арк. 1,86. Обл. вид. арк. 1,59.  
Наклад 100 прим. Зам. № 248.



**Львівський державний університет фізичної культури**  
**імені Івана Боберського**

Редакційно-видавничий відділ  
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11  
тел. +38 (032) 261-59-90  
<http://www.ldufk.edu.ua/>  
e-mail: [redaktor@ldufk.edu.ua](mailto:redaktor@ldufk.edu.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.

Друк  
**ФОП ГНІДЬ Я. Б.**  
79069, Львівська обл., м. Львів,  
вул. Шевченка, 352/34