

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

Магістерська робота

**Вплив народних рухливих ігор на розвиток
фізичних якостей спритності та швидкості дітей
дошкільного віку**

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Виконала:

Єпишко Ольга Анатоліївна
студентка 62-1МДО групи
факультет дошкільної освіти

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,
старший викладач
Лісневська Наталія Валентинівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА ШВИДКОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Народні рухливі ігор та їх функції у фізичних вправах на спритність та швидкість для дітей дошкільного віку.....	8
1.2. Психолого-педагогічні та фізичні особливості розвитку якостей дітей дошкільного віку, а саме спритності та швидкості	17
1.3. Проблеми дослідження розвитку рухових якостей дітей дошкільного вік в теорії та практиці фізичного виховання	25
Висновок до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА ШВИДКОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	37
2.1. Організація та методи дослідження.....	37
2.2. Розробка системи дій для удосконалення рівня розвитку спритності та швидкості дітей дошкільного віку за допомогою народних рухливих ігор.....	43
2.3. Контрольний експеримент дослідження	52
Висновок до другого розділу	60
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
Додатки	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні, під час відродження національної системи освіти, дуже важливо брати участь у процесі формування традиційних характеристик українських дитячих ігор. Мудрість українських народних ігор дуже глибока і має великий освітній потенціал. Вони дуже подобаються дітям, а їх форма та зміст найбільше відповідають менталітету українців.

Час змінює зміст гри і створює безліч різних опцій, лише їхня рухлива база залишається незмінною. Гра увійшла в життя дітей досить рано - на першому році життя. Т. Любенець писав, що граючись дитина, може жити або живучі грати. Народні ігри для старших дошкільнят можна розділити на кілька категорій. До першої категорії належать рухливі ігри з текстовим діалогом. До другої категорії належать карусельні ігри зі співом. Текст цих ігор ознайомив дітей із звичаями та трудовим процесом українського народу. Наступна група включає розважальні ігри, що відображають національні звичаї.

Педагогіка наголошує на тому, що батьки та вихователі повинні піклуватися про фізичний розвиток своїх дітей та заохочувати дітей до фізичних вправ різними способами. «З фізкультурою дружити - здоровим жити», – наголошує прислів'я. Бо чим більше у житті дитини фізичних навантажень тим краще у неї буде здоров'я. Якщо дитина багато рухається в неї відбуваються фізичний, психічний та розумовий розвиток повноцінною мірою, також покращуються робота серцево-судинна, дихальна система та опорно-руховий апарат.

Зміст і форма народних рухливих ігор дуже прості і ними можуть користуватися діти різного віку. Вони є універсальними інструментами у фізичному вихованні та розвитку для дітей старшого дошкільного віку.

Вивченням народних ігор на розвиток фізичних якостей займалися такі відомі науковці як: Сократ, Платон, Арістотель, Ж-Ж Руссо, Й. Хейзінг, К. Ушинський, А. Макаренко, Д. Ельконін, Л. Виготський, М. Кляйн, Ж. Піаже,

В. Джеймс, З. Флойд, К. Юнг, Л. Виготський, П. Лесгафт, В. Горіневський, Ю. Аркін.

Видатний педагог А. Макаренко надає великого значення виховній функції ігор - це школа з підготовки до життя та праці. Ігри дають дітям можливість поводитися незвично в реальних ситуаціях. К. Усинський стверджував, що в іграх діти не тільки шукають розваги, але й прагнуть до самоствердження через розваги та важливі заходи. Гра - це діяльність, вона надає дитині ключ до розуміння свого «Я», а також є першим кроком у вихованні дитини.

Аналіз літератури з психології та педагогіки показує, що проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку і перспектива вивчення цієї проблеми. Це дало підставу до вибору теми магістерської роботи: *«Вплив народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей спритності та швидкості дітей дошкільного віку»*.

Об'єкт дослідження: народні рухливі ігри з дітьми дошкільного віку.

Предмет дослідження: розвиток спритності та швидкості засобами народних рухливих ігор.

Мета дослідження: теоретично-практичні обґрунтування впливу народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей спритності та швидкості дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Описати психолого-педагогічні та фізичні особливості дітей дошкільного віку.

2. Визначити рівні розвитку фізичних якостей таких як спритність та швидкість.

3. Розробити систему роботи з впровадження народних рухливих ігор з метою розвитку спритності та швидкості у дітей дошкільного віку та перевірити її ефективність.

4. Практично дослідити рівень впливу народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей спритності та швидкості дітей дошкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів:

- **теоретичні:** вивчення, аналіз та узагальнення методичної, педагогічної і психолого-педагогічної літератури і щодо впливу народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей спритності та швидкості дітей дошкільного віку;

- **практичні:** бесіди, порівняння, спостереження, анкетування, педагогічне дослідження.

Наукова новизна й теоретична значущість: виконано аналіз методів народних рухливих ігор; розроблено систему роботи щодо розвитку спритності та швидкості дітей дошкільного віку засобами народних рухливих ігор.

Експериментальна база: дослідження проводились на базі Ямпільського ЗДО ясла-садок «Малятко» з листопада 2019 року до травня 2020 року.

Практична значущість: розроблена система роботи для розвитку таких фізичних якостей як спритності та швидкості в дітей дошкільного віку засобами народної рухливої гри.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку літератури, додатків. Повний обсяг магістерської роботи становить 93 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА ШВИДКОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Народні рухливі ігор та їх функції у фізичних вправах на спритність та швидкість для дітей дошкільного віку

Наукові дослідження довели, що на дітей має впливати безперервна освіта матеріальної та духовної культури свого народу. Це головним чином для повного розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів та визначення расових особливостей. Це головним чином для повного розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів та визначення расових особливостей.

З огляду на це, підвищення спортивної ефективності тісно пов'язане із впровадженням на практиці народних спортивних елементів з освітніми, розвивальними та культурними цінностями.

Народна спортивна культура включає такі види спортивної діяльності та способи їх використання, які історично розвивалися завдяки фізичному, психологічному та фізіологічному впливу непрофесійної діяльності на розвиток людини, повну адаптацію до умов навколишнього середовища та підготовку до роботи. У зв'язку з цим необхідно вказати на педагогічне значення народного спорту, його основні компоненти (зміст, форма, характеристики методу) роблять його одним із ефективних інструментів, який може бути використаний у всіх частинах системи фізичного виховання.

В епоху Київської Русі джерелом досліджень думок народної освіти щодо зростання дітей були етнографічні матеріали, і можна заглибитися в такі історичні сфери. Без цих матеріалів наука все ще не змогла б зрозуміти ці історичні галузі [54].

Рухливі ігри виникли з глибини народної педагогіки. З самого раннього віку діти виростали з красивими, яскравими народними іграшками, потішками, іграшками та іграми. У житті старших дітей народні ігри мають різний спортивний зміст, включаючи різні ігрові пісні та вірші. Гра входить в

життя дитини досить рано - на першому році життя. Т. Лубенець писав що граючи дитина живе, і, живучи, грає.

Діти різного віку можуть знаходити ігри відповідно до своїх уподобань. При його виборі слід враховувати вік дитини та чітко визначати мету кожної гри. Для дітей молодшого віку (першого та другого років життя) основне використання - один артист (або з двома дітьми). Наприклад, в українську народну гру «Горошок» грають з дітьми до двох років.

Під час процесу повторного відтворення діти відповідали на запитання з текстом забавлянки та повтореними словами.

З дитиною третього року ви можете гуляти з групою в 5-6 чоловік у народних іграх. Текст у грі дуже простий, зазвичай заклички: «Дощику-дощику», «Вода холодна», «Зозулю-кавулю», «Вийди, вийди сонечко». Діти до п'яти років вже можуть використовувати для співу більш складні хороводні ігри з текстами.

Народні ігри для старших дошкільнят можна розділити на кілька категорій. Першій категорії належать рухливі ігри з текстом-діалогом. До другої категорії відносяться хороводні ігри із співом. Текст цих ігор ознайомлює дітей із звичаями та трудовим процесом українського народу.

Наступна група включає ігри із розважальним характером, що відображають національні звичаї. Це ігри «Ягілочка», «Чий вінок кращий?», «Ходить Гарбуз по городі», «Як у нас біля воріт», «Ой є в лісі калина», «Ой на горі жито» і так далі [25].

Для народних ігор можна влаштувати ще й окреме заняття: пояснити значення професій, про які згадується в тексті гри, запам'ятати текст гри, призначити ролі, провести діалог та грати. (Гра «Бондар», гра «Шевчик»).

Вранці на прогулянці проводяться народні хороводні ігри, та в другій половині дня. Вони також є частиною заняття з всіх розділах програми і ними бажано завершити заняття, щоб покращити настрій дітей. Без хороводних ігор не було б ні народних свят, ні розваг. В. Скуратівський казав що для того щоб це життєдайне джерело не було заблоковано його

пульсуючий водоспад завжди виключає духовну тягу і приносить нам радість та здоров'я. Він повинен бути палким охоронцем наших найкращих народних традицій. Серед них дитячі ігри займають особливе місце, і вони природно виховують дітей [19].

Українські народні ігри практично не вивчалися, за винятком праць вчителів та етнологів наприкінці XIX століття (перша половина XX століття), (М. Маркевич, 1860; П. Чубинський, 1877; С. Ісаєвич, 1887; П. Іванов, 1890; П. Покровський, 1894), їх зусилля описують багато народних ігор, які поширені в різних регіонах України. Однак, як правило, у роботах цих авторів бракує психології та методів викладання, а також більше аналізу викладання ігор. Більшість авторів обмежуються описом детермінованих персонажів, що відображає особливості народних ігор у різних назвах та описах сюжетів.

Наші предки щиро вірили, що існують боги, які керують світом, особливо вшановували тих, від кого з нетерпінням чекає щастя. Прихід весни вітається весняними піснями (гаївками), хоріві пісні тісно пов'язані з іграми та танцями. Перехід сонця від літа до осені відзначається святом Івана Купали - днем «очищення вогню». Ці ігри присвячені Матері-Землі, богу, який випромінює грім і блискавку. Спів, танці та ігри мають практичну основу для звеличання богів - щоб догодити навколишньому природному середовищу, щоб забезпечити його процвітання та добробут.

Під впливом часу обрядова діяльність предків втратила своє ритуальне значення, залишивши лише розважальні заходи для молоді та дітей. Збори дітей та дорослих супроводжуються ігровими заходами, найпоширенішими видами є біг, стрибки, стрільба з лука, бій, метання списа та хороводи у виконанні жінок та дітей. Під час гри люди відволікали свою увагу від повсякденного життя, а гра уникала сумнівів людей та недовіри до власної сили.

З часом зміст гри змінювався, створюючи безліч різних варіантів, але основи спорту залишаються незмінними. У гру входять різні природні види

рухів: ходьба, біг, стрибки, метання, скелелазіння, вправи з предметами, тому це незамінний засіб для фізичних вправ дітей. Ігровий світ дуже різноманітний: рухливі ігри, сюжетні ігри, народні ігри, рольові ігри, спортивні ігри, імітаційні, командні, ігри-естафети, веселі ігри, змагальні ігри та інші.

Зарубіжні філософи, психологи та вчителі надають великого значення грі та ігровій діяльності. Вчені наголошували на розвитку та освітньому значенні ігор, вказували на їх можливості в пізнанні людини, показували вплив розвитку творчої особистості в процесі ігрової взаємодії та акцентували увагу на ролі ігор у пізнанні людиною своїх здібностей.

Арістотель надає велике значення іграм, оскільки вони дають людям можливості для розваг та відпочинку. У грі він бачить ресурси, що сприяють духовній рівновазі та створюють гармонію між душею та тілом. Платон вважав, що боги дарували людям приємне відчуття гармонії та ритму. Тому людина знаходить задоволення в ігровій діяльності та завдяки цьому засвоює природні атрибути [54].

Видатні філософи Сократ, Платон та Арістотель також надавали великого значення розробці ігор для фізичного розвитку дітей. Пізніше відомий філософ і мислитель XVIII ст. Ж-Ж Руссо також вважає, що основою фізичного виховання повинні бути рухливі ігри, особливо на свіжому повітрі [17].

Ігри - це серцевина дозвілля. Як величезна культурна спадщина, ігри збагачують дозвілля та розваги людей, збагачують дозвілля людей та відтворюють цілісність людського існування. Видатний голландський мислитель у XV столітті. Й. Хейзінг стверджує, що поняття «грати людину» виражає ту саму основну функцію, що і «створення особистості» [53].

Гра для дітей – життя, у якому процес самовиховання активний та результативний. Основний зміст гри (тобто ігрова діяльність дітей) дозволяє дітям вільно та природно осмислювати та пізнавати навколишній світ. У грі вона отримує багато можливостей виявити особисту творчість, особисту

діяльність та показати свій потенціал. Тільки гра забезпечує дитині свободу дій та вибору, і у нього немає духовного рабства. Ігри надають дітям можливості для не насилля та повного розвитку їхніх природних сил та готують його до життя.

Вітчизняні психологи та педагоги також надають іграм великого значення та наголошують на важливій ролі ігор у вихованні дітей. У своїй роботі К. Ушинський звертає увагу на значення ігор у розвитку моралі та добровільності особистості, визначає діагностичний та прогностичний характер ігор, порушує питання, що дають можливість вчителям мати теорію і практику ігор. «У грі дитина живе, і сліди цього життя глибоко залишаються в неї, ніж сліди дійсного життя, у яке вона не може поки що ввійти через складнощі її явищ та інтересів», «... у грі дитина випробовує свої сили й самостійно розпоряджається своїми створеннями».

К. Ушинський стверджував, що в іграх діти не лише шукають задоволення, але й прагнуть до самоствердження через веселі та важливі заходи. У грі дитина шукає життя, почуття та дії. Гра - це різновид діяльності, вона забезпечує ключ до розуміння дитиною свого «я», а також є першим кроком у вихованні дитини.

Видатний педагог А. Макаренко надає великого значення навчальній функції ігор - це школа підготовки до життя та праці. Ігри надають дітям можливість поводитися незвично в реальних умовах. У грі діти активно виявляють особисте ставлення до того, що відбувається, і вчаться вільно відстоювати свою думку. Цінність ігор полягає не тільки в тому, що діти виконують роль творців і максимально демонструють свій потенціал, але ігри також допомагають підтримувати фізичне та психічне здоров'я гравців. Це може максимізувати ефект виховання особистості в міжособистісній взаємодії. Є елемент рольової гри у всіх колоніальних випадках, М. Горького, комуна Ф. Дзержинський: головоломки, імпровізовані ігри, розважальні ігри тощо [25].

У 1860-х р. ідея прогресивної педагогіки відображена в журналі «Дитячий садок», який висвітлює завдання та освітнє значення рухливих ігор. Журнал писав, що в грі діти знайомляться з новими словами та супутніми предметами в житті. Видатні вчителі М. Пирогова, а згодом Є. Водовозова, П. Каптерева та інших наголошували, що у фізичному вихованні дітей рухливі ігри - це діяльність, яка відповідає їх віковим потребам і є всебічним розвитком.

Н. Крупська наголосила на надзвичайному значенні рухливих ігор для виховання у дітей соціальних навичок та вміння керувати собою. У 1950-х р. почали видавати методичні посібники про рухливі ігри.

Серед сучасних вчених та вчителів ми можемо назвати їх Є. Вільчковський, А. Кенеман, Д. Хухлаєв, які вивчали значення рухливих ігор для загального розвитку дітей. Проводили дослідження Т. Осокіна, Є. Тимофєєва, Л. Артемова та ін [35].

Д. Ельконін писав про значення ігор в особистому житті. Він визначає гру як «діяльність, що встановлює соціальні відносини між людьми поза межами умов безпосередньої утилітарної діяльності.

Відомі чотири рівні розвитку дитячих ігор, які визначив Д. Ельконін.

Перший рівень - це ігрова діяльність дітей, яка відтворює поведінку дорослих і націлена на іншу людину, а саме ігри, що передбачають найпростішу форму людського спілкування.

Другий рівень - ігрова дія, система, яка послідовно відновлює діяльність дорослих від початку до кінця.

Третій рівень - пов'язаний з вибором і виступом дорослого персонажа в грі.

Четвертий рівень передбачає здатність гнучко змінювати стратегії поведінки та переходити від одного персонажа до іншого під час розробки одного і того ж сюжету гри, контролюючи не тільки своїх власних героїв, але й поведінку інших людей, розігруючи цілу сюжетно-рольову виставу.

Д. Ельконін дійшов висновку, що на першому етапі гри діти можуть лише простежити вивчення своєї предметної діяльності; другий етап відображає систему взаємин між людьми; третій етап включає соціальну поведінку гравців Дотримання правил і соціальних відносин між людьми.

Л. Виготський також підкреслив парадокс гри:

1. Діти діють на лінії з найменшим опором (щоб отримати задоволення), але вчаться діяти на лінії з найбільшим опором. Гра ліберальна.

2. Зазвичай діти переживають і дотримуються правил, не відмовляючись від того, чого хочуть, і існує спосіб максимізувати задоволення в іграх, які підкоряються правилам. Ігри дають дітям нову форму бажання, навіть якщо бажання пов'язані з героями та правилами гри. У грі можливе найвище досягнення дитини, і завтрашній день стане справжнім рівнем та мораллю дитини.

Багато психологів вивчали вміння грати в ігри, зокрема М. Кляйн, Ж. Піаже, В. Джеймс, З. Флойд, К. Юнг та Л. Виготський. З психологічної точки зору, ігри особливо важливі в дитячій психології та ранньому формуванні характеру [39].

Відомий російський педагог П. Лесгафт (1837-1909) створив оригінальну систему фізичного виховання в Росії. Велику частину в ній складають рухливі ігри. За словами П. Лесгафта, гра є видом спорту, який допомагає дітям підготуватися до життя. Це самостійна діяльність, яка розвиває особистий ентузіазм дитини, покращуються моральні якості. Як зазначав педагог, кожна гра повинна мати певну мету, і форма гри повинна досягти цієї мети. Поступово гра повинна ускладнюватися за змістом та правилами.

П. Лесгафт рекомендує вводити варіанти гри - нові умови, вправи, рухи. Педагог зосереджує розподіл ролей та дій в руках гравців. Важливо, щоб діти ставились до правил як до законів, які кожен свідомо та добровільно дотримується.

Він вважає, що рухливі ігри є цінним засобом всебічного виховання особистості дітей та розвитку моральних якостей (чесності та дисципліни). Він також зазначив, що систематичність проведення рухливих ігор сприяє розвитку у дітей здатності контролювати свою поведінку та тренувати своє тіло. Гра навчить дітей спритності та швидкості в рухах; дотримуватися правил і володіти собою.

Російський радянський учений В. Горіневський (1857-1937) дотримувався нових соціально-історичних умов. Він вважає, що рухливі ігри - це основна рухова діяльність та засіб всебічної освіти дітей дошкільного віку. Педагог наголошував на важливості вибору ігрового сюжету, придатного для потреб сучасного соціального життя дітей. Він вважає, що в процесі рухливих ігор у дітей будуть розвиватись та виховуватись морально-вольові якості, тому ігри є засобом формування дитячої особистості. Він також висунув суворі вимоги до технології проведення рухливих ігор, вимагаючи емоцій вихователів, естетики дій, поводження з особистістю дітей та неухильного дотримання правил гри. Педагог вводить запитання про гру з елементами змагання, які зрозумілі дітям.

Ю. Аркін (1873-1948) вважає, що рухливі ігри є потужним і важливим засобом для розвитку зростання дітей. Він гадав, що рухливі ігри в основному використовуються для розвитку та вдосконалення опорно-рухового апарату, щоб приносити радість у життя дітей та сприяти зміцненню організму. Гра вчить дітей дисципліні та почуттю порядку. Однак, щоб гра мала позитивний вплив на дитину, необхідно надати відповідні вказівки. Вибір гри повинен враховувати вікові особливості дитини та комплексний вплив на організм дитини; головне - вміти спокійно пояснювати та правильно розподіляти ролі, брати участь у змаганнях та підбивати підсумки, якщо це необхідно [43].

Таким чином, у міру зростання та розвитку дитини змінюється структура та діяльність її внутрішніх органів, фізичні проблеми та інші проблеми, що буде викликати у неї інтерес та поведінку. Тому умови життя,

організацію виховання та навчання дітей слід змінювати. Головною діяльністю дітей є рольові ігри, гра з правилами, які в грі відображають не тільки дії та дії з предметами, але й стосунки між людьми. За винятком праць відомих педагогів та етнологів кінця XIX століття (перша половина XX століття), погано вивчені дослідження українських народних ігор (М. Маркевич, 1860; П. Чубинський, 1877; С. Ісаєвич, 1887) Роки; П.Іванов, 1890; П. (Покровський, 1894), їхні зусилля описують багато народних ігор, поширених у різних регіонах України. Народні ігри мають метафоричний характер, і кожна гра відображає події чи випадок, знайомі дітям за змістом. Люди не можуть переоцінити значення народних ігор для розвитку мови дітей, оскільки це збагачує словниковий запас дітей багатими метафорами.

1.2. Психолого-педагогічні та фізичні особливості розвитку якостей дітей дошкільного віку, а саме спритності та швидкості

Народні ігри створюють люди, так як і казки, прислів'я та загадки, передаються з покоління в покоління. Їх зміст відображає національну психологію кожної країни: «У всіх країнах існує велика кількість ігор, які певною мірою відображають життя людей».

Перші записники та збирачі українських народних ігор з'явився у ХІХ столітті. Це етнографічні праці Н. Маркевича, П. Чубинського, О. Богдановича. Насьогодні в Києві створений Клуб друзів гри, його учасники брали участь у 10-річному етнографічному опитуванні (1973-1983) для збору та запису українських народних ігор. Їм вдалось зібрати та опублікували понад 400 українських народних ігор.

В. Сухомлинський високо цінує гру, яка є величезним світлим вікном, через яке живильні думки та концепції навколишнього світу проникають у духовний світ дитини. Ігри - це іскра, яка вселяє цікавість. Народні ігри – це історія народу, оскільки вони відображають соціальне життя кожної епохи.

У вступі до ігрової збірки «Літала сорока по зеленім гаю» український письменник Василь Довжик назвав гру народною творчістю: «Хитра ж річ, ця народна гра! Ви думаєте - така витівка, коли нічого робити, щоб заощадити час, а її розвага - це мистецтво. А в неї є власні погляди на людей, батьківщину, доброту та думки про вас та світ. Оскільки мистецтво - це спосіб зрозуміти себе і світ, а сама гра написана і закодована в генах дії не лише за допомогою народних знань, але й наших та ваших національних особливостей» [52].

Крім того, дуже важлива соціалізація приватних рухливих ігор. Дослідники довели, що в давнину дорослі не контролювали дитячі ігри та розваги. Малюки вчаться грати, граючи зі старшими дітьми. Дівчата та хлопці з молодості навчилися самостійно грати в ігри та набули поведінкового досвіду дитячого суспільства та автономних навичок, які є необхідними умовами адаптації до соціального середовища. Тому, коли

вчителі постійно керують дітьми в рухливих іграх, добровільно призначають виконавців керівниками, ділять гравців на команди або дозволяють самодержавству визначати, яка команда починає гру першою, позитивне освітнє значення цієї гри сильно втрачається [5].

Вуличні ігри - це теж своєрідний «дитячий садок». Батьки великої родини завжди в полі, а діти об'єднуються, щоб грати в самостійних осередках. В. Скуратовський писав: «Для багатьох дітей такий вид розваг є не лише формою дозвілля, але і школою, де вивчаються перші літери науки. Зрештою, не кожному пощастило взяти участь чотирирічний парафіяльний курс».

За допомогою народних ігор діти опановували перший елемент грамоти, запам'ятовували поезію, скоромовки та лічилки. Деякі ігри також розвивають математичні навички (класики, деркач, цурка, клітка тощо) [13].

Для розвитку функції мислення дітей дошкільного віку найважливішими є ігри зі спритністю та швидкістю руху, що включають рухові завдання, що передбачають реагування на різні ситуації та швидко мінливі ситуації. Виховне значення рухливих ігор полягає у комплексному розвитку всіх психічних функцій та якостей дітей: гостроти сприйняття та сприйняття, концентрації уваги, робочої пам'яті, уяви, мислення, емоцій та якості волі.

Рухливі ігри дуже цінні для дітей дошкільного віку будь-якого віку для розвитку здатності регулювати свій емоційний стан. Маючи відповідні вказівки для загального навчального процесу дітей дошкільного віку, особливо їхньої ігрової діяльності, вчителі допоможуть сформувати стабільне емоційне поле для кожної дитини та сформувати позитивні морально-вольові риси для дитини [38].

Як фольклорний жанр народні ігри мають специфічні характеристики. Це групові ігри, які можуть вмістити від 10 до 20 дітей і більше дітей, а їх структурні особливості можуть об'єднати всіх дітей, які хочуть грати. У

народні ігри можна грати в будь-якому середовищі: у приміщенні та на галявині, у дворі та біля водойми, на траві та на річці.

Народні ігри багатогранні. Одна і та ж гра в різних регіонах України має різний приспів і повторення. Ви легко можете знайти це в таких іграх, як «А ми просо сіяли», «Мак», «Калина».

Особливістю народних ігор є навчальний зміст, який подається у ігровій формі. Народні ігри мають метафоричний характер, і кожна гра відображає події або випадок, знайомий дитині за змістом. Люди не можуть переоцінити значення народних ігор для розвитку мови дітей, оскільки вона збагачує словниковий запас дітей багатими метафоричними словами. За структурно більшість народних ігор - це прості, одновимірні та цілісні ігри, що поєднують слова, дії та пісні [51].

Народна педагогіка знає безліч ігор, що сприяють фізичному розвитку дітей: «Лебідь Гусак», «Пізмутьки», «Третє місце зайве», «Мисливець і качка», «Кавач», «Курка», «Естафета» "Чекай. Їх цілі досягаються за допомогою різних дій: ходьба, стрибки, біг, метання предметів або перенесення предметів.

З самого раннього віку діти захоплюються темою, способами руху та функціональним значенням іграшок. Опановуючи рухи та виконуючи їх самостійно, дитина відокремлюється від дорослого, він помічає, що він дорослий, але не розуміє соціальних відносин дорослого, їх соціальних функцій та соціального змісту діяльності. Тому діти діють у напрямку власних побажань і об'єктивно ставлять себе в позицію дорослих. Тому стосунки з дорослими та зміст їхньої діяльності мають емоційно-ефективну спрямованість, а інтелект є результатом емоційно-ефективних переживань.

Цінність ігор не обмежується появою у дітей нових змістових мотивацій та завдань, ініційованих ними. Поява нової форми психологічної мотивації в іграх має вирішальне значення. Ігри дуже важливі для побудови доброзичливого колективу, самостійного виховання, позитивного ставлення до роботи та корекції відхилення поведінки окремих дітей Це і є вплив ігор

на психологічний розвиток дітей та їх формування. Ігрова діяльність - це особлива сфера людської діяльності, в якій вона не переслідує жодних інших цілей, а лише отримує задоволення від вираження власних фізичних та розумових зусиль.

Для кожної рухливої гри зручно підбирати цікаву та легкодоступну інформацію для дітей, щоб вони були ознайомлені з її походженням та історією застосування протягом певного періоду календаря етикету. Розповідаючи дітям цікаві легенди, вірування та історії про походження та звичаї ігор, розширювався кругозір дітей, а вихователі допомагали пробудити її інтерес до контексту народних ігор.

У народних іграх вихователям чи спортивним тренерам слід використовувати відповідні загадки, історії та уривки з народних казок. Використання народних пісень, різноманітних лічилок для вибору головних героїв гри, народних прислів'їв та приказок для узагальнення гри та розуміння конкретних фольклорних атрибутів мають великий вплив на формування етнографічного світогляду дітей щодо участі у рухливих іграх.

Тільки завдяки правильному навчальному керівництву можна реалізувати позитивний вплив народних рухливих ігор на дитячий організм. У дошкільній освіті народні рухливі ігри є засобом гармонійного розвитку особистості, і найбільший їх вплив залежить від найкращих навчальних умов її організації:

- систематичності проведення ігор упродовж дня;
- оптимального поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах;
- використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою [40].

Ігри дуже рано увійшли в життя дітей. В умовах сучасних дошкільних навчальних закладів буде дуже зручно грати в такі народні ігри, метою яких є розвиток у дітей здатності спостерігати, запам'ятовувати, орієнтуватися та виконувати правила природної поведінки. У більшості випадків організація

не вимагає попередньої підготовки. Особливо, для дітей у віці від трьох до чотирьох пішохідні народні ігри дуже зручні. Текст слів у іграх простий, це переважно заклички: «Дощику, дощику», «Вода холодна», «Зозулю-кавулю», «Вийди, вийди, сонечко», «Гайку, гайку»; рухливі хороводні ігри: «Курочка-чубарочка», «Кізонька», «Подольночка».

У той же час для старших дошкільнят у такі ігри можна органічно грати під час подорожей на природі, а щоденні прогулянки можна орієнтувати відповідно до сезону. У таких видах народних ігор діти вчать розпізнавати різні природні явища та предмети, не лише отримуючи інформацію про взаємозв'язки та взаємозалежність у природі, а й отримуючи знання та уявлення про національну культуру та історію нашої нації. Використання народних ігор допомагає встановити зв'язок між знаннями, набутими в природному середовищі, та їх застосуванням. Правильно, з точки зору навчання, організовані народні ігри формують свободу діяльності та дій у дітей дошкільного віку. Це пов'язано із взаємоповагою, розумінням природи, потребою в красі та гармонії природи, з розвитком почуттів любові й турботливого ставлення до її об'єктів. Незалежно від пори року, справжні наслідки для здоров'я відіграватимуть народні ігри на свіжому повітрі. Він може зміцнити м'язи, поліпшити діяльність дихальної та серцево-судинної систем, збільшити рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулювати обмінні процеси, позитивно впливати на нервову систему та підвищувати стійкість організму до застуди [12]

Дія гри є одним із важливих засобів фізичних вправ для дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню важливих видів спорту, загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дітей, позитивному моральному та моральному вихованню. Наголошуючи на універсальності цього виховного методу, Макаренко писав, що ігри дуже важливі для життя дитини. Він має таке саме значення, як діяльність, робота та послуги дорослих. Як дитина в грі, її спосіб роботи буде іншим, тому майбутнє рольове навчання в основному відбуватиметься в грі. Правильний

вибір рухливих ігор позитивно вплине на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Рухливі ігри можуть задовольнити зростаючі потреби дітей у фізичному русі та допомогти збагатити їх спортивний досвід. За допомогою ігор дошкільнята закріплюють і вдосконалюють різні навички основних рухів (ходьба, біг, стрибки, рівновага тощо). Швидкі зміни середовища під час гри навчають дітей використовувати свої дії відповідно до конкретних ситуацій. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Цінність рухливих ігор також полягає в тому, що вони сприяють розвитку у дітей важливих фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, витривалість тощо. Народні ігри можна класифікувати за такими групами:

- дидактичні,
- рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом,
- рухливі хороводні ігри,
- ігри мовленнєвої спрямованості,
- обрядові та звичаєві ігри;
- ігри історичної спрямованості;
- ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу.

Дидактичні ігри – це ігри розумової спрямованості, які потребують використання раніше набутих знань, кмітливості, активної мислительної діяльності. Народні дидактичні ігри можуть легко і легко навчити дитину, ловлячи те, чого вона навіть не звертає уваги на навчання. У скарбничці народної педагогіки проводяться педагогічні ігри для будь-якого віку. Наприклад, для найменших: «Кую-кую чобіток», «Гу-ту-ту, варю кашу круту», «Сорока-ворона»; для старших: «Чорне та біле», «Фарби», «Краска», «Дід Макар», «Фанти», «Бірка», «Кури» і так далі.

Значну групу становлять народні рухливі ігри з обмеженим мовленнєвим текстом. У них текст подається як лічилка, примовка, перегукування. Це ігри «Панас», «їду, їду», «Звідки ти?», «Жмурки», «Горю-

дуб», «Котилася бочка...», «На чім стоїш?», «Іваночку, покинь схованочку», «Зайчик і Бурчик», «Бочечка», «Квочка», «Ірву, ірву горішечки».

Хоровод супроводжується текстами. На стійці реєстрації - слова, дії - прості (ходити), ви можете співати і бігати за словами. Серед таких ігор найвідоміші: «Огірочки», «Галя по садочку ходила», «Подоляночка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід». Ритуали та ігри на замовлення передають типові події з життя українського народу: збирання, косіння, великодні та купальські ігри, калиту, веснянки [37].

Історичні та соціально орієнтовані ігри відображають природу епохи, коли вони були засновані. У їх вмісті є антикваріат. Для нас гравці - «господар», «король», «король», «принцеса». Це ігри: «Король», «У короля», «Воротарчик», «Пускайте нас», «Нема пана дома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Кружок».

Побутові ігри відображають у своєму змісті повсякденне життя людей («Жили у бабусі...», «Ой сусіди, сусідоньки», «Здрастуй, сусіде», «Куй-куй, ковалі...», «Як було у баби...»). Чимало серед них ігор з сюжетами про сімейне життя: «Батько», «Батько й діти», «Горшечки», «Гладушики», «Сімейка».

В. Скуратовський також описав українські народні ігри. Діти грали в гилку, завіяло, квача, квочку. Вибравши стежку, кожен викручував собі п'яткою ямку. Діти ставали вздовж ямок, крайній котив м'яча, і в чийй ямці він зупинявся, той мав вийняти його й поцілити когось із однолітків, які втікали навсібіч. Промахнувся — маєш пасти свиню, тобто котити м'яча. Коли роса впала і земля нагрілася, вони почали грати в скраклі, поки матері не кликали дітей їсти. В. Скуратовський писав, що чим більше я думаю про це, тим переконливіші висновки, до яких я роблю - усі або більшість дитячих ігор - це лише форма дозвілля - вони поєднують спритність із фізичними вправами, спритністю на кмітливість, гнучкість та оригінальність, наполегливість та витривалість. Розвивати пам'ять, концентрацію,

зосередженість, здатність приймати раптові та відповідні рішення, тверду волю, колективну обізнаність та почуття взаємодопомоги.

У народні ігри можна грати в будь-якому середовищі: у приміщенні та на галявині, у дворі та біля водойми, на траві та на річці. Народні ігри багатогранні. Одна і та ж гра в різних регіонах України має різний хор і повторення [46].

Таким чином, дія гри є одним із важливих засобів вправ для дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню важливих видів спорту, загальному фізичному розвитку та здоров'ю дітей, активному моральному вихованню. Фізичне виховання для дітей дошкільного віку - це системний вплив на дитячий організм для поліпшення їх форми та розвитку функцій, зміцнення їх здоров'я, розвитку рухових навичок та фізичної підготовки. Тому цілеспрямований розвиток рухових навичок слід починати з дошкільного віку. Тільки в цьому випадку можна забезпечити дітей необхідним фізичним здоров'ям. Процес розвитку рухових навичок дітей дошкільного віку базується на їх фізичних особливостях та здібностях. До цього потрібно ставитися по-різному залежно від віку, стану здоров'я, стану фізичного здоров'я та психологічних особливостей дітей у віці 3–6 років.

1.3. Проблеми дослідження розвитку рухових якостей дітей дошкільного вік в теорії та практиці фізичного виховання

Термін «фізичні якості» відображає спортивні здібності людини, які базуються на природній схильності людини. Фізичні якості розвивається в процесі виховання спортивних характеристик людини та цілеспрямованої підготовки, що визначає його здатність успішно виконувати певні спортивні заходи. Наприклад, щоб подолати величезний зовнішній опір, спочатку потрібно мати належну силу м'язів; для подолання коротких відстаней за найкоротший час потрібна спритність; довгострокові ефективні фізичні вправи вимагають витримки; великі амплітудні вправи вимагають гнучкості. Щоб організувати спортивні заходи розумно, відповідно до зміни умов, вони повинні бути гнучкими та спритними.

У спеціальній літературі ви можете зустріти терміни «фізичні якості», «рухові якості» або «фізичні можливості». Вони впливають на певні аспекти спортивних здібностей людини. Не вдаючись у деталі теоретичного обговорення термінів, ми вважаємо їх еквівалентними.

Фізичні якості мають ще два терміни: «розвиток фізичних якостей» та «виховання фізичних якостей». Розглянемо один і той же процес, різні автори захищають той чи інший вибір. Якщо ми вживаємо слово «розвиток» для позначення змін фізичних показників якості, спричинених характером програмування, не відступаючи від фактів. Термін «виховання фізичних якостей» означає зміни, спричинені спеціальними втручаннями, цілеспрямованою роботою та прогнозуванням результатів. Тобто освіта - це процес управління розвитком та вдосконаленням фізичної підготовленості [44].

Більша частина фізичної підготовленості людини змінюється нерівномірно в процесі розвитку особистості. В окремі роки темпи зростання тієї чи іншої якості дуже високі. Ці вікові групи можуть чергуватися з роками мінімального приросту якості або навіть зниження показників. Термін «сенситивний» увійшов до спеціальної літератури, тому він повинен бути

знайомим майбутнім фахівцям, оскільки означає особливо чутливий або «сенситивний» період, пов'язаний з розвитком фізичної підготовленості [50].

Навчання вправ та виховання фізичних якостей — це дві тісно пов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитися без повторення вправ. Повторні виконання неминуче вплинуть на розвиток певних фізичних якостей. Якщо розглядати їх окремо, це залежить від прагнення до більш поглибленого аналізу всіх аспектів фізичного виховання.

Важливо відзначити, що найбільш тісний позитивний зв'язок між фізичними якостями спостерігається у дітей до статевого дозрівання. При цьому, чим нижчий рівень розвитку фізичної підготовленості, тим тісніші позитивні відносини між ними, і навпаки.

Основним фактором, що впливає на розвиток фізичних якостей, є фізична активність, яку люди отримують під час фізичних вправ. Фізична активність є мірою впливу рухової діяльності людини на організм і супроводжується підвищенням його функціонального рівня (щодо стану спокою).

Про кількість фізичних вправ можна судити за частотою серцевих скорочень, частотою та глибиною дихання, серцевим викидом та ударним об'ємом, кров'яним тиском тощо. Деяка інформація про вчителя також може наводити такі показники, як інтенсивність поту, почервоніння, блідість, порушення координації та інші показники. Всі ці показники відображають внутрішнє навантаження. Зовнішні навантаження включають його обсяг і міцність. Інтенсивність навантаження - це обсяг роботи, виконаної за одиницю часу. Він характеризує інтенсивність впливу певної вправи на тіло.

Тільки за умови точного та кількісного дозування можна досягти ефективності у покращенні фізичної якості. Тобто в кожному випадку необхідно забезпечити певний обсяг і міцність, щоб максимізувати якість перед розробкою. Це навантаження називається впливом.

Інтенсивність можна регулювати наступними способами:

- Швидкість руху;

- Прискорення;
- Координаційна складність вправ;
- Тренуйте ритм, кількістю повторень за одиницю часу;
- Величина напруження, виражена у відсотках від особистих рекордів під час конкретної вправи;
- Амплітуда руху (чим більша амплітуда, тим більша інтенсивність навантаження);
- Стійкість до навколишнього середовища (місцевості, вітру, течій тощо);
- Величину додаткового навантаження;
- Психічна напруженість під час фізичних вправ [49].

На розвиток рухових навичок дітей впливають два фактори: природні та вікові зміни в організмі (форма та функціональна адаптація) та структура спортивної діяльності, включаючи всю організацію занять спортом та самостійну спортивну діяльність.

Цілеспрямований розвиток рухових навичок слід починати з дошкільного віку. Тільки в цьому випадку можливо забезпечити дітей необхідним фізичним здоров'ям. Процес розвитку рухових навичок дітей дошкільного віку здійснюється відповідно до їх фізичних особливостей та здібностей. Це вимагає диференційованого підходу з урахуванням віку, стану здоров'я, фізичного здоров'я та психологічних особливостей дітей у віці 3–6 років.

Завдяки правильному вибору фізичної вправи та методів її реалізації вона може мати навчальний вплив на розвиток певних якостей. Так, завдання для старших дошкільників стрибнути з місця якомога далі сприяє формуванню у них швидко-силових якостей; коли дітям потрібно приземлитися у відведеному місці (синя, жовта або зелена стрічка 40, 60, 80 см від місця відштовхування), основна увага приділяється розвитку спритності.

Швидкість – це здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальній для даних умов відрізок часу. Рівень розвитку цієї якості визначається станом опорно-рухового апарата (ступенем розвитку м'язової системи), рухливістю, силою, врівноваженістю процесів збудження і гальмування центральної нервової системи [16, 17].

Дошкільний вік є найбільш сприятливим для швидкісного розвитку. Відповідна залежність короткочасного навантаження на можливість біологічної функції дітей зумовлена високою збудливістю механізму іннервації, що регулює діяльність опорно-рухового апарату. Дуже динамічні зміни нервових процесів, унікальні для дітей дошкільного віку, можуть спричинити швидкі зміни скорочення та розслаблення м'язів, тим самим максимізуючи швидкість руху. Тому швидкісний розвиток дітей дошкільного віку пов'язаний із вдосконаленням загальних рухових навичок. Однак до шкільного віку, враховуючи анатомо-фізіологічні здібності дітей, особлива увага приділялася розвитку швидкості [22].

Виконання рухів на максимальній швидкості значною мірою залежить від розвитку інших якостей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості у дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей. Однак у дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні здібності дітей, розвитку швидкості приділяють особливу увагу.

Багато дослідників (Д. Букреєва, В. Фарфель) вважають, що максимальна частота навантажень головним чином визначається швидкістю переходу центру рухового нерва із збудженого стану в загальмований стан, і навпаки. Іншими словами, здатність відтворювати максимальну частоту руху безпосередньо пов'язана з активністю нервових процесів. З поглибленим розвитком диференціації нервових процесів дошкільного віку це, очевидно, є результатом збільшення частоти рухів рук старших дітей.

Розвитку швидкості можна сприяти, здійснюючи вправи з максимальною мотивацією. Тому, щоб поліпшити цю якість, необхідно вибирати дії, якими дитина раніше оволоділа. Тоді основна увага та енергія

дитини буде спрямована не на метод, а на швидкість руху. Збільшення швидкості досягається виконанням на максимально можливій швидкості руху в цілому, а також збільшенням швидкості окремих його елементів (закидання м'яча при киданні в рухому ціль, штовхання та удари м'яча під час стрибка у висоту тощо). Різні рухливі ігри допомагають вирішити такі завдання. У цей період дитина повинна швидко реагувати на рухи партнера і виконувати певні дії відповідно до створеної ситуації (швидкості реакції) [32].

На збільшення швидкості ефективно впливають вправи, які стимулюють дітей дошкільного віку до швидких рухів. Сюди входять: біг на короткі дистанції з найвищою швидкістю, стрибки та швидке виконання загальнорозвиваючих вправ. Однак лише тоді, коли діти виконують рухи легко і вільно, їм потрібно сконцентруватися на прискоренні рухів.

Найпоширенішим способом збільшення швидкості є біг. Цей вид вправ широко використовується в ранкових вправах, спортивних змаганнях, епізодичних рухливих іграх, естафетах та інших ігрових діях, де діти змагаються між собою. Знову біжи раціонально. Суть полягає в тому, що дитина вдруге долає задану відстань, але якомога швидше. Однак довжина відстані або тривалість удару повинні забезпечувати, щоб його швидкість не зменшувалась до кінця руху. Інтервал відпочинку між повторними вправами повинен дати можливість дитині відновитись відносно повністю.

Експериментальним шляхом (Е. Вільчковський, С. Орещук, В. Шпитальний) були визначені оптимальні дистанції для бігу з максимальною швидкістю для дітей 3-6 років, а також періоди пауз відпочинку між його повтореннями. Так, для дітей 3 років рекомендується дистанція 15 м, 4 років – 20 м, 5 років – 25 м, 6 років – 30-35 м. В іграх естафетного характеру старші дошкільники часто виконують біг «човниковим» способом (15-20 м в один і другий бік). У більшості дітей швидкість наприкінці дистанції не зменшується, а пульс після подолання її відновлюється до вихідних величин

у межах 2-3 хв. Зазначену паузу можна вважати оптимальною для відпочинку дітей після виконання вправ даної інтенсивності [27].

Однією з важливих складових цієї якості є швидкість реакції дітей на рух. Його часто використовують у повсякденному житті дітей, де їм потрібно швидко реагувати на надзвичайні ситуації та приймати правильні рішення: негайно зупинитися, прискорювати вправи, змінювати напрямок тощо [35].

До найпоширеніших методів розвитку швидкості реакції у дошкільників відносять багаторазові повторення рухових дій за раптовим сигналом чи зміною ситуації. Наприклад, початок бігу за сигналом вихователя (змах прапорцем, рукою, мовна команда), зміна руху за командою вихователя, раптова зупинка під час ходьби або бігу за музичним акордом. Більшість рухливих ігор, пов'язаних з динамічними вправами (біг, стрибки, метання), сприяють удосконаленню рухової реакції дітей, бо тут постійно виникають нестандартні ситуації, у яких потрібно швидко орієнтуватися.

Серед старших дошкільників використання змагальних методів у фізичному вихованні та рухливих іграх може сприяти швидкому розвитку. Елемент змагання робить їх емоційними та допомагає мобілізувати їх потенціал для дії через прагнення до перемоги. Оскільки дитина демонструє максимальну швидкість реакції, точність і швидкість дій під час гри, цей метод може підвищити ефективність цієї якості [17].

Спритність – це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. До другого критерію відносять точність рухів, до якого входить точність просторових, часових та силових характеристик [16,17].

Більшість дослідників (В. Зацірський, В. Філін та ін.) дійшли висновку, що фізіологічний механізм розвитку спритності та працездатності, спираючись на активність нервових процесів і тісно пов'язану з координаційною здатністю центральної нервової системи та її пластичністю,

остання забезпечує формування складних координат та їх здатність швидко перемикатися на основі встановлення нових тимчасових зв'язків.

Природний процес розвитку здатності розумно контролювати час і простір через його опорно-руховий апарат починається в ранньому дитинстві. Формування основної форми вправ найсильніше до шкільного віку. Розвиток спритності дітей у віці 3-6 років є вирішальним для підготовки їх до школи. Лесгафт, засновник Національної теорії спортивного футболу, вважає, що одним з основних напрямків у вихованні дітей є свідоме виконання якомога більшої фізичної праці в найкоротші терміни з найменшими зусиллями, при цьому чітко та потужно. Показати свої здібності.

Протягом дошкільного віку дитина значно покращила координацію довільних вправ. Рухова поведінка дітей дошкільного віку (у кожній з наступних вікових груп) стає все чіткішою та точнішою. Наприкінці дошкільного віку, після належних тренувань, діти оволоділи здатністю до напруження м'язових зусиль і покращили регуляцію кори головного мозку. Тому протягом цього періоду були створені необхідні передумови для оптимального розвитку гнучкості, тим самим покращуючи координацію діяльності дітей у різних типах рухів [45].

На розвиток спритності дітей дошкільного віку впливають різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі, основні рухи (стрибки, метання, вправи для балансування тощо), види шикунів та перешикунів, які вимагають знань належної координації рухів. Різні вправи широко використовуються на заняттях з фізичної культури, ранковій гімнастиці та ходьбі, що може значно збагатити досвід фізичних вправ дітей та сприяти їх скоординованому розвитку. Оскільки ця навичка автоматизована, цінність цих вправ як засобу розвитку спритності буде значно зменшена.

Розвиток спритності дошкільнят охоплює безліч напрямків. Поки різні вправи є новими, вони можуть сприяти вдосконаленню цієї якості. У цьому випадку рекомендується під час загально розвиваючих вправ частіше міняти

вихідну позицію, щоб запобігти стандартним (монотонним) повторенням, особливо у людей похилого віку, предмети (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі тощо) слід виконувати частіше тренування. Для поліпшення сприйняття дітьми власних рухів та постави тіла, а також для розрізнення м'язових відчуттів рух слід також використовувати ширше, оскільки на цій основі у дитини буде розвиватися здатність контролювати свої рухи.

Координація вправ ускладнена, а вимоги до точності їх виконання підвищені - це один із важливих способів підвищення спритності. У кожній наступній віковій групі, враховуючи вдосконалення координаційних здібностей дітей, також зростають вимоги до якості виконання рухів. Діти повинні чіткіше виконувати стрибки, метання, вправи на рівновагу та лазіння - ці основні рухи можуть мати певні технічні труднощі.

Ефективним способом розвитку спритності дітей є вправи з різкими змінами ситуацій, швидка реакція на різкі зміни обставин та прийняття найкращих рішень на основі конкретних вправ. Як універсальний інструмент для розвитку всіх аспектів цієї якості, рухливі ігри мають найбільшу зручність. В умовах раптово мінливих ігрових дій дітей висуваються відповідні вимоги до виконання різноманітних психофізіологічних функцій: сенсомоторна реакція, прийом та обробка інформації, кінестетичне сприйняття, оперативне мислення, увага та формування динамічного стереотипу і процесу вдосконалення (О. Запорожець) [46].

Таким чином, на розвиток спритності дітей дошкільного віку впливають різні фізичні вправи: загальний розвиток, основні рухи (стрибки, метання, вправи на рівновагу тощо), типи складання та перестановки, а також знання правильної координації рухів. Спорт, ранкові вправи та ходьба широко використовуються в різних видах спорту, що може значно збагатити досвід фізичних вправ дітей та сприяти їх скоординованому розвитку. Найпоширеніший спосіб підвищення швидкості реакції у дошкільнят передбачає повторювані дії, коли видається раптовий сигнал або ситуація змінюється. Наприклад, починайте біг за сигналом вихователя (прапори,

жести, словесні команди), змініть рух за допомогою команд вихователя і раптово зупиніться під час ходьби або бігу з музичними акордами. Більшість рухливих ігор, пов'язаних з динамічними вправами (біг, стрибки, метання), допомагають поліпшити реакцію дітей на рух, адже в деяких особливих ситуаціях потрібно швидко орієнтуватися.

Висновок до першого розділу

Під час гри діти будуть зосереджені, що є початком виховання сильної волі. Дитина, яка пристращується до ігор, стає більш терплячою, оскільки вона ніколи не скаржиться на біль при падінні або травмуванні внаслідок нещасного випадку. В інших випадках через цей біль вона проллє багато сліз. Граючи, діти можуть легко зрозуміти і запам'ятати ігри, і ці розвиваються якості, в свою чергу, допомагають виконувати більш складні завдання. На дітей має впливати постійне виховання матеріальної та духовної культури свого народу. Це головним чином потрібно для повного розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів та визначення расових особливостей. Тому система освіти загалом, і процес фізичного виховання зокрема, повинні бути національними. З огляду на це, підвищення ефективності фізичного виховання тісно пов'язане із впровадженням на практиці елементів народної фізичної культури, що мають освітню та культурну цінність.

До факторів, що впливають на фізичний та психологічний розвиток дітей старшого дошкільного віку, належать: природні фактори, розум дітей, воля та моральні якості, природне середовище (клімат та географічні умови, може впливати на спортивну діяльність), соціальне середовище (суспільство, вихователі, однолітки), вроджені індивідуальні особливості (фізична будова-тип тіла, функція) та отримані через індивідуальні особливості (спортивний досвід, мотивація). Найкращі та правильно організовані спортивні заходи дитини створюють відповідні передумови для майбутнього дорослого життя та довгострокового створення нормальних функцій організму в житті.

Комплексні фізичні вправи для дітей дошкільного віку передбачають оптимальний розвиток рухливих (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою визначає сформованість рухових навичок та ефективність їх успішного використання в різних життєвих ситуаціях. Якісний аспект рухової поведінки виникає у немовлят у базовій формі, безумовною, тобто вона в значній мірі «закодована» у людини з народження. Дошкільнята мають фізичні потреби у

фізичних вправах, і вони дуже люблять фізичні вправи. Позитивні емоції, інтерес та задоволення, що викликають фізичні вправи, поступово переходять у звичку регулярних фізичних вправ. З часом ця звичка стає постійно зростаючим постійним попитом. Велике значення народних рухливих ігор на заняттях з фізичної культури, на прогулянках під час режимних моментів сприяє постійному розвитку та вдосконаленню рухових якостей, заохочує дітей виконувати різноманітні вправи.

Тобто якщо залучити до режиму дня дошкільників українські народні ігри ми зможемо ознайомлювати дітей з обрядами, природними явищами, танцями, побутом, національною культурою нашого народу але й одночасно зможемо розвивати у дітей дошкільного віку розвивати всі фізичні якості. Дуже добру з культурою народу діти знайомляться під час сюжетно-рольових ігор бо саме в основі цих ігор лежить на сам перед її життєвий досвід її бачення навколишнього світу (побуту дій інших людей, основні манери поведінки тварин та птахів). Саме під час цих ігор діти копіюють рухи та дії які характерні для того чи іншого об'єкта гри (мишка ховається від котика, лисичка ловить зайчика і так далі). Підчас сюжетних ігор діти вчаться спілкуватися та грати разом з іншими дітьми відповідно до того як цього вимагають правила гри. В наступних сюжетних іграх можна розказати зміст гри для того щоб діти послушали слова які промовляються, а вже потім розподілити ролі між собою. На відміну від несюжетної гри які подаються емоційно. Педагог надає дітям вже готовий зміст, послідовність дій гри, розташування гравців та інвентарю та правила гри. Для того щоб зрозуміти як діти засвоїли правила гри їм задається кілька питань для закріплення.

У грі вихователі даватимуть вказівки дітям, які порушують правила або допускають помилки. Розмовляйте, не зупиняючи дитину. Гра зупиниться лише тоді, коли більшість учасників допустили серйозну помилку, і їм потрібно додатково пояснити будь-які положення правил. Ігрова діяльність захоплює емоції дітей, і вони не будуть відчувати втому. Тому для того, щоб дошкільнята не втомлювались, потрібно вчасно зупинити гру або зменшити

інтенсивність вправ. У грі вихователь дає вказівки дітям, які порушують правила або допускають помилки. Зауваження під час гри варто робити не зупиняючи дітей. Гра зупиниться варто лише в тому випадку, коли більшість учасників допустить серйозну помилку, і їм потрібно додатково пояснити будь-які положення правил. Ігрові заходи захоплюють емоції дітей, і вони не будуть відчувати втоми. Тому, щоб діти дошкільного віку не втомлювались, потрібно вчасно зупинити гру або зменшити інтенсивність вправ.

Для регулювання фізичної активності в грі використовують різні методи: збільшення або зменшення тривалості гри, повторення всієї гри або кількості етапів, зменшення або збільшення відстані бігу дітей та ускладнення правил гри, уточнення правил та аналіз помилок. Тривалість гри залежить від навчальних завдань, які ставить вихователь, умов гри (прогулянка, заняття), віку дітей та кількості дітей. Дуже важливим для дитини є об'єктивна оцінка під час гри з боку вихователя, яка дуже добре впливає на виховання моральних і волевих якостей, тому потрібно доступно пояснювати своє ставлення до того чи іншого вчинку дитини. Це попереджує негативні прояви у поведінці дошкільників, зменшує надто емоційну збудженість, запобігає бажання деяких дітей здобути перемогу нечесно.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА ШВИДКОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження проводились на базі Ямпільського ЗДО ясла-садок «Малятко», у якому брали участь діти експериментальної групи та діти контрольної групи. Дослідження проводилося протягом 2019-2020 навчального року.

Практичне дослідження проводилось в три етапи:

Перший етап – це пошуковий, в ході якого були визначені основні методи вивчались швидкості та спритності, та були виявлені рівні розвитку спритності та швидкості дітей в ЕГ та КГ групах.

Другий етап – це формувальний, була розроблена система роботи для покращення розвитку швидкості та спритності дітей дошкільного віку за допомогою народних рухливих ігор, була здійснена її перевірка за допомогою педагогічного експерименту.

Третій етап – це контрольний, за підсумками якого були узагальнені, опрацьовані і сформовані результати досліджень.

Зміст педагогічного експерименту полягав в наступному:

Метою констатувального етапу є виявити рівень сформованості фізичних якостей (швидкості та спритності) у дітей дошкільного віку

Метою формувального етапу є визначити змісту, критеріїв та способів для покращення таких рухових якостей як спритність та швидкість засобами народної рухливої гри.

В контрольному тестуванні ми виявляли зміни які відбулися в розвитку спритності та швидкості дітей дошкільного віку в процесі формувального етапу.

Дивлячись на вагомий вплив народних рухливих ігор в дошкільних навчальних закладах на дітей старшого дошкільного віку, було проведено дослідження у двох групах з метою виявлення рівня розвитку таких фізичних якостей як спритність та швидкість.

Для виявлення рівня сформованості спритності та швидкості у дітей старшого дошкільного віку ми використовували такі методи: метод визначення швидкості рухів кистю руки, метод визначення швидкості стрибків на місці, метод визначення точності влучення предмета в ціль, метод визначення стрибків з поворотом (у градусах), метод визначення стрибків на точність.

Метод визначення швидкості рухів кистю руки надав нам можливість виявити та зафіксувати швидкість рухів в одній ланці рухового апарату дитини, можна з достатньою мірою вірогідності уявити здатність виконувати рухи з максимальною швидкістю й у інших його ланках.

У дитини перевірили частоту рухів кистю руки за 5 с (за секундоміром). Дитина бере в руки загострений олівець, перед нею на стіл кладеться чистий аркуш паперу. За командою «Руш!» дитина ставила з максимальною швидкістю крапки на аркуші паперу у довільному порядку. За командою «Стій!» рухи припинялись.

Тест повторювали три рази. Зіставлявся кращий результат з показниками табл. 2.1.1.(Додаток В)

Під час методу визначення швидкості стрибків на місці. Діти виконували стрибки на місці поштовхом обох ніг за 5с (за секундоміром). Вони приймає зімкнуту стійку – п'яти та носки разом, руки на поясі, в середині кола (обруч, який покладено на підлогу). На відстані 5-8 см від її голови тримали аркуш цупкого паперу. За сигналом «Руш!» діти стрибають на місці відштовхуючись обома ногами з максимальною швидкістю, торкаючись головою аркуша паперу. За командою «Стій!» рух через 5 с припинявся. Фіксувався найкращий результат з трьох спроб і зіставляється з показниками табл. 2.1.2. (Додаток В).

Для виявлення рівня розвитку спритності ми застосовували метод визначення точності влучення предмета в ціль. Діти метають тенісні м'ячі (для гри у великий теніс) або малі гумові м'ячі в щит на стояку.

На щиті намальовані концентричні риси на відстані 10 см одна від одної. Ширина кожної з них і радіус центрального кола 10 см. Кожна дитина виконувала кидок зручною для неї рукою, три рази підряд.

За влучення в центральне коло налічувалось 5 балів, у наступну риску - 4 бали, у наступну від кола риску - 3 бали і т.д. За кидок, коли м'яч не влучив у щит, - 0 балів. Кінцева оцінка встановлювалась за сумою балів табл. 2.1.3. (Додаток В). Кидки м'яча в ціль виконувались з відстані: діти 5-5,6 р. - 3м; 6-6,6 р. - 3,5м .

В методі для визначання стрибків з поворотом (у градусах). Діти стають на прикріпленій до підлоги аркуш цупкого паперу, на якому нанесено градування (обличчям до нульової позначки). Вихідне положення - зімкнута стійка, руки на поясі. Діти виконують по чергово три стрибки вліво, а потім вправо, намагаючись повернутися на максимальний кут. При цьому вони повинні приземлитися стійко, без втрати рівноваги. При оцінці результату підраховувався кут у градусах, на який повернулася дитина (фіксувалась найкраща з трьох спроб). Одержані дані зіставлялися із середніми показниками стрибків з поворотом, які наведено у табл. 2.1.4. (Додаток В) для визначення балів.

Після проведення тестування ми отримали такі результати.

Тест на визначення рівня розвитку швидкості в ЕГ та КГ дітей

	ЕГ			КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Швидкості рухів кистю руки	12%	21%	67%	10%	19%	71%
Швидкості стрибків на місці	17%	33%	50%	14%	27%	59%
Середнє арифметичне	14,5%	27%	58,2%	12%	23%	65%

Ми виявили що в ЕГ групі високий рівень розвитку швидкості становить – 14,5%, середній рівень – 27% і низький рівень – 58,2%, також ми з’ясували що в КГ групі високий рівень становить – 12%, середній рівень – 23%, низький рівень 65%. Отримані данні розвитку швидкості в ЕГ та КГ групах ми відобразили в діаграмі (Рис. 2.1.1.).

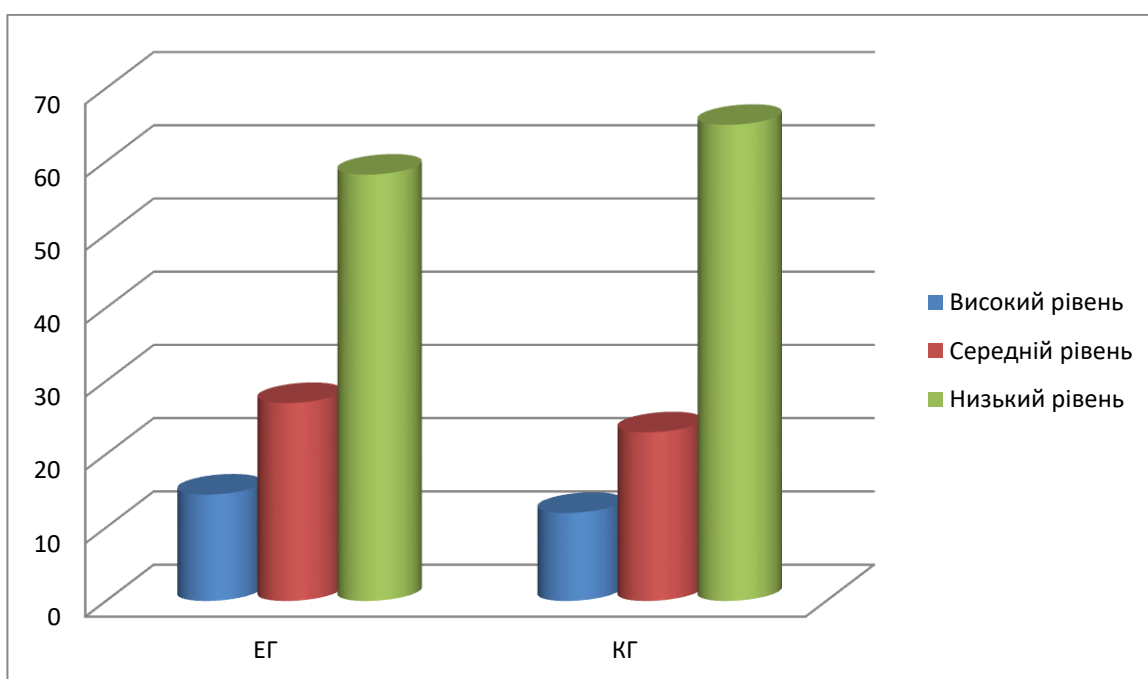


Рис. 2.1.1. Результати рівня розвитку швидкості ЕГ та КГ груп

Тест на визначення рівня розвитку спритності в ЕГ та КГ

	ЕГ			КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Метання м'яча в ціль	14%	26%	60%	13%	21%	66%
Стрибків з поворотом	16%	29%	55%	10%	13%	77%
Середнє арифметичне	15%	27,5%	57,5%	11,5%	17%	71,5%

Після проведення наступного тестування ми отримали такі результати. В ЕГ групі високий рівень розвитку спритності становить – 15%, середній рівень – 27,5% і низький рівень – 57,5%, також ми з'ясували що в КГ групі високий рівень становить – 11,5%, середній рівень – 17%, низький рівень 71,5%. Отримані данні розвитку швидкості ЕГ та КГ груп ми відобразили в діаграмі (Рис. 2.1.2.).

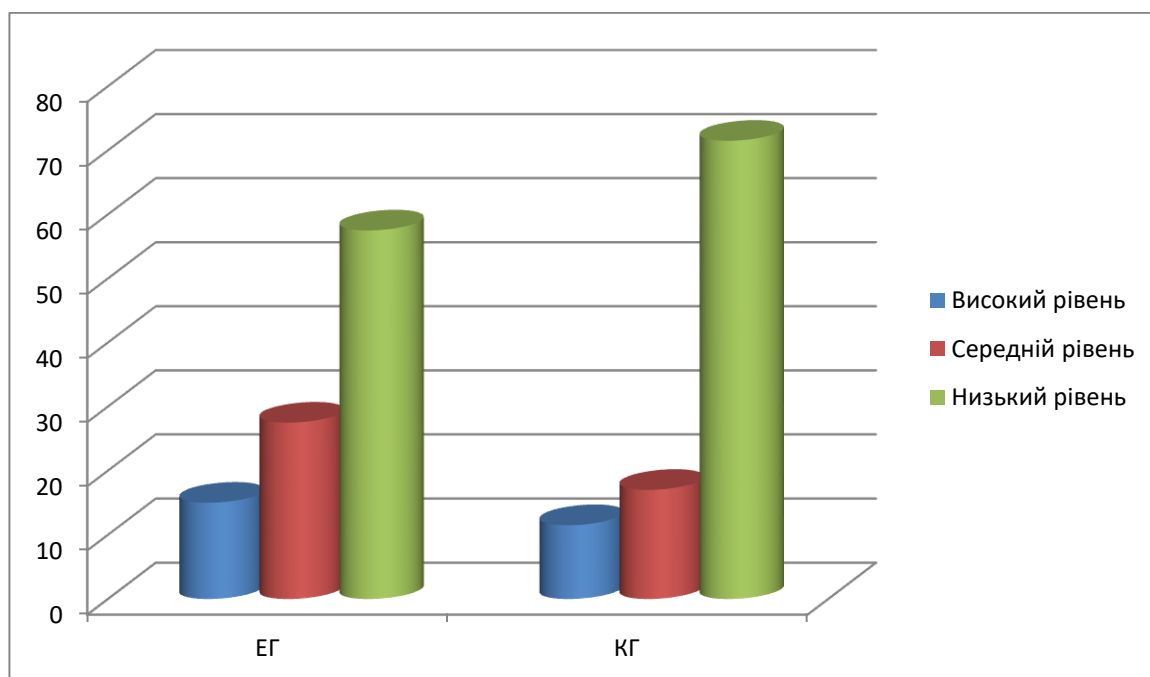


Рис. 2.1.2. Результати рівня розвитку спритності ЕГ та КГ груп

Ми з'ясували що в контрольній групі дітей переважає низький рівень розвитку спритності та швидкості, тому потрібно розробити систему роботи для покращення розвитку швидкості та спритності дітей дошкільного віку за допомогою народних рухливих ігор та здійснити її перевірку за допомогою педагогічного експерименту.

2.2. Розробка системи дій для удосконалення рівня розвитку спритності та швидкості дітей дошкільного віку за допомогою народних рухливих ігор

Під час розробки системи роботи для розвитку у дітей швидкість та спритність але вже з використанням народних рухливих ігор. Залучення дітей до народних рухливих ігор відбувалося під час режимних моментів, фізичної культури, між заняттями та на прогулянках.

Рухливі якості розвивалися також відповідно до навчальної програми дошкільного навчального закладу «Дитина». В цій програмі народні рухливі ігри не виділяються як самостійні елементи роботи, а поглинаються іншими видами ігор у середовищі робіт з покращення основних рухових якостей. Переважно застосовуються в таких видах рухливих ігор, як ігри – естафети та ігри – забави.

Під час режимних моментів та між заняттями, ми проводили ігри середньої та низької рухової активності, для спритності ми використовували такі ігри: «Ввічлива» зарядка», «Вовк і лисичка», «Зайчики», «Коники», «Повітря, стій; вітре, йди!», «Сорока-ворона», «Теплий — холодний», «У річку, гоп!», «Цапки», «Чапля і жабенята», «Збери хмари», «П'ять камінців», «Чий вітерець сильніший», «Чур, не я», «Шило».

На заняттях з фізичної культури та на прогулянці ми використовували ігри більшої рухової активності ніж під час режимних моментів і між заняттями, а саме ігри які називаються: «Вовк і хорти», «Горіхи», «Горобчики-стрибунці», «Добридень, сусіде!», «Запорожець на січі», «Злови вітер», «Кіт і миша», «Лисонько, де ти?», «Чаклун», «Через ліс».

Для швидкості під час режимних моментів та між заняттями ми проводили такі ігри: «Вовк у рові», «Квочка», «Кіт і миша», «Ковбаса», «Колінка», «Колір», «Куці-баба», «Ластівка», «Море хвилюється», «Панас», «Пеканка (жмурки)», «Птахи», «Сірий вовк», «У зайчика».

На заняттях з фізичної культури та на прогулянці ми застосовували ігри більшої рухової активності, а саме: «Бузьки», «Ворота», «Горюдуб»,

«Отамане», «Лисиця і заєць», «Птахи і Зозуля», «Сіра кішка», «Третій зайвий», «Хлібчик», «Ястріб і квочка».

Перед тим як запропонувати дітям дошкільного віку певну народну гру, ми знайомили їх з її походженням, атрибутами та дійовими особами, розповідали, як у цю гру грали в давнину. Цю інформацію ми намагалися дібрати до кожної гри, а ще відшукували уривки оповідань, народних казок, прислів'їв, приказок та загадок. Ось наприклад перед грою «Птахи і Зозуля» ми загадували загадку:

«Може скрізь вона літати,

Бо нема своєї хати.

Яйця іншим підкидає,

Скільки кому жити – знає!» (Зозуля). Також перед грою ми могли заспівати народних пісень.

Дітям також було цікаво ознайомитися з традиційними атрибутами народних рухливих ігор, які застосовувалися в минулому. Розповідали дітям, про те, що раніше м'яч виготовляли з коров'ячої вовни і скочували між долонь, а для того, щоб зробити м'яч більш пружним, його змочували водою. Цей м'яч називають фетровим м'ячем, і оскільки він занадто важкий, в нього в основному грають старші діти або дорослі. Спеціально для дітей шерсть скочували в клубок і покривали шкірою. Такі кульки дуже м'які і називалися ремінними. Крім вовни, також використовуються пір'я, пух і очеретове волосся.

Для підведення підсумків гри ми інколи використовували народні приказки та прислів'я: «Дерево міцне корінням, людина — друзями», «Друга шукай, а найдеш — тримай», «Друг не той, хто медом маже, а хто правду каже», «Нових друзів май, а старих не забувай» тощо. Цей вид виховного підсумку справляв на дітей набагато сильніше враження, ніж дратівливе моральне виховання.

Народна педагогіка ділить дитячі ігри на дві категорії: спонтанні (виникають спонтанно або наслідують дорослих) та розважальні (з готовими

іграми, які люди створюють і змінюють протягом століть). Тому в реальній роботі з дітьми дошкільного віку ми деколи творчо використовували народні ігри та модифікували їх відповідно до вимог дітей.

Тому навички та продумані методи проведення народних рухливих ігор та розваг можуть забезпечити не лише освітні ефекти, а й пізнавальні та оздоровчі ефекти, спонукало залученню дошкільнят до вивчення витоків національної культури та духовності, а також зробило їх неквапливими розваги більш барвисті.

Підготовка та вибір народних рухливих ігор відбувався у відповідності до програми. Також неодмінно враховувались елементи роботи відповідно певної вікової групи дошкільників: загальний ступень розумового та фізичного розвитку дітей, рівень розвитку їхніх фізичних якостей, стан здоров'я дітей; пора року, показники режиму дня, місце для гри, а також інтерес кожної дитини.

Народні рухливі ігри великої рухової активності в основному використовувалися на заняттях з фізичної культури. Проводили їх в основній частині заняття з усією групою дітей. Для заключної частини використовували ігри малорухливі, для того щоб заспокоїти стан дітей.

Також рухливі народні ігри проводили під час прогулянок, за годину до денного сну та після, в цей період проводили ігри будь - якої активності. Але обов'язково враховували стан погоди, пору року та температуру зовнішнього середовища. Узимку проводили ігри малої рухової активності, а влітку під час денної прогулянки проводили народні ігри високої рухової активності, але вже перед сном активність зменшували щоб дитина краще та швидше заснула.

З дітьми будь-якого дошкільного віку з ранку та після денної прогулянки проводили не менше чотирьох – п'яти ігор взимку і п'ять – сім рухливих ігор влітку. Чималу частину дня діти дошкільного віку проводять на вулиці тому і змога для проведення організованої та самостійної ігрової діяльності значно збільшується.

Для проведення народних рухливих ігор намагалися підготувати обладнання та майданчик. Народні ігри зазвичай не вимагають складного обладнання. Як тимчасові матеріали зазвичай використовувались запаси: палички, гальку, горіхи, квасоллю тощо. Спеціальне обладнання включало: м'ячі, гілочки тощо. Ігрові матеріали відповідали таким вимогам: безпечні у використанні, розміри та вага відповідно до вікових особливостей дитини. Після того як відбувалося пояснення змісту і правил гри, перед грою, роздавався інвентар. Іноді їх розміщували в спеціально відведених місцях, і діти забирали їх під час гри.

Розмітку на дитячому майданчику робили заздалегідь, або під час пояснення гри та розміщували гравців. Визначаючи межі майданчика, ми не забували про безпеку дітей, тому їх тримали на відстані 3 метрів від стін або інших об'єктів.

Перш ніж почати пояснювати гру, ми розташовували дошкільнят так, щоб вони добре чули та бачили вихователя. Якщо діти вже стояли в колі до початку гри, ведучий знаходилась серед гравців. Якщо розділяти гравців на дві команди і розташовували їх поруч на великій відстані, ми зближували команди при поясненні, а потім відновлювали їх у початкові позиції. У цьому випадку пояснення ігрової ситуації, стояла на бічній межі й зверталася до тієї чи іншої команди. Під час процесу пояснення намагалася не ставити дітей обличчям до сонця чи вікон. У народних іграх постійно є необхідність вишиковувати дітей в коло, шеренги, колони змінювати шиккування і переходити від одного перешикування до іншої.

В організації гри найважливішим є вибір ведучого, що вимагає активності, оригінальності та ініціативи. Як основний методом вибору ведучих та лідера ми використовували лічилки за допомогою яких ми швидко організували дітей. Лічилки є чіткими та ритмічними:

Один, два, три, чотири,

Коза дзвонить у дзвін.

Коза біжить, кричить,

Зніміть, будь ласка, дзвоник.

З самого ранку

Миється на ганку:

Курка, півень, цуценя,

Кішка, коза та ягня.

У кого немає часу на вмивання

- Він іде жмуритись.

Кролик перейшов місток.

Довгі вуха, короткий хвіст,

І ти нікуди не втікай,

Починай рахувати

Раз, два, три – виходь ти

Коли діти вимовляють кожне слова лічилки, вони по черзі вказують на гравців. Хто має останнє слово, стає ведучим, або навпаки - виходьте з кола. Також як метод вибору ведучого ми використовували жеребкування. Частіше він використовувався, тоді коли дітей потрібно було розділити на дві групи. Наприклад, діти погоджуються з двома найбільш майстерними гравцями. Решта – розділяється на пари. Пари складаються із рівних гравців, які домовляються про назву кожного. Розподілом членів команди можуть бути різні способи, засновані на дитячій ініціативі та самоорганізації. Цей метод дуже важливий у навчанні, оскільки дозволяє визнати колективне бажання, як правило, вибрати найбільш достойних. Зазвичай це робиться, коли діти не знають одне одного і не можуть швидко вибрати гравців, які їм найбільше потрібні. За результатом попередньої гри.

Кожен описаний метод вибору ведучого має свої переваги та недоліки, тому ми їх використовували як взаємозамінні в процесі навчання. Щоб розподілити дітей на команди. Розподілом членів команди ми

використовували різні методи, засновані на дитячій ініціативі та самоорганізації.

1 метод. Ділили порядковий номер на кількість команд: перша-друга-третя тощо. Оскільки діти ще не засвоїли форму чисел, цей метод групування ми не застосовували в дитячому садку, бо діти ще не засвоїли цю форму лічби;

2 метод. За вибором капітана. Спочатку гравець вибирав капітана, а потім капітан будував свою команду шляхом досягнення згоди зі своїми однолітками. Цей метод групового розподілу застосовували, коли діти добре знають один одного і завдяки досить високому рівню розвитку голосу та спілкування можуть швидко досягти домовленості;

3 метод. Було створено постійну приватну команду рухливих ігор.

4 метод. Розділення на команди шляхом попарної угоди керівник команди таємно вибирає кожне слово-пароль серед інших учасників гри, наприклад, один вибирає слово «горіх», а інший - «яблуко». Діти, які хочуть взяти участь у грі, складають пару, вони підходили до них і запитували: «Яблука чи горіхи?». Назвавши слова, дитина перейшла до керівника групи, що представляє його.

У деяких командних іграх ми встановлювали право на перший крок. Ми встановлювали, яка команда починатиме гру:

- відповідно до результатів попередніх матчів;
- мали право вибору команди та необхідного обладнання для стадіону більш структурованим способом;
- протистояння між лідерами;
- відповідно до певного типу членів команди результат змагання (фізичний чи інтелектуальний). Наприклад, розгадування головоломок, влучення м'яча в ціль, біг вперед у призначене положення тощо;
- проходження лотерею. Використовували дві різної довжини, але однакова товщина палички. Умовою було, що гра починається, а чий капітан команди витягне коротку паличку. Гравець затискав дві палиці в кулаках,

щоб вирівняти зовнішні кінці. Команда, керівник якої витяг коротшу з двох, має право зробити перший крок;

- відгадували, в якій руці знаходиться предмет (галька, обгортковий папір, каштани, дрібні іграшки тощо), парна або непарна кількість прихованих предметів, вгадували сторону монети тощо;

- на основі поваги (наприклад, хлопчики та дівчатка грають разом, виявлення поваги до них є знаком того, що вони починають гру першими, або перевага сильнішої команди послаблюється).

Капітан призначав ролі в команді, встановлював послідовність завдань, стежили за дисципліною та дотримувались правил. Капітан обирався відповідно до вимог або за загальною згодою членів команди.

Щоб розпочати гру, ми робили кілька вступних речей. Спочатку, знайомили дітей з самою грою. Починали розповідь з історії приблизного часу виникнення гри. Спочатку ми пробували пограти з дітьми кілька разів та давали необхідні вказівки щодо самої гри. Якщо гра містила зображення певних тварин, ми розповідали інформацію про кожного з цих тварин, щоб діти могли краще орієнтуватися, що робити. З дітьми робили певні справи: різні атрибути, малюнки для виготовлення обладнання. Під час гри ми зосереджувала увагу дітей на змісті, стежили за точністю дій та давали короткі вказівки, щоб емоції та дружба між гравцями зростали. Пояснюючи нову гру за допомогою лічилки, діти не вивчали її слова заздалегідь, сподіваючись випадково потрапити на перешкоду. Цей прийом надавав дітям велике задоволення і позбавляв від нудних трафаретів.

Народні рухливі ігри використовуються у всіх видах фізичної активності. На підготовчому етапі заняття, ігри використовуються для організації та підготовки дітей до виконання основних завдань занять:

- основна частина – це були ігри, призначені для закріплення та вдосконалення складних рухових рухів;

- заклучна частина - ігри з малою потужністю, які допомагали полегшити фізіологічний тягар дитини.

Українські народні спортивні ігри імітують багато видів спортивної діяльності та дають простір для розвитку основних природних видів спорту. Тому вони можуть бути ефективним засобом для засвоєння модулів та частин програм, таких як спорт та спортивні ігри.

З метою регулювання фізичної активності в грі використовувалися різноманітні методи:

- зменшення або збільшення тривалості гри та кількості повторень всієї гри або різних її етапів, зменшення або збільшення площі (зала, майданчик) для гри;
- скорочення або збільшення відстань, яку пробігають діти;
- правила гри (введення двох-трьох ведучих) та кількість перешкод, які дитина повинна була подолати, ускладнення;
- вводячи короткі перерви або уточнюючи аналіз помилок.

Коли діти слухали ритмічне поєднання слів і дій, вони легко запам'ятовували лічилки, повторюючи гру. Пояснюючи нову гру, коротко описували процес гри, пояснювали роль ведучого, прослуховували діалог і продовжили призначення ролі. Ця розповідь не була одноманітною. Для пояснення гри використовували спокійний голос. Іноді голос під час пояснення гри підвищували або знижували, щоб привернути увагу дітей до тієї чи іншої точки змісту.

Для кращого засвоєння гри ми включали в пояснення виставу. Пояснювали зміст гри лише тоді, коли дитина вперше грала в гру. Якщо ми повторювали гру, то досить було тільки нагадати, описати основні моменти гри, включаючи самих дітей. Гру починали організовано та своєчасно. Його затримка значно зменшує перед ігровий стан і зменшує бажання дітей грати.

Гра починалася з налаштування сигналу (команда, свисток, плескіт долоні тощо). Пізніше ми уважно стежили за грою і спрямовували діяльність дітей у конкретне русло. Під час гри вказували гравцям на технічні та тактичні помилки. Найкращим вважається подавати дітям сигнал до кінця гри, тоді коли вона принесла задоволення, але не втомила їх. Для

попередження закінчення гри ми використовували такі слова: «Залишилось три хвилини», «Давайте пограємо в м'яч». Ми не закінчували гру несподівано щоб не спричинити негативну реакцію гравців.

В кінці гри (особливо при високій рухливості) діти будуть поступово уповільнюватись під час ходьби, що сприяє зменшенню фізичних вправ. Потім були підведені результати, і для цього ми створили спокійне середовище. У процесі визначення результату гри не тільки враховували швидкість певної дії, але й якість її виконання. Про результат гри повідомляли стисло. Оголошуючи результат, вказували на помилки в ігровій технології та тактиці, вказували спосіб виправлення помилок. Пам'ятали про позитивні та негативні моменти в грі та звертали увагу на найкращих гравців.

Сам процес гри є дуже складний: він залежить не тільки від віку дитини та умов роботи, а й від здатності дитини готуватися до групової гри та навичок керівника гри. Проведення ігри - це процес навчання, не завжди передбачуваний. Відповідний досвід дітей, вміння спостерігати та аналізувати поведінку гравця в грі, а також правильно аналізували та оцінювали їхні здатності діяти як керівник команди допоможе вдосконалити навички управління іграми.

2.3. Контрольний експеримент дослідження

В контрольному етапі дослідження ми проводили ті ж самі методи тестування спритності та швидкості які і в розділі 2.1, а саме метод визначення швидкості рухів кистю руки, метод визначення швидкості стрибків на місці, метод виявлення рівня розвитку спритності та метод для визначання стрибків з поворотом (у градусах).

Після проведення контрольного тестування ми отримали такі результати.

Контрольний тест на визначення рівня розвитку швидкості в ЕГ та КГ дітей

	ЕГ			КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Швидкості рухів кистю руки	22%	37%	41%	13%	29%	58%
Швидкості стрибків на місці	28%	52%	20%	18%	49%	33%
Середнє арифметичне	25%	44,5%	30,5%	15,5%	39%	45,5%

Ми виявили що в ЕГ групі високий рівень розвитку швидкості становить – 25%, середній рівень – 44,5% і низький рівень – 30,5%, також ми з’ясували що в КГ групі високий рівень становить – 15,5%, середній рівень – 39%, низький рівень 45,5%. Отримані данні розвитку швидкості в ЕГ та КГ групах ми відобразили в діаграмі (Рис.2.3.1.).

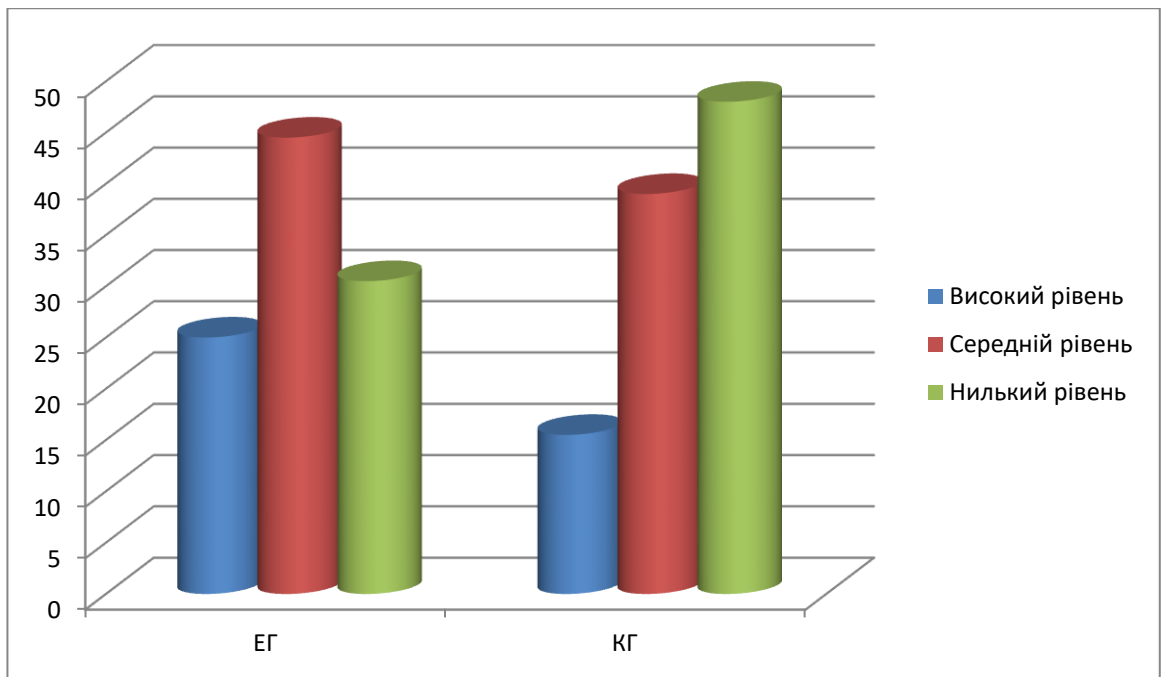


Рис. 2.3.1. Результати контрольного визначення рівня розвитку швидкості в ЕГ та КГ дітей

Контрольний тест на визначення рівня розвитку спритності в ЕГ та КГ дітей

	ЕГ			КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Метання м'яча в ціль	25%	39%	36%	16%	23%	61%
Стрибків з поворотом	27%	42%	31%	12%	29%	59%
Середнє арифметичне	26%	40,5%	33,5%	14%	26%	60%

Після проведення наступного тестування ми отримали такі результати. В ЕГ групі високий рівень розвитку спритності становить – 26%, середній рівень – 40,5% і низький рівень – 33,5%, також ми з'ясували що в КГ групі високий рівень становить – 14%, середній рівень – 26%, низький рівень 60%.

Отримані данні розвитку спритності ЕГ та КГ груп ми відобразили в діаграмі (Рис. 2.3.2.).

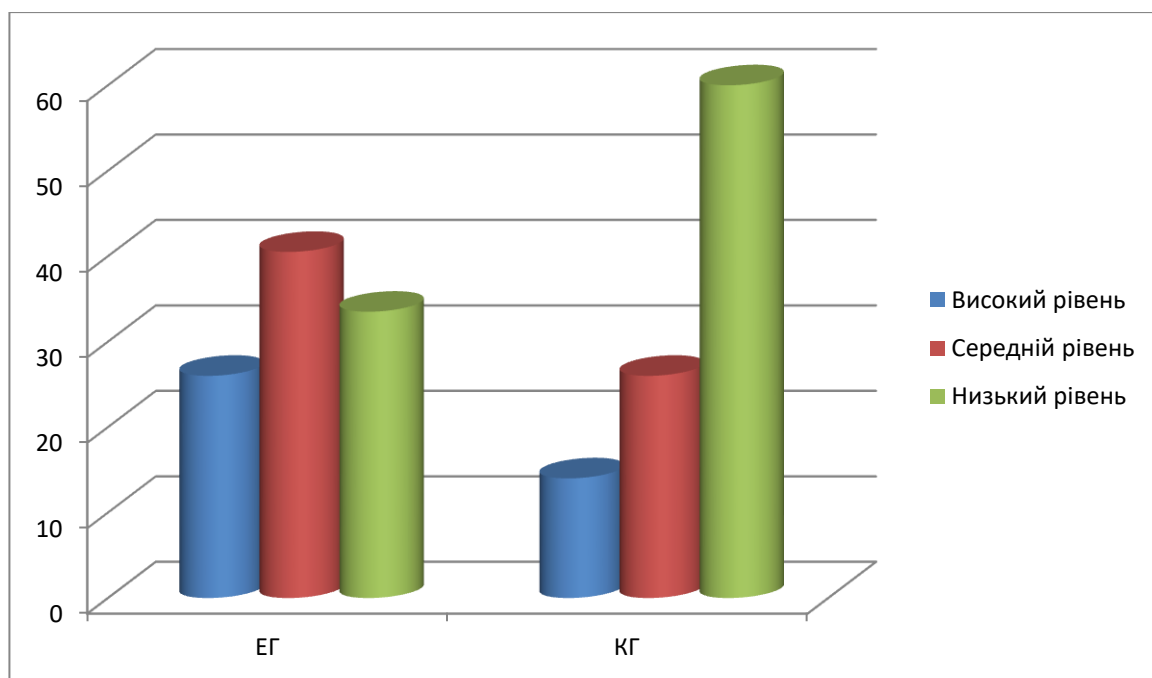


Рис. 2.3.2. Результати контрольного визначення рівня розвитку спритності в ЕГ та КГ дітей

Після проведення контрольного тестування ми виявили що загалом після проведення формувального етапу швидкість дітей виросла.

	ЕГ			КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Показники 1 тесту з розвитку швидкості	14,5%	27%	58,2%	12%	23%	65%
Показники 2 тесту з розвитку швидкості	26%	40,5%	33,5%	14%	26%	60%
Середнє арифметичне швидкості	19,5%	35,75%	44,35%	13,75%	31%	55,25%

Проаналізувавши швидкість на початку дослідження та в кінці нашого дослідження ми отримали такі середньо арифметичні данні в ЕГ групі високий рівень становить – 19,5%, середній рівень – 35,75%, низький рівень становить – 44,35%. В КГ групі високий рівень став – 13,75%, середній рівень – 31%, низький рівень – 55,25%. Середньо арифметичні данні швидкості ми відобразили в діаграмі (Рис. 2.3.3.).

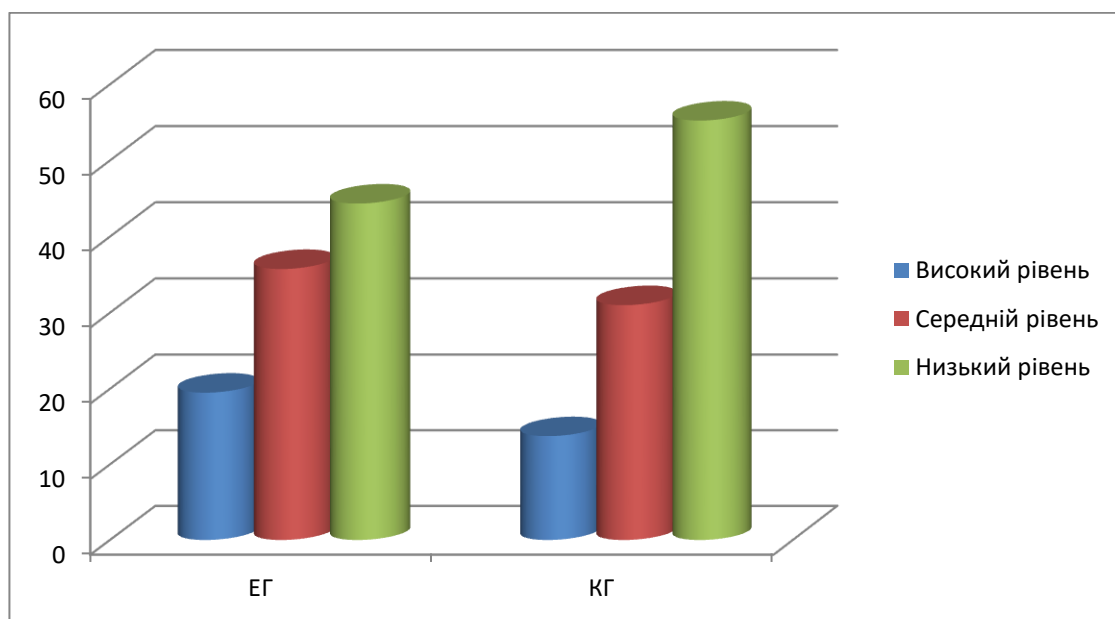


Рис. 2.3.3. Середньо арифметичні данні швидкості.

Після проведення контрольного тестування ми виявили що загалом після проведення формувального етапу спритності дітей виросла.

	ЕГ			КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Показники 1 тесту з розвитку спритності	15%	27,5	57,5%	11,5%	17%	71,5%
Показники 2 тесту з розвитку спритності	25%	44,5%	30,5%	15,5%	39%	45,5%
Середнє арифметичне спритності	20%	36%	44%	13,5%	28%	58,5%

Проаналізувавши спритність на початку дослідження та в кінці нашого дослідження ми отримали такі середньо арифметичні данні в ЕГ групі високий рівень становить – 20%, середній рівень – 36%, низький рівень становить – 44%. В КГ групі високий рівень став – 13,5%, середній рівень – 28%, низький рівень – 58,5%. Середньо арифметичні данні швидкості ми відобразили в діаграмі (Рис. 2.3.4.).

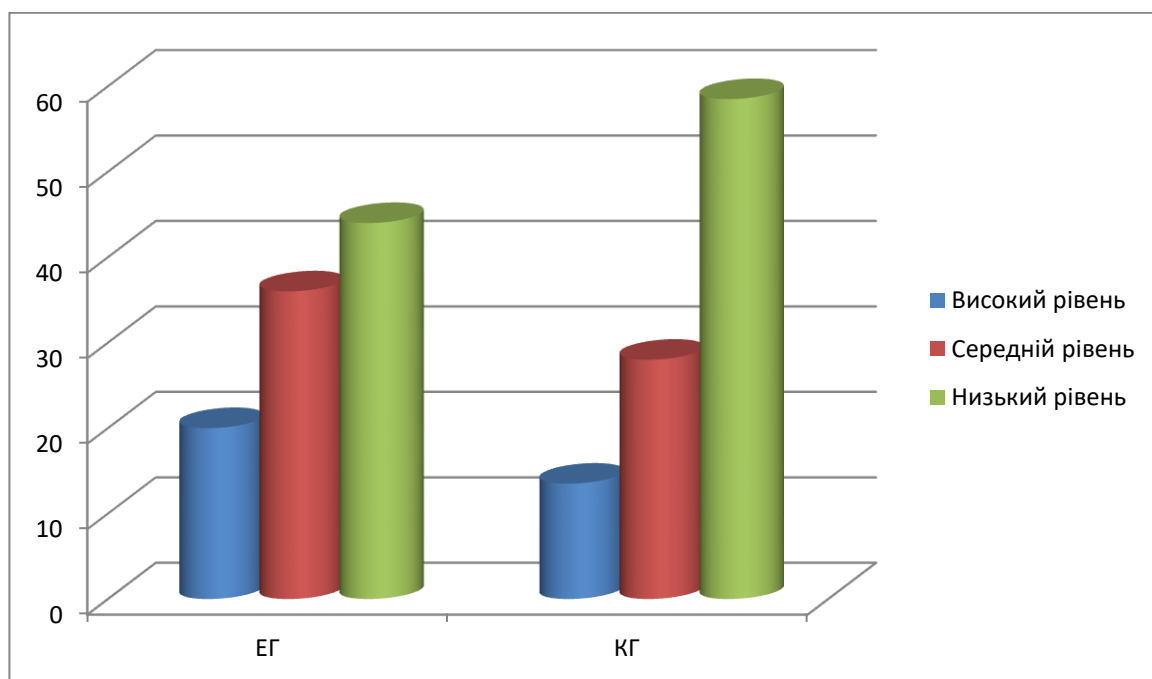


Рис. 2.3.4. Середньо арифметичні данні спритності.

Порівняльна таблиця

	Констатувальний експеримент						Контрольний експеримент					
	ЕГ			КГ			ЕГ			КГ		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Швидкість	19,5 %	35,7 5%	44,3 5%	13,7 5%	31 %	55,2 5%	25 %	44,5 %	30,5 %	15,5 %	39 %	45,5 %
Спритність	20%	36%	44%	13,5 %	28 %	58,5 %	26 %	40,5 %	33,5 %	14% %	26 %	60% %

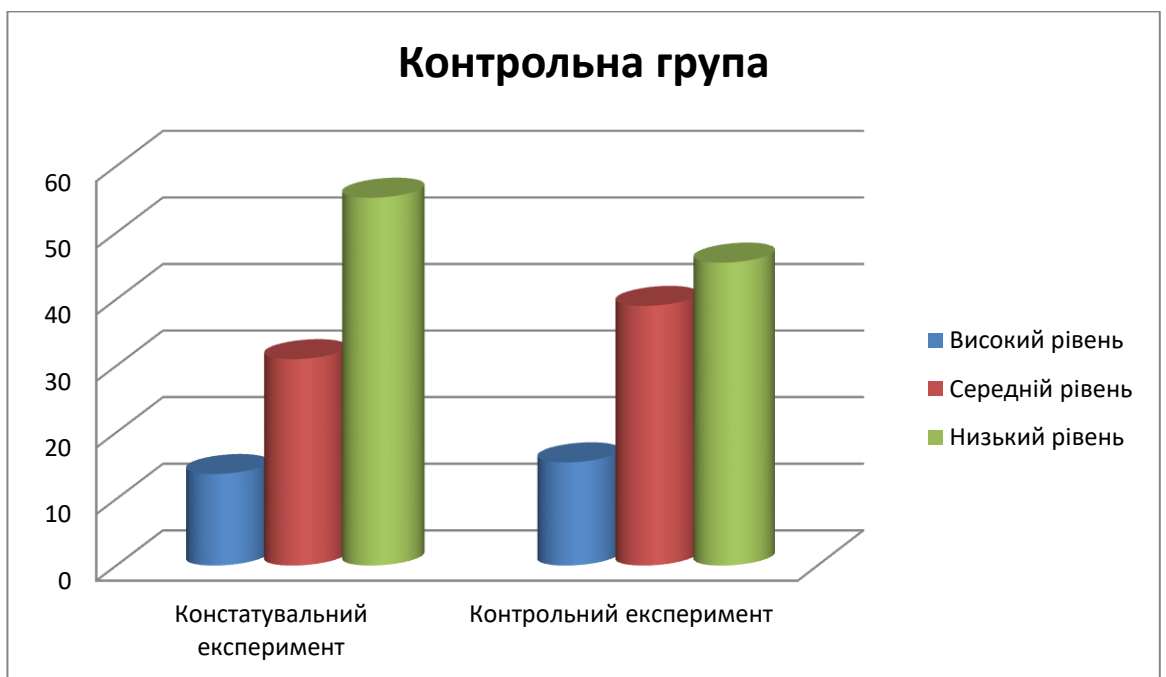
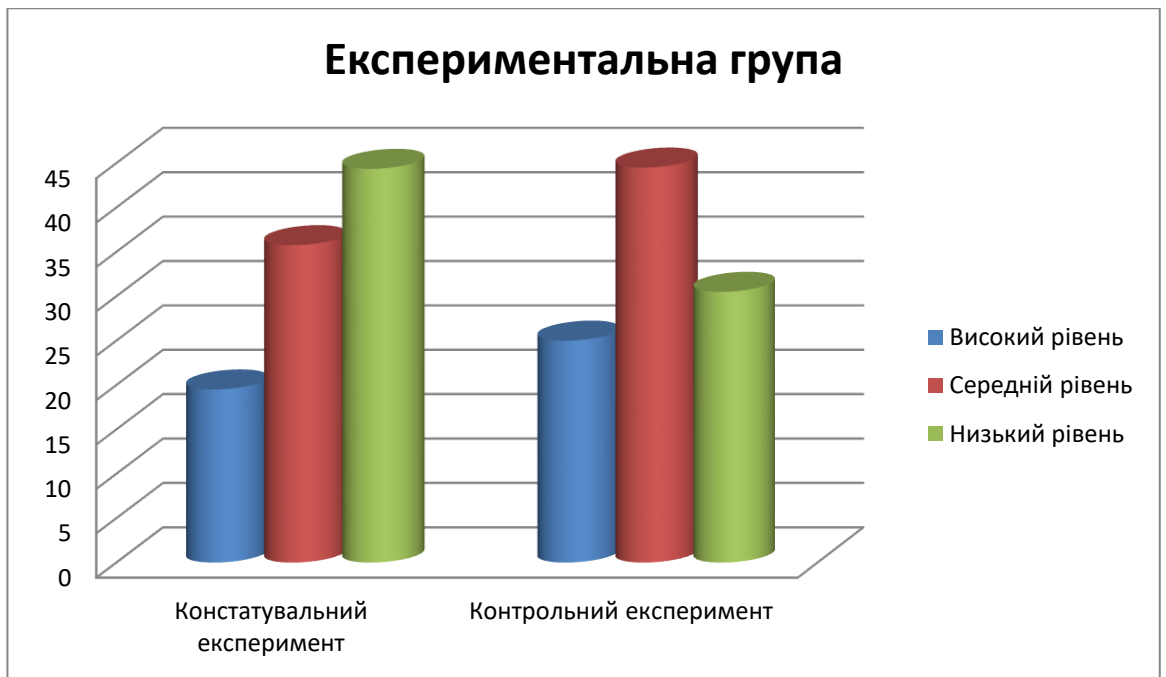


Рис. 2.3.5. Порівняння рівня розвитку швидкості в констатувальному експерименті та контрольному експерименті

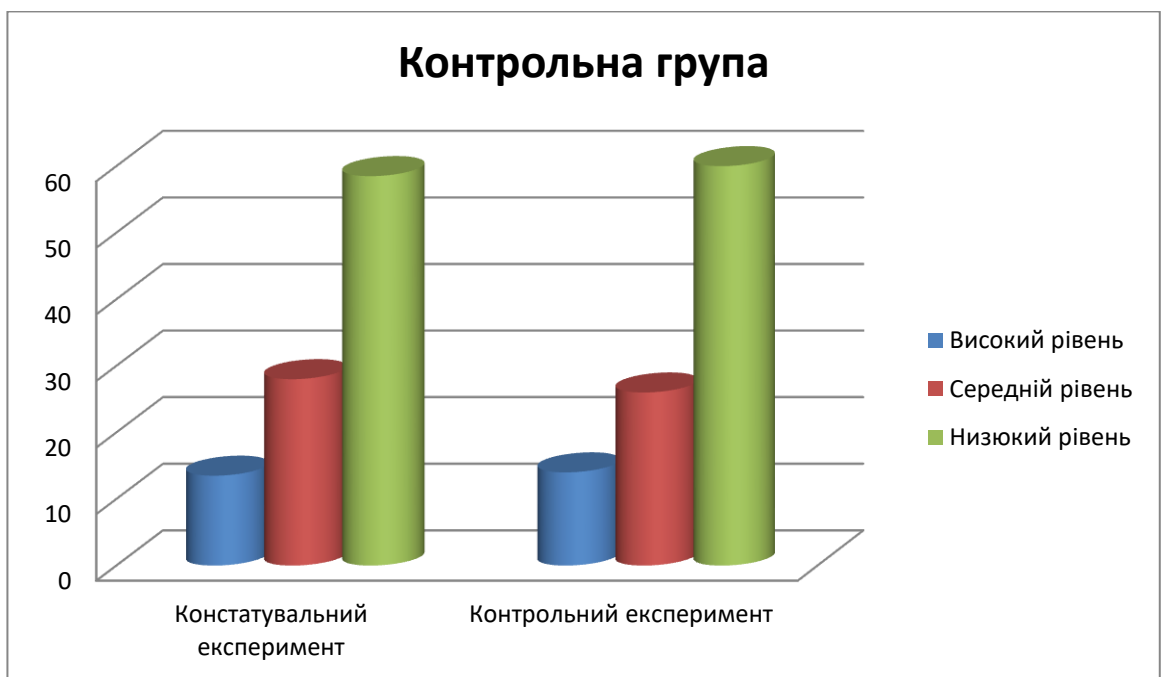
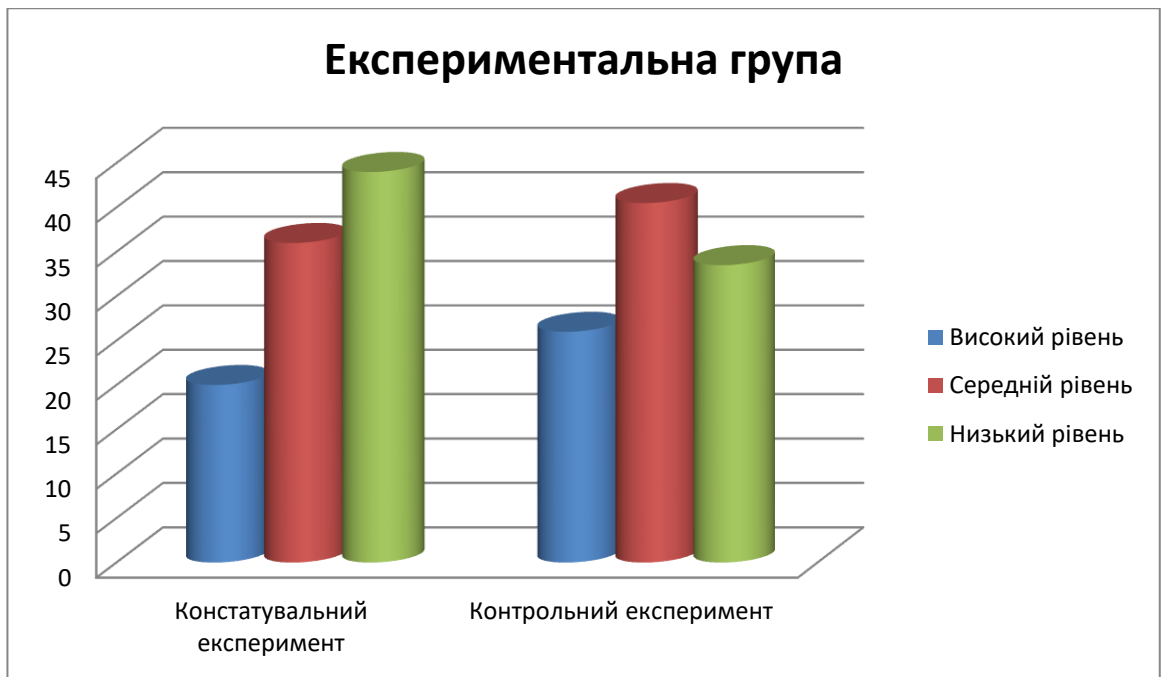


Рис. 2.3.6. Порівняння рівня розвитку швидкості в констатувальному експерименті та контрольному експерименті

Аналізуючи дані варто відмітити, що у більшості респондентів ЕГ рівень розвитку швидкості в високому рівні з 19,5% збільшилося до 25%, середній рівень з 35,75% до 44,5%, а низький рівень зменшився за рахунок високого і середнього рівня з 44,35% до 30,5%. В КГ рівень розвитку в

високому рівні збільшився з 13,75% до 15,5%, середній рівень з 31% до 39%, а низький рівень зменшився з 55,25% до 45,5%.

А рівень розвитку спритності в ЕГ у високому рівні збільшився з 20% до 26%, середній рівень з 36% до 40,5%, низький рівень зменшився з 44% до 33,5%. В КГ високому рівні з 13,5% збільшилося до 14%, середній рівень з 28% до 26%, в низькому рівні з 58,5% до 60%.

Отже проаналізувавши всі данні отримані під час проведення експериментальної частини ми отримали показники які вказані вище можемо зробити висновок що розроблена нами методика є ефективною, і допомагає дітям дошкільного віку удосконалити такі рухові якості, як швидкість та спритність за допомогою народних рухливих ігор під час занять з фізичної культури, режимних моментів, прогулянок та між заняттями.

Висновок до другого розділу

Дослідження проводились на базі Ямпільського ЗДО ясла-садок «Малятко», у якому брали участь 18 дітей. Дослідження проводилося протягом 2019-2020 навчального року. Результати дослідження показують, що необхідно впроваджувати в навчальний процес інноваційні ігри для вдосконалення базових рухових навичок та позитивного впливу на фізичний розвиток та емоційний стан дітей старшого дошкільного віку.

Впровадження елементів новизни шляхом включення нових методів організації дитячої діяльності, знань та фізичних вправ, поглиблення та розширення діапазону відомих рухів, або вдосконалення методів нанесення матеріалів за нових умов - один із найкращих способів активізувати дітей старшої дошкільної групи на заняттях.

Організація та проведення занять за допомогою національних рухливих ігор може не тільки сприяти розвитку та поліпшенню фізичних якостей, але й сприяти вихованню позитивних характеристик, вивченню звичаїв і традицій народу, але вчить любові й поваги до рідного краю, та до праці. Рухливі ігри за народним календарем є потужною рушійною силою естетичного, морально-естетичного та культурного виховання дітей дошкільного віку. Їх навчальне значення полягає в тому, що вони є результатом освітніх зусиль людей протягом минулого століття і передаються з покоління в покоління як важливий освітній інструмент. Використання українських народних рухливих ігор з дітьми дошкільного віку дуже корисно для здоров'я, гігієни, освіти та виховне значення. В іграх діти зміцнюють організм: розмірковуванням над накопиченим досвідом; закріпленням і поглибленням знань; ознайомлення із світом в процесі діяльності; сповненням нових почуттів; уявою та уявленнями.

Діти розвиваються в іграх. Поле зору продовжує розширюватися, і розвивати здатність до спостереження, мудрості, аналізу, узагальнення та правильної оцінки часових та просторових характеристик руху.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі розроблено форму роботи з дітьми дошкільного віку для розвитку таких фізичних якостей як спритність та швидкість засобами народної рухливої гри. Одержані результати засвідчили вирішення поставлених завдань магістерської роботи й дали причини для таких висновків:

1. Головною діяльністю дітей є рольові ігри, гра з правилами, які в грі відображають не тільки дії та дії з предметами, але й стосунки між людьми. За винятком праць відомих педагогів та етнологів кінця XIX століття (перша половина XX століття), погано вивчені дослідження українських народних ігор (М. Маркевич, 1860; П. Чубинський, 1877; С. Ісаєвич, 1887) Роки; П.Іванов, 1890; П. (Покровський, 1894), їхні зусилля описують багато народних ігор, поширених у різних регіонах України. Народні ігри мають метафоричний характер, і кожна гра відображає події чи випадок, знайомі дітям за змістом. Люди не можуть переоцінити значення народних ігор для розвитку мови дітей, оскільки це збагачує словниковий запас дітей багатими метафорами.

2. Ігри сприяють формуванню та вдосконаленню важливих видів спорту, загальному фізичному розвитку та здоров'ю дітей, активному моральному та морально вихованню. Фізичне виховання для дітей дошкільного віку - це системний вплив на дитячий організм для поліпшення їх форми та розвитку функцій, зміцнення їх здоров'я, розвитку рухових навичок та фізичної підготовки. Тому цілеспрямований розвиток рухових навичок слід починати з дошкільного віку. Тільки в цьому випадку можна забезпечити дітей необхідним фізичним здоров'ям. Процес розвитку рухових навичок дітей дошкільного віку базується на їх фізичних особливостях та здібностях.

3. На розвиток спритності та швидкості дітей дошкільного віку впливають різні фізичні вправи: загальний розвиток, основні рухи (стрибки, метання, вправи на рівновагу тощо), типи складання та перестановки, а також

знання правильної координації рухів. Спорт, ранкові вправи та ходьба широко використовуються в різних видах спорту, що може значно збагатити досвід фізичних вправ дітей та сприяти їх скоординованому розвитку. Найпоширеніший спосіб підвищення швидкості реакції у дошкільнят передбачає повторювані дії, коли видається раптовий сигнал або ситуація змінюється. Наприклад, починайте біг за сигналом вихователя (прапори, жести, словесні команди), змініть рух за допомогою команд вихователя і раптово зупиніться під час ходьби або бігу з музичними акордами. Більшість рухливих ігор, пов'язаних з динамічними вправами (біг, стрибки, метання), допомагають поліпшити реакцію дітей на рух, адже в деяких особливих ситуаціях потрібно швидко орієнтуватися.

4. Дослідження проводились на базі Ямпільського ЗДО ясла-садок «Малятко», у якому брали участь 18 дітей. Дослідження проводилося протягом 2019-2020 навчального року. Результати дослідження показують, що необхідно впроваджувати в навчальний процес інноваційні ігри для вдосконалення базових рухових навичок та позитивного впливу на фізичний розвиток та емоційний стан дітей старшого дошкільного віку.

Впровадження елементів новизни шляхом включення нових методів організації дитячої діяльності, знань та фізичних вправ, поглиблення та розширення діапазону відомих рухів, або вдосконалення методів нанесення матеріалів за нових умов - один із найкращих способів активізувати дітей старшої дошкільної групи на заняттях.

5. Розробили систему роботи з покращення рухових якостей, а саме швидкості та спритності за допомогою народних рухливих ігор під час занять з фізичної культури, режимних моментів, прогулянок та між заняттями. Використання українських народних рухливих ігор з дошкільнятами дуже корисно для здоров'я, гігієни, освіти та розвитку. В іграх діти зміцнюють організм: розмірковуванням над накопиченим досвідом; закріпленням і поглибленням знань; ознайомлення із світом в процесі діяльності; сповненням нових почуттів; уявою та уявленнями.

У грі діти стають сильними; відображають накопичений досвід; закріплюють і поглиблюють знання; розуміють світ у процесі діяльності; сповнені нових почуттів; фантазія, концепції. Розвивається кругозір, вміння спостерігати та аналізу, інтелект, узагальнення та здатність правильно оцінювати просторові та часові характеристики руху. Отримані результати під час проведення експериментальної частини ми висвітлили в таблицях та діаграмах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні дошкільників / Н. В. Андрощук. К. : Книга, 2000. 168 с.
2. Аркин Е. А. Дошкольный возраст. М., 1948. 234 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь. М. : Просвещение, 2009. 360 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. М. : Физкультура и спорт, 2008. 202 с.
5. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с
6. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри - К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001.- 126 с.
7. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навчально-методичний посібник. О. Л. Богініч. Київ, 2003. 140с.
8. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. / Богініч О. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.
9. Богуш А. М. Українське народознавство в дошкільному закладі : навч. посіб. – [2-ге вид., переробл. і допов.] / А. М. Богуш, Н. В. Лисенко. – К. : Вища шк., 2002. – 407 с.
10. Бондаревський І. Я. Фізична культура в ДНЗ. Дошкільна педагогіка. – 1999. №3. С. 31.
11. Борисенко А. Ф. Руховий режим дошкільників. А.Ф. Борисенко. К. : Книга, 2003. 96 с.
12. Вашак О. О. Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, к.пед.н., ст. викладач **УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ**
13. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання дітей засобами фізичної культури. Б. Ф. Ведмеденко. К. : Знання, 2003. 214 с.

14. Вільчковський Е. С. Фізична культура дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський. К. : Здоров'я, 2008. 569 с.
15. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч.посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 402 с
16. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч.посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 448 с.
17. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч.посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 214 с.
18. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання у дошкільному закладі. К., 2002. 324 с.
19. Вільчковський Е. С. Форми виховання дітей у дошкільному закладі. Е. С., Вільчковський. К., 2011. 480 с.
20. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.
21. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. - К., 2001.
22. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей дітей / Л. В. Волков. К. : Школа, 2010. 104 с.
23. Волошина Л.Н. Ігрові програми та технології фізичного виховання дітей 5-7 років. Л.Н. Волошина. Фізична культура: виховання, освіти, тренування. 2003. №4. С. 39-43.
24. Гориневский В. В. Физическое образование: пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц, занимающихся физическим образованием, В. В. Гориневский. Спб., 2013. 284 с.

25. Гра як діяльність людини. Поняття та значення гри у житті людини. [Електронний ресурс]. Режим доступу: Шапко_ЛІ_93
Матеріал_по_ігровій_діяльності_19.05-9.06

26. Дитячі ігри. Українські національні народні ігри в дитячому садку [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.sadochok.org/dytjachi-igry/folk_games/

27. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Т. І. Дмитренко. К. : Освіта, 2001. 165 с.

28. Дмитренко Т.І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку. Т.І. Дмитренко. К., «Вища школа», 2014. 368 с.

29. Добірка українських народних ігор для дітей (з книги "Дитячий фольклор") [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mala.storinka.org/добірка-українських-народних-ігор-для-дітей-з-книги-дитячий-фольклор.html>

30. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор. Н. Г. Єфімова. К. : Знання, 2003. 104 с.

31. Замрозович С. Р. Наступність у фізичному виховання дітей дошкільного та молодшого віку як педагогічна проблема. Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. 2007. № 5-6. С. 8-13.

32. Замрозович С. Р. ормування фізичної компетенції дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Вип. 51. Херсон : Вид-во ХДУ, 2009 С. 158-161.

33. Замрозович С. Р. Пріоритетні напрямки наступності у фізичному вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Педагогіка та психологія. Вип. 345. Чернівці : Рута, 2007. С. 69-75.

34. Замрозович С. Р. Стан фізичної підготовки дітей до школи у практиці сучасних закладів дошкільної освіти. Педагогіка та психологія. Вип. 418. Чернівці : Рута, 2008. С. 36-41.

35. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ. ч1. 2005. 236 с.
36. Кенеман А. В., Хухлаєва Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1972.
37. Кенеман А.В. Теогія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаєва. М.: Просвітництво. 2002. 386 с.
38. Комісарик М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. М. Комісарик, Г. Чуйко. Чернівці : Книги ХХІ, 2013. 484 с.
39. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Вінниця : Планер, 2014. 616 с
40. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2012. 392 с
41. Литвин Я. С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. Я. С. Литвин. К. : Здоров'я, 2014. 189 с.
42. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.-метод. посіб. Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. Тернопіль: Мандрівець, 2007. 176с.
43. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. –Х. : Видавнича група «Основа», 2008. – 110 с.
44. Ляшенко Г. І. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. Г.І. Ляшенко. К. : Рад. школа, 1992. 149 с.
45. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания /Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. М.: Физкультура и спорт. 1996. 236 с.
46. Мудрик С. Б. Вплив народних рухливих ігор на розвиток фітінних якостей дітей дошкільного віку. Педагогіка. 1999. №6. С. 19-24.
47. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду і т. И. Осокина. М., «Просвещение», 2008. 482 с.

48. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Дитина» (нова редакція). Від двох до шести (семи) років. Беленька Г.В., Богініч О.Л., Богрець-Білокаленко Н.І.; наук. кер. В.О. Огнев'юк. К. : Тво «НАПН - Україна», 2016. 452 с.
49. Розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/1658>
50. Станкин М. И. Спорт й воспитание в детском саду / М. И. Станкин. М.: ФиС, 2003. 169 с.
51. Стельмакович М. Г. Українська народна педагогіка. М. Г. Стельмакович. К. : Освіта, 2003. 240 с.
52. Степаненкова Э.Я. Теория и методики физического воспитания и развития ребенка. - М., 2001.
53. Українські народні ігри у фізичному вихованні. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/ukrainski-narodni-igri-u-fizichnomu-vihovanni-58424.html>
54. Українські народні ігри. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://osvita.ua/school/method/upbring/9167/>
55. Усова А. П. Роль игры в воспитании детей. А. П. Усова. Москва : Просвещение, 1996. 96 с.
56. Усова А. П. Роль игры в воспитании детей. А. П. Усова. Москва : Просвещение, 1996. 96 с.
57. Хрипко А. Г. Возрастная физиология. А. Г. Хрипко. М. : Просвещение, 1998. 256 с.
58. Хухлаєва Д. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку Д. В. Хухлаєва. К. : Наука, 2009. 240 с.
59. Цьось А. В. Українські народні ігри. А. В. Цьось. К. : Освіта, 2004. 96 с.
60. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання. Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. Тернопіль : ЗБРУЧ, 2000. 183 с.

**Українські народні ігри для розвитку спритності у дітей
дошкільного віку**

«Чий вітерець сильніший»

Діти об'єднуються в пари. Учасники кожної пари стають одне напроти одного навколо столу. На столі гумовий м'яч — це «дошова хмара». За сигналом вихователя кожен дме на «хмару», намагаючись зіштовхнути її в бік суперника.

«Збери хмари»

Діти утворюють дві команди по п'ять осіб. Перед кожною командою на підлозі лежить гумовий м'яч — «дошова хмара». Гравці кожної команди по черзі «доводять» свою «хмару» до будиночка (намальоване крейдою коло або обруч). При цьому діти пересуваються рачки і, дмухаючи на «хмару», направляють її в заданому напрямку. Торкатися м'яча руками під час гри заборонено.

«Повітря, стій; вітре, йди!»

Варіант 1. Після слів вихователя: «Повітря, рухайся, вітре, приходь!» діти рухаються по груповому приміщенню, здіймаючи вітер. А після слів: «Повітря, стій, вітре, йди!» діти завмирають.

Варіант 2. Діти уявляють себе флюгерами. Після слів вихователя: «Буря», — гравці кружляють на місці, а коли звучить команда: «Штиль», — завмирають і не рухаються до наступної команди. Той, хто поворушився або неправильно виконав команду, вибуває з гри. Перемагає той, хто найдовше протримався в грі без помилок.

«Теплий — холодний»

Вихователь розповідає, що північний вітер сердитий, холодний. Як ми називаємо такий вітер? (Вітрисько, буря, ураган, шторм.) А південний вітер — лагідний, тихий, теплий. Як ми називаємо південний вітер? (Вітерець.) Вихователь обирає двох ведучих. Один із них — південний вітер. Йому на руку пов'язують червону стрічку. Другий — північний вітер. Йому на руку пов'язують синю стрічку. Решта дітей вільно ходять або бігають по майданчику. За командою вихователя: «Вітер», — на майданчик вибігає північний вітер і намагається торкнутися рукою («заморозити») якомога більше гравців. Вони завмирають. Водночас південний вітер намагається «розморозити» їх, торкнувшись рукою.

«Злови вітер»

Вихователь: Сьогодні до нас завітав добрий вітер. Він хоче погратися і для цього приніс нам дарунки. (Вихователь дістає вітрячки для кожної дитини і запитує, що це.) А що ми можемо робити за допомогою вітрячка? (Ловити вітерець.) Нумо спробуємо». Діти намагаються зловити вітер. Вихователь читає вірш: Вітер, вітер, вітерець, Найпрудкіший ти гонець. Хмарки в небі ти ганяєш, Усе бачиш, усе знаєш. Дмеш у полі і у лісі, Граєш на дахах і в стрісі, У щілини заглядаєш, Усе бачиш, усе знаєш. Вітер, вітер, вітерець, Найпрудкіший ти гонець.

«П'ять камінців»

У цю гру можна грати на пляжі, на дивані, на підлозі. Вихователь розкладає перед дітьми п'ять невеликих гладких камінчиків. Шостий камінчик дитина бере в руку і підкидає вгору. Поки камінчик у повітрі, дитина має встигнути схопити один із тих камінців, що лежать, а потім цією самою рукою піймати той, який підкинула. У руці дитини опиняються два камінці. Один із них вона знову підкидає, а тим часом хапає в руку ще один. Гра триває, доки всі камінчики не опинялися в дитини в кулаці. Дитина

підкидає всі їх разом і намагається піймати на тильному боці долоні. Скільки камінців піймала — стільки балів отримала. Потім грає наступна дитина і так далі.

«Цапки»

Діти стають у коло разом з ведучим. Той витягує вперед одну руку долонею вниз. Кожен із гравців ставить під долоню свій вказівний палець. Ведучий промовляє один із варіантів слів. Під моїм дахом Зібралися миші, Заець, білка, жаба. Цап! Під моїм дахом Жили-були миші. Чижик, котик, жаба, цап! Коли ведучий промовляє останнє слово, він стискає пальці в кулак. Діти мають встигнути прийняти пальці. Чий палець схопив ведучий, той вибуває з гри. Коли лишаються двоє гравців, вони міняються ролями.

«Чур, не я»

Гравці в парах стають обличчям одне до одного. Витягують руки вперед і з'єднують свої долоньки з долоньками сусіда. Злегка штовхаючи одне одного в долоні, діти намагаються змусити партнера втратити рівновагу. Долоньки на мить можна ховати за спину. Хто зрушить зі свого місця, той і пограв.

«Добридень, сусіде!»

Гравці об'єднуються у дві команди і стають обличчям одне до одного на відстані близько 1 м. Гравець першої команди починає гру: стає на одну ногу і скаче в напрямку другої команди. Не зупиняючись, він звертається до одного з гравців тієї команди: «Добридень, сусіде!». Той відповідає: «Здрастуй!», — і стрибає за ним до його команди. Там до них приєднується ще один гравець, і вони стрибають уже втрьох. Такі дії повторюють усі учасники команд. Гра закінчується, коли всі діти опиняються в єдиному «ланцюзі».

«Лисонько, де ти?»

Діти стають кружка, повертаються спиною до центра кола і заплющують очі. Ведучий ходить усередині кола і непомітно для дітей за допомогою дотику призначає когось із них лисицею. Інші діти — миші. За сигналом вихователя усі діти розплющують очі. Ведучий кличе: «Лисонько, де ти?». Дитина-лисиця не повинна видавати себе ні словом, ні рухом. Ведучий кличе ще раз. На третій раз лисиця відповідає «Я тут» і починає ловити дітей-мишей. Мишеня, яке присіло навпочіпки, ловити не можна. Упіймані миші залишають гру.

«Ввічлива» зарядка»

Усі діти разом з вихователем стають кружка. Ведучий показує різні рухи — фізкультурні, танцювальні, жартівливі. Діти повинні їх повторювати лише в тому випадку, якщо вихователь перед показом скаже слово «будь ласка!». Хто з дітей помиляється, виходить всередину кола і виконує завдання вихователя, наприклад: усміхнутися, сказати комплімент комусь із дітей, подарувати повітряний поцілунок, привітатися без слів за допомогою лише жестів тощо.

«Чаклун»

За допомогою лічилки обирають «чаклуна».

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Біжимо ми як вітри,

А чаклуном будеш ти!

Чаклун наздоганяє дітей. Кого наздожене й торкнеться, той «зачаклований». «Зачаклований» завмирає на місці. Інші діти намагаються доторкнутися до нього — «роз чаклувати», а чаклун пильнує його та

намагається «зачаклувати» інших. Гра закінчується, якщо «зачаклована» більшість дітей або «чаклун» дуже стомився.

«Кіт і миша»

Тут таке правило, що «кіт» – хлопчик, «миша» – дівчина. Тримуються міцно за руки, йдуть неквапливо по колу та промовляють: А до нори, мишко, до нори, А до золотої комори. Мишка - у нірку, А котик - за ніжку: – Ходи сюди! А що ж то за мишка - Не втече, А що ж то за котик - Не дожене! Мишка у нірку, А котик - за ніжку: – Ходи сюди, ходи сюди ! Коли піднімають руки вгору, «мишка» тікає від «кота». Він кидається за нею, але перед ним опускають зчеплені руки , не дають вискочити. Як прорветься та спіймає «мишку», то ті, хто не утримав, виходять на середину кола і гра продовжується.

«У річку, гоп!»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3-4 метрів. Вчитель подає команду:

- У річку гоп! – всі стрибають вперед.

- На берег гоп! – всі стрибають назад.

Часто вчитель падає однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на своїх місцях. Наприклад:

- У річку гоп! – всі стрибають вперед.

- У річку гоп! – всі стоять на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри.

Гра продовжується до останнього гравця.

«Горіхи»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: один хлопчик, який вважає себе вовком, ховається, а решта дітей десь поблизу рвуть траву і промовляють: ”Вирву, вирву

горішечка. Не боюсь вовка ані трішечки. Вовк за горою, а я-за другою. Вовк в жупані, я ж у кафтані!” Тут зі свого сховища вискакує вовк і женеться за дітьми. З того, кого він наздожене, знімає якусь деталь одягу. Коли Вовк усіх переловить і в нього назбирається чимало речей, діти починають вимінювати їх. Гра розвиває: швидкість, уважність, спритність.

«Запорожець на січі»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: шапка, шаровари.

Правила гри: На майданчику позначається СІЧ (прямокутник 9х6м) Посередині пересувається запорожець, який намагається спіймати когось із куреня (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають 55 запорожцями і допомагають у ловлі або виходять з гри. Для запорожця використовують шапку, шаровари.

«Коники»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учні групуються в шеренги по двоє, взявшись за руки, за ними стає третій (наїзник), беручи за вільні руки крайніх коників. Під звуки музики екіпажі починають ритмічно рухатися один за одним. Вчитель несподівано подає сигнал, після якого всі гравці роз'єднують руки і розбігаються по майданчику. Наїзники намагаються ловити своїх коників (торкаючись рукою), щоб відновити ті ж двійки. Якщо вони протягом певного часу впораються з цим завданням, їх оголошують переможцями.

«Зайчики»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри. «Зайчик» стає в середину кола, береться за голову і робить хворобливий вигляд. Діти рухаються по колу і співають:

Ішов. ішов зайчик по воду,

Та й вдарився чолом у воду,
(рух і спів прискорюються)
Котрі були в батеньки,
Котрі були в матінки,
На базар ходили
І ніжки помили.
То в ті, то в ті ворота,
А наші ворота позамиканії,
Жовтим піском засипанії.

Правила гри: на кінець пісні танцюють майже всі, в тому числі і заєць, але в той же час він вибирає момент і пробивається крізь ланцюг, а всі його ловлять. Хто спіймає – стає зайцем, і гра продовжується.

«Сорока-ворона»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

У грі беруть участь п'ять дійових осіб: сорока та четверо сороченят. Троє трудящих, а одне ледаче!

Сорока варить кашку, а діти – одне дрова рубас, друге – воду носить, третє – піч топить, а четверте, ледаче, лежить на долівці, вимахує ногами, робити не хоче, чухається та позіхає. Діти співають:

Сорока – ворона на припічку сиділа.

Дітям кашу варила,

Ополоником мішала, діток годувала:

- Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам, а цьому не дам.

Цей дрова не рубав.

Води не носив,

Хати не топив,

Шуги, шуги, полетіли.

На голівку сіли.

Правила гри: за словами «діток годувала» піднімають сороченята до матері по їжу, наставляють обидві долоні. Ледаче прибігає перше й відштовхує інших сороченят. Мати дає їжу діткам, що працювали, приказуючи «Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам». А ледачому не дає нічого, кажучи: «а цьому не дам».

Під словами «хати не топив» хтось з дітей заплеще в долоні, щоб сполохати сороку з дітьми. Сполохані сороки вимахують крилами (руками), тікають із середини кола на своє попереднє місце. А діти співають : Шуги, шуги...На середину виступає нова партія дійових осіб.

«Вовк і хорти»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

У грі бере участь парна кількість дітей. Гравці утворюють чотири колони, в яких четвірки беруться за руки. На команди ведучого «Вліво!», «Вправо!» учасники повертаються на 90°, стрибком перешиковуються у шеренги. Під час поворотів руки роз'єднуються. Утворюються при цьому ряди.

Гру розпочинають двоє дітей: «Хорт» переслідує «Вовка», їм забороняється бігати попід руки, розривати ряди. Ловити дозволяється на вільних «вуличках».

Усі співають:

Ой, дзвони дзвонять,
Хорти вовка гонять,
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять

Правила гри: вовк вважається спійманим, коли хорт торкається його рукою.

«Шило»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

П'ятеро - шестеро дітей стають тісним колом докупі головами, а один ходить навколо і за спиною котрогось кидає на землю хустинку - "шило.". Гравець повинен вхопити її і з нею оббігти навколо та стати на своє місцем. Хто залишився без місця, той носитиме шило.

Правила гри: але, якщо хустинка лежить, а він не бачить, то гравець, котрий кинув її, обійшовши круг, піднімає хустинку, торкається нею по спині. Торкаючись, обходить круг, стає на його місце, а той - іде носити шило.

«Чапля і жабенята»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

1. Поки «чапля» спить, всі гравці стрибають на зігнутих ногах, і імітуючи рухи «жабенят». Як тільки «чапля» прокидається, кричить і починає ловити «жабенят». Перше спіймане «жабеня» стає «чаплею».

Правила гри: 1. «чапля» доганяє «жабенят» великими кроками, але обов'язково на прямих ногах (не згинаючи в колінах) і тримаючись (очки однією рукою) за гомілку ніг.

2. «Жабенята» втікають від «чаплі», стрибаючи присівши. Хто стане на весь зріст, той стає «чаплею».

3. «Жабеня», яке вистрибнуло за майданчик, вважається програвшою.

«Вовк і лисичка»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: естафетна паличка.

Опис гри.

Хлопчики беруться за плечі так, щоб один одному дивився у потилицю. Один хлопчик - вовк сидить і копає ямку дрючечком, а інші ходять кругом і приказують:

Двічі , тричі обкручусь,

Вовку в вічі подивлюсь.

Хлопчик, що попереду , - це лисичка – приказує:

- Вовче, вовче, дай води.

А вовк відказує:

- Піди до верби.

Лисичка йому теж:

- Боюся жаб,

- Так потопчи.

Лисичка з своїми лисенятами топчуть: ТУП, ТУП.

Привила гри: тоді вовк перестає копати колодязь, встає і біля ямки ловить лисенят, а лисиця не дає, і все ж таки переловить. На цій грі закінчується.

«Через ліс»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: прапорці.

Опис гри.

На майданчику проводять дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Це два "кони", між якими розкинулося "поле". На середині поля креслять прямокутник: десять кроків у довжину і чотири - в ширину. Його умовно називають "лісом". Кути лісу позначають мітками або прапорцями? Учасники гри обирають ведучого, який іде в ліс. Решта стають у шеренгу, на лінії одного з конів. Звідси по двоє перебігають на протилежний кін, обов'язково перетинаючи ліс. Ведучий, бігаючи лісом, намагається заквачити когось з гравців. Якщо це йому вдається, він міняється ролями з тим, кого заквачили.

Правила гри: ведучого змінює той, хто не втік від нього. А хто ловив, той приєднується до гравців, які. що не перебігали.

«Горобчики-стрибунці»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

На майданчику креслять коло , всередині якого розміщується «кішка»; всі гравці – «горобчики»- перебувають за його межами. Горобчики безперервно вскакують у коло і вискакують з нього. Кішка намагається заквачти того , хто затримався всередині кола.

Правила гри: той, кого заквачили, стає кішкою, а сама вона займає місце серед горобчиків.

**Українські народні ігри для розвитку швидкості у дітей
дошкільного віку**

«Птахи і Зозуля»

На ігровому майданчику діти креслять невеликі кола і стають у них. Кола — це «гнізда» птахів. Одна дитина — Зозуля, вона стоїть трохи осторонь і не має «гнізда». На слова ведучого: «Птахи у справах полетіли і гнізда-хатки залишили!» — діти вибігають із «гнізд». Зозуля «літає» разом із ними. «Із ними Зозуленька літає, собі хатиноньку шукає!», — примовляє ведучий.

На слова ведучого: «Птахи, довго не літайте. Свої гніздечка відшукайте!» — діти біжать до своїх «гнізд», а Зозуля намагається швидко зайняти чие-небудь місце. Дитина, яка залишилася без «гнізда», стає Зозулею. Гра триває.

«Колінка»

Гравці сідають у коло і кладуть свої руки на коліна сусідів справа і зліва. Той, хто починає гру, плескає долонею по коліну сусіда. Відтак сусід плескає по його коліну і так далі по колу. Діти уважно стежать за ходом гри і по черзі плескають тоді, коли настає їхня черга. Коли черга дійшла до того, хто починав гру, він плескає двічі, і гра триває, проте у зворотному напрямку. Хто з дітей помиляється (плескає раніше чи пізніше своєї черги), забирає одну руку і продовжує грати однією рукою, встигаючи плескати нею по двох колінах.

«Отамане»

Гру бажано проводити на м'якому ґрунті, піску, траві. У неї грають переважно хлопчики, але й сміливі дівчата грають у цю гру з задоволенням.

Діти діляться на 2 рівні команди — коші. Якщо одна дитина зайва, то вона може приєднатися до тієї команди, де більше дівчаток. Кожний кіш обирає собі отамана. Коші стають один навпроти одного на відстані та беруть одне одного за руки. Відстань може варіюватися, але не більше ніж 3 м, щоб не було великого розгону руху.

Отамани починають діалог:

— Отамане, отамане, чи буде війна?

— Ні!

— А чому?

— Війська замало!

— Так відбий!

Після цих слів отаман, якому запропонували відбити військо, обирає якогось козака. Обраний біжить до протилежного коша та намагається розбити зчеплені руки дітей. Якщо йому це вдалося, він обирає одного із дітей, руки яких розчепив, і забирає до свого коша. Якщо руки розчепити не вдалося, то дитина залишається в цьому коші. Діалог повторюється, тільки тепер його починає другий отаман.

Гра закінчується, коли в одному з кошів залишається лише отаман.

Примітка. Під час цієї гри діти повинні дотримуватися певних правил.

1. Діти в кошах повинні стояти на певній відстані одне від одного, щоб було де пробігати гравцеві другої команди.

2. Одну й ту саму дитину не можна двічі підряд посилати до другого коша.

3. Якщо дитина лишається в іншому коші, вона повинна грати чесно й не піддаватись гравцям зі своєї попередньої команди.

«Колір»

Грають діти у кількості 10 осіб і більше, на невеликому майданчику. За лічилкою обирають ведучого. Гравці утворюють коло. Ведучий закриває

очі, стає спиною до кола, в 5–6 м від нього. Він називає будь-який колір (синій, червоний, зелений та ін.). Повертається до гравців. Ті у кого одяг названого кольору або якийсь предмет, хапаються за ці предмети так, щоб бачив ведучий. У кого немає їх, утікають від ведучого; якщо він дожене та доторкнеться кого-небудь, то той і стає ведучим, а попередній ведучий стає разом з усіма в коло. Грають декілька раз. Хто вибіжить за умовну лінію майданчика, той стає ведучим.

«Кіт і миша»

Тут таке правило, що «кіт» – хлопчик, «миша» – дівчина. Тримуються міцно за руки, йдуть неквапливо по колу та промовляють:

А до нори, мишко, до нори,

А до золотої комори.

Мишка - у нірку,

А котик - за ніжку:

– Ходи сюди!

А що ж то за мишка –

Не втече,

А що ж то за котик –

Не дожене!

Мишка у нірку,

А котик - за ніжку:

– Ходи сюди, ходи сюди !

Коли піднімають руки вгору, «мишка» тікає від «кота». Він кидається за нею, але перед ним опускають зчеплені руки , не дають вискочити. Як прорветься та спіймає «мишку», то ті, хто не утримав, виходять на середину кола і гра продовжується.

«Сіра кішка»

Усі учасники цієї гри стають у коло. Один гравець, у центрі, починає проказувати лічилку :

- Заяць-місяць, де ти був?
- У лісі.
- Що робив?
- Листя рвав.
- Куди клав?
- Під колоду. Хто взяв мою воду?
- А це лист, а це корінь. А це виступив геть.

Той на кого випаде слово «геть», виходить із кола. Останній же із співучасників не виходить і одержує назву «сіра кішка». Усі гравці розбігаються від «сірої кішки», а вона намагається торкнутися когось рукою. Разом із цим передається і прізвисько «сіра кішка». Побитий, у свою чергу, женеться за всіма, щоб передати комусь своє прізвисько.

Той , кому загрожує удар , може врятуватися від нього, якщо встигне вигукнути до удару : «Тьху - тьху!». Тоді удар не рахується і «сірою кішкою» залишається той, хто й був.

Удосконалюються навики під час бігу з постійною зміною напрямку руху, розвивається швидкість і спритність, виховується сміливість.

«Бузьки»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: Усі учасники гри малюють собі кола, діаметром 1м (можна використовувати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Вчитель говорить: "Бузьки, полетіли!". Всі учасники гри бігають по майданчику, махають руками. Вчитель забирає одне гніздо і говорить: "Бузьки прилетіли!" Всі учасники займають будь які гнізда і стоять на одній нозі. Хто не має гнізда виходить з гри.

«Вовк у рові»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: на майданчику накреслити 2 паралельні лінії на відстані 1-2 м одна від одної. Це рів, де живе вовк (потрібна маска). Інші учасники - кози, вони стоять на одному боці майданчика, за 10-12 кроків від рову. На умовний сигнал вчителя, кози перебігають з одного боку майданчика на інший, перестрибуючи через рів. Вовк намагається їх спіймати, доторкнувшись до них рукою. Спіймані кози відходять у бік. Коли всі кози перестрибнуть через рів, вони повертаються на попереднє місце і знову перестрибують рів. Після того, як спіймано 3-5 кіз, гра завершується.

Вказівки до гри: вовк не має право виходити за межі рову. Коза, яка не перестрибнула, а перебігла рів, вважається спійманою. Якщо учнів багато, призначають 2 вовків.

«Квочка»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: забивають в землю кілочок, прив'язують мотузку до кілочка і за вибором хтось із учнів стає за квочку і, взявшись за кінець мотузки, приспівує:

Ходить квочка
Коло кілочка,
Водить діток,
Дрібних квіток,
Діти-квіти: "Квок"

Після останнього рядка усі розбігаються хто куди, а квочка квокче і ловить їх та збирає до купи.

«Панас»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: У грі можуть брати участь хлопчики і дівчатка. За бажанням хтось стає Панасом. Йому зав'язують очі хустинкою чи рушником.

Виводять на середину кола і звертаються до нього з такими словами:

- Панас, Панас, на чому стоїш?
- На камені!
- Що продаєш?
- Квас.
- Лови курей, але не нас!

Панас починає ловити. Кого впіймає, той стає Панасом.

«Хлібчик»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: спереду стає хтось один. А за ним-усі парами. Перша каже: - Печу, печу хлібчик

- А випечеш? –озивається остання пара.
- Випечу
- А втечеш?
- Побачу

І зразу ж біжить, а задня пара його ловить. Хто спіймає, з тим стає в парі спереду. А хто залишиться без пари, пектиме хлібчик.

«Море хвилюється»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: вибирають ведучого (запитання про море). Потім розставляють гімнастичні обручі (їх має бути менше, ніж учасників гри) й після слів ведучого:

Море хвилюється – раз!

Море хвилюється – два!

Море хвилюється – три!

гравці починають бігати, стрибати, імітувати хвилі. МОРЕ СПОКІЙНЕ – вигукує ведучий, і гравці вмить займають свої місця в обручах. Діти, які залишились без обруча, повинні відкупитися - заспівати пісню, розповісти вірш, анекдот, виконати танок і т.д.

«Ластівка»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: усі учні стають у 2 ряди обличчям один до одного. Хтось один лишається між рядами, підходить до когось, кладе руку на плече з-за спини: - Ластівко, ластівко, утечеш?

- Сама поїси?

- Утечу, поїм.

- Хліба напечеш?

- Мені не даси?

- Напечу, не дам....

Ластівка тікає, бігає навколо тих, хто в рядах. Той, хто стоїть між рядами, ловить. У цю гру можуть грати і двоє дітей. Один кладе руку на долоні іншого. Той ляскає по долонях і каже: "Печу, печу ластівку" -А утечеш? - Утечу! - і тікає, а інший доганяє.

«Птахи»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: діти жеребкуванням обирають ведучого і яструба, решта-птахи. Ведучий потай від яструба дає назву кожній пташці, зозуля, ворона, і т.д. Прилітає яструб, між ним і ведучим відбувається діалог:

- Ти за ким прилетів?

- За пташкою

- За якою?

- За зозулею(вороною, горобцем.....)

Зозуля вибігає з групи, а яструб намагається піймати її. Якщо ж яструб назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий проганяє його. Гра триває доти, поки яструб не переловить всіх пташок.

«У зайчика»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: щоб визначити, хто буде зайчиком, проказують таку лічилку:

Біжить зайчик, що не втече,

Перекинув вушка через плече,

Втікай зайчику до чаю,

А то я тебе спіймаю.

Всі діти утворюють коло, зайчик - всередині. Діти йдуть по коло, промовляючи:

Загородили ми зайчика кругом,

Не може зайчик вискочити,

Не пустимо зайчика на волю,

Хай буде у нас в неволі.

Зайчик проривається і хотів би вискочити, а ті, що в колі, не дають: перетинають зчепленими руками, стають щільніше, заступаючи дорогу. Коли зайчик прорветься, всі кидаються ловити його. Хто спіймає, той стає наступним зайчиком.

«Третій зайвий»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учні стають парами один за одним по колу обличчям до центра. Вибирають двох ведучих, які розміщуються за колом. Один з них тікає, другий – наздоганяє. Гравець, який тікає, має право вбігти в коло і стати попереду будь якої пари. Дитина у колі, яка стала третьою, починає втікати і рятуватися від ловця. Спіймавши дитину, ловець сам починає

втікати, а інший гравець – ловити. Перемагають діти, які менший час були в ролі ловців.

«Лисиця і заєць»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри. Діти стають попарно в різних кінцях майданчика лицем один до одного, узявшись за руки. Одного вибирають «зайцем», другого – «лисицею». Заєць ховається від лисиці, поспішає до якоїсь пари і стає спиною до одного з граючих. Той стає зайцем, тікає й так само хоче стати в середину іншої пари. Тим часом лисиця намагається його спіймати. Спійманий стає лисицею, а лисиця – зайцем, гра продовжується.

«Сірий вовк»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри. За загальною згодою діти вибирають «вовка». Він, «згорбившись», взявшись під щоку, сідає на горбинку і мовчить. Діти не чіпають його, а рвуть біля нього траву і промовляють:

Грау, шрзу. Горішечки.

Не боюсь вовка ні трішечки.

Після цих слів діти кидають на вовка нещипану траву і тікають. Вовк їх доганяє, хоче вхопити котрогось. Кого вхопить, той стає вовком, і гра продовжується.

«Ястріб і квочка»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри. Гравці стають один одному за спину й захоплюють за пояс гравця, який стоїть попереду. Перший у цьому ланцюзі – «квочка», решта – «курчата». одного з 45 гравців призначають «яструбом», завдання якого схопити останнє в ланцюзі курча. Квочка різними способами намагається перешкодити цьому, перепиняючи шлях яструбові розведеними руками. Усі

гравці допомагають квочці, переміщуються по майданчику так, щоб кінець ланцюга щоразу опинявся якомога далі від яструба.

Примітка: Якщо яструб схопить курча, гра припиняється; обирають нових яструба і квочку. Коли яструбові довго не вдається досягти перемоги, його замінюють іншим гравцем.

«Ковбаса»

«Ковбаса» – це тільки умовна назва цієї гри. Щоб грати в неї, необхідні прудкі ноги та спритність.

Охочі до «ковбаси», ставши в коло, за допомогою лічилки визначають, кому ловити, і розбігаються в різні біч. Той, на кого вказала лічилка, ловить і, спіймавши когось, запитує:

– Що ти їв?

– Ковбасу, – відповідає спійманий.

– А кому давав?

Спійманий так, щоб не чули інші гравці, називає тому, хто ловить, ім'я чи прізвище одного з них, і той повинен його зловити. Решта учасників гри, не знаючи, кого обрав у «жертву» їх товариш, тікають і не дають зловити себе. Якщо ж обраного гравця буде спіймано, то той, що ловив, запитує у нього :

– Що ти їв ? (Далі все повторюється).

«Горюдуб»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: гравці шикуються парами і стають один за одним. Один Горюдуб - стоїть спереду на відстані і співає:

”Горю, горю, полаю,

Кого схочу, спіймаю,

Раз, два, три, перша пара, біжи! ”

Гравці першої пари розбігаються на два боки і намагаються з'єднатися спереду руками. Горюдуб намагається одного з них спіймати. Спійманий стає на його місце, а Горюдуб - у пару в кінці колони.

«Пеканка (жмурки)»

Місце проведення: шкільний майданчик.

Правила гри: у цю гру грають на території школи, використовуючи у грі дерева, будівлі, куші, тощо. Ведучий жмурить (рахує до 20). Усі інші учасники гри ховаються. Ведучий, який побачив або знайшов кого-небудь із гравців, швидко біжить до пеканки і говорить: "Пек! Пек! Володя!" Жмурить наступного разу гравець, якого останнім побачив і забекав ведучий. Якщо ведучий нікого не знайшов, він жмурить знову.

«Ворота»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учасники розподіляються на пари. Одна пара підіймає вгору з'єднанні руки, утворюючи ворота. Інші гравці співають: "Воротарі, воротарчики, відчиніть ворітоньки!". Воротарі: "А хто воротарів кличе? ". Хор відповідає: "Та князеві служеньки." Воротарі: "А що за дар везуть." Хор: "Ярії та бджілоньки. " Воротарі: "А як поламаєте ворота. Не пропустимо". Хор: "То ми зробимо нові-залізні чи кам'яні." Ворота: "Тоді йдіть." Усі пари проходять у ворота. Останню пару ворота ловлять, перекриваючи їм шлях. Якщо перекриють, вона стає, вона стає воротами. Якщо хоч один з останньої пари встигне пройти, воротарі тікають, а всі гравці їх ловлять, біжать, тримаючись за руки. Місце воротарів займає пара, як їх спіймала.

«Куці-баба»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри. У цю гру звичайно грають діти взимку у великій хаті.

Одному з граючих зав'язують очі хусткою, ставлять на порозі і питають:

- Бабо, бабо! На чом стоїш?

- На глах-лободах

- А що ти їси?

- У мене каша на полиці.

- А мені ж даси?

- Чорта з'їси! (Тоді ударяють його рукою і всі тікають. Якщо "куці-баба" - когось упіймає - тому зав'язує очі. А якщо ні - продовжується гра).

- А чия-то, бабо, каша на полиці стоїть?

- Моя.

- А я виїм

- А я з києм!

- А я утечу.

- А я дожену.

- А я в ополонку.

- А я за головку. (І знов ударяють і розбігаються. Якщо "куці-баба" нікого не зловить, повертається на своє місце).

- Бабо-бабо, чиє то поросятко по смітнику ходить?

- Моє.

- Коли ти його заколеш?

- Завтра.

- А мені ж даси?

- Чорта з'їси. (Якщо і цього разу "куці-баба" нікого не спіймає, завершують гру). - Ти, бабо, сліпа?

- Сліпа, синочку, сліпа.

- Що ж тобі дати?- Дай, синочку, борошенця на галушечки. Хтось насипає "куці-бабі" у жменю піску абощо.

**Таблиці для виявлення рівня розвитку спритності та швидкості
(середні показники)**

Таблиця 2.1. 1

Середні показники частоти рухів кистю руки

Вік	Стать	Середня частота рухів за 5 с		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
1	2	3	4	5
3 роки	Хлоп.	20	19-13	12
	Дівч.	20	19-15	14
3р. 6міс.	Хлоп.	21	20-14	13
	Дівч.	21	20-16	15
4 роки	Хлоп.	22	21-15	14
	Дівч.	23	22-17	15
4р. 6міс.	Хлоп.	23	22-16	15
	Дівч.	24	23-18	17
5 років	Хлоп.	25	24-21	20
	Дівч.	26	25-21	20
5р. 6міс.	Хлоп.	26	25-22	21
	Дівч.	27	26-22	21
6 років	Хлоп.	28	27-23	22
	Дівч.	29	28-23	22
6р. 6міс.	Хлоп.	29	28-24	23
	Дівч.	30	29-25	24

Середні показники стрибків на місці у дошкільників

Вік	Стать	Середні показники стрибків на місці (за 5 с)		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	10	9-6	5
	Дівч.	9	8-6	5
3р. 6міс.	Хлоп.	11	10-8	7
	Дівч.	11	10-8	7
4 роки	Хлоп.	12	11-9	8
	Дівч.	12	11-9	8
4р. 6міс.	Хлоп.	13	12-10	9
	Дівч.	13	12-10	9
5 років	Хлоп.	15	14-11	10
	Дівч.	14	13-11	10
5р. 6міс.	Хлоп.	16	15-12	11
	Дівч.	16	15-13	12
6 років	Хлоп.	17	16-13	12
	Дівч.	18	17-15	14
6р. 6міс.	Хлоп.	19	18-16	15
	Дівч.	20	19-16	15

Середні показники метання м'яча в ціль у дошкільників, балів

Вік	Стать	Середні показники метання м'яча в ціль		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	7	6-4	3
	Дівч.	6	5-3	2
3р. бміс.	Хлоп.	8	7-5	4
	Дівч.	7	6-4	3
4 роки	Хлоп.	8	8-6	5
	Дівч.	9	7-5	4
4р. бміс.	Хлоп.	10	9-6	5
	Дівч.	9	8-5	4
5 років	Хлоп.	11	10-7	6
	Дівч.	10	9-6	5
5р.бміс.	Хлоп.	12	11-8	7
	Дівч.	11	10-7	6
6 років	Хлоп.	13	12-9	8
	Дівч.	12	11-8	7
бр. бміс.	Хлоп.	14	13-10	9
	Дівч.	13	12-9	8

Середні показники стрибків з поворотом у дошкільників

Вік	Стать	Середні показники стрибків з поворотом, градусів					
		Рівні: висок ий	середній	низь кий	висо кий	середній	низь кий
		Бали: 5	3	2	5	3	2
3 роки	Хлоп.	175	174-140	139	165	164-130	129
	Дівч.	165	174-130	129	160	159-130	129
Зр. 6міс.	Хлоп.	185	184-145	144	185	184-140	139
	Дівч.	180	179-140	139	180	179-135	134
4 роки	Хлоп.	195	194-150	149	195	194-145	144
	Дівч.	200	199-155	154	195	194-140	139
4р. 6міс.	Хлоп.	210	209-155	154	215	214-150	149
	Дівч.	215	214-160	159	205	204-145	144
5років	Хлоп.	225	224-160	159	230	229-160	159
	Дівч.	230	229-165	164	215	214-155	154
5р.6міс.	Хлоп.	235	234-170	169	235	234-165	164
	Дівч.	240	239-175	174	225	224-170	169
6 років	Хлоп.	245	244-180	179	245	244-180	179
	Дівч.	250	249-190	189	250	249-185	184
6р. 6міс.	Хлоп.	260	259-195	194	265	264-200	199
	Дівч.	265	264-200	199	270	269-210	209