

**Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського
Глухівський національний педагогічний університет імені
Олександра Довженка**

А. І. Драчук, Н. О. Хлус, І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ІГОР І ВПРАВ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ
В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Вінниця
ТОВ “Твори”
2022

УДК: 373.2.015.3:796](072)

М 34

Методичні рекомендації схвалено вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (№ 6 від 29.06.2022)

Авторський колектив:

Драчук А. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту, заступник декана з наукової роботи факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

Хлус Н. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

Москаленко І. М. – вчитель-методист, викладач фізичного виховання Відокремленого структурного підрозділу “Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка”;

Капелько Л. Г. – викладач фахових дисциплін, завідувачка відділення технологічної освіти Відокремленого структурного підрозділу “Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка”.

Рецензенти:

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Заслужений тренер України;

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

М 34 **А. І. Драчук, Н. О. Хлус, І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько** Методичні рекомендації щодо організації ігор і вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця ТОВ “Твори”, 2022. 88 с.

ISBN 978-617-552-133-5

У методичних рекомендаціях викладено теоретично-методичні та практичні матеріали щодо організації ігор і вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Теоретично-методичний розділ розкриває такі основні питання: характеристика та особливості ігор та вправ спортивного характеру для дітей дошкільного віку; методику навчання ігор та вправ спортивного характеру для дітей дошкільного віку. Практичний розділ включає перелік ігор та вправ з елементами спортивних ігор, рухливі ігри з елементами ігор та вправ спортивного характеру; рухливі ігри з фітболами та завдання-картки для дітей дошкільного віку.

Методичні рекомендації розраховані для здобувачів освіти спеціальності 012 “Дошкільна освіта”, вихователів, інструкторів з фізичної культури.

УДК: 373.2.015.3:796](072)

© А. І. Драчук, 2022

© Н. О. Хлус, 2022

© І. М. Москаленко, 2022

© Л. Г. Капелько, 2022

© ТОВ “Твори”, 2022

ISBN 978-617-552-133-5

ЗМІСТ

	стор.
ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ІГОР І ВПРАВ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1. Характеристика вправ спортивного характеру для дітей старшого дошкільного віку	6
1.2. Особливості ігор спортивного характеру для дітей дошкільного віку	12
1.3. Навчання елементам спортивної діяльності у закладах дошкільної освіти	19
1.4. Методика навчання вправ спортивного характеру дітей дошкільного віку	24
1.5. Методика навчання ігор спортивного характеру дітей дошкільного віку	31
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ІГОР ТА ВПРАВ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	48
2.1. Ігри та вправи з елементами спортивних ігор	48
2.2. Розподіл ігор та вправ для формування елементів спортивних ігор за віковими групами	62
2.3. Рухливі ігри з фітболами для дітей старшого дошкільного віку	73
2.4. Завдання-картки для дітей дошкільного віку з розділу “Ігри та вправи спортивного характеру”	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85

ПЕРЕДМОВА

Відповідно до Закону України “Про дошкільну освіту”, вимоги до рівня розвитку, виховання, навчання дітей дошкільного віку визначаються Базовим компонентом дошкільної освіти (2021 р.) і реалізуються чинними освітніми програмами. У Законі України “Про дошкільну освіту” зазначено: період дошкільня є базовим етапом фізичного, психологічного та соціального становлення дитячої особистості, а тому очевидною є пріоритетність фізичного виховання саме в цьому віці. В контексті наступності маємо чітко усвідомити: фізичне виховання дітей дошкільного віку здійснюється задля його оздоровчої та обов’язково розвивальної функцій, завдяки чому діти набувають фізичної готовності до навчання у школі. Фізична готовність як одна з найголовніших складових загальної готовності до шкільного навчання визначається станом здоров’я майбутнього першокласника, рівнем його рухових умінь, розвитком фізичних якостей, сформованістю самообслуговування та культурно-гігієнічних навичок, правильної постави, самостійністю і творчістю в руховій сфері.

У листі МОН України від 16.08.2018 р. № 1/9–563 “Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу” йдеться мова про те, що протягом дня в ЗДО слід проводити рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, ігри спортивного характеру (баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м’ячем і шайбою) та вправи спортивного характеру (їзда на велосипеді, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забави (кільцекид, кеглі) тощо.

Ігри та вправи спортивного характеру являють собою дуже важливий розділ в фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Вони зміцнюють здоров’я дитини, розвивають рухові якості, навички, вдосконалюють ритмічність і точність рухів, сприяють вдосконаленню діяльності основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), покращують фізичний розвиток дітей, виховують морально-вольові якості.

Важливо, що заняття іграми і вправами спортивного характеру сприяють

вихованню у дітей дошкільного віку позитивних рис характеру, створюють сприятливі умови для виховання дружніх стосунків у колективі. Ігри і вправи спортивного характеру проводяться влітку і взимку на свіжому повітрі, що є ефективним засобом для загартовування дитини; урізноманітнюють діяльність дітей під час прогулянки, збагачують їх руховий досвід і є активним відпочинком після занять, на яких дітям доводилося тривалий час сидіти.

Дані досліджень Е. С. Вільчковського, О. І. Курка, а також практика роботи закладів дошкільної освіти свідчать про те, що діти старшого дошкільного віку опановують елементи ігор та вправ спортивного характеру дуже швидко. Ці ігри сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовленості, комплексному розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку. Застосування ігор та вправ спортивного характеру у дошкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту у наступні шкільні роки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ІГОР І ВПРАВ
СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ ДЛЯ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Характеристика вправ спортивного характеру для дітей старшого дошкільного віку

Вправи спортивного характеру прийнято розглядати як вправи дітей у ходьбі, бігу, стрибках та інших видах основних рухів. Крім того, основу ігор спортивного характеру складають різноманітні рухи, які найповніше задовольняють потребу дитини в активних діях [2, 3]. Про те відомо, що рухливість, властива дитині, обумовлена моторною діяльністю, що викликає посилене дихання, кровообігу, обміну речовин і є джерелом емоційно-благополучного стану дитини. Тому в роботі з дітьми старшого дошкільного віку, педагог, спираючись на їх індивідуальні здібності та можливості, може конкретизувати не лише ознайомлення з іграми спортивного характеру, а й вибрати методiku формування освітнього процесу, реалізуючи основну спрямованість принципів активності та творчості. З цією метою з дітьми проводяться спеціальні заняття з навчання ходьбі на лижах, катання на ковзанах, велосипеді, самокаті, плавання. Зміст, методика, планування програмового матеріалу з вправ спортивного характеру у разі має власну специфіку [10]. Тому методiku навчання вправам спортивного характеру необхідно вибудовувати за таким алгоритмом:

- освоєння дітьми вихідного положення при виконанні вправ спортивного характеру (раціональне взаєморозташування ланок рухового апарату);
- дотримання оптимальної траєкторії рухів;
- імітація засвоєваних рухів частинами;
- неодноразове повторення імітації рухів, що засвоюються частинами та цілісністю;
- виконання вправ спортивного характеру у повільному темпі;

- створення спеціальних умов виконання вправ спортивного характеру у прискореному темпі;

- звернути увагу педагога на свідоме виконання вправ спортивного характеру дітьми;

- навчання дітей дошкільного віку вільно та самостійно користуватися вправами спортивного характеру.

Зазначимо, що перелічені структурні компоненти методики навчання вправ спортивного характеру є необхідними для засвоєння та вдосконалення рухів під час використання вправ спортивного характеру як засобу фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку [7]. Специфічні особливості вправ спортивного характеру пов'язані з низкою вимог, які пред'являються педагогу:

- підібрати підвідні вправи до освоєння дітьми елементів вправ спортивного характеру;

- пояснити показ вправ разом із раціональним диханням;

- визначити місце вправ спортивного характеру у режимі дня ЗДО;

- орієнтуватися під час навчання на фізичну підготовленість та індивідуальні можливості дитини;

- вміти забезпечити страхування та допомогу при виконанні вправ;

- раціонально підібрати фізкультурне обладнання, зокрема і нестандартне;

- правильно забезпечити дозування вправ без шкоди здоров'я дитини.

Розглядати вправи спортивного характеру для фізичного розвитку дітей дошкільного віку доцільно з конкретної системи фізичного виховання дітей в умовах ЗДО. При цьому, створюючи сприятливе середовище для занять фізичними вправами, педагог повинен спиратися на систему цінностей та враховувати, що вправи спортивного характеру мають бути [9]:

- природоподібними, тобто підпорядковуватися “логіці” та природі розвитку дитини;

- цілеспрямованими (спрямованими на ціль);

- доцільними (сумісними з засобами досягнення цілей);
- ціннісно-орієнтованими (спрямованими на досягнення тих чи інших цінностей);
- змістовними (містити в собі той чи інший зміст).

У свою чергу, рухові дії вправ спортивного характеру обумовлені потребою дитини реалізувати “надлишок енергії” в рухах. Але передбачувану фізіологічну основу єдності стабільності та варіативності рухових навичок, згідно з уявленнями, розвиненими науковцем І. П. Павловою, становить “руховий динамічний стереотип” – досить міцно закріплена водночас пластична система нервово-регуляторних процесів, що формується у центральній нервовій системі за закономірностями умовно-рефлекторних зв’язків [1]. Щодо цього необхідно позначити деякі якісні характеристики вправ спортивного характеру:

- як виконується та чи інша вправа спортивного характеру;
- які фізіологічні ознаки рухових дій характерні для кожної вправи спортивного характеру.

Наводимо вправи спортивного характеру, у яких зазначено найважливіші ознаки рухових дій [8].

Катання на санчатах:

- пов’язане із проявом яскравих емоційних переживань, вольових зусиль;
- сприяє активному енергійному обміну речовин в організмі дитини;
- посилення функціональної роботи майже всіх груп м’язів та внутрішніх органів;
- методика навчання включає сидіння на санчатах;
- ведення санчат;
- спуск з гірки, гальмування, повороти;
- рухові дії сприяють психологічному комфорту дитини.

Ходьба на лижах:

- пов’язана з загартуванням дитячого організму, розвитком основних груп м’язів, посиленням кровообігу, регулюванням дихання;

- методика навчання включає ступаючий крок, ковзярний крок, поперемінний двокроковий ходи, повороти, підйоми, спуски, гальмування;
- рухові дії посилюють динамічну роботу ніг при ходьбі, сприяють формуванню дитячої стопи, попереджають розвиток плоскостопості.

Катання на ковзанах:

- пов'язане з попередженням захворювань, зміцненням захисних сил організму, підвищенням фізичної працездатності;
- сприяє розвитку почуття рівноваги, роботі основних груп м'язів та внутрішніх органів, посилює кровообіг та дихання, впливає на зміцнення склепіння стопи;
- методика навчання включає спортивний старт “стійка ковзаняра”, поштовх ногою, повороти, гальмування (напіввуглом, плугом), ковзання;
- рухові дії регулюють координацію рухів, сприяють розвитку вестибулярного апарату, посилюють динамічну роботу всіх груп м'язів.

Катання на велосипеді:

- пов'язане з орієнтуванням дітей у просторі, сприяє розвитку швидкісних якостей, витривалості, сміливості, спритності, впевненості у власних силах;
- сприяє вихованню почуття рівноваги, розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, координаційних здібностей, швидкості);
- методика навчання включає вміння сідати на велосипеді, натискати на педалі, здійснювати повороти, кататися;
- рухові дії сприяють загальному фізичному розвитку дитини.

Катання на самокаті:

- пов'язано з вихованням сміливості, наполегливості, взаємодопомоги, орієнтування у просторі;
- сприяє розвитку динамічної рівноваги, зміцненню м'язів ніг, регулюванню дихання, кровообігу;
- методика навчання включає управління самокатом, відштовхування ногою, катання;

– рухові дії сприяють виникненню позитивних емоцій, стимулюють дітей до виконання рухів.

Плавання:

– пов'язане із зміцненням здоров'я дітей, розвитком серцево-судинної системи;

– сприяє формуванню правильної постави, попередження плоскостопості, стійкості організму до простудних захворювань, розвитку дихальної мускулатури, збільшення життєвої ємності легень, поліпшення рухливості грудної клітки;

– методика навчання плаванню включає: положення тіла на воді, рух рук, дихання, рух ніг та їх поєднання;

Рухові дії надають сприятливий вплив на периферичну нервову систему [13].

У структурі спортивної діяльності дітей старшого дошкільного віку можна назвати такі компоненти: мотиваційно-цільовий; результативно-оцінний; змістовний; ефективний; ініціативний; діяльнісний.

Динамізм компонентів спортивної діяльності дітей старшого дошкільного віку, полягає в тому, що їхня варіативність і змістовність змінюється в залежності від взаємовідносин та потреб дітей. Тому дуже важливо, співвідносити компоненти спортивної діяльності не лише з віковими особливостями, а й здібностями дітей дошкільного віку. Потрібно відзначити, що фізіологічний вплив вправ спортивного характеру досить великий. Виконання рухових дій збільшує прилив крові до м'язів та кисню до тканин, сприяє посиленню обміну речовин, покращує склад крові, є біологічним стимулятором росту, сприяє гармонійному розвитку дитини.

Вправи спортивного характеру сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, викликають різноманітні зміни у системі організму дитини дошкільного віку. Емоції, пов'язані з виконанням вправ спортивного характеру, посилюють їх впливом на організм дітей і допомагають підвищенню активності та зацікавленості у руховій діяльності більшою мірою,

ніж під час проведення традиційного заняття з фізичної культури. Фізичні навантаження на організм під час занять вправами спортивного характеру тимчасова, оскільки постійно змінюється інтенсивність виконуваної м'язової роботи [6, 11]. Наприклад, при ходьбі на лижах дитина повинна збільшувати і знижувати темп рухових дій, вміти перемикатися зі змінного кроку на ковзярний, стежити за поворотом тощо. Це тягне за собою нерівномірний перебіг психічних процесів та їхню високу та своєрідну рухливість.

Таким чином, при обговоренні спортивної діяльності як засобу розвитку дітей старшого дошкільного віку, з педагогічного погляду, важливі не тільки психофізіологічні зміни, що відбуваються в організмі дитини, а й представлені можливості для педагога у процесі своєї діяльності постійно виходити з інтересів дошкільника, створювати умови для повноцінного фізичного розвитку дітей, їх творчого потенціалу, індивідуальних здібностей, а також вміло поєднувати фронтальну, індивідуальну та групову взаємодію з ними з метою формування особистісних якостей в умовах спортивної діяльності.

1.2. Особливості ігор спортивного характеру для дітей дошкільного віку

Найважливішу роль у всебічному фізичному вихованні дітей дошкільного віку грають ігри спортивного характеру. На основі розучених дітьми елементів ігор спортивного характеру можуть бути організовані ігри, що проводяться за спрощеними правилами [8, 12].

Описова характеристика ігор спортивного характеру для дітей дошкільного віку:

Баскетбол. Батьківщиною баскетболу прийнято вважати Сполучені штати Америки. Гра була придумана в грудні в 1891 році в учбовому центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Аби оживити уроки по гімнастиці, молодий викладач, доктор Джеймс Нейсміт придумав нову гру. Він прикріпив до перил балкона дві фруктові корзини без дна, в яких потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва "basket" – корзина, "ball" – м'яч).

Мета гри – за відведений час закинути в кошик команди суперників якомога більше м'ячів, дотримуючись правил гри. Починають вчити діти зі старшої групи. Гра в баскетбол проводиться на майданчику (від 5 x 10 до 8–15 м). Лінії майданчика позначають білою фарбою, у центрі креслять коло діаметром 1,8 м для розіграшу спірних м'ячів. На протилежних боках майданчика встановлюють щити (120 x 90 см). Щит прикріплюють до стовпа. Зручніший варіант – прикріпити щити до металевої конструкції, яка виносить щит на 1–1,5 м від лицьової лінії у бік майданчика. Баскетбольний кошик (кільце із сіткою) діаметром 45 см закріплюють на висоті 2 м від поверхні майданчика. На відстані 1,5–2 м від майданчика не повинно бути лав, дерев, стовбурів та інших предметів, які можуть призвести до травми.

Грають у баскетбол звичайним дитячим м'ячем (діаметр 20 см) або м'ячем для волейболу, що добре відскакує від землі.

Футбол. Мета гри – забити якомога більше м'ячів у ворота суперника, а після втрати м'яча захищати свої, дотримуючись при цьому правила гри.

Як зауважив кращий футболіст сучасності Пеле, “футбол – це важка гра, адже в неї грають ногами, а думати треба головою”. Починають займатися діти зі старшої групи. Гра у футбол – одна з найпопулярніших у дітей старшого дошкільного віку. Майданчик від 8 x 10 до 20 x 40 м, залежно від кількості гравців у командах. Поперек майданчика, через центр проводять середню лінію. Стійки або ворота (висота 1,5 м, ширина 2,5–3 м). Для гри використовують волейбольний м’яч (вага 260–280 г, діаметр 64–66 см) або гумовий (200 г, 50 см) м’яч.

Хокей – цікава гра, що вимагає витримки, фізичного гарту, сміливості.

Мета гри – закинути якомога більше шайб у ворота протилежної команди, а після втрати шайби захищати свої, дотримуючись при цьому правил гри. Починають грати діти старшої групи.

Розмір майданчика від 8 x 10 до 15 x 20 м. Майданчик утримують і по краях роблять невеличкі бортики зі снігу. Найзручніші для цієї гри металеві ворота (100 x 80 см) з сіткою. Довжина ключки залежить від росту дитини: ключка, встановлена вертикально до землі, повинна діставати до підборіддя. Шайба може бути з пластмаси вагою 50 г або гуми 50–70 г.

Цікаві факти для дітей: 1. Колись для гри у хокей використовували шайбу у формі квадрата, а виготовляли її з дерева. Так тривало аж до 1879 року доки вперше у грі не з’явилась звична всім гумова шайба.

2. Цікавим є те, що як і каток перед грою шайбу також заморожують, щоб вона не пружинила.

3. Згідно підрахунків найпопулярнішої в Детройті газети понад 68 % професійних хокеїстів хоч раз втратили зуб на тренуванні чи грі.

4. Хокей дуже важка та енергозатратна гра, за матч хокеїст може втратити понад кілограма ваги, більша частина якої це вода.

5. Окремої уваги заслужив справжній герой льодових арен Террі Савчук. Через те, що Террі волів грати без захисної маски він отримав дуже багато шрамів, в тому числі і на лиці. На тілі хокеїста було понад 450 шрамів.

Бадмінтон. Мета гри – за допомогою ракетки намагатися перекинути

волан через сітку на іншу половину майданчика так, щоб супротивник не зміг відбити його назад. Гра проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. Гра не потребує якогось спеціального обладнання. Вона розвиває у старших дітей дошкільного віку швидкість, спритність, витривалість, силу м'язів рук, ніг і тулуба, координацію рухів, окомір. Для гри в бадмінтон потрібні ракетки і волан відповідно до віку дитини.

Городки. Гра у городки доступна дітям старшого дошкільного віку. **Мета гри** – кидками биток вибити з “города” по черзі певну кількість фігур, складених з 5 городків – циліндричних стовпчиків. Головне завдання – витратити на вибивання певної кількості фігур якомога менше кидків.

Гра городки розвиває окомір, кмітливість, точність рухів, зміцнює м'язи рук і тулуба, підвищує емоційний тонус, виховує витримку і наполегливість.

Майданчик для городків: на землі або асфальтній доріжці креслять два квадрати на відстані 2–2,5 м один від одного. Кожна сторона квадрата дорівнює 1,5 м. На відстані 3 м проводять лінію – це півкін, а на відстані 6 м – іншу лінію – кін. За задньою стороною квадратів на відстані 1–1,5 м роблять огорожу з металевої сітки або земляний вал для того, щоб городки і битки не летіли в різні боки. Для цієї гри потрібні городки і битки. Вони можуть бути дерев'яними або пластмасовими. Битки мають довжину 60–70 см (8–10 штук), а городки 12–15 см (5–10 штук). Вага битки 400–450 г.

Для проведення командних ігор у городки необхідно навчити дітей кидати битку по городках і показати два основні види цієї вправи прямий та зігнутий кидок. Діти повинні знати кілька фігурок: “літак”, “колодязь”, “гармата”, “лист”. Вміти вибивати городки з півкона (3–4 м) і з кона (4–6 м).

Боулінг. **Мета гри** – збити максимальну кількість кеглів. За збиті кеглі нараховуються очки, хто набрав більше очок, той і стає переможцем. Гравці намагаються збити шарами одночасно всі кеглі та отримати “страйк” (коли в боулінгу збиваються за 1–2 рази всі кеглі). Грати в боулінг для дітей можна командами. Гра розвиває влучність, спритність, тренує м'язи, зумовлює радість і веселощі. Інвентар для гри: куля та 10 кеглів.

Декілька цікавих фактів про боулінг:

1. Спочатку для гри використовували лише дев'ять кеглів які розставляли у вигляді ромба. В США гра дуже швидко набула азартного характеру і до 1870 року вона була заборонена на території всіх штатів. Щоб врятувати цей вид спорту було прийняте рішення додати ще одну кеглю, оскільки гра з десятима кеглями формально під заборону не підпадала і тоді ж почали розставляти кеглі трикутником.

2. Згідно з класичними правилами гри максимальна кількість очок за одну партію – 300. В професійних іграх, кращі гравці набирають за партію не менше ніж 200 очок.

3. До сьогоднішнього дня боулінг дуже популярний в США, Конгрес боулінгу USBC на 2020 рік налічує понад 2,5 мільйони гравців. В Україні також діє офіційна федерація і кількість людей які професійно займаються боулінгом постійно зростає.

Ігри спортивного характеру у ЗДО представлені елементами бадмінтону, гри городки, футболу, баскетболу, хокею. Ці ігри сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, розвитку фізичних якостей (спритність, швидкість, гнучкість, сила і витривалість).

Розвиток фізичних якостей під час ігор спортивного характеру відбувається у тісному зв'язку з формуванням рухових навичок. Фізичні якості являють собою, перш за все, певні прояви рухових можливостей індивідуально, які переважно залежать від його вроджених анатомо-фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей і можуть істотно розвиватися під впливом планомірного, цілеспрямованого процесу виховання та навчання.

У процесі виховання названих фізичних якостей потрібно вирішити низку завдань із всебічного розвитку функціональних властивостей організму дітей дошкільного віку [3, 5, 18].

Характерними ознаками ігор спортивного характеру дітей дошкільного віку є:

1. *Свобода та самостійність.* Під час гри дитина самостійно переключас одну рухову дію на іншу, при цьому прагне приймати та реалізовувати ігрове завдання також самостійно;

2. *Висока емоційна насиченість.* Дитина отримує задоволення, досягаючи у грі результату, долаючи труднощі, переживає почуття, пов'язані із руховими діями. У грі спортивного характеру дитина переживає як позитивні емоції, так й гіркоту поразки, незадоволення своїми діями. Проте гра завжди радує дитину;

3. *Саморегуляція дій, вчинків та поведінки.* Прояви граючих дітей регулюються певними правилами та вимогами;

4. *Різномісний характер на організм дитини.* Змінні за інтенсивністю та тривалістю рухові дії надають комплексний вплив на організм дитини, сприяють розвитку у дітей основних психофізичних якостей;

5. *Колективність, змагальність.* Ця особливість ігор спортивного характеру має важливе значення для виховання у дітей дошкільного віку дисциплінованості, цілеспрямованості, чесності, наполегливості, ініціативи, винахідливості.

Ігри спортивного характеру найбільше задовольняють потребу зростаючого організму в основних діях. Але ігри спортивного характеру дітей дошкільного віку мають своєрідну специфіку та є засобом фізичного виховання, розвитку дітей старшого дошкільного віку [14].

До цього слід додати, що специфіка ігор спортивного характеру дітей дошкільного віку у тому, що спортивна гра постає як діяльність, що має пряме відношення до відповідної галузі дитини. Суттєво важливим є те, що у грі у дитини виникає нова психологічна форма мотивів, тобто саме у грі спортивного характеру відбувається перехід від мотивів безпосередніх бажань: “хочу грати, бо гарна ракетка; або подобається кидати м'яч у кошик” – до мотивів, що мають відтінок свідомості. Об'єктивно це означає, що в основі гри спортивного характеру дітей дошкільного віку лежить соціальний мотив – стати по-справжньому дорослим і реально виконувати функції

дорослого. Істотним у поведінці дітей є і те, що вони усвідомлюють свою роль у грі спортивного характеру і вже свідомо підпорядковуються правилам.

У всіх видах ігор спортивного характеру основний сенс для дитини – рухові дії. У будь-якій дії можна виділити три функціональні компоненти: орієнтовний, виконавчий та контрольний. Вони тісно пов'язані між собою та представлені одночасно у процесі виконання дії.

Для оволодіння первинними елементами ігор спортивного характеру необхідна наявність наступних факторів: постійна концентрація уваги в процесі руху; оптимальний ступінь участі рухових автоматизмів в управлінні рухом; опанування елементарною технікою руху; координація рухів [8].

У грі спортивного характеру дитині необхідно набратися елементарного досвіду щодо реалізації поставленого перед нею завдання. Це необхідно тому, що ігрове завдання може змінюватись в залежності від вражень, що отримуються із зовнішнього оточення.

Особливістю ігор спортивного характеру для дітей дошкільного віку є те, що рухові дії у грі відрізняються високим автоматизмом, тобто дії виконуються дітьми без активного контролю свідомості, а це можливо лише після багаторазових вправ і тренувань. Слід зазначити, що заняття іграми спортивного характеру істотно впливають на розвиток та вдосконалення різних фізичних і психічних якостей дітей дошкільного віку, підвищують загальну рухову активність і сприятливо впливають на перебіг фізичних процесів. Зазначимо, що на занятті іграми спортивного характеру не досягається максимальний рівень розвитку фізичних якостей. У той самий час ігри спортивного характеру з їх емоційністю та ігровою азартністю є ефективним засобом впливу на функції дитини, вдосконалення окремих фізичних і психічних якостей [4]. Тому іграм спортивного характеру у різному їх поєднанні відводиться особливе місце у процесі організації фізичного виховання у ЗДО.

Ігри спортивного характеру у ЗДО проводяться за спрощеними правилами. Вони використовують невеликі елементи техніки спортивних ігор,

і вони підбираються з урахуванням віку, стану здоров'я дитини. Ігри спортивного характеру організуються для дітей старшого дошкільного віку, у середньому дошкільному віці використовується лише первинні елементи спортивних ігор, які входять у систему фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО.

1.3. Навчання елементам спортивної діяльності в закладах дошкільної освіти

Спортивна діяльність у системі дошкільного фізичного виховання – одна із основних напрямів фізичного виховання у ранньому віці. Найважливішим фактором, що характеризує організацію спортивної діяльності в закладі дошкільної освіти, є рухова активність дитини, яка представлена вправами спортивного характеру (ходьба на лижах, катання на санчатах, ковзанах, на роликівих ковзанах, велосипеді, самокаті, плавання) та ігор спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей), засвоєння елементів яких має важливе значення для подальших занять спортом для дітей дошкільного віку [8].

Основа у спортивній діяльності у старшому дошкільному віці – освітньо-виховна спрямованість. На відміну від інших видів діяльності, спортивна діяльність у цьому віці має свої характерні особливості. Її характеризують: умови виконання рухів та рухових дій відповідно до певних правил, відносин суперництва та спрямованість на досягнення результату.

У цьому виді діяльності діти дошкільного віку проходять і соціальну підготовку до життя у суспільстві, де багато що визначає результат посиленої праці. Соціальна цінність залучення дітей до спортивної діяльності – одне з найважливіших завдань задоволення фізичних та духовних потреб дітей. Педагогічне значення спортивної діяльності для дітей дошкільного віку – це вдосконалення дитини. Вона має багатосторонній виховний вплив на дитину: виховання волі, характеру, моральних аспектів і певних інтелектуальних здібностей у дітей.

У зв'язку з підвищеними вимогами до функціональних можливостей організму, емоційним впливом на психіку дитини у спортивній діяльності, необхідно керуватися доцільним використанням засобів та методів фізичної культури, враховувати стан здоров'я та рівень загальної та фізичної підготовленості [1].

У старшому дошкільному віці важливо у спортивній діяльності домогтися

рівня різносторонньої психічної підготовленості у спортивних вправах для ефективного застосування в змагальній діяльності. Бажано, щоб кожна дитина засвоїла техніку виконання фізичних вправ, що застосовуються у процесі занять фізичною культурою. В методиці розучування фізичних вправ можна виділити два основних завдання: навчання однієї рухової дії та навчання системі рухових дій. Розучити нову рухову дію (рух) – це означає сформувані нові умовнорефлекторні зв'язки, тобто утворити нову рухову навичку [1]. Незалежно від складності у кожній руховій дії прийнято виділяти основу (основний механізм) та деталі техніки [10]. Існують три етапи навчання одному руху: етап ознайомлення; етап формування рухового вміння; етап формування рухового навички (таблиця 1.1.).

Таблиця 1.1.

Основні завдання етапів навчання однієї дії

Етап ознайомлення	Етап формування рухового вміння	Етап формування рухової навички
1. Оволодіти основним механізмом техніки руху.	1. Оволодіти деталями техніки руху в постійних навчальних умовах 2. Оволодіти правильним виконанням деталей в цілісному русі.	1. Удосконалення ефективності виконання рухової дії. 2. Удосконалення фізичних якостей. 3. Удосконалення техніки руху в нестандартних умовах. Ознайомлення з прикладними варіантами техніки досліджуваного руху.

Перший етап навчання – ознайомлення. Для вирішення єдиного завдання цього етапу вирішуються два методичні завдання: виключаються всі додаткові подразники; правильно визначається зміст першого кроку навчання, як першого подразника. Найважливішим є пояснення та демонстрація техніки руху. При поясненні вихователь повинен показати зовнішні, тобто видимі, характеристики рухової дії, яка вивчається, а й передати дітям ті відчуття, які повинні виникати при правильному виконанні руху. Для вирішення цього завдання слід постійно спиратися на попередній руховий досвід дітей старшого дошкільного віку, тобто на раніше сформовані рухові навички

(використовувати явище позитивного перенесення навичок), а також ширше використовувати образні вирази. Цими методичними прийомами досягається мобілізація всіх органів чуття дітей дошкільного віку, які мають не лише чути пояснення, а й відчувати його через рухові, тактичні, зорові та інші аналізатори.

Існують такі варіанти демонстрації рухів: наочний показ; демонстрація наочних посібників (схем, плакатів, різних пристроїв); акустична демонстрація (ритм руху); світлова демонстрація. Під час демонстрації слід акцентувати увагу на підготовчій фазі руху, що забезпечує успіх основної фази руху. При виконанні рухового завдання використовуються три методи розучування: цілісний (при простому русі), частинами (при складному русі) і за допомогою вправ (при комплексному русі).

Цілісний метод навчання ефективніший тим, що завдання навчання вирішується одночасно. Однак при цьому методі важко засвоюються складні рухи.

Метод розучування частинами застосовувати легше, проте він не такий ефективний. При його використанні у дітей дошкільного віку може порушитися швидко-силова характеристика руху, що може виявитися навіть шкідливим. Мінімальна його ефективність пояснюється ще й тим, що після його застосування часто потрібні великі витрати часу для об'єднання частин у цілісний рух.

Метод розучування за допомогою вправ, передбачає раціональну послідовність розучування рухових дій, де враховується попередній руховий досвід, максимально використовується ефект позитивного перенесення навичок і, відповідно, скорочується час для засвоєння окремих рухів. Методика навчання також передбачає чітку послідовність навчальних процедур, серед яких особливо важливе значення належить методу підвідних вправ. Сама назва методу свідчить про наявність логічно взаємопов'язаних вправ, послідовне виконання яких ніби підводить до безперешкодного виконання руху, який вивчається.

Другий етап навчання – формування рухового вміння. На відміну від

етапу ознайомлення, на цьому етапі потрібно більше часу для навчання, щоб вивчити окремі деталі та домогтися правильного їх виконання в цілісному русі. На етапі необхідно дотримуватись основних педагогічних принципів (від простого до складного, від відомого до невідомого тощо). У процесі другого етапу систематично чергуються етапи навчання з різною спрямованістю, тобто з метою засвоєння деталей при роздільному їх виконанні та з метою засвоєння деталей у цілісному русі. Таке чергування етапів навчання дозволяє краще засвоїти рухове завдання. Перехід від вивчення однієї деталі до іншої повинен здійснюватись лише після оволодіння попередньою. При розучуванні рухів на кожному етапі використовуються словесні та наочні методи. Це здійснюється з метою формування все більш глибоких понять про рухову дію та повне вивчення техніки рухів. Зокрема, використання словесних методів посиляється на те, що слово слід розглядати як фактор відтворення, спонукання, коригування та контролю. Звідси велика різноманітність словесних методів: опис вправи, інструктування, оповідання, зауваження, вказівка або репліка за ходом виконання руху, команда і т.д.

На даному етапі широко використовуються різні наочні методи, тобто не тільки наочний показ, але демонстрації схем, малюнків, використання орієнтирів, предметних завдань. Другий етап навчання закінчується в той момент, коли діти дошкільного віку навчилися правильно виконувати основний механізм і деталі техніки в цілісному русі за спеціальної фіксації уваги. Саме в цей час слід переходити до третього етапу навчання.

Третій етап навчання – формування рухової навички. На основі сформованого рухового вміння на цьому етапі формується рухова навичка (термін психологів), або динамічний стереотип (термін фізіологів). На третьому етапі навчання проявляються два методичні напрямки роботи. З одного боку, та навичка, що розучується з дітьми має стати досить стереотипною (стабільною), а з іншого – досить варіативною (динамічною). Тому мають широко застосовуватися групи методів навчання: одні для закріплення руху, інші – для його всебічного варіювання.

Завдання оволодіння системою руху належить до групи освітніх завдань фізичного виховання. Успіх вирішення цих завдань залежить від таких умов:

- вибору оптимального обсягу, необхідного для розучування рухів;
- вибору розумного співвідношення між кількістю рухів;
- наявності педагогічно виправданої класифікації відібраних для розучування рухів, що дозволяє грамотно вирішити проблему раціональної послідовності їх засвоєння;
- правильної систематизації рухів всередині кожної класифікаційної групи на основі педагогічних принципів: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від загального до приватного і т.д. Дотримання зазначених умов є лише передумовою для успішного вирішення завдань навчання [6].

Існує три способи вирішення питання часу на розучування кожної технічної дії:

- навчання нового руху не приступають, поки діти повністю не засвоюють рух (концентроване вивчення);
- навчання нового руху починають, як тільки діти оволодіють основним механізмом техніки попереднього руху (розосереджене вивчення);
- до вивчення нового руху приступають, як тільки попередній рух доведено до рівня рухового вміння (тобто правильно виконується при спеціальній фіксації уваги), а потім багаторазово і періодично (у тому числі і на наступних колах навчання) повертаються до його повторного розучування (спочатку концентроване, а потім розосереджене вивчення).

1.4. Методика навчання ігор спортивного характеру

Методика навчання дітей дошкільного віку грі спортивного характеру городки

Городки. Перед тим як проводити гру в городки, необхідно навчити дітей кидати битку по городках не тільки влучно, а й правильно [7, 8]. Є два способи кидання битки:

Ліктьовий: битка у правій руці (при замаху назад і кидку вона зігнута в ліктьовому суглобі), тулуб повернуто лівим боком до чотирикутника, ноги нарізно. Замахуючись биткою, переносять вагу тіла на праву ногу, кість з биткою – трохи нижче рівня плечей. Одночасно з кидком битки вага тіла переноситься вперед – на ліву ногу, виконується поворот тулуба вліво, праву ногу ставлять на носок, п'ятку відривають від землі.

Плецовий спосіб кидання: битку відводять назад зігнутою в лікті рукою, кидують прямою рукою, активно повертаючи тулуб. Кінцеве положення ніг таке саме. Найчастіше битка падає ручкою вправо, тобто з певним розворотом. Цей кидок точніший і влучніший.

Після того як діти навчаються виконувати кидок битки, можна проводити гру, в яку можуть грати двоє або кілька дітей (до п'яти в одній команді). Мета гри полягає в тому, щоб витратити найменшу кількість биток для вибивання певної кількості фігур. Для дітей дошкільного віку використовують до 6–8 фігур. П'ять городків у вигляді різних фігур (паркана, бочки, колодязя, літака та ін.) ставлять на лінію квадрата – города, що ближче до гравців. На початку гри битки кидують з лінії кону. Кожний гравець кидає дві битки. Після дозволу судді першим кидає битку капітан команди (друга лежить на землі, щоб не заважала кидати). Решта гравців – за межами майданчика. Як тільки з квадрата буде вибито хоч один городок, гравець (усі учасники його команди) здобуває право перейти за лінію півкону, звідки й вибивають усі інші городки цієї фігури. Потім те саме робить капітан другої команди, вибиваючи городки зі свого квадрата – города, розміщеного з лівого боку майданчика. Виграє той гравець (команда), який виб'є городки всіх фігур, затративши найменшу

кількість биток. Кількість фігур у партії може бути від однієї до п'яти. Роль судді виконує вихователь.

Під час гри в городки увагу приділяють заходам безпеки. Всі діти повинні стояти за лінією кону, щоб не потрапити під кидок кого-небудь з гравців. Городки та битки дозволяють встановлювати та переносити тільки після того, як припинено гру. Дітям дошкільного віку рекомендується грати не більш як 2–3 партії підряд.

Методика навчання дітей дошкільного віку бадмінтону

Бадмінтон. На початковому етапі навчання гри в бадмінтон важливо правильно тримати ручку ракетки, бо від рухів кисті залежить точність ударів по волану. Дитина тримає ракетку перпендикулярно до землі, охоплюючи ручку всіма пальцями, великий палець зліва. Цей спосіб дає змогу відбивати волан зліва, справа й зверху, не переміщуючи ручку. Перед тим як вчити техніки ударів по волану, діти мають опанувати правильну стійку бадмінтоніста. Дитина стоїть на обох ногах, трохи зігнутих у колінах, ліва нога на півкроку попереду, ракетка в правій руці, обидві трохи підняті вгору, перпендикулярно до землі [8].

Дуже важливі для навчання дітей дошкільного віку гри в бадмінтон вправи, що розвивають спостереження за воланом, вміння влучати по волану центром поверхні ракетки.

Одна з початкових вправ – жонглювання воланом. Дитина, тримаючи ракетку струнною поверхнею паралельно землі, кладе волан на її середину і починає підбивати його короткими ударами кисті вгору на відстань до 1 м, намагаючись не впустити на землю. Рекомендується виконувати до 15 ударів по волану лицьовою і тильною частинами ракетки. Для правильного жонглювання воланом, що відлітає в різні боки, дитина повинна весь час рухатися по майданчику: підбігати, пересуватися приставними кроками, стрибати з однієї ноги на іншу тощо. Під час переміщення в лівий або правий бік треба уникати перехрещування ніг, бо це може призвести до втрати рівноваги й падіння.

Всі удари по волану з лівого та правого боку виконують легким уривчастим рухом руки. Під час удару тулуб наче “навалюється” на волан, рухаючись разом з ракеткою вперед.

Удар над головою застосовують під час подачі, а також тоді, коли треба відбити волан, що летить над головою. Підняту вгору ракетку відводять назад (під кутом 30–45) у ліктьовому суглобі, і коли волан наблизиться до неї на 25–30 см, різким рухом кисті виконують удар. Рука випрямляється, вага тіла переноситься вперед на ліву ногу.

Оволодівши елементарною технікою та прийомами гри в бадмінтон, діти починають грати вдвох. Бажано, щоб спочатку партнером дитини був підготовлений гравець [8]. За правилами кожний з учасників гри ударом ракетки спрямовує в бік партнера волан, відбиваючи його якомога точніше.

Діти старшої групи можуть грати в бадмінтон через мотузку, натягнутий між двома стояками або через сітку заввишки 120–130 см на майданчику (5x10 м). Діти по черзі відбивають волан через сітку (мотузку). Якщо той, хто виконує подачу, допустив помилку (волан впав на свій бік майданчика або за його межі), подача переходить до суперника. Якщо помилився суперник тоді дитині, яка подавала, зараховується очко. Гра продовжується до 5–7 або 10 очок (за домовленістю). Виграє той, хто першим набере необхідну кількість очок.

Методика навчання баскетболу дітей дошкільного віку

Баскетбол – спортивна гра, яка потребує відповідної фізичної, технічної та тактичної підготовки гравців [5]. Спочатку необхідно формувати вміння поводитися з м'ячем, відчувати його властивості та виробляти відповідно до нього свої рухи. Дітям треба дати багато різноманітних дій, вільно грати з м'ячем і обов'язково вчити одразу основам техніки гри. Спочатку діти засвоюють прийоми ведення м'яча об підлогу правою та лівою рукою на місці та в русі. Важливий елемент рухових дій у баскетболі – передача м'яча партнерові обома руками від грудей та однією від плеча, стоячи на місці після зупинки та в русі, а також вміння ловити м'яч, який летить на різній висоті (на

рівні грудей, над головою, збоку, внизу біля підлоги тощо). Дітей потрібно вправляти у передачі та ловленні м'яча при шикунні в парах, трійках, колі, квадратах.

Для гри в баскетбол треба засвоїти кидки м'яча в кошик обома руками від грудей, з-за голови та однією рукою від плеча. Спочатку ці кидки виконуються з місця, діти намагаються влучити в кошик, а потім, після ведення м'яча або передачі його від партнера біля щита. Після того як діти засвоять усі вищезазначені технічні прийоми з м'ячем і спрощені правила гри, можна починати гру в баскетбол. Кожна команда складається з п'яти основних і кількох запасних гравців. Одного з них обирають капітаном. Гравці кожної команди одягають майки одного кольору або прив'язують на руку стрічку, щоб можна було визначити учасників кожної команди.

Гра складається з двох таймів по 5 хв кожний з п'ятихвилинною перервою між ними. Вихователь контролює час гри, стежить за тим, як виконують правила, та дає сигнал свистком під час порушення правил, лічить влучання м'яча в кошик, контролює час, відведений на гру. За влучання м'яча в кошик команді зараховується 2 очка. Виграє команда, яка набрала більшу суму очок, або може бути нічия – коли кількість очок однакова.

Гравців у командах замінюють під час перерви. У разі необхідності (втомленості деяких дітей, недисциплінованості) можна робити заміну навіть під час гри. Пересуватися з м'ячем по майданчику гравці можуть, відбиваючи його від землі. Не дозволяється вести м'яч одночасно обома руками та вдаряти по м'ячу кулаком або ногою.

У тому випадку, коли м'яч виходить за межі майданчика, він вважається поза грою. Винним у цьому вважається гравець, який останнім торкнувся м'яча. Якщо суддя не впевнений, хто останній торкнувся м'яча, він призначає спірний кидок.

Не дозволяється штовхати гравців, хватати їх за одяг і за руки, підставляти ногу. Все це вважається порушенням правил. Команда, яка їх порушила, позбавляється м'яча, і він передається іншій команді. Вкидання

м'яча здійснюється гравцем команди, яка його отримала, з-за бічної лінії, навпроти того місця, де було порушення. Після влучання м'яча в кошик будь-який гравець команди, яка програла два очки, викидає м'яч з-під щита своїм партнером. Виконання правил гри має велике виховне значення. Діти під час гри повинні бути уважними і доброзичливими один до одного. Гравців, які поведуться грубо, недисципліновано, можна тимчасово вилучити з гри.

Діти старшого дошкільного віку повинні пам'ятати загальні правила щодо попередження травматизму на занятті з елементами баскетболу:

- Під час ведення м'яча не бити по м'ячу кулаком або долонею.
- Уникати зіткнень.
- Вміти вчасно знизити швидкість або зупинитися.
- При кидках м'яча в корзину не бити по руках та не штовхати в спину.
- Не ставити підніжок.

Необхідно суворо дотримуватися правил гри в баскетбол, дисципліну, зупиняти товариша, який її порушує, з повагою ставитися до команди суперника.

Методика навчання дітей дошкільного віку футболу

Футбол. Перед тим як проводити гру, діти мають оволодіти найпростішими прийомами: передача м'яч один одному в парах (відстань 3–4 м) правою і лівою ногою, обводити м'яч навколо предметів (кеглів, кубиків) змійкою, вести м'яч 5–8 м і забивати його у ворота правою і лівою ногою, зупиняти м'яч, який котиться по землі, внутрішньою стороною ступні [16].

Спочатку дітей розподіляють на команди, по 5–8 гравців у кожній, і обирають капітанів. Право початку гри визначають за жеребом, друга команда вибирає ворота. Гра починається із центра майданчика (позначається колом), усі гравці команд у цей момент перебувають на своїй половині майданчика. За свистком судді капітан б'є по м'ячу у бік воріт суперника. Гравці кожної команди намагаються підвести м'яч до воріт суперника і забити гол. Ворота захищає воротар, який має право ловити м'яч руками. Всі інші гравці можуть

передавати, зупиняти й забивати м'яч лише ногами або головою. Якщо м'яч забивають у ворота, гру починає із центра майданчика капітан команди, який забив гол. М'яч, який вибито за межі майданчика, вкидає гравець іншої команди обома руками з-за голови, з місця, де він викотився.

Гра складається з двох таймів по 10–15 хв кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють ворота. Виграє команда, яка заб'є більше голів у ворота суперника.

Керує грою суддя, який обирається з досвідчених у правилах футболу дітей. Якщо гравець порушує правила, суддя зупиняє гру, робить йому зауваження і суперники мають право пробити штрафний удар. Забороняється підставляти ногу супернику, штовхати його або бити по ногах, затримувати рукою; нападати на воротаря, намагаючись відібрати м'яч. За грубу гру біля своїх воріт призначаються пенальті (удар з 5–6 м у ворота, які захищає лише воротар). Педагог під час гри стежить, щоб діти ставилися один до одного доброзичливо, грали чесно, не вступали в конфлікти.

Методика навчання дітей дошкільного віку хокею

Хокей. Спочатку дітей слід навчити прийомів хокею: передавати шайбу ключкою один одному в парах (відстань 3–4 м), прокочувати шайбу ключкою в заданому напрямі, вести шайбу ключкою не відриваючи її від шайби, прямо і змійкою, виконувати удари по шайбі з місця, влучати шайбою у ворота, б'ючи по ній з місця, і після введення. Діти грають без ковзанів [8, 15].

Основні правила гри в хокей дуже подібні до гри у футбол. Дітей розподіляють на команди по 6 гравців. Гра складається з двох таймів по 8–10 хвилин кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком гри у центрі майданчика стають два гравці з різних команд. За сигналом судді (свистком) вони розігрують шайбу, намагаючись віддати її кому-небудь з гравців своєї команди. Кожна команда намагається забити шайбу у ворота суперника і не пропускати її у свої ворота. Воротарі відбивають шайбу ключкою, рукою, ногами або тулубом.

Передавати і вести шайбу можна тільки ключкою. Не дозволяється штовхати один одного, зупиняти суперника рукою, грубо поводитися, вступати в суперечки із суддею. Якщо шайбу вибито за межі майданчика, її вводять гравці суперників з того місця, де вона перетнула лінію. За грубе порушення правил гравця можна вилучити з гри (1 хв) або замінити іншим. Перемагає команда, яка забила більше голів у ворота суперника.

Влітку діти грають у хокей з м'ячем. Правила гри такі самі. Діти грають малим м'ячем (діаметр 5–6 см) або м'ячем для великого тенісу.

Методика навчання дітей дошкільного віку боулінгу

Боулінг. Початковий етап навчання гри спортивного характеру боулінгу: куля для боулінгу із трьома отворами береться великим, середнім і безіменним пальцями. Великий палець вкладається повністю, а середній і безіменний – тільки до другого суглоба. Мізинець і вказівний палець вільно лежать на поверхні кулі, а долоня дещо торкається її.

Діти дошкільного віку становляться ближче до лінії фолу (лінії заступу), відстань 4–5 м від кеглів. У жодному разі не дозволяється заступати за лінію фолу. Кулю необхідно тримати знизу на рівні між талією та грудьми, підтримуючи її іншою рукою. Плечі розвернути під прямим кутом у напрямку цілі. Лікоть руки з кулею слід притиснути до стегна. Ноги разом і спрямовані в бік мішені, коліна дещо зігнуті. Діти повинні виконувати розбіг з 4 кроків. Крокувати слід так само, як під час звичайної ходьби – з п'ятки на носок. Під час кидка кулі необхідно передати їй швидкість, яку набрав гравець. Після завершення кидка рука гравця піднімається вгору до рівня плеча або вище. Рух руки повинний бути спрямований уперед, що допомагає зберігати рівновагу. Краще прицілюватися, дивлячись на певні точки на доріжці, ніж на кеглі.

1.5. Методика навчання дітей дошкільного віку вправам спортивного характеру

Значний інтерес у дітей дошкільного віку викликають вправи спортивного характеру: катання на санчатах, ковзанах, велосипеді, ходьба на лижах та ін. Вони урізноманітнюють діяльність дітей під час прогулянки, збагачують їхній руховий досвід і є активним відпочинком після занять.

Особливість вправ спортивного характеру – комплексний впливу на організм дитини (формування та вдосконалення рухових навичок, розвиток фізичних якостей та функцій організму), а також на виховання морально-вольових якостей. При правильному навчанні діти дошкільного віку швидко опановують основи техніки цих рухів і ознайомлюються на практиці з “азбукою спорту”. Це полегшує у майбутньому вибрати для систематичних занять один з видів [16].

Вправи спортивного характеру проводять одночасно з усією групою (ходьба на лижах та ін.) або кількома дітьми (велосипед, роликові ковзани) під час ранкових та вечірніх прогулянок. Визначаючи їх місце в режимі дня, вихователь враховує всі фізкультурні заходи та інші види діяльності дітей протягом дня, їх вік, рухову підготовленість, стан здоров'я, умови, в яких відбувається навчання даного виду вправ. Усе це потрібно для правильної організації комплексного використання всіх засобів всебічного фізичного розвитку дітей.

Методика навчання дітей дошкільного віку катанню на санчатах

Діти дошкільного віку залюбки катаються на санках, особливо з гірок. Піднімаючись з санками на гірку, дитина отримує певне фізичне навантаження (посилюється обмін речовин, діяльність дихальної та серцево-судинної систем). Спускаючись з гірки, діти привчаються переборювати відчуття страху, набувають вміння володіти собою [15, 17].

Цей вид вправ спортивного характеру можна проводити з дітьми всіх вікових груп ЗДО, враховуючи вимоги програми та фізичну підготовленість дітей. Катання на санчатах проводять під час ранкової або після обідньої

прогулянки при температурі повітря не нижчій – 12 С, одяг дітей звичайний. Слід привчати дітей стежити за станом гірки, очищати сходи від снігу, посипати їх піском. Скачуватися з гірки на санчатах можна у різний спосіб: сидячи, стоячи на колінах, лежачи на животі. Вихователь пояснює та показує, як треба сісти, куди поставити ноги та як керувати мотузкою. При спуску з гірки сидячи дитина сідає посередині санчат, спину випрямляє, ноги витягує вперед, упираючись ними в полоззя, обома руками тримається за мотузку, натягуючи її. Щоб санки їхали прямо, треба натягнути обидві мотузки однаково. Якщо потрібно зробити поворот праворуч, то сильніше натягується права частина мотузки, якщо ліворуч – ліва. Управляти санчатами можна і ногами (якщо в цьому виникає потреба). Коли скочуються двоє дітей, то попереду дитина витягує ноги і впирається ними в передню закруглену частину полоза, а сидячий ставить їх на полоззя; він же й керує санчатами за допомогою мотузки та ніг. Діти молодших дошкільного віку можуть возити вдвох одну дитину на певну відстань (10–15 м), періодично міняючись місцями.

Коли діти навчаться кататися на рівній місцевості, їх навчають спускатися з невеликих схилів. На території ЗДО обладнують гірку. Якщо є природна земляна гірка, то на схилі її втоптують сніг і трохи поливають водою. Дітям молодшої групи вихователь допомагає сісти на санчата, а деяким з них – підняти на гірку. Після спуску потрібна коротка пауза (1–1,5 хв) для відпочинку.

Вихователь керує катанням на санчатах. Разом із малюками він піднімається на майданчик, допомагає їм сісти на санчата та обережно спускає вниз. Якщо дитина боїться, вихователь пропонує скочуватися вдвох і попереду садить сміливішого. Надалі вихователь бере мотузку до рук і біжить біля гірки, спрямовуючи санки. Поступово діти стають сміливішими. Вихователь стежить, щоб діти довго не чекали черги, але й не скочувалися з гірки безперервно, тому що в першому випадку вони можуть змерзнути, а в другому – втомитися. За 20–30 хвилин він пропонує дітям інші види діяльності. Після

катання діти очищають санчата від снігу та ставлять їх на місце.

Якщо під час спуску треба повернути санки на широкому схилі гірки, то опускають ногу на п'яту з того боку, в який треба повернути. Можна застосовувати й інший спосіб: міцно тримаючись за мотузку і притискаючи колінами санки, відхилити тулуб назад і трохи в той бік, куди їх треба спрямувати. Загальмувати рух можна так: опустити на сніг п'яти і, натягуючи мотузку, відхилити тулуб назад, щоб трохи підняти передню частину санчат. Разом з ногами гальмуватимуть і задні кінці полозків.

Загальна тривалість катання на санчатах у молодших групах – 40–45 хв, старших – 45–60 хв. Після цього дітям пропонують інші види діяльності.

Починаючи з середньої групи, діти люблять катати по рівній місцевості своїх товаришів, везучи санки за мотузку або підштовхуючи їх ззаду. Треба стежити за тим, щоб дитина, старша за віком, або двоє возили тільки одну дитину, а не кілька, і щоб діти частіше мінялися ролями (через кожні 3–5 хв).

Підніматися на гірку з санчатами слід повільно, не бігти, не обганяти інших дітей, дотримуватися своєї черги й чекати, поки попередня дитина з'їде до кінця схилу. Вихователь попереджає дітей, щоб вони не піднімалися по схилу назустріч тим, хто з'їжджає, не перебігали доріжку, коли по ній хтось спускається.

Основні правила безпеки під час катання на санчатах:

- підніматися на гірку потрібно тільки по спеціальній зробленій для цього доріжці;
- не дозволяється кататися з гірки, лежачи на санках на животі;
- не дозволяється спускатися з гірки по кілька дітей на санчатах;
- скотившись, не зупинятися з санками внизу ската, а відійти убік;
- скочуватися після того, як відійде у бік попередня дитина;
- не носити санчата на майданчик у руках, а везти їх за мотузку вгору по гірці;
- не ходити із санками по схилу гірки.

Методика навчання катання на лижах

Дітей вчать пересуватися на лижах кроком з п'ятирічного віку. Насамперед треба навчити дітей приймати вихідне положення для ходьби на лижах (стійка лижника): ноги на ширині ступні і злегка зігнуті в колінах, лижі паралельні, тулуб злегка нахилено вперед, руки напівзігнуті та опущені вниз. Спочатку дітей навчають ходити ступаючим кроком без палиць [8, 15].

Ступаючий крок застосовується на пухкому снігу рівнини і підйомі на гірку. Ходьба на лижах без палиць є підготовчою вправою, а також використовується для розвитку рівноваги та ритму. При ходьбі на лижах без палиць легше зосередити увагу на положенні ніг, зберегти рівновагу, координувати рухи рук та ніг. Несвоєчасне використання палиць привчає дітей “висіти” на них. При ступаючому кроці тулуб нахилено трохи вперед, права нога згинається в колінному суглобі, піднімається та виноситься вперед. Це дозволяє піднімати носову частину лижі, притискаючи п'ятою задній кінець лижі до снігу, робити крок вперед і переносити тяжкість тіла на праву ногу. Потім робиться крок лівою ногою вперед. Руки узгоджуються з рухами ніг: коли висувається права нога, виноситься ліва рука і, навпаки, з виставленням лівої ноги виноситься права рука.

Ковзаючий крок починається з того, що важкість тіла переноситься на праву лижу і робиться поштовх правою ногою до повного її випрямлення. Одночасно з поштовхом правої ноги висувається на крок уперед ліва нога, вага тіла переноситься на ліву лижу і на ній проводиться ковзання. Права нога, закінчивши поштовх, розслабляється і, злегка згинаючись у колінному суглобі, за інерцією продовжує рух назад, відриваючи ковзну поверхню лижі від снігу. Потім маховий рух підтягується вперед. У момент, коли права нога порівнюється з лівою, робиться поштовх вже лівою ногою до її випрямлення. Одночасно з поштовхом лівою ногою праву ногу слід висунути на крок (виставити вперед), перенести все тіло на праву лижу та ковзати на ній. Надалі рухи повторюються у цій послідовності.

При навчанні ходьбі на лижах діти іноді припускаються таких помилок: ковзають на випрямлених ногах або, згинаючи їх у колінах, недостатньо переносять важкість тіла на ногу, що висувається вперед. Важливо своєчасно виправляти ці помилки. Дітям старшого дошкільного віку дають палиці і при цьому вказують, що не потрібно виносити їх далеко вперед.

Повороти на лижах виконуються “переступанням” та “махом”. Для повороту наліво на місці використовується спосіб “переступання”. При цьому піднімають носок лівої лижі, притискають п’яту до снігу та відводять лижу трохи вліво. Після цього піднімають праву лижу та приставляють її до лівої. Так поступово робиться поворот на будь-яку відстань і довкола. Поворот “переступанням у русі” виконується на невеликій швидкості, на неглибокому снігу та на пологих схилах. Поворот проводиться перестановкою лиж у потрібний бік. При повороті ліворуч потрібно відштовхнутися правою ногою, одночасно ліву лижу переставити вліво і, ковзаючи на ній, переставити праву лижу. Подальший поворот проводиться у тій самій послідовності. При повороті праворуч виконуються такі ж рухи, але в інший бік.

Для повороту “махом” треба підняти зігнуту в коліні ліву ногу з лижею вперед-вгору, одночасно переставити ліву палицю назад на п’яту правої лижі, повернути ногу з лижею носком наліво-назад і опустити лижі на сніг. Переносячи тяжкість тіла на ліву ногу, обнести праву ногу з лижами навколо лівої ноги і поставити на сніг поруч із лівою ногою. Поворот може виконуватися через праве плече (направо, кругом). При підйомах на гіркі використовуються різні способи: “звичайним кроком”, “ялинкою”, “напівялинкою”, “драбинкою” та ін.

Підйом “звичайним кроком” застосовується на пологих схилах. Рухи такі ж, як і при звичайному ході, але з більшим нахилом тулуба вперед і більш сильною опорою на палиці. Підйом на гору “ялинкою” застосовується на схилі середньої крутості. Носки лиж розводяться убік, і лижі твердо ставляться на внутрішні ребра. Чим крутіше підйом, тим ширше розвертаються носки лиж, і лижі ставляться більше на внутрішні ребра. Палиці для опори ставляться по черзі за лижами.

Підйом у гору “драбинкою” застосовується на крутих і стрімких схилах і виконується двома способами: з просуванням тільки вгору і з просуванням вперед-вгору. Спускатися з гір можна ковзанням у різній стійці (низькій, середній, високій), а також “драбинкою”.

Зазвичай у ЗДО використовуються невисокі гірки, з яких діти спускаються у середній стійці. Але з дітьми, які часто ходять на лижах, легко піднімаються на гірки та спускаються з них, можна провести прогулянку по горбистій місцевості, де доводиться змінювати хід, способи підйомів та спусків. Тому вихователю треба добре знати, у яких випадках застосовують ті чи інші способи. Гальмування при спускання з гір на лижах для уповільнення швидкості або зупинки руху проводиться у різний спосіб.

При гальмуванні “плугом” треба розвести лижи в сторони, поставити лижі на внутрішні ребра носками разом, коліна звести всередину, тяжкість тіла перенести на п’яти, руки винести вперед. Для посилення гальмування необхідно широко розвести п’яти лиж убік і більше поставити лижі на внутрішні ребра. Гальмування “напівплугом” застосовується для невеликого уповільнення швидкості руху при спусках прямо або навскіс.

Діти дошкільного віку опановують основні способи пересування, підйомів на гірку та спусків із неї. Під час навчання використовується показ та пояснення вихователя. Крім того, уточненню уявлень про техніку пересування на лижах допомагає розгляд малюнків. Для закріплення навичок пересування на лижах проводяться прогулянки за межі ділянки ЗДО. Тривалість занять та прогулянок на лижах поступово збільшується (від 15 до 40 хв). За кілька днів до початку занять з ходьби на лижах потрібно показати дітям, де і як зберігатимуться лижі, а також підібрати їх для кожної дитини.

Навколо ділянки на території ЗДО слід прокласти лижню у формі квадрата чи кола. Перші 3–4 заняття, поки діти не навчаться ходити на лижах ковзним кроком, добре зберігаючи рівновагу, потрібно проводити без палиць, при цьому пояснити, що лижники користуються палицями не для опори та збереження рівноваги, а для відштовхування, щоб швидше ковзати.

При ходьбі на лижні вчити дітей дотримуватися правил та техніки безпеки: не відставати, не наїжджати на лижі дитині, що йде попереду, не обганяти, дихати носом, не розмовляти. Вихователь повинен бути особливо уважним під час навчання дітей ходьбі на лижах з палицями. Показати правильне захоплення палиці: просмикнути руку в петлю так, щоб ремінь проходив по долоні між великим і вказівним пальцями, і захопити палицю. Таке захоплення дозволяє упиратися долонею в ремінь і робити гарний поштовх палицею. При показі пересування з палицями звернути увагу дітей на те, що нижній кінець палиці ставиться на сніг біля носка (не далі) різнойменної ноги, що виставляється вперед, вперед виноситься рука від плеча. Потім слід продовжувати навчати пересування з палицями по звивистій лижні, обминаючи перешкоди (палиці, прапорці, куці та ін.). Для навчання спуску з гірки та підйому на неї треба вибрати дуже пологий, рівний та відкритий схил. Якщо поблизу ЗДО такого схилу немає, то його можна підготувати на ділянці ЗДО, зібравши з осені у велику купу опале листя. Сніг, що випав, перетворить купу в гірку з пологими схилами. Як тільки діти зрозуміють найпростіші способи пересування на лижах, підйом і спуск з гірки, їх потрібно якнайчастіше вивозити на лижні прогулянки в найближчий парк, за місто, де вони можуть вправлятися в ходьбі по пересіченій місцевості. Для закріплення досвіду ходьби на лижах на ділянці, в парку, в лісі можна проводити з дітьми різні рухливі ігри [9].

Методика навчання катанню на ковзанах

Катання на ковзанах – складний вид руху, що складається з різних елементів: положення тулуба, відштовхування, правильної постановки ковзана при ковзанні, збереження рівноваги [4].

Мета вправи – зміцнення серцево-судинної системи, підвищення обміну речовин, сприяння розвитку рухових якостей, загартовування організму, завдяки чому збільшується оздоровча цінність перебування дітей взимку на свіжому повітрі. Починають вчити дітей зі старшої групи.

Добирають ковзани відповідно до розміру взуття. Після зашнуровування

черевики повинні щільно облягати ногу в гомілковостопному суглобі. Щоб правильно підібрати взуття, на ногу надівають тонкі й товсті (вовняні) шкарпетки. Якщо пальці ніг повільно рухаються, цей розмір взуття підходить.

Під час катання одяг має бути теплий, легкий, не утруднювати рухів. На території ЗДО роблять ковзанку. Розмір її приблизно 150–200 м². Там, де немає такого майданчика, можна зробити льодову доріжку (шириною 2,5–3 м, довжиною 25–30 м) або використати ковзанку, яка є поблизу ЗДО. На ковзанці діти не повинні заважати одне одному й рухатися тільки в одному напрямку.

Спочатку дітей вчать самостійно надівати ковзани й правильно їх шнурувати. При правильному шнуруванні пальці ніг у ковзанах мають бути вільні, а підйом ноги щільно стягнутий. Якщо пальці стиснуті, вони швидко мерзнуть. Перед виходом на лід дітей навчаються ходити на ковзанах по підлозі (на леза надівають чохла). Протягом 3–4 занять вони виконують вправи (10–15 хв), які допомагають оволодіти технікою ковзання й розвивають почуття рівноваги: стояти, спрямовуючи ковзани всередину та назовні; поступово згинати ноги в колінах з невеликим нахилом тулуба вперед (8–10 разів); по черзі відводити ноги назад, як при ковзанні на льоду; ходити по підлозі; стояти на одному ковзані, піднімаючи при цьому вперед-угору другу зігнуту в коліні ногу (по черзі); повільно присідати на обох ногах (8–12 разів).

На перших заняттях краще вчити кататися на утрамбованій сніговій доріжці, підтримуючи деяких дітей за руку, щоб вони впевненіше почували себе. Треба стежити за дотриманням правильної “постави ковзаняра”: тулуб трохи нахилений вперед, руки опущені донизу – у сторони й зігнуті в ліктях, голову тримати прямо (дивитися вперед, а не під ноги); ступні ніг – паралельно, на ширині 10–15 см (широко розставлені ноги зменшують крок, утруднюють перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу й сковують рухи).

На перших заняттях діти досить часто сильно нахилиють тулуб вперед, причому відштовхуються не всім лезом ковзана, а тільки носком. Це – груба помилка. Треба стежити й за тим, щоб діти не відхилили тулуб назад, бо вони

можуть упасти на спину. Після 3–4 занять, коли діти навчаться зберігати рівновагу на сніговій доріжці, можна кататися на ковзанці. В перші дні майже всі відчувають біль у м'язах ніг внаслідок посиленого фізичного навантаження, але через кілька занять це пройде.

На початку навчання дітям треба частіше відпочивати (протягом 3–5 хв), бажано сидючи на лаві. Поступово тривалість катання збільшується, а пауз для відпочинку стає менше. Коли діти засвоять техніку пересування на ковзанах, можна кататися до 30–40 хв при температурі повітря не нижче –10...–12 С. Кататися рекомендується щодня під час ранкової або вечірньої прогулянок.

Вчити краще невеликими групами (6 дітей), тоді легше показувати елементи техніки пересування на ковзанах і контролювати дозування фізичного навантаження. Коли діти засвоять основи ковзанярської техніки (біг по прямій, повороти та гальмування), можна дозволити кататися усій групі. Навчаючись кататися на ковзанах, діти дошкільного віку повинні оволодіти такими елементами техніки: ковзання по прямій по черзі на правій та лівій нозі у різному темпі; виконання поворотів у русі і гальмування.

Ковзання по прямій з попереми́нним відштовхуванням виконують у такій послідовності. Дитина сильно відштовхується внутрішнім ребром ковзана в сторону – назад, поступово вивертаючи його носок трохи назовні. Наприкінці відштовхування ногу різко розгинають у гомілковостопному суглобі й вагу тіла переносять на ледь зігнуту опорну ногу. Після закінчення відштовхування ногу трохи згинають у коліні, виносять вперед і ставлять на лід спереду опорної ноги. У цей момент починають відштовхуватися іншою ногою. Весь цикл рухів повторюють. Коли відштовхування правильне, на льоду залишається малюнок “ялинки”. Під час поштовху лівою рукою ліву ногу виносять вперед – вправо. Праву руку переміщують по дузі назад і в сторони. Навчившись бігати по прямій, розучують різні способи поворотів і гальмувань. Повороти на ковзанах та біг по колу виконують по-різному. Найпоширеніший спосіб повороту – ковзання на обох ногах, потім переміщення ваги тіла на ліву ногу (якщо поворот вліво), а правою

відштовхуються в сторону – назад.

Складний поворот – “перебіжкою”, який застосовують під час бігу по колу. Його виконують перехресним кроком. При цьому ноги згинають у колінах і роблять кроки більше вліво, ніж вперед. Доцільно вивчити з дітьми кілька способів гальмування: упором, плугом і поворотом.

При гальмуванні упором одна нога продовжує ковзати по прямій, а друга повертається носком всередину. Полоз ковзана займає перпендикулярне положення до прямолінійного руху дитини. Нога, що ковзає, згинається, а тулуб трохи зміщується назад. При гальмуванні плугом коліна обох ніг зближують, п’ятки розводять у сторони, ноги сильно згинають у колінах, а тулуб подають назад. Гальмують одночасно обома ковзанами.

Для раптових зупинок при значній швидкості пересування застосовують гальмування поворотом. Його виконують після різкого повороту на 90° відносно прямолінійного руху. У момент зупинки ноги в колінах згинають, тулуб зміщують назад. Вагу тіла розподіляють на обидва ковзани, причому один з них ставлять на поверхню льоду внутрішнім, а інший – зовнішнім ребром ковзана.

Коли діти дошкільного віку засвоять усі зазначені вище елементи техніки катання на ковзанах і будуть упевнено триматися, переходять до ігрових завдань і рухливих ігор на льоду. Емоційні різноманітні рухи під час ігор допомагають їм удосконалювати техніку катання на ковзанах (пересування з різною швидкістю, повороти, раптові зупинки тощо).

Методика навчання катанню на роликів ковзанах

Катання на роликах розвиває у дитини почуття ритму, сприяє формуванню гармонійної статури, зміцнює здоров’я та розвиток багатьох фізичних якостей, є засобом профілактики захворювань хребта в ранньому віці, благотворно впливає на роботу легенів, суглобів [19].

Роликові ковзани використовують влітку. Вони допомагають вдосконалювати вміння кататися на ковзанах, набуті взимку.

Роликові ковзани повинні щільно облягати ногу в легкій шкарпетці. Одяг може бути звичайним: в прохолодну погоду легка куртка або лижний костюм, в теплу пору року шорти й майка. Кататися на роликових ковзанах вчать на асфальтовій доріжці або на рівному майданчику. Діти, які взимку вже каталися на ковзанах, досить швидко навчаються кататися й на роликових ковзанах.

Дітям, які не каталися взимку на ковзанах, треба показати прийоми катання на роликових ковзанах, використовувати приклад і допомогу товаришів, які добре володіють даним видом руху. Слід звертати увагу дітей на прийоми розбігу, прокочування та повороти. Спочатку для подолання почуття страху корисно за допомогою товаришів проїхати невелику відстань. Ноги мають бути трохи розставлені, ступні паралельні один одному, корпус нахилений уперед. Так треба повторити кілька разів. Ці вправи розвивають рівновагу. Зберігати рівновагу на роликових ковзанах важче, ніж на звичайних: найменший рух корпусу та ніг тягне за собою переміщення ковзанів, тому на початку навчання треба стояти спокійно – не переступати ногами, не робити різких рухів. При відштовхуванні слід кілька разів зробити енергійні послідовні рухи ногами, потім поставити ноги паралельно один одному на невеликій відстані і котитися до уповільнення ходу або повної зупинки. Після цього потрібно знову зробити послідовні енергійні відштовхування. Вихідне положення при цьому русі – тулуб злегка нахилено вперед, ноги трохи зігнуті в колінах, стопи дещо розведені вбік, руки трохи зігнуті в ліктях, злегка відведені вбік. На початку навчання діти роблять боязкі кроки. Потім їхні рухи стають дедалі енергійнішими. Поступово діти повинні навчитися робити повороти. Найлегший з них – переступанням – виконується так: дитина нахиляє трохи в потрібну сторону корпус тулуба і робить невеликі переступання ногами доти, доки не відбувається поворот, після чого продовжує рух у новому напрямку [4].

Стійка дитини під час пересування на ковзанах така: тулуб трохи нахилений вперед, ноги зігнуті, ступні паралельні. Відштовхуються ногами по черзі; стопу, якою дитина відштовхується, трохи відводять в сторону, іншу

ногу залишають у напрямку руху; зігнуті в ліктях руки рухаються вперед та назад у такт бігових кроків. Утримувати рівновагу на роликівих ковзанах дітям, які тільки починають вчитися кататися, дуже важко. Тому дитину, яка зовсім не вміє кататися, спочатку підтримують за руку, поки вона навчиться утримувати рівновагу та відштовхуватися по черзі ногами.

Починають навчання з пересування на ковзанах вперед по прямій. Одночасно можна вчити катання на роликівих ковзанах двох-трьох дітей. Коли вони оволодіють технікою катання, можна збільшити групу до 10 дітей.

Тривалість катання на роликівих ковзанах 20–30 хв з короткочасними (3–4 хв) перервами для відпочинку. Вихователь спостерігає за самопочуттям дітей під час катання. Якщо зафіксовано ознаки стомлення дітей (значне почервоніння обличчя, тремтіння ніг), катання на ковзанах припиняється. Вихователь повинен контролювати швидкість і рухи дитини. Дитина повинна бути одягнена в захисне спорядження.

Правильне падіння. Справа в тому, що вперед зручніше падати, і на це розрахована вся захисна екіпіровка. Головне правило падіння – це не падати на прямі руки. Падіння ж назад є великою небезпекою для дитини, а саме для хребта і потилиці.

Нахил тіла дитини: важливо завжди трохи нахилитися вперед. Ноги завжди напівзігнуті і працюють як амортизатори. Акуратно застібайте ролики дитині. Найкраще затягувати ролики на максимум, щоб вони міцно тримали ногу дитини, але при цьому не тиснули. Не проводити навчання на роликах на мокрому асфальті.

Методика навчання катанню на велосипеді дітей дошкільного віку

Катання на велосипеді сприяє розвитку швидкості, рівноваги, координації рухів та орієнтуванню в просторі. Крім того, їзда має й прикладне значення. Той, хто навчився їздити на ньому у дитячі роки, зберігає цю навичку на все життя [8].

Починаючи з трьох років, діти охоче катаються самостійно на триколісному велосипеді. Завдяки набутим навичкам дошкільнята 4–5 років

без особливих труднощів переходять до їзди на двоколісному велосипеді.

Велосипеди, якими користуються діти дошкільного віку, своїми розмірами мають відповідати їхньому зросту. Найзручніший – комбінований велосипед, який можна ставити на два і на три колеса. Його сидіння і кермо можна легко опустити й підняти. Пристосовуючи велосипед відповідно до зросту дитини, не треба занадто високо піднімати сидіння, щоб тулуб дитини не дуже згинався, оскільки таке положення затрудняє роботу внутрішніх органів і негативно позначається на поставі. Відстань від сидіння до опущеної донизу педалі повинна дорівнювати довжині гомілки із стопою. В середньому вона дорівнює 25 см у дітей 3–5 років і 30 см для дітей 6 років. Найзручніша відстань по вертикалі від керма до сидіння для дітей 3–4 років – 16–18 см, а для 5–6 років – 20–22 см.

На території ЗДО треба виділити місце, де діти можуть вільно кататися, не заважаючи іншим. Бажано, щоб це була рівна доріжка (грунтова або асфальтована) довжиною 50–60 м та шириною 3–4 м.

Найважче освоюють їзду на велосипеді діти, у яких слабо розвинена рівновага, які нерішучі, бояться впасти, а також діти з порушеннями координації рухів. Доцільно спочатку навчати сміливіших дітей: вони своїм прикладом позитивно вплинуть на однолітків і їх можна буде надалі залучати для допомоги при навчанні інших дітей. Навчання їзді на двоколісному велосипеді у ЗДО проводиться в індивідуальному порядку під час прогулянки. Спочатку дітей знайомлять із велосипедом: пояснюють його влаштування, призначення частин та техніку пересування.

Послідовність навчання: ведення велосипеда у прямому напрямку, з поворотами праворуч, ліворуч, по колу, змійкою; їзда по прямій, з поворотами праворуч, ліворуч за підтримки дорослого; посадка на велосипед та златити з нього; їзда на велосипеді самостійно по прямій, з поворотами направо, ліворуч, їзда по колу, змійкою, їзда з додатковими завданнями (вдарити у підвішений дзвіночок, зняти підвішену стрічку та ін.), підйом на гірку, спуск з неї, їзда при керуванні однією рукою і без рук.

Дітям показують і пояснюють, як треба тримати велосипед і водити його по прямій: велосипед слід поставити праворуч, руки покласти на ручки керма (кермо тримати двома руками), трохи відійти убік, щоб не заважала педаль при ходьбі. При поворотах праворуч, ліворуч кермо слід повертати в ту ж сторону, в яку треба повернути велосипед.

Після цього вчать самостійно сідати на велосипед і вставати з нього. Щоб сісти на велосипед, одну з педалей піднімають вгору й трохи вперед, руками тримаються за кермо, переносять ногу через сидіння і опускають її на педаль; відриваючи іншу ногу від землі, сідають на сідло й починають рух вперед. Вихователь тримає велосипед за сідло, даючи дитині змогу проїхати 20–30 м прямо. Щоб зійти з велосипеда, треба припинити обертання педалей і, коли швидкість зменшиться і велосипед схилиться набік, зняти ногу з педалі з боку нахилу й стати нею на землю. Потім перенести через сідло іншу ногу.

Різноманітні вправи з керуванням велосипеда, що проводяться протягом декількох занять, формують у дітей навички та якості, необхідні їм для їзди на велосипеді. Потім дітям показують і пояснюють, що при їзді велосипедом сидіти треба прямо, невимушено (не напружено) злегка нахилившись вперед (не сутулитися), кермо тримати без напруги, дивитися вперед.

Особливо потрібно стежити за прямою посадкою дітей на першому етапі навчання: вчити ступні та коліна ніг тримати паралельно рамі велосипеда злегка розгорнутими носками в сторони, крутити педалі плавно, без різких поштовхів, натискаючи на педаль передньої частини ступні. Вихователь береться лівою рукою за ліву ручку керма, правою рукою тримає сідло ззаду та пересуває велосипед по прямій.

Дитині пропонують рівномірно натискати на педалі передньою частиною ступні та активно пересувати велосипед. Щоб навчити дітей зберігати рівновагу на опорі, вихователь, тримаючись за ручку керма і ззаду за сідло, робить розгойдування велосипеда то вправо, то вліво. Дитина, долаючи страх, намагається добре триматися за кермо і вчиться зберігати рівновагу. Ця вправа допомагає швидше навчитися зберігати рівновагу в русі. Після того як дитина

навчитися обертати ногами педалі, вихователь зменшує зусилля з пересування велосипеда. Коли дитина навчиться стійко тримати кермо, вихователь поступово передає управління дитині.

Освоївши пряме керування кермом, дитина їде впевненіше, збільшуючи швидкість. Чим більша швидкість, тим легше утримувати рівновагу (у разі втрати рівноваги необхідно кермо повертати у бік нахилу). Вихователь непомітно на деякий час відпускає велосипед і дитина продовжує їхати самостійно без підтримки. Вихователь, забезпечуючи страхівку, поступово підводить дитину до самостійної їзди прямою. Після цього слід навчити дитину робити повороти праворуч і ліворуч: дитина повинна правильно сидіти, зберігаючи рівновагу, одночасно виконувати рухи ногами, триматися за кермо і керувати велосипедом, повертати кермо руками, нахилиючи тулуб у бік повороту. Перед поворотом направо слід виїхати до лівого краю доріжки та поступово повертати кермо праворуч, перед поворотом ліворуч виїхати до правого краю доріжки та поступово повертати кермо ліворуч. При виконанні дитиною поворотів вихователь нагадує їй, як треба повернути кермо. На початку навчання він підтримує дитину за кермо та сидіння велосипеда під час всього повороту, допомагаючи зберегти рівновагу. Надалі, поступово послаблюючи зусилля, передає керування дитині, підтримуючи велосипед лише за сидіння.

Дітей слід навчити сідати на велосипед та сходити з нього. Щоб сісти на велосипед, дівчатка, тримаючись за ручки керма, нахилиє велосипед на себе, праву ногу ставить на напівопущену педаль, після цього відштовхуючись лівою ногою, переводить велосипед у вертикальне положення; натискаючи правою ногою на педаль, сідає на сидло і починає обертати колеса. Вихователь підтримує велосипед за сидло.

Хлопчики сідають на велосипед у такий спосіб: тримаючись двома руками за кермо, стають збоку (ліворуч) від велосипеда; праву педаль ставлять нагору, трохи вперед, нахилиючи велосипед на себе, переносять праву ногу через сидло і ставлять її на педаль, переносять на цю ногу вагу тіла, а ліву

відривають від землі, сідають на сідло і починають рух уперед. Або, опустивши ліву педаль ногою донизу, ставлять на неї ліву ногу, тіло переносять через велосипед, сідають на сидіння, праву ногу ставлять на педаль і починають поперемінно обертати ногами педалі, не відриваючи від них ніг. Щоб зійти з велосипеда, припиняють обертання педалей та уповільнюють хід; коли швидкість майже згасне, нахиляють його в той бік, в який хочуть зійти, і, опершись однією ногою об землю, переносять іншу ногу через раму чи сідло. Гальмувати слід плавно, без різких поштовхів. Доки дитина не набула твердих навичок їзди на велосипеді по прямій, з поворотами праворуч, ліворуч, вихователю необхідно весь час забезпечувати страхування дитини. Далі навчають дітей їзди по колу, змійкою. Крім того, даються різні завдання: вдарити в підвішений дзвіночок, зняти підвішену стрічку; піднятися на гірку, спуститися з неї, керувати однією рукою.

У середній групі велосипед виноситься на ділянку лише тоді, коли діти оволодіють самостійною їздою по прямій. Вихователю постійно стежить за дозуванням та дотриманням правил. На початку навчання вихователю дає можливість дитині проїхати доріжкою у прямому напрямку відстань 15–20 м 3–4 рази. На це потрібно 4–5 хвилин. Надалі навантаження збільшується у середній групі до 10 хвилин, а в старшій до 15 хвилин. Якщо у дитини спостерігаються ознаки втоми, що виражаються в тремтінні рук і ніг, частих з'їздах ніг з педалей, то їзда на велосипеді припиняється. Досвід показує, що сміливі, наполегливі діти, з достатньою фізичною підготовленістю опановують їзду велосипедом за 6–8 днів. Для більш боязких та слабших дітей, і навіть для дітей із недостатньо розвиненим почуттям рівноваги потрібно для цього 12–15 днів.

Методика навчання дітей дошкільного віку катанню на самокаті

Оволодіння навичкою катання на самокаті не становить для дошкільників особливих труднощів. Діти молодшого та середнього дошкільного віку досить швидко опановують техніку цього виду вправ спортивного характеру [8].

Самокат підбирають за зростом дитини, яка повинна стояти на платформі

самоката рівно, не згинаючи тулуба, руки, трохи зігнуті у ліктях, тримають кермо.

Пересування на самокаті відбувається таким чином. Дитина стає однією ногою на платформу самоката, а іншою відштовхується від землі. Після кількох енергійних поштовхів нога також ставиться на платформу і дитина їде на самокаті за інерцією. Усі рухи ногою повторюються в такому ж самому порядку.

Спочатку вихователь допомагає дітям опанувати їзду на самокаті, підтримуючи самокат за кермо. Поступово кермо відпускають, і дитина самостійно проїжджає невелику відстань у прямому напрямку. Коли діти опанують техніку руху в прямому напрямку, вихователь навчає їх виконувати повороти ліворуч та праворуч, спочатку з підтримкою за кермо, а потім самостійно. Діти, які вже вміють кататися на велосипеді, за 2–3 заняття опановують їзду в прямому напрямку й швидко засвоюють повороти на самокаті [19].

Під час катання на самокаті потрібно стежити, щоб діти енергійно відштовхувалися від землі лівою та правою ногами. Наприклад, проїжджаючи по доріжці в один бік, вони повинні відштовхуватися правою ногою, у зворотному напрямку – лівою. У такому разі фізичне навантаження на ноги буде розподілятися рівномірно.

Після опанування техніки їзди на самокаті дітям пропонують катання з проїжджанням у “ворота” (кубики на відстані 1 м) або “змійкою” між кубиками (булавами), які розставлено на одній лінії на відстані 1,5–2 м один від одного.

Тривалість катання кожної дитини в межах 10–12 хв. Катаються діти на самокаті по черзі. Всі поради щодо правил їзди на велосипеді поширюються й на катання на самокаті.

Навчаючи дітей їзди на велосипеді та самокаті, треба одночасно розвивати в них орієнтування в просторі, виховувати увагу, дисциплінованість, обов’язково ознайомлювати з правилами вуличного руху (пояснити, як їх дотримуватися під час перебування на вулиці).

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ІГОР ТА ВПРАВ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

2.1. Ігри та вправи з елементами спортивних ігор

ІГРИ НА САНЧАТАХ

“Хто перший до прапорця ?”

На одному боці майданчика розміщуються діти, сидячи на санчатах. На протилежному боці майданчика – лінія, на якій проти кожної дитини стоїть прапорець. За сигналом вихователя діти, відштовхуючись ногами, їдуть до своїх прапорців. Виграє та дитина, яка першою досягла прапорця і підняла його.

Варіанти гри:

1. діти сідають на санчата ногами до прапорців і так само, відштовхуючись ногами, їдуть до своїх прапорців;

2. діти сідають по двоє на санчата спиною один до одного і так само, відштовхуючись ногами, їдуть до своїх прапорців;

3. всі перелічені варіанти можна проводити як змагань між командами. Виграє команда, яка здобула більшу кількість очок.

“Хто швидше ?”

Діти розподіляються на команди (3 дітей в кожній команді) і розміщуються таким чином: перші номери кожної команди стають попереду санчат на лінію старту біля прапорця і беруться за прикріплену до санчат мотузку, другі номери сідають на санчата, а треті стають позаду для підштовхування.

За сигналом гравці везуть санчата вперед до протилежної лінії до свого прапорця, оббігають його і міняються місцями: перші номери встають позаду для підштовхування, другі – беруть мотузку, а треті – сідають на санчата і відразу, без сигналу, везуть санчата до лінії старту, оббігають прапорець, знову міняються місцями та їдуть до прапорців. Коли остання дитина (підштовхує санчата) встане на лінію, вона бере прапорець і піднімає його вгору. Виграє та команда, яка першою підняла прапорець.

“Спритні та швидкі”

Діти розподіляються на команди з трьох осіб. Одна дитина сідає на санчата, двоє беруться за мотузку, який прикріплений до санчат, встають на лінію старту біля прапорця. За сигналом вихователя діти везуть санчата вперед до протилежної лінії та до свого прапорця, а та дитина, яка сидить на санчатах, повинна підняти по дорозі два сніжки (кубики, мішечки з піском), що лежать на майданчику, один лівою рукою, інший – правою рукою. Діти, які перетнули лінію першими отримують бали, крім того, по одному балу зараховується за кожен піднятий сніжок (кубик). Далі діти міняються місцями. Коли кожна дитина побувала у ролі “спритного” (сидячи на санчатах, піднімала з майданчика предмети), підраховується загальна кількість балів у кожній команді. Виграє та команда, яка виборола найбільшу кількість балів.

Варіанти гри:

1. на майданчику між лінією старту і фінішем ставлять ліворуч і праворуч по дорозі руху санчат два кошики (коробки). Перед сидячою на санчатах дитиною коробка з двома сніжками (мішечками з піском). Дитина, проїжджаючи повз кошики, кидає в них сніжки – один лівою рукою, інший – правою. Підрахунок балів ведеться так само, як в основному варіанті гри;

2. впоперек майданчика на висоті витягнутих догори рук дитини натягується мотузка. На неї вішаються дзвіночки чи кольорові стрічки. Проїжджаючи на санчатах, дитина дзвонить у дзвіночок або знімає стрічку. Дзвонити в дзвіночок або знімати стрічку можна однією рукою (але обов’язково і правою і лівою) та обома. Під час катання на санчатах з гірки можна організувати індивідуальні змагання у спритності та точності рухів, використовуючи правила гри “Спритні та швидкі”.

“Підніміть предмет”

На середині схилу гірки кладуть предмет (гілочку, шишку, прапорець). Спускаючись з гірки, треба схопити його.

“Сніговик”

На схилі гори ставлять сніговика. З’їжджаючи на санчатах, дитина,

тримаючи в руці снігову грудку, намагається влучити нею в сніговика.

“Арка”

На середині схилу ставлять арку (ворота) з двох-трьох лижних палиць або прутиків. Завдання – проїхати під аркою, не зачепивши її.

“Хто швидше ?”

Кілька (3–4) дітей сідають на санки, які стоять паралельно на вершині гірки на відстані 2–3 кроків. За сигналом вихователя діти одночасно відштовхуються. Переможцем вважається та дитина, яка першою перетне лінію, накреслену на снігу біля підніжжя гірки.

“Хто далі проїде ?”

Кілька дітей (6–8) по черзі з’їжджають з гірки, а внизу лінією на снігу відмічають місце, де зупинилися санки. Переможцем буде той, хто проїде далі.

“Хто більше збере прапорців ?”

На схилі гірки ставлять 5–6 прапорців на одній лінії на відстані 2–3 кроків один від одного. Дитина, спускаючись з гірки, намагається зібрати якомога більше прапорців. Переможцем вважається та дитина, яка збрала більше прапорців за 2–3 рази, спускаючись з гірки.

ІГРИ ТА ЗМАГАННЯ НА КОВЗАНАХ

“Перегонки”

На відстані 15–20 м один від одного проводяться паралельно дві лінії – стартова лінія та фініш. Гравці встають на стартовій лінії на відстані витягнутих убік рук. За сигналом вихователя діти біжать до другої лінії. Виграє та дитина, хто першим перетне лінію фінішу.

“Хто далі”

Діти стають на одній лінії за 2–3 кроки один від одного. За сигналом вони роблять розбіг у 5–6 кроків (кількість кроків вказує вихователь) і потім ковзають на паралельно поставлених ковзанах. Виграє той, хто проковзає далі за всіх.

Варіант гри. Діти шикуються за 5–6 кроків від стартової лінії. За сигналом

вихователя вони роблять розбіг до стартової лінії, а потім ковзають на паралельних ковзанах (ноги розставлені на ширину стопи). Виграє той, хто проковзає далі за всіх.

“Наздоженні”

Діти шикуються на одній лінії за 2–3 кроки один від одного. Одна дитина стає попереду інших дітей на відстані 4–5 кроків від них. За сигналом вихователя, що стоїть попереду, починає бігти (біжить по прямій до протилежної сторони ковзанки), а всі інші наздоганяють її. Тому, кому вдалося обманути тікає.

“Хто швидше ?”

Діти розподіляються на команди по 7–8 осіб. Всі команди шикуються в колони по одному (не можна триматися за пояс дитини, яка стоїть попереду) на одній лінії обличчям в один бік (поїзди). На відстані 15–20 м перед кожним поїздом ставляться на підставки кольорові прапорці. За сигналом вихователя діти біжать до своїх прапорців, оббігають їх ліворуч і повертаються назад. Виграє та команда, яка прибігла першою, але тільки у тому випадку, якщо вона повернулася повністю. Якщо ж колона під час бігу розірвалася (потяг зазнав аварії), виграш їй не зараховується.

“У ворітця”

На льоду креслиться лінія старту, за 15–20 м від неї ставляться 4–5 прапорців на дерев'яних підставках на відстані 5–6 м один від одного. Між лінією старту і кожним прапорцем встановлюються легкі ворота, виготовлені з планок, висота яких 100–110 см. На стартовій лінії шикуються 4–5 дітей, і кожна дитина встає навпроти одного з прапорців. За сигналом вихователя діти біжать до воріт, присідають і проїжджають під ними, біжать далі до прапорців, оббігають кожен свій прапорець і повертаються назад, знову проїжджаючи під воротами. Виграє та дитина, яка виконала завдання швидше за інших.

“Змійка”

На відстані 4–5 м від лінії старту на льоді ставиться прапорець, від якого через кожні 4–5 м ставиться ще п'ять прапорців. Усього встановлюється 4–5

ліній прапорців. За кількістю ліній прапорців на старт виходять діти. За сигналом всі діти біжать “змійкою” між прапорцями, оббігають останній прапорець свого ряду і так само “змійкою” повертаються назад. Виграє та дитина, яка раніше за інших прибігла назад.

Варіант гри: діти оббігають прапорці, підбиваючи ключкою кольорову крижинку. Виграє та дитина, яка раніше доставить крижинку.

“Пройдь у ворота”

Діти шикуються в колону по одному. За 10–12 м від лінії старту з двох сніжок ставлять ворота (ширина 25–30 см) Гравці по черзі роблять розгін (5–6 кроків), а потім на одному ковзанні намагаються проїхати між сніжками (4–5 разів).

“Не торкнись”

На льоду ставлять у ряд 8–10 сніжок (льодинок). Відстань між ними – 1–1,5 м. Діти по черзі енергійно розбігаються і ковзають по прямій на обох ногах. Під’їжджаючи до сніжки, широко розводять ноги, щоб не збити її. Обминувши всі сніжки, вони повертаються на свої місця. Повторити 5–6 разів.

“Хто далі ?”

Діти шикуються у шеренгу на відстані 10–12 кроків від лінії старту. За сигналом кожний з них робить розгін і починає ковзати (на одній чи обох ногах) від лінії старту. Виграє та дитина, яка проїде далі за інших (4–5 разів).

“Пружинки”

Діти шикуються у шеренгу на відстані 10–12 кроків від лінії старту. За сигналом кожний з них робить розгін і починає ковзати (на одній чи обох ногах) від лінії старту. Виграє та дитина, яка проїде далі за інших (4–5 разів).

“Наввипередки”

Провести на льоду дві паралельні лінії на відстані 40–50 кроків. Кілька дітей (4–5) стають вздовж однієї з них за 2–3 кроки одне від одного. За командою “Руш!” вони біжать наввипередки до другої лінії. Перемагає та дитина, яка першою добіжить до неї. Повторити 4–5 разів.

“Квач”

Діти вибирають ведучого. Це – “квач”. Він намагається наздогнати гравців, які тікають від нього. Кого наздожене (торкнеться рукою), той стає “квачем” і гра продовжується. Тривалість гри – 10–12 хв.

ІГРИ ТА ЗМАГАННЯ З ПЛАВАННЯ

“Перегонки”

Діти шикуються на лінії старту в одну шеренгу на березі обличчям до води. На відстані 4–5 м від берега вихователь кладе на воду плаваючі іграшки (кола, м'ячі) за кількістю гравців. За сигналом вихователя діти підбігають до іграшок, беруть по одній і повертаються на лінію. Виграє та дитина, яка першою повернеться на лінію старту.

“Морський бій”

Діти встають у парах обличчям один до одного і, загрибаючи долонями воду, бризкають один на одного. Виграє та дитина, яка змусила відступити партнера. Одночасно проводяться ігри-вправи із зануренням у воду – спочатку до підборіддя, потім до носа, до очей, занурення у воду з головою. При цьому діти, стоячи, роблять вдих носом, а сидячи, видихають у воду через рот. Кожна вправа виконується 3–4 рази.

“Сміливі хлопці”

Діти стоять у воді до пояса у колі, тримаючись за руки, і хором вимовляють: Ми – хлопці сміливі, вмілі, якщо захочемо – через воду подивимося. Після цих слів діти опускають руки і всі разом занурюються у воду з розплющеними очима. Для контролю виконання можна запропонувати розглянути якийсь предмет у воді.

“На буксирі”

Глибина води до стегна. Діти стають парами обличчям один до одного і тримаються за руки. Одна дитина лягає на воду, інша йде спиною вперед, прискорюючи крок, потім біжить і “тягне” за собою на воді (“буксир тягне за собою баржу”). Потім діти змінюються ролями.

“Жабка”

Глибина води до коліна. З глибокого присіду відштовхнутися двома ногами (стрибок уперед на руки), випрямляючи ноги, і лягти на воду, підтягнути ноги на рівень рук, повернутись у вихідне положення.

“Медуза”

Глибина води до пояса. Зробити глибокий вдих, затримати подих і, нахилившись уперед, вільно лягти на воду. Тіло спочатку трохи занурюється у воду, потім спливає. Лежати у воді без рухів.

“Поплавок”

Глибина води до грудей. Зробити глибокий вдих і, затримавши подих, сісти, обхопити руками коліна і, підтягнувши їх до грудей, голову нагнути якомога ближче до колін. У цьому положенні “поплавцем” спливити на поверхню води спиною догори і намагатися якомога довше протриматися “поплавцем”. Потім не кваплячись видихнути повітря у воду і встати на дно, випрямляючись і опускаючи ноги.

“Тюлені”

Глибина води до коліна. Дитина лягає на воду, упираючись руками та пальцями прямих ніг на дно. Злегка відштовхнувшись вгору, проводячи руки назад до стегон, спробувати ковзати вперед. Голову при цьому опущено у воду.

“Передай м’яч”

Глибина води до пояса або до грудей. Двоє дітей стають один за одним на відстані 70–80 см, ноги у обох розведені нарізно, утворюючи “комірки”. Дитина попереду тримає в руках м’яч. За сигналом вона нагинається вперед, занурюється з головою у воду, передає м’яч у “ворота”, що ззаду стоять і випрямляється. Потім діти повертаються докола і передають м’яч у зворотному напрямку.

“Торпеда”

Двоє дітей опускаються у воду один проти одного, беруться за руки, згинають ноги, підтягнувши коліна до грудей і упираючись стопами у стопи

партнера. Потім відпускають руки і одночасно відштовхнувшись ногами, пливуть по поверхні води на спині.

“Фонтан”

Глибина води до пояса. Кілька дітей (4–6) входять у воду і, тримаючись за руки, роблять коло. Потім повертаються кругом, опускають руки й набирають положення упору лежачи (ногами всередину кола). За сигналом вихователя починають виконувати рухи прямими ногами, піднімаючи фонтан бризок. Після команди “Більший фонтан” рухи ногами виконують швидше. “Менший фонтан” – рухи уповільнюють. Тривалість гри 2–3 хв.

“Гойдалка”

Глибина води до пояса. Діти стоять парами, узявшись за руки, обличчям один до одного. По черзі присідаючи, вони занурюються у воду з головою, виконуючи видих у воду. Повторити вправу 8–10 разів.

“Крокодили на міліні”

Глибина води до колін. Лежачи у воді, діти просуваються руками по дну. Час від часу вони виконують глибокий вдих над поверхнею води і видих у воду. За рахунком вихователя “Один” – вдих, “два, три, чотири” – видих.

“Передай м’яч”

Глибина води до грудей. Діти розподіляються на пари і стають один за одним на відстані кроку, ноги нарізно. Дитина, яка стоїть попереду, тримає м’яч. Потім вона нахиляється вперед, занурюється у воду з головою і передає під водою м’яч іншій дитині. Після цього діти повертаються кругом і передача м’яча повторюється. Повторити 8–10 разів.

“Пропливи далі”

Глибина води до грудей. Діти входять у воду до грудей й стають обличчям до берега. Потім роблять глибокий вдих, із силою відштовхуються ногами від дна і, витягнувши вперед руки, плавають у воді до берега. Повторити 6–8 разів.

“Я пливу”

Глибина води до грудей. Діти в розімкнутій колоні по одному кроком

переміщуються вздовж стінок басейну або берега. Після слів вихователя “Всі поплили!” діти повертаються обличчям до берега і будь-яким способом відривають ноги від дна, приймаючи горизонтальне положення у воді. За наступним сигналом “На місця!” діти стають на своє місце в колоні і продовжують рухатися вздовж стінок або берега.

“Водолази”

Глибина води до грудей. Діти стають у коло. За командою вихователя по черзі занурюються у воду з розплющеними очима. Кожний з гравців намагається зібрати якомога більше камінців або інших предметів, щойно кинутих на дно. Перемагає та дитина, яка набере найбільше камінців (предметів). Повторити 3–4 рази.

“Квач”

Глибина води до грудей. Діти повільно розміщуються у воді. Обирають “квача”. За сигналом вихователя “квач” намагається спіймати кого-небудь з учасників гри (торкнутися рукою). Рятуючись від “квача”, діти занурюються у воду або відпливають у сторони. Ту дитину, яку спіймали, призначають “квачем”. Тривалість гри – 5–6 хв.

ІГРИ ТА ЗМАГАННЯ НА ЛИЖАХ

“Ширший крок !”

Діти по черзі проходять по лижні 10–15 м ковзним кроком без палиць, намагаючись якнайдалі ковзати на одній нозі. Виграє та дитина, яка зробить меншу кількість кроків.

“Хто найшвидший ?”

На снігу креслиться лінія старту. Навпроти через 15–20 м від лінії старту – лінія фінішу, на якій поставлено 7–8 прапорців на відстані 1,5–2 м один від одного. 7–8 дітей стають на лінію старту, кожна дитина проти свого прапорця. За сигналом діти біжать до прапорців. Виграє та дитина, яка першою добіжить до прапорця.

Варіант гри. Добігши до прапорців, діти мають оббігти їх та повернутися на лінію старту.

“Наздожени”

На снігу по колу (діаметр 10–15 м) прокладають лижню. Двоє гравців стають на лижні на рівній відстані один від одного. За сигналом діти біжать по колу в одному напрямку, намагаючись наздогнати одне одного.

Варіант гри. Діаметр кола збільшується до 25–30 м. На лижні встають 6–8 дітей на рівній відстані один від одного. Кожен намагається наздогнати один одного.

“Зустрічна естафета”

На відстані 15–20 м одна від одної на снігу кресляться лінії. Біля кожної з них у колону один за одним стає команда з 3–4 дітей. За сигналом діти, які стоять у колонах першими біжать до протилежної лінії, перетинаючи яку, подають умовний для своєї команди знак (змах рукою, вигук “Руш!” і т. д.). За цим знаком вибігає наступний у колоні і т. д. Гра закінчується, коли всі гравці однієї команди зберуться на вихідній лінії іншої команди та вишикуються один за одним. Виграє та команда, яка виконала перше завдання.

“Підніми”

На похилому схилі кладуть предмет (ялинкову шишку, стрічку, мішечок з піском). Дитина, спускаючись з гори, повинна сісти, зігнувши сильніше ноги, підняти предмет, а потім знову піднятися. За вказівкою вона піднімає предмет спочатку правою, потім лівою рукою.

“Не зачепи”

На пологому схилі кладуть предмет (ялинову шишку, стрічку). Дитина, спускаючись з гори, повинна проїхати так, щоб не зачепити покладений предмет лижами. Для цього потрібно розвести лижі безпосередньо перед предметом, що лежить на снігу, а потім, пройшовши його, відразу ж звести їх. Починати спуск із широко розведеними лижами не можна.

“На гірській стежці”

Вихователь прокладає лижню з різними поворотами. Прокладена лижня – гірська стежка, якою пропонується пройти туристам. Кожен, хто з’їхав з лижні або впав, вибуває з гри. Виграють діти, які точно пройшли гірською стежкою,

жодного разу не оступившись. Гра проводиться без лижних палиць.

“Салки”

Гра проводиться на рівному майданчику. Діти на лижах (без палиць) розходяться по майданчику врозтіч. Одна дитина (ведуча) отримує мотузку завдовжки близько 1,5 м з прив'язаним на кінці невеликим м'ячем; інший кінець мотузочки з петлею на кінці дитина надягає на руку.

Завдання ведучого – зачепити мішечком будь-кого з дітей, що тікають від неї. Для цього ведучий кидає м'ячик у інших дітей, що пробігають, не випускаючи при цьому з рук вільного кінця мотузочки. Дитина, яку зачепили м'ячем стає ведучим, а колишній ведучий продовжує грати нарівні з іншими дітьми.

“Підйом у гору”

Діти розподіляються на кілька команд і шикуються в колони по одному на одному рівні біля підніжжя невисокої гори. За сигналом всі діти, не знімаючи лиж, намагаються якнайшвидше піднятися на гору. Дозволяється при підйомі допомагати одне одному. Виграє команда, яка раніше за інших опиниться на горі у повному складі. Спосіб підйому на гору може бути довільним або наперед вказується вихователем. Гра може бути проведена в порядку індивідуального змагання на швидкість підйому в гору.

“Займи місце”

Всі граючі шикуються в колону по два, в якій кожна з колон є командою. Гравці починають повільно рухатися вперед, зберігаючи рівновагу у парах. За сигналом діти першої пари швидко повертаються в різні сторони та біжать на лижах уздовж своїх колон (зовні) на кінець колони. Тут вони знову повертаються, і кожен із них намагається зайняти місце за останнім лижником своєї команди. Після першої пари, знову за сигналом вихователя, біжить друга пара і так до останньої. Кожен учасник, який прибіг на місце першим, отримує один бал. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість балів.

“Ширше крок”

На лижні двома палицями або гілками позначають відстань 25–30 м. Вихователь пропонує дітям подолати цю відстань без палиць, намагаючись

зробити найменшу кількість кроків, довше ковзаючи на лижні. Гру можна провести як змагання між кількома дітьми. Перемагає та дитина, яка зробить найменшу кількість кроків на цій дистанції.

“Пройди і не зачепи”

На лижні ставлять 6–8 гілочок (прапорців) або лижних палиць на відстані 2–2,5 м одна від одної. Дитина на лижах обминає “змійкою” їх, виконуючи повороти то з правого, то з лівого боку. Перемагає та дитина, яка пройде швидше за всіх дистанцію (15–20 м) і не зачепить жодної палиці.

“Пройди у ворітця”

На лижні встановлюють 4–5 воріт з лижних палиць на відстані 3–4 м одна від одної. Просуваючись по лижні, дитина підходить до воріт, згинає ноги в колінах, намагаючись не зачепити їх. Цю гру можна також проводити під час катання з гірки. Дитина спускається зі схилу, проїжджаючи 3–5 воріт. Можна провести змагання між окремими дітьми або командами. Перемагає та дитина, яка вдало пройде через усі ворота й не зачепить їх.

“Хто швидше”

Кілька дітей (5–6) стають на 2–3 кроки один від одного вздовж накресленої на снігу лінії. За сигналом вихователя (голосом або змахом прапорця) вони одночасно починають пересуватися з максимальною швидкістю в напрямку прапорця, встановленого на відстані 25–30 м. Перемагає та дитина, яка першою долає дистанцію.

“Естафета з перенесенням лижних палиць”

Дітей поділяють на 2–3 команди. Команди шикуються на лінії старту в колони по одному. За сигналом вихователя діти, які стоять у колонах першими, біжать до прапорця (на відстань 12–15 м), встромлюють палиці в сніг, повертаються назад і торкаються рукою наступних гравців. Це сигнал для початку бігу. Гравці біжать на лижах до прапорця, забирають лижні палиці і передають їх партнерам по команді, які стоять першими. Кожна дитина, яка закінчила біг, стає останньою в свою колону. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

“Швидко в гору”

Дітей розподіляють на 2–3 команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту у підніжжя гірки. За сигналом вихователя всі діти на лижах намагаються якомога швидше піднятися на гірку. Виграє команда, яка раніше підніметься в повному складі на гірку. Спосіб підйому на гірку може бути довільним або його визначає вихователь (ступаючим кроком, “ялинкою”, “драбинкою”).

“Хто далі”

Кілька дітей (3–4) стають на вершині гірки й по черзі спускаються з неї без палиць з лінії старту. Перемагає та дитина, яка проїде найбільшу відстань без додаткових рухів ногами.

“Підніми”

Під час спуску з гірки дитина повинна підняти прапорець (шишку, гілочку). Піднімаючи предмет, треба присісти, зігнувши ноги, а потім випростатися. Повторюючи гру, предмет кладуть то зліва, то справа від лижні, щоб діти піднімали його відповідною рукою.

“Влучи в ціль”

Під час спуску з гірки дитина повинна влучити сніжкою в будь-яку ціль (сніговик, куц, дерево). Якщо змагається кілька дітей, виграє та дитина, у якої під час 3–4 спусків буде більше влучань.

“Не зачепи”

Посередині схилу покласти гілочку або шишку. Під час спуску з гірки потрібно спочатку трохи розвести лижі в різні боки перед самим предметом, щоб не зачепити його, а потім знову звести їх.

“Слідами”

У проведенні цієї гри повинні брати участь двоє дорослих. Вихователь вибирає з числа кращих лижників. Вони отримують завдання: заплутавши сліди, сховати десь на дереві або в кущах кольорову стрічку або прапорець (закопувати в сніг не можна). Разом із дітьми на завдання йде другий дорослий. Сховавши стрічку (прапорець), лижники повертаються до інших дітей, і всі

діти разом з вихователем рухаються слідом, уважно оглядаючи місцевість. Якщо діти пройдуть повз стрічку (прапорець), не помітивши її, або зіб'ються зі сліду, то діти, що заплутали сліди, отримують право на повторне ховання стрічки (прапорця). Якщо хтось із дітей знайде стрічку, він вибирає собі двох помічників і разом із ними йде ховати стрічку.

Примітка. Якщо гра проводиться на майданчику ЗДО, то ховати стрічку діти йдуть одні, без дорослого. Якщо гра проводиться на місцевості, де ходить багато лижників, можна відмітити сліди шматочками кольорового паперу або пластику.

“Ведмедики йдуть по доріжці”

Зі шнура або довгих палиць викладають 5–7 доріжок. Діти – “ведмедики” повзуть по-ведмежому кожен по своїй доріжці. Наприкінці кожної доріжки на висоті піднятих рук дитини натягнутий шнур, який треба дістати (“Ведмедики грають”). Діти можуть не тільки діставати шнур, але і йти на носках вздовж нього, ковзаючи руками по шнуру.

“Літаки” (зарядка із шести ігор)

З кольорового паперу зробити два літаки на кожного.

1. “Перевірка моторів”. Сильно дути по 3 рази на кожен літак, щоб закрутився пропелер.

2. “Пробний політ”. У кожній руці літак. Повертати тулуб вправо-вліво, щоб крутився пропелер (10 разів).

3. “Коло за колом”. Почергово руками з літачками робити великі кругові рухи (5 разів). Потім у інший бік.

4. “Вниз та вгору”. Стоячи, витягнути руки вгору, літаки пропелери вниз. Швидко сісти та опустити руки. Перевернувши літак пропелером нагору, встати і підняти руки вгору (8 разів).

5. “Облети гору”. Нахиляючи тулуб вправо-вліво, водити літак над головою. Дивитися на літаки.

6. “Перелети гору”. Пробігти 60–80 кроків, пройти кроком, але так, щоб пропелери крутилися. Можна обігати предмети (30 кроків в один і 30 в інший бік).

2.2. Розподіл ігор та вправ для формування елементів спортивних ігор за віковими групами

II МОЛОДША ГРУПА

Катання на триколісному велосипеді і самокаті

Вправи:

1. Супроводжувати велосипед та самокат за кермо, робити повороти;
2. Сідати і сходити з велосипеда та самоката;
3. Їздити по прямій за допомогою і без неї;
4. Гальмувати та зупинятися;
5. Їздити по колу з поворотами ліворуч та праворуч.

Ігри:

1. “Вузькою доріжкою” – діти повинні проїхати вузькою доріжкою, кеглі стоять з обох сторін.
2. “Хто приїде швидше” – змагання зі швидкісної їзди.
3. “Хто прийде останнім” – діти повинні проїхати відрізок шляху найповільнішим ходом.

Катання на санчатах

Вправи:

1. Везти санчата по черзі то правою, то лівою рукою.
2. Везти санчата обома руками.
3. Везти санчата, перевозячи на них іграшку.
4. Штовхати санчата вперед, слідуючи за ними.
5. Катати один одного.
6. Двоє дітей везуть санчата, на яких сидить одна дитина.
7. Вибиратися на гору, везучи за собою санчата.
8. Спуск з гори, сидячи на санчатах, ноги на полозах.
9. Спуск з невисокої гори, керуючи санчатами.
10. Спуск з гори, гальмуючи ногами.

Ігри:

1. “Хто швидше” – діти оббігають кожен свої санчата, хто швидше.

2. “Гонки санчат трійками” – один везе, другий сидить, третій підштовхує ззаду.
3. “На санчата !” – кількість гравців на один більша за санчат. За сигналом “На санчата” діти біжать і сідають на санчата. Той, хто запізнився, залишається без санчат.

СЕРЕДНЯ ГРУПА

Катання на велосипеді і самокаті

Вправи:

1. Супроводжувати велосипед та самокат за кермо, робити повороти.
2. Сідати і сходити з велосипеда та самокату.
3. Їздити по прямій за допомогою і без неї.
4. Гальмувати та зупинятися.
5. Їздити по колу з поворотами ліворуч та праворуч.

Ігри:

1. “Вузькою доріжкою” – діти повинні проїхати вузькою доріжкою, огороженою кеглями з двох сторін.
2. “Хто приїде швидше” – змагання зі швидкісної їзди.
3. “Хто приїде останнім” – діти повинні проїхати відрізок найповільнішим ходом.

Ходьба на лижах

Вправи:

Вправи для ознайомлення з властивостями лиж та снігу:

1. Знайти свої лижі, взяти їх та перенести до місця занять.
2. Поставити лижі на сніг, закріпити ноги у лижні кріплення.
3. Стоячи на лижах підняти по черзі то праву, то ліву ноги.
4. Просунути одну лижу вперед та назад.
5. Стоячи на лижах зробити невеликі присідання.
6. Зробити кілька кроків на лижах.
7. Пройти на лижах кроком по прямій.

Вправи для навчання ковзного кроку:

1. Ходьба за вихователем ковзним кроком.
2. Пройти під ворітцями з лижних палиць.
3. Пройти по лижні ступаючим кроком, назад – широким ковзним кроком.

Вправи для навчання поворотам:

1. Стоячи пересунути одну лижу носком вгору й униз, притискаючи п'яту до снігу.
2. Стоячи пересунути лижу вправо і вліво, притискаючи лижі до снігу.
3. Зробити кілька приставних кроків вправо та вліво з опорою та без опори на палиці.

Вправи для навчання підйомам:

1. Приставні кроки вправо та вліво, намагаючись ставити лижі паралельно.
2. Переступання приставним кроком через палиці, покладені на снігу.
3. Приставні кроки на горизонтальному майданчику.
4. Піднятися на пологий схил драбинкою, лівим та правим боком.

Вправи для навчання спускам зі схилу:

1. Прийняти правильне вихідне положення для спуску на рівній місцевості.
2. Спуск з дуже пологого схилу в основній стійці.

Ігри:

1. “Хто краще пройде” – ковзання до прапорця з найменшою кількістю кроків.
2. “Хто далі” – діти розбігаються і від лінії ковзають якомога далі.
3. “Через ворота” – проходити по лижні через кілька воріт, зроблених з палиць.
4. “Наздожени мене” – діти наздоганяють вихователя.

Катання на санчатах

Вправи:

1. Везти санчата по черзі то правою, то лівою рукою.
2. Везти санчата обома руками.
3. Везти санчата, перевозячи на них іграшку.
4. Штовхати санчата вперед, слідуючи за ними.

5. Катати один одного.
6. Двоє дітей везуть санчата, на яких сидить дитина.
7. Підніматися на гору, везучи за собою санчата.
8. Спуск з гори, сидячи на санчатах, ноги на полозах.
9. Спуск з невисокої гори, керуючи санчатами.
10. Спуск з гори, гальмуючи ногами.
11. Спуск з невисокої гори, проїзжаючи ворітця.

Ігри:

1. “Хто швидше” – діти оббігають кожен свої санчата, хто швидше.
2. “Гонки санчат трійками” – одна дитина везе, друга сидить, третя – підштовхує ззаду.
3. “На санчата !” – кількість гравців на один більше за санчата. За сигналом “На санчата” діти біжать і сідають на санчата. Програє та дитина, яка залишається без санчат.

СТАРША ГРУПА

Катання на велосипеді і самокаті

Вправи:

1. Виконувати повороти праворуч і ліворуч.
2. Їздити по колу.
3. Їздити змійкою.
4. Швидко та точно реагувати на сигнали.
5. Їздити швидко та повільно.
6. Їздити, тримаючись за кермо однією рукою.
7. Їздити вузькою доріжкою.
8. Їздити по доріжці з нерівностями.
9. Зберігати при катанні задану дистанцію.

Ігри:

1. “Естафетні гонки” – дві команди по 5 дітей. Естафета на велосипедах чи самокатах, об’їзжаючи кеглі.
2. “Вісімка” – на майданчику креслять два великі кола – вісімку. Діти мають

проїхати вісімкою.

3. “Достань предмет” – іграшка підвішується на висоті витягнутої руки дитини, що сидить на велосипеді. Дитина їде, керуючи велосипедом однією рукою, іншою намагається дістати іграшку.

4. “Влучи в ціль” – дитина їде і кидає м’яч в обруч, що лежить на асфальті.

Катання на лижах

Вправи:

Вправи для навчання ковзного кроку:

1. Пройти на лижах кроком по прямій.
2. Ходьба за вихователем ковзним кроком.
3. Ходьба по лижні поперемінним, ступаючим, ковзним кроком.
4. Пройти присідаючи під ворітця, намагаючись не збити їх.
5. Ходьба у швидкому та у повільному темпі.
6. Ходьба поперемінно ковзним кроком, ступаючим кроком по закругленій лижні.
7. Ходьба на лижах на зігнутих ногах.
8. Відпрацювання правильної координації рук та ніг при ходьбі на лижах.
9. Ходьба на лижах з схрещеними за спиною руками.
10. Ритмічна ходьба на лижах під звуки бубна.
11. Ходьба на лижах без палиць, сильно розмахуючи руками.

Вправи для навчання поворотам:

1. Повороти навколо лиж.
2. Обійти дерево, що стоїть на шляху, роблячи поворот переступанням.
3. Пересування на лижах між прапорцями.
4. Пересування лижнею, обминаючи лижні палиці.
5. Повороти на місці переступанням праворуч та ліворуч.
6. Ходьба по лижні змійкою.
7. Ходьба на лижах по сліду, залишеному вихователем (зірочка, спіраль).
8. Ходьба по лижні, поворот навколо прапорця.

Вправи для навчання підйомам:

1. Приставні кроки праворуч та ліворуч на рівній місцевості.
2. Піднятися на схил драбинки правим і лівим боком.
3. Імітація підйому ялинкою на рівній місцевості.
4. Підйом ялинкою на пологому схилі.

Вправи для навчання спускам зі схилу:

1. Спуск зі схилу в основній стійці.
2. Спуск зі схилу, м'яко пружиня ноги.
3. Спуск у ворота з лижних палиць.
4. Вільний спуск.
5. Спуск групою 4–5 дітей, взявшись за руки.
6. Спуск зі схилу, низько присівши.
7. Спускаючись зі схилу, влучити сніжком в обруч.

Ігри:

1. “Біг на одній лижі” – ковзати на одній лижі, відштовхуючись вільною ногою.
2. “Біг парами” – діти, взявшись за руки біжать на лижах.
3. “Лижні буксири” – одна дитина встає на лижі, інша її буксирує за допомогою палиць.
4. “Естафета–біатлон” – дитина встає на лижі, проїжджає під ворітцями, кидає м'яч у ціль і повертається на лінію старту.

Катання на санчатах

Вправи:

1. Вести санчата, спираючись на сидіння позаду.
2. Катати один одного.
3. Вдвох катати іншу дитину.
4. Спускаючись з гори, дістати рукою підвішений предмет.
5. Спускаючись з гори, виконувати вправи руками.
6. Підніматися на гору з санчатами.
7. Кататися з гори, сидячи вдвох на санчатах.
8. Спуск з гори, керуючи санчатами за допомогою ніг.

9. Спуск з гори, виконуючи повороти праворуч та ліворуч.
10. При спуску з гори потрапити в ціль.
11. При спуску з гори зібрати прапорці, які знаходяться в снігу.
12. Кататися на рівній місцевості, сидячи на санчатах, спиною вперед, відштовхуючись ногами.

Ігри:

1. “Пасажири” – діти по черзі перевозять один одного до орієнтира.
2. “Хто перший” – сидячи на санчатах, діти відштовхуються лижними палицями.
3. “Тонки на санчатах” – двоє дітей сидять на санчатах, відштовхуючись ногами.
4. “Спуск у ворота” – діти спускаються зі схилу у ворота.
5. “Черепаха” – діти сідають на санчата спиною один до одного, відштовхуючись ногами, намагаються швидко подолати відстань.

Баскетбол

Вправи:

1. Кидок м'яча об підлогу і ловіння його після відскоку.
2. Кидок м'яча вгору та ловіння його двома руками.
3. Кидок м'яча вгору і ловіння його після відскоку.
4. Перекидання м'яча один одному.
5. Ходьба з підкиданням м'яча та ловінням його двома руками.
6. Передача м'яча по колу.
7. Кидання м'яча двома руками від грудей об стінку і ловіння його.
8. Передача м'яча один одному від грудей, стоячи на місці.
9. Передача м'яча у шерензі, колоні, по колу.
10. Відбивання м'яча на місці правою та лівою рукою.
11. Ведення м'яча правою та лівою рукою.
12. Ведення м'яча однією рукою з наступною передачею іншому.
13. Ведення м'яча довкола себе.
14. Ведення м'яча із зміною напрямку.

15. Перекидання м'яча через мотузку.
16. Метання м'ча у баскетбольний щит.
17. Кидання м'яча в ціль двома руками від грудей.
18. Кидок м'яча у кошик двома руками від грудей з місця.
19. Кидок м'яча у кошик після ведення.

Ігри:

1. “За м'ячем” – діти стоять у колоні по одному, м'яч передають один одному, перший переходить у кінець колони. Грають дві команди.
2. “Піймай м'яч” – двоє дітей перекидають м'яч одне одному, третя дитина намагається відібрати у них м'яч.
3. “Кого назвали, той ловить м'яч” – вихователь підкидає м'яч вгору і називає ім'я дитини, яка має спіймати м'яч.
4. “М'яч ведучому” – діти стоять у колі, ведучий кидає м'яч кожному гравцю і отримує його назад.
5. “Передав – сідай” – діти стоять у колоні, вихователь з м'ячем у руках навпроти. Вихователь кидає м'яч першому гравцю, він передає м'яч назад та присідає. Так кидає всім іншим дітям.
6. “Вибивали” – діти діляться на дві команди: одні вибивають, інші стоять у колі.

Футбол

Вправи:

1. Удари по нерухомому м'ячу правою та лівою ногою.
2. Удари по нерухомому м'ячу правою та лівою ногою з розбігу.
3. Одна дитина котить м'яч, інша збоку ударяє ним ногою.
4. Удар м'яча ногою в стінку та його прийом.
5. Одна дитина подає м'яч ногою, інша зупиняє його ногою.
6. Вести м'яч правою та лівою ногою по прямій.
7. Вести м'яч навколо стійок.
8. Вести м'яч та вдаряти по воротах.
9. Одна дитина стоїть у воротах, друга вдаряє по м'ячу.
10. Воротар стоїть у воротах, троє дітей по черзі посилають м'ячі у ворота.

Ігри:

1. “Рухлива ціль” – діти стоять по колу, у колі ведучий. Діти передають один одному м’яч ногами, намагаючись потрапити до ведучого.
2. “Гонка м’ячів” – всі діти ведуть м’яч за сигналом до орієнтиру.
3. “Затримай м’яч” – діти стоять у колі, всередині захисник, він намагається затримати м’яч, який передають один одному ногами нападаючі.
4. “Футболіст” – перед дитиною кладеться м’яч і заплющуються очі. Вона повинна підійти до м’яча та вдарити по ньому.
5. “Сильний удар” – трое дітей роблять сильний удар по м’ячу. Виграє та дитина, м’яч якої якомога далі відлетить.
6. “Потрап у обруч” – діти роблять по 3 удари правою та лівою ногою, намагаючись потрапити м’ячем в обруч.
7. “Пінгвіни” – діти затискають м’яч між колін та біжать до орієнтиру.

Городки

Вправи:

1. Тримаючи палицю вертикально в одній руці, підкинути та зловити її іншою.
2. Правильно брати та тримати биту по черзі то правою, то лівою рукою.
3. Приймати правильне положення тулуба для кидка.
4. Імітація удару рукою у повітрі – помах палицею в сторону-назад.
5. Удар битою по підвішеному м’ячу.
6. Кидок біти правою рукою на дальність.
7. Кидок біти лівою рукою на дальність.
8. Кидок біти в ціль (городок) – 2 м.
9. Кидок біти правою та лівою рукою у 2, 3, 4, 5 городків.
10. Кидок біти в ціль – 3 м.

Бадмінтон

Вправи:

1. Витягнути руки вперед, перекласти волан із руки в руку.
2. Підкинути волан вгору та зловити його обома руками. Однією рукою, постукавши в долоні.

3. Навчитися правильно брати та тримати ракетку правою та лівою рукою.
4. Імітація різних рухів ракеткою без волана.
5. Відбивання волана ракеткою нагору.
6. Вихователь підкидає волан рукою, дитина відбиває ракеткою.
7. Діти працюють в парах та перекидають волан один одному.
8. Діти стають один проти одного – один подає волан, інший відбиває і навпаки.

Ігри:

1. “Потрап у коло” – діти кидають волани в обруч.
2. “Хто далі” – діти з воланами та ракеткою стоять на одній лінії і за сигналом посилають волан якнайдалі.
3. “Відбий волан” – діти стоять у колі з ракетками. Ведучий кидає волан вгору, діти повинні його відбити.

Хокей

Вправи:

Вправи для ковзанярської підготовки:

1. Біг довгим ковзним кроком.
2. Біг коротким кроком.
3. Біг по колу.
4. Біг довгим ковзним кроком, потім – коротким ковзним.
5. Поеднання бігу по прямій та по колу.
6. Біг великою “вісіркою”.
7. Біг та гальмування “плугом” або “напівплугом”.
8. Біг та зупинка за звуковим сигналом.

Вправи для освоєння техніки володіння ключкою та шайбою:

1. Тримати ключку та приймати стійку хокеїста.
2. Посилати шайбу у різні сторони.
3. Вести шайбу, не відриваючи її від ключки по колу.
4. Вести шайбу праворуч, ліворуч.
5. Вести шайбу між стійками чи кеглями.

6. Кидання шайби з місця в ціль.
7. Кидки шайби після ведення.
8. Удар по нерухомій шайбі.
9. Удар по ковзній шайбі.

Ігри:

1. “Салочки” – у ведучого м’ячик і ключка, він повинен ударити по м’ячу так, щоб він наздогнав будь-якого з дітей, які бігають по майданчику.
2. “Гра з м’ячем” – діти стоять по колу з ключками, в центрі ведучий, який намагається вибити м’яч за межі кола.
3. “Гонка з шайбами” – 4–5 дітей із шайбами та ключками біжать до орієнтиру та повертаються назад.
4. “Збий кеглю” – діти стоять за лінією з шайбами та ключками, на відстані 5–6 м. Напроти стоять кеглі, які за командою вихователя треба збити.

2.3. Рухливі ігри з фідболами для дітей старшого дошкільного віку

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Рухливі ігри малої інтенсивності			
1	“Тиша” . Гравці крокують майданчиком у різних напрямках, прокочуючи фідбол по підлозі, і всі разом кажуть: тиша біля ставка, не хитається вода, не шумить очерет. Засинайте, малюки. З останніми словами діти зупиняються та приймають будь-яку позу з фідболом. У такій позі вони перебувають доти, доки педагог не дорахує вголос до десяти. Гравці, які поворухилися або не втримали рівноваги, вважаються такими, що програли.	4–5 разів	Гравці, що програли, тимчасово вибувають з гри. Можна змінювати спосіб прокачування фідболу – стоячи на колінах, спиною вперед та ін.
2	“Швидко крокуй” . Гравці шикуються в шеренгу на одному боці майданчика з фідболом у руках, на іншому боці майданчика – ведучий, який стоїть спиною до гравців на лінії фінішу. Ведучий голосно каже: “Швидко крокуй, дивись не позіхай, стій!”. У цей час гравці крокують уперед, прокочуючи м’яч по підлозі, а на останньому слові зупиняються. З останньою фразою ведучий швидко оглядається і той гравець, який не встиг зупинитися, робить крок назад. Потім ведучий знову вимовляє текст, а діти продовжують рух. Гравець, який першим перетне лінію фінішу, стає ведучим.	4–5 разів	Не можна тікати. Крокувати швидко і ритмічно відповідно до тексту. Щоразу потрібно змінювати спосіб пересування гравців – стоячи на колінах, спиною вперед та ін.
3	“Озеро, струмок, море, дощ” . Гравці з фідболами в руках виконують дії відповідно до сигналів педагога: “Озеро” – шикуються у коло, взявшись за руки (фідбол кладуть у центр кола). “Струмок” – шикуються в колону по одному і крокують, прокочуючи м’ячі перед собою. “Море” – сідають на м’ячі, піднімають і опускають руки, зображуючи хвилі. “Дощ” – грають з м’ячем (відбивають об підлогу, підкидають вгору та ін).	3–4 рази	Вимовляти слова-сигнали в різній послідовності, роблячи паузи між сигналами з кожним разом коротше. Відзначаються найуважніші гравці.
4	“Риб, птах, звір” . Гравці шикуються в коло і сідають на фідболи, в центрі кола – ведучий з м’ячем у руках. Ведучий кидає м’яч по черзі гравцям і говорить одне із трьох слів “Звір”, “Риба” або “Птах”. Той, хто спіймав м’яч, повинен швидко назвати будь-яку тварину, рибу або птицю і кинути м’яч назад ведучому. Гравець, який помилився чи не відповів, отримує штрафне очко.	3–4 рази	У ведучого м’яч середнього діаметра. Не можна повторювати назви риб, птахів та звірів. Після закінчення гри відзначаються діти, які не отримали штрафних балів.

Рухливі ігри високої інтенсивності			
5	<p>“Пташки в клітці”. Діти розподіляються на дві команди. Гравці однієї команди шикуються в коло у центрі майданчика та сідають на фітболи, тримаючись за руки – це “клітка”. Інша команда – “пташки”. За сигналом “Відкрити клітку!” діти, що утворюють клітку, піднімають зчеплені руки нагору. “Пташки” вбігають у “клітку” і вибігають із неї. За сигналом “Закрити клітку!” гравці опускають руки. “Пташки”, що залишилися в “клітці”, вважаються спійманими, але залишаються в грі. Педагог веде рахунок упійманих “пташок”. Потім команди міняються місцями. Виграє команда, яка впіймала більше пташок.</p>	2–3 рази	З кожною командою гра проводиться 2–3 рази.
6	<p>“Птахи і зозуля”. Гравці – “пташки”, фітболи – “гнізда пташок”. Діти сидять на фітболах з одного боку майданчика. Ведучий – “зозуля” стоїть осторонь, у нього немає “гнізда”. За командою “Пташки полетіли !” діти вибігають із “гнізд” і розбігаються у різних напрямках майданчиком. “Зозуля літає” разом із ними. За командою “Пташки додому !” діти біжать до “гнізда”, а “зозуля” намагається швидко зайняти будь-яке “гніздо”. Гравець без “гнізда” стає “зозулею”.</p>	3–4 рази	Можна збільшити кількість ведучих.
7	<p>“Фітбол-футбол”. На майданчику розставлені дуги – “ворота”. Гравці стрибають на фітболах та ведуть ногою м’яч малого діаметра, намагаючись забити гол у ворота.</p>	2 хв.	М’яч вести по черзі правою та лівою ногою, рахувати забиті голи. Можна поставити на ворота воротарів, які відбиватимуть м’ячі ногами.
8	<p>“Фітбол-волейбол”. Беруть участь дві команди. Гравці знаходяться по різні боки волейбольної сітки. Кожен гравець сидить на фітболі та тримає в руках м’яч середнього діаметра. За сигналом діти перекидають м’ячі на бік суперника і, переміщаючись майданчиком на фітболах, намагаються позбутися всіх м’ячів. За свистком гра зупиняється та підраховується кількість м’ячів на майданчику кожної команди. Виграє команда, на майданчику якої залишилося менше м’ячів.</p>	2–3 рази	Під час гри з фітболу не можна вставати. Однією рукою треба триматися за “рожки”, а іншою рукою перекидати м’яч.
9	<p>“Хитра лисиця”. Гравці шикуються у коло у центрі майданчика та сідають на фітболи. За командою діти заплющують очі, а педагог вибирає ведучого – “хитру лисицю”, торкаючись плеча одного з гравців. “Хитра лисиця” мовчить і нічим себе не видає. Діти розплющують очі і хором тричі питають “Хитра лисиця, де ти ?!”. “Хитра лисиця” стрибає в центр кола і каже: “Я тут !!”. Діти стрибають на м’ячах по майданчику, а “хитра лисиця”, стрибаючи на м’ячі, намагається їх наздогнати та доторкнутися.</p>	3–4 рази	Впіймані гравці тимчасово вибувають із гри. По закінченні кожної гри підраховують спійманих гравців та обирають нового ведучого.

10	“Мисливці та качки”. Гравці-качки знаходяться на майданчику, сидячи на фідболах. Два ведучі – “мисливці”, сидять на фідболах на протилежних сторонах майданчика обличчям один до одного, один із “мисливців” тримає в руках м’яч середнього діаметра. “Мисливці” кидають м’яч, намагаючись влучити їм у “качок”. “Качки” стрибають на фідболах з одного боку майданчика на інший, намагаючись ухилитися від м’яча. Гравці, в яких влучили м’ячем, тимчасово вибувають із гри.	2–3 рази	Гра триває 1,5–2 хвилини, потім підраховуються впіймані “качки” і вибираються нові ведучі.
11	“Сонце і Місяць”. На протилежних сторонах майданчика проводяться дві лінії, за однією лінією – “будинок” гравців. Команди “Сонце” та “Місяць” шикуються в шеренгу спиною один до одного та обличчям до свого “будинку” в центрі майданчика на відстані 1,5–2 м один від одного та сідають на фідболи. Вихователь називає то одну, то іншу команду. За сигналом “Місяць!” гравці цієї команди стрибають на фідболах у будинок, а гравці іншої команди повертаються навколо, стрибають на фідболах, наздоганяють їх і намагаються доторкнутися. Потім підраховується кількість спійманих гравців та команди повертаються на місце.	5–6 разів	Відзначається команда, яка впіймала більше гравців. Торкаються рукою акуратно тулуба або м’яча.
12	“Придумай рух”. Гравці шикуються в колону по одному, сидячи на фідбол, стрибають по колу під ритмічну музику. За сигналом зупиняються, вихователь викликає одну дитину до центру кола. Зазначений гравець показує будь-який ритмічний рух на фідболі, діти за ним повторюють, потім продовжують стрибки по колу.	5–6 разів	Рухи повинні поєднуватися з музикою та не повторюватися.
13	“Вудка”. Гравці – “рибки” шикуються в коло і сідають на фідболи, в центрі кола стоїть ведучий – “рибалка”, тримає в руках “вудку” – скакалку. Ведучий обертає скакалку по колу, а діти підстрибують на фідболах, намагаючись її не зачепити. Гравець, який зачепив скакалку, тимчасово вибуває.	2–3 рази	Гравці, що програли, тимчасово вибувають з гри.
14	“Коні з хвостиками”. Гравці знаходяться на майданчику, сидячи на фідболах, ведучий сидить на фідболі осторонь. У кожного гравця прикріплена позаду стрічка – хвіст. За сигналом гравці стрибають на м’ячах по майданчику у різних напрямках, а ведучий, стрибаючи на фідболі, наздоганяє їх та намагається зняти стрічку. За сигналом гра зупиняється і підраховується кількість зірваних хвостиків.	3 рази	Гравець, який залишився без хвостика, тимчасово вибуває з гри. Не можна притримувати “хвіст” рукою і штовхати пастку.

15	“Мотоциклісти”. Гравці – мотоциклісти розташовані вільно на майданчику з фідболом в руках. Педагог – “регулювальник” тримає 3 прапорці (зеленого, червоного та жовтого кольору). Коли “регулювальник” піднімає жовтий прапорець, то “мотоциклісти” відбивають м’яч об підлогу на місці, червоний – зупиняються з м’ячем у руках, зелений прапорець – виконують вправи з фідболом у русі (відбивають об підлогу, підкидають угору, прокочують по підлозі та ін.).	3 хв	Відзначаються найуважніші гравці. “Мотоциклісти”, які порушили правила, тимчасово вибувають з гри.
Рухливі ігри змагальної спрямованості			
16	“Гусениця”. Беруть участь 2 команди по 5–6 осіб, шикуються діти у колону за стартовою лінією. Кожна колона утворює зчеплення – “гусеницю”, утримуючи тулубом (спиною та грудьми) фідбол між гравцями. За сигналом “гусениця” починає рух по прямій до лінії фінішу (5–6 м від лінії старту). Виграє команда, яка першою перетнула лінію фінішу (залік по останньому гравцю) і не розірвала зчеплення.		
17	“Передача м’яча в колонах”. Беруть участь 2 команди, шикуються діти у колону. Перший гравець у колоні – ведучий з фідболом у руках. За сигналом гравці піднімають руки вгору, а ведучий передає м’яч у колоні над головою. Останній гравець, отримавши м’яч, біжить на початок колони і передає м’яч ведучому. Ведучий піднімає м’яч вгору. Виграє команда, яка першою закінчила передачу м’яча.	3–4 рази	Гру можна проводити, сидячи на гімнастичних лавках.
18	“Вершники”. Беруть участь дві пари гравців. Діти шикуються за стартовою лінією, сидячи на одному фідболі вдвох біля своєї стійки. За сигналом “вершники” стрибають на м’ячах до лінії фінішу (4–5 м від стартової лінії). Виграє пара, що перша виконала завдання.	1–2 рази кожен гравець	Фідбол повинен підходити за зростом обом гравцям.
Ігри-естафети			
19	“Кенгуру”. Беруть участь дві команди. Шикуються діти в колони за стартовою лінією, перші гравці сидять на фідболах. За сигналом перші гравці стрибають на фідболах до поворотної стійки (відстань 4–5 м від стартової лінії) і назад, передають фідбол наступному гравцю, стають у кінець колони і т. д. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.	2–3 рази	Можна змінити правила естафети, а саме назад котити фідбол по підлозі або бігти з м’ячем у руках.
20	“Веселі пари”. Беруть участь дві команди, дітей шикуються у колону по дві за стартовою лінією. Партнери стоять один проти одного і тримають фідбол, обхопивши його руками. За сигналом перша пара гравців біжать бічним галопом з м’ячем до поворотної стійки (7–8 м від стартової лінії), оббігають її, біжать назад, передають м’яч наступній парі, стають в кінець колони і т. д. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.	2–3 рази	М’яч тримати двома руками на рівні грудей.

21	<p>“Змійка”. Беруть участь дві команди, діти шикуються у колону за стартовою лінією, перші гравці тримають у руках фітбол. Навпроти кожної команди стоїть по 4 стійки (відстань від першою стійкою до стартової лінії 2 м, відстань між стійками 1,5 м). За сигналом гравці прокочують фітбол “змійкою” між стійками, докотивши м’яч до останньої стійки, беруть його в руки, біжать назад по прямій, передають м’яч наступному гравцю, стають на кінець колони. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.</p>	2–3 рази	<p>Сійки м’ячем не зачіпати. Для естафети краще підійдуть м’ячі без рожок.</p>
----	--	-------------	--

2.4. Картки-завдання для дітей дошкільного віку з розділу “Ігри та вправи спортивного характеру”

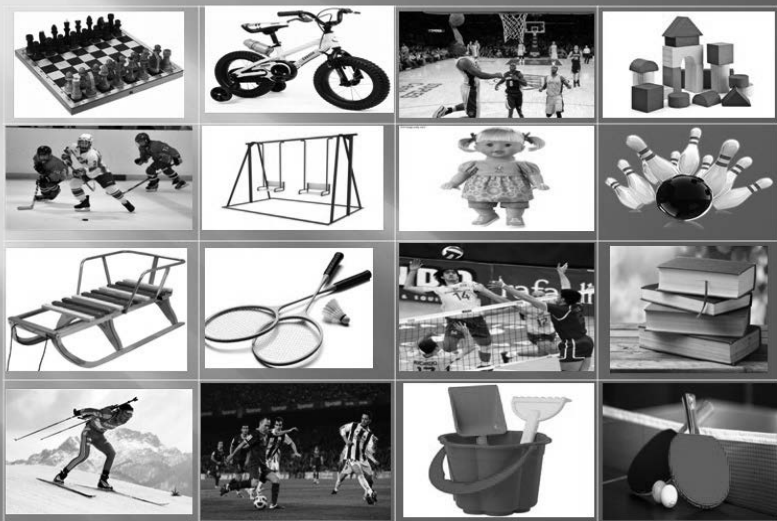
Що потрібно для гри в бадмінтон?



Назви види спорту де використовується даний інвентар



Накрій жовтим кружечком ігри, для яких потрібен м'яч



Продовж речення:
В бадмінтон грають на ...



корті

Що зайве?



Продовж речення:
В баскетбол м'ячем грають тільки...



Продовж речення: Баскетбол – це ... гра.



Назви командні види спорту. Які картинки зайві?



Назви парні види спорту.

Яка картинка зайва?



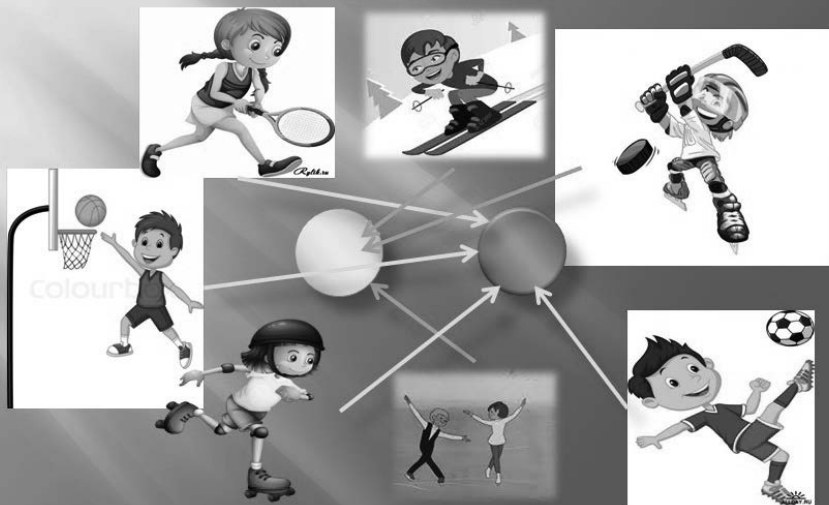
ЩО ЗАЙВЕ?





Лижі, ковзани, сноуборд, санки - найбільш популярний спортивний інвентар для відпочинку взимку

Розгляни та розкажи. З'єднай стрілкою із червоним колом літні види спорту, а жовтим – зимні.



Відбери необхідне для гри у боулінг



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік І. П., Андрианов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник Київ: Видавничий дім “Професіонал”, Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: Т. О. Піроженко. Електронна версія, 12.01.2021. 37 с.
3. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Від трьох до шести (семи) років. Наук. керівник О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 452 с.
4. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Київ: Вища школа, 2007. 198 с.
5. Богініч О., Бабачук Ю. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Суми, 2014. 224 с.
6. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. Київ, 2001. 125 с.
7. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей в дошкільному закладі. Суми, 2018. 428 с.
8. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.
9. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. Київ, 1989. 174 с.
10. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. Москва: Сфера, 2003. 128 с.
11. Дитина : Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко та ін. Київ: Київ. університетім. Б. Грінченка, 2020. 304 с.

12. Загородня Л. П., Тігаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
13. Коцур Н. І. Основи педіатрії і дитячої гігієни: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький. Чернівці : Книги XXI, 2008. 632 с.
14. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Видавнича група "Основа", 2008. 110 с.
15. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. Дошкільне виховання. 2015. № 12. С. 20–21.
16. Пензулаєва Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. Москва: ВЛАДос, 2007. 112 с.
17. Провазюк Г. Г. Гра і здоров'я. Тернопіль: Мальва, 2005. 262 с.
18. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтти, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.
19. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : пер. з російської мови. Харків, 2007. 267 с.

Навчально-методичне видання

А. І. Драчук, Н. О. Хлус, І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ІГОР І ВПРАВ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ
В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Підписано до друку 12.07.2022.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.

Друк. арк. 5,5. Умов. друк. арк. 5,12. Обл.-вид. арк. 3,48.
Наклад 100 прим. Зам. № 2737/1.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.

Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець ТОВ «ТВОРИ».

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.

21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.

Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043.

e-mail: info@tvoru.com.ua

<http://www.tvoru.com.ua>