

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

## ЛЕКЦІЯ № 15

**ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ВПРАВ  
ІГРОВОГО ХАРАКТЕРУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”  
для студентів II курсу факультету фізичної реабілітації  
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

**Виконавець:**

**к.фіз.вих., доц. кафедри ТiМФВ**

**М.Я. Ярошик**

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичного виховання (протокол № \_\_\_\_ від „\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року).

Зав. кафедрою,  
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

## ЗМІСТ

1. Загальна характеристика рухливої гри. Класифікація рухливих ігор.
2. Характеристика змісту вправ ігрового характеру: забава, розвага, естафета, протиборство.
3. Значення вправ ігрового характеру для розвитку організму дітей.
4. Групування вправ ігрового характеру за складністю їх змісту.
5. Організація і методика проведення рухливих ігор з дошкільниками.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с. – ISBN 966-680-142-6.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-97-4.
3. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка в країну розваг. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 36 с.
4. Цвек С. Ф. Спортивні ігри та розваги дошкільнят: альбом для дошкільн. працівників / С. Ф. Цвек. – К. : Рад. школа, 1990. – 78 с.
5. Шейко М. К. Рухливі ігри дошкільників. – К. : Рад. школа, 1972. – 256 с.
6. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
7. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 242 с.
8. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 256 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 256 с.
10. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.

### **1. Загальна характеристика рухливої гри. Класифікація рухливих ігор.**

У дошкільній педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо чи опосередковано відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, мають загальну умовну назву рухливих ігор.

Поняття „гра” є надзвичайно багатогранним і саме через це гра виступає самостійним видом розвиваючої діяльності дітей різного віку, принципом і способом їх життєдіяльності, методом пізнання дитини, методом організації її життя і неігрової діяльності.

Сьогодні ми спробуємо розглянути гру лише як вид рухової діяльності, як засіб фізичного виховання. Крім того ми розглянемо інші види рухової діяльності, які за змістовними рисами схожі до гри, а за іншими відрізняються від неї. Такі види рухової діяльності ми об'єднаємо поняттям „вправи ігрового характеру”.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Гра як і будь-яка діяльність проводиться з певною метою, ціллю. Цільова установка і рухова діяльність її учасників визначаються сюжетом (фабулою) гри. **Сюжет** – це задум (тема) та порядок рухових дій, що розкривають цей задум чи тему.

Фабула – це стислий зміст рухової діяльності, в якій рухові дії подані у послідовному зв'язку. Відповідно до сюжету гри, дитину вводять у певний образ, в певну роль, перебуваючи у якій вона має право виконувати одні рухові дії і не менше виконувати інші.

Виконуючи ту чи іншу роль, дитина занурюється у світ фантазії, який дарує їй нові враження від уявної діяльності. І це захоплює дитину, сприяє задоволенню її біологічної природної потреби у постійній діяльності, у розвитку психічних функцій (уявлення), у нових враженнях, в емоційному потенціалі.

Ось чому діти люблять бути котиками, мишками, зайчиками, вовками, мисливцями, космонавтами і т.д. В цьому полягає цілісність образу, ролі, а отже й сюжету.

Сюжет розкривається за допомогою правил. **Правила** – це положення, в яких відображається суть гри, співвідношення всіх їх компонентів. Правила уточнюють права і обов'язки гравців, визначають способи ведення гри і її результати.

Результат гри завжди спрямований на перемогу, на виграш. Виграш є постійною складовою структури нової гри. Там де є виграш, діє прагнення перемоги, там є змагальна діяльність. Отже, в основі гри лежить змагання, яке здійснюється відповідно до сюжету гри і обумовлюється її правилами.

Варто зазначити, що змагання в грі є специфічним, оскільки дозволяє імпровізацію рухових дій для досягнення перемоги.

**Імпровізація** передбачає раптову зміну ситуації, необхідність проявляти гравцям творчу ініціативність рухових дій. Але така імпровізація обмежується правилами гри. Можливість імпровізувати урізноманітнює ігрову діяльність, задовольняє природні потреби дитини творити, потребу в нових враженнях. Імпровізація робить привабливим сам процес гри, а не лише її результат.

Відтак, основними компонентами рухової діяльності в грі є *сюжет, змагання та імпровізація*. Всі вони разом з правилами, які їх обумовлюють і руховими діями, за допомогою яких реалізується складають зміст гри. **Гра** – це сюжетно-змагальна діяльність, правила якої обумовлюють імпровізацію рухових дій.

### **Значення рухливих ігор:**

1. Сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.
2. Позитивно впливають на всі системи організму.
3. Збуджують апетит і сприяють міцному сну.
4. Задовольняють потребу ростучого організму дитини у русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду.
5. Вдосконалюють техніку фізичних вправ.
6. Сприяють розвитку у дітей фізичних якостей.
7. Ефективно впливають на розумовий розвиток, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, розширюють кругозір.
8. Створюють позитивні умови для розвитку уваги, сприйняття, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті.

9. Сприяють розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

10. Ігри є засобом естетичного виховання.

Однак, рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями дошкільнят кожної вікової групи, з методикою проведення ігор і дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

### **Класифікація рухливих ігор:**

1. Сюжетні.
2. Ігрові вправи (несюжетні).
3. Ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу **сюжетних рухливих ігор** покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ. Під час гри, діти відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички). Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них. Більшість сюжетних ігор – колективні. В них дитина привчається погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для **ігрових вправ (несюжетних ігор)** характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Зміст ігор-завдань становлять доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, влучити м'ячем у ціль і т.д.). В іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь та інтенсивнішому розвитку відповідних рухових якостей. Дозування вправ в цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що є однією з їх позитивних сторін.

З несюжетних ігор у старших дошкільників дуже популярні ігри з використанням різних предметів. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять

у змагальній формі між окремими дітьми або підгрупами. Ці ігри можуть проводитись як забави під час прогулянок, на фізкультурному святі, коли діти демонструють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюються **при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ**, які спрямовано здебільшого на чітке виконання певних рухових дій та **сюжетних ігор**. За таких умов рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах.

Проведення **ігор з елементами спорту** вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є володіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення та достатньої кількості необхідних для дітей предметів.

#### **Класифікація рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження:**

1. Ігри великої інтенсивності.
2. Ігри середньої інтенсивності.
3. Ігри малої інтенсивності.

До ігор великої інтенсивності відносять ті, зміст яких складають інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подолання перешкод. Інтенсивність навантаження коливається в межах 155–180 уд./хв.

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь в них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети). Частота серцевих скорочень при іграх середньої інтенсивності складає 130–154 уд./хв.

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному

положенні і спостерігають за діями тих, хто грає. Рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі з інтенсивністю до 130 уд./хв.

### **Класифікація українських народних ігор:**

#### 1. Сюжетні:

- 1) Драматичні (відображають основні заняття українців: землеробство та пов'язані з цим сезонні обряди).
- 2) Хореогенні (зміст складають танці та танцювальні дії з пісенним супроводом: хороводи, гаївки, веснянки).
- 3) Імітаційні (відображають характерні рухи та поведінку птахів і тварин).
- 4) Імпровізаційні (довільний розвиток сюжету: різдвяний вертеп).

2. Ігри, які регламентуються правилами.

3. Ігри з предметами.

4. Ігри без предметів.

#### **2. Характеристика змісту вправ ігрового характеру: забава, розвага, естафета, протиборство.**

Рухова діяльність, в якій відсутній один з перелічених компонентів не може вважатись грою. Це вправи ігрового характеру. До них відносяться: розвага, забава, естафета, протиборство.

**Розвага** – імпровізована діяльність, в якій рухові дії не обмежуються правилами.

**Забава** – сюжетна діяльність, правила якої дозволяють на імпровізацію рухових дій.

**Естафета** – сюжетно-змагальна діяльність, правила якої забороняють імпровізацію рухових дій.

**Протиборство** – змагальна діяльність, правила якої обумовлюють імпровізацію рухових дій.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

<b>Вид рухової діяльності</b>	<b>Сюжет</b>	<b>Змагання</b>	<b>Імпровізація</b>
гра	так	так	так
забава	так	ні	так
змагання, естафета	так	так	ні
протиборство	ні	так	так
розвага	ні	ні	так

### 3. Значення вправ ігрового характеру для розвитку організму дітей.

#### Проведення З А Б А В И сприяє:

- ◆ вивченню техніки фізичних вправ;
- ◆ задоволенню природних потреб в русі;
- ◆ вихованню краси, плавності, легкості рухів;
- ◆ розвитку відчуття ритму.

#### Проведення Е С Т А Ф Е Т И сприяє:

- ◆ вдосконаленню техніки фізичних вправ;
- ◆ розвитку швидкості, спритності;
- ◆ розвитку вольових якостей;
- ◆ розвитку моральних якостей.

#### Проведення ПРОТИБОРСТВ сприяє:

- ◆ постійній мобілізації (зосередженість уваги);
- ◆ розвитку сили, швидкості;
- ◆ проявленню вольових зусиль.

### 4. Групування вправ ігрового характеру за складністю їх змісту.

Складність вправ ігрового характеру залежить від кількості подразників, які одночасно діють на дитину і вимагають зосередження на них уваги.



Найпростішими є забави, в яких необхідно правильно виконувати рухові дії (танок, голочка-ниточка і т.д.).

Забави, в яких рухові дії необхідно поєднувати зі словами чи музикою є дещо складнішими (ковалі, шевчики, хороводи).

Складнішими за забави є *змагання* (Ігри з необхідністю вибору способу досягнення перемоги). За ними ідуть *єдиноборства*: ігри з необхідністю узгоджувати свої дії з одним партнером та ігри з необхідністю узгоджувати свої дії з діями багатьох партнерів.

До найскладніших видів вправ ігрового характеру відносять *естафети*, оскільки вона передбачає узгодження своїх дій з діями партнерів і суперників (команди).

## **5. Організація і методика проведення рухливих ігор з дошкільниками.**

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, то організація і методика їх проведення мають багато спільного.

Більшість рухливих ігор доступні і корисні дітям різних вікових груп. Перед тим, як вибрати гру, необхідно визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їх інтереси, фізичну підготовленість, погодні умови, місце і час проведення.

Залежно від підготовленості дітей правила можна спростити або ускладнити. Повторення вивчених рухливих ігор проводиться з деякими ускладненими правилами.

Визначаючи гру, слід врахувати її місце в режимі дня і дотримуватись певної послідовності в діяльності дітей. Навесні, влітку та восени до сніданку краще проводити нетривалі ігри середньої або малої інтенсивності. У цей час діти здебільшого граються невеликими групами, а вихователь здійснює загальне керівництво.

На заняттях з фізичної культури плануються ігри великої інтенсивності. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер. У заключній частині використовують ігри малої

інтенсивності, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відповідно спокійний стан.

На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої інтенсивності. Враховується пора року та температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Влітку ігри зі швидким бігом та стрибками краще давати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед денним і нічним сном проводити ігри великої інтенсивності не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути.

З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводити не менше 4–5 рухливих ігор. Бажано, щоб у кожній грі брали участь всі вихованці. Влітку кількість ігор збільшується до п'яти-шести.

Під час прогулянок доцільно проводити ігри з тими видами рухів, які розучувались на заняттях з фізичної культури.

Добір ігор залежить також від місця їх проведення. У невеликому вузькому залі або груповій кімнаті можна проводити ігри із шикунням у колони й шеренги, а також ігри, у яких діти беруть участь по черзі.

У великому залі та на майданчику можна проводити ігри будь-якої інтенсивності: з бігом врозтіч, метанням м'яча, естафети з елементами змагань. Під час прогулянок у теплу пору року для ігор широко використовують природні умови.

Для проведення ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити постійні лінії. Взимку її необхідно очистити від снігу, втоптати, огородити сніговим валом, за участю старших дітей зробити снігові фігурки, гірки.

Для проведення багатьох ігор потрібний різноманітний інвентар. Бажано, щоб він був яскравим, добре помітним у грі. Приладдя та інвентар готують заздалегідь. Дрібний інвентар доцільно роздати після пояснення правил гри. У старших групах для роздавання та розміщення інвентарю вихователь залучає дітей.

До проведення гри треба добре підготуватись: вивчити її зміст, правила, вірші та пісні, відпрацювати рухи. Перед тим, як розпочати гру, бажано зацікавити нею, щоб діти краще виконували рухи, які становлять її зміст. Під час пояснення змісту гри дошкільнят розміщують так, щоб кожен добре бачив і чув вихователя. При цьому не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і порушує увагу. Пояснювати зміст гри необхідно виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей. У ході гри правила роз'яснюються і уточнюються. Для кращого засвоєння гри рекомендується, особливо у молодших групах, найскладніші моменти пояснювати жестом і показом деяких рухів. Правила гри пояснюють докладно лише в тому разі, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують її основний зміст. Коли вводяться ускладнення, тоді потрібно пояснити додаткові правила і способи виконання ігрових дій.

Важливим моментом у проведенні гри – вибір одного або кількох ведучих. Виконання обов'язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб у ролі ведучого впродовж року були всі діти.

Є кілька **способів визначення ведучого**. Так проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших справиться з цією роллю, а потім призначити інших дітей. Ведучого можуть обирати і самі діти. Іноді ведучий може обрати собі заміну. Можна також визначати ведучого за допомогою короткої лічилки.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд. Вони мають бути рівними за силами і складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного перешикування, а також за призначенням капітанів команд.

Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом або командою вихователя. Сигнал подається після того, як вихователь переконався, що всі діти добре засвоїли правила гри і зайняли відповідні місця.

В іграх з розподілом дітей на підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватись командами: „Увага!”, „Руш!”. Ігри сюжетного характеру, де немає змагального моменту, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати, „Гру почали” або попередити дітей, що гра починається після слів: „Раз, два, три!”.

Під час гри педагог дає рекомендації дітям, які допускають помилки або порушують правила. Зауваження слід робити, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи дітей. Гру зупиняють лише тоді, коли більшість учасників допускають істотні помилки.

Особливої уваги потребують малоактивні і ослаблені діти. Їм треба своєчасно допомогти, підбадьорити, щоб вони були впевненішими.

При проведенні рухливих ігор набагато важче визначити фізичне навантаження. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей і вони не відчують втоми. Щоб дошкільнята не перевтомилися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів.

**Зовнішні ознаки втоми** – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Дитина може відчувати навіть запаморочення. Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, кількості повторень; зменшення або збільшення площі, на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри і кількості перешкод, які повинні долати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення і аналіз помилок.

Тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, в яких вона проводиться; віку дітей та їхньої кількості. Закінчити її треба своєчасно, коли дошкільники отримають належне навантаження. Окрім того, закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Після закінчення гри діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження. Потім підводять підсумки. Повідомляючи результати гри, слід вказати окремим дітям (командам) про допущені помилки та негативний бік

їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил. Виявляли ініціативу. Вміле підбиття підсумків має велике виховне значення.

Проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят.

Для *дітей молодших груп* підбирають ігри з нескладним змістом. Правил у цих іграх небагато – одне, два. Невелика і кількість ролей. Важливо враховувати і те, що в цьому віці дитина погано володіє своїми рухами. Тому ігри добираються з обов'язковим чергуванням руху і відпочинку.

Спочатку ведучим має бути вихователь. Він регулює рухи дітей, щоб вони занадто не збуджувались і не втомлювались. Поступово, коли діти засвоять правила гри та звикнуть до організованих дій, їх можна залучити до виконання ролі ведучого. Молодші дошкільнята в колективних іграх виконують одні і та ж рухи. Бажано, щоб такі вправи супроводжувались віршовим текстом, який виголошує вихователь, а діти наслідують дії, про які в ньому розповідається. У них ще немає зацікавленості в результаті гри, їх приваблює сам процес руху. Цю особливість і повинен враховувати вихователь, плануючи роботу з дітьми.

У своїй науково-обґрунтованій методиці проведення рухливих ігор педагог А. І. Бикова пропонує умовно виділити три періоди в плануванні та організації рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку.

**Завдання першого періоду** (вересень–жовтень) – привчати малят гратися разом (невеликими групами), використовуючи різноманітні іграшки, м'ячі, обручі. Водночас можна починати проводити колективні ігри, об'єднуючи 10–12 дітей. Ігри добирають прості за змістом і характером рухів. Діти виконують цікаві та нескладні завдання: підбігти до вихователя, наздогнати м'яч, знайти предмет тощо. У цих іграх кожна дитина діє в своєму темпі. Її рухи ще не пов'язані з рухами інших дітей.

Наступний період охоплює пізню осінь, зиму і ранню весну. **Завдання вихователя** в цей період – підвищити активність дошкільнят, привчати їх

приспосовуватись до сезонних явищ. Тому в цей час добирають ігри, в яких діти можуть рухатись без особливих труднощів, навіть в теплому одязі. Це ігри з бігом і ходьбою по всьому майданчику, з катанням м'ячів чи кульок, проводяться в приміщенні. Рухливі ігри в цей період поступово ускладнюють.

У **літній період** (травень–серпень) є можливість використовувати різноманітні рухи (підлізання, стрибки, ловлення м'яча). Завдання вихователя в цей період – зберігати руховий досвід дошкільнят, удосконалювати набуті ними рухові навички. Вводять нові ігри, а вивчені раніше проводять в ускладненому варіанті.

Тривалість гри для дітей першої молодшої групи становить в середньому 5–7 хв з повторенням кожної з них 3–4 рази. У дітей другої молодшої групи відповідно 6–8 хв, кількість повторень – 3–5 разів.

У *середній групі* діти починають цікавитись результатами своїх дій. Збільшення рухових вмінь дає можливість проводити різноманітні ігри з метанням, лазінням. Протягом року зміст ігор, рухові завдання, правила і взаємодії дітей поступово ускладнюються. Якщо гра становить певні труднощі, то її краще проводити з меншою кількістю учасників. Крім того, з дітьми проводять хороводи, в яких поєднуються рухові дії, слово, пісня, ритм. Надмірна рухливість дітей цього віку та їхнє невміння раціонально використовувати свої сили, вимагають особливого підходу в дозуванні ігор. Вихователь стежить, щоб рухи чергувались з короткочасним відпочинком. Загальна тривалість гри дошкільнят цієї групи 8–10 хв, кількість повторень – 3–5 раз.

У дітей *старшої групи* руховий досвід більший, що дає можливість використовувати в іграх більш складніші рухи. Наприклад, біг зі зміною темпу, кидання та ловіння м'яча, стрибки. У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів: м'ячів, обручів, скакалок. Можна проводити ігри, в яких ігрова діяльність передбачає вибір з кількох варіантів одного правильного, протиборства та забави з швидким пісенним темпом. З великою зацікавленістю діти грають в ігри, в яких передбачається розподіл на

підгрупи. Вони привчають в інтересах своєї команди добиватись перемоги, виявляти рішучість, спритність, витримку.

Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дошкільнят цієї групи становить 30–35 с за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від її змісту, але не повинна перевищувати 4–6 разів. Між повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Загальна тривалість рухливої гри – 10–12 хв.

У *підготовчій групі* активність дітей збільшується. Тому доцільно, коли вихователь ставить перед ними конкретні завдання, пояснює, що і в якій послідовності слід зробити, що забороняється. У цій віковій групі дітей цікавить не тільки зміст гри і роль у ній, а й результати (швидше всіх пробігти, влучити в ціль). Тому, бажано проводити якомога більше ігор з елементами змагання на спритність, влучність, швидкість рухів. Проводячи ігри з елементами змагань, дітей привчають бути стриманими, уникати сварок, прагнути до того, щоб ігри сприяли вихованню в них позитивних рис характеру. Важливо навчити дітей самостійно розповідати зміст знайомої їм гри, пояснювати її правила, аналізувати. Вони повинні вміти самі організувати і провести рухливу гру з нескладними правилами.

Для дошкільників підготовчої групи велике значення має підведення підсумків гри та об'єктивне визначення переможців у командних іграх. Методика проведення рухливих ігор з дітьми цієї групи істотно не відрізняється від методики проведення їх з дошкільниками старшої групи. Дещо збільшуються тривалість безперервного бігу в іграх (40–45 с за одне повторення) та загальна тривалість (до 10–15 хв).

Нові ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп 3–4 дні підряд. Протягом року одна і та сама гра проводиться в різних умовах, що дає змогу забезпечити відповідний інтерес дошкільнят до неї та підвищити рухову активність.