

ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В., Сидорчук Т.В.

ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ З МІЖПРЕДМЕТНИМИ ЗВ'ЯЗКАМИ



Дніпро — 2020

Укладачі:

- Москаленко Н.В. — доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з наукової діяльності ПДАФКіС.
- Анастасьєва З.В. — старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання ПДАФКіС.
- Сидорчук Т.В. — кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ПДАФКіС.

Рецензенти:

- Соловей О.М. — кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивних ігор ПДАФКіС.
- Кошелева О.О. — старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання ПДАФКіС.

Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В., Сидорчук Т.В.

Ігри та естафети з міжпредметними зв'язками : методичні рекомендації. Вид. 2-ге, доповнене та перекладене українською мовою. Дніпро : ПДАФКіС, 2020. 66 с.

У методичних рекомендаціях наведені ігри та естафети з міжпредметними зв'язками, які можуть бути використані як в урочних, так і позаурочних формах занять.

Методичні рекомендації призначені для студентів денної та заочної форм навчання закладів вищої освіти в галузі фізичної культури, учителів фізичної культури.

Розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри ТМФВ ПДАФКіС

Протокол № 6 від «16» січня 2020 р.

Затверджено Науково-методичною радою ПДАФКіС

Протокол № __ від «25» лютого 2020 р.

© Н.В. Москаленко, 2020

© З.В. Анастасьєва, 2020

© Т.В. Сидорчук, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ФОРМУВАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	8
РОЗДІЛ II. МІЖПРЕДМЕТНІ ЗВ'ЯЗКИ З НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ	11
Рідна мова та література (іноземні мови)	11
Географія	20
Математика	24
Музика	28
Образотворче мистецтво	31
Трудове навчання	34
Світ навколо нас (Природознавство)	37
Основи безпеки життєдіяльності (ОБЖ).....	41
Екологія	45
РОЗДІЛ III. ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ УВАГИ І КРУГОЗОРУ	62
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	65

ВСТУП

У даний час зростає роль занять фізичною культурою і масовим спортом для дітей, перш за все, для вирішення завдань оздоровлення і гармонійного розвитку. Зміст уроків фізичної культури в основному спрямований на навчання руховим умінням, навичкам і розвиток рухових якостей. У той же час вчителі недостатньо уваги приділяють вирішенню ще однієї важливої задачі – розвитку розумових здібностей дітей засобами фізичної культури. Б.П. Нікітін писав: «Рух ростить інтелект: якщо малюк поплив раніше, ніж пішов, або почав раніше ходити, він обганяє своїх однолітків в інтелектуальному розвитку».

Застосування засобів для розвитку розумових здібностей на уроках фізкультури має велике значення у зв'язку з тим, що засвоїти величезний потік інформації не завжди представляється можливим у системі загальноосвітньої діяльності. І тільки в руховій ігровій діяльності можна досить повно розвивати здібності дитини.

Розвиток розумових здібностей дітей молодшого шкільного віку має велике значення у зв'язку з тим, що засвоїти величезний потік інформації не представляється можливим в системі загальноосвітніх предметів.

На наш погляд, активна робота мислення на заняттях з фізкультури необхідна, як для більш міцного засвоєння знань, так і для розширення кругозору дітей.

Умови розвитку розумових здібностей дітей. Успіх в засвоєнні знань залежить, перш за все, від того, якою мірою вимоги, що пред'являються школою, відповідають реально досягнутому тим чи іншим учнем рівню розумового розвитку.

Розумовий розвиток (за визначенням З.І. Калмикової, І.Ю. Кулашної, 1986) розглядається як складна динамічна система кількісних і якісних змін, які відбуваються в розумовій діяльності людини у зв'язку з його віком та збагаченням життєвого досвіду. Основними компонентами розумового розвитку є знання, набуті людиною, і загальні розумові здібності до їх набуття.

У процесі оволодіння новими знаннями у людини виникають різноманітні зв'язки між знову набутими і раніше засвоєними знаннями, між окремими ланками нових знань, відбувається їх систематизація, формується узагальнення все більш і більш високого рівня.

У знаннях розрізняють змістовну і операціональну сторони. Змістова сторона знань включає істотні ознаки засвоєваних понять і закономірностей в їх зв'язках, що дозволяє правильно орієнтуватися в сприймають ситуації. До операціональної сторони входять прийоми, методи пізнання, що дозволяють

зрозуміти походження, способи отримання нових знань і їх використання на практиці.

Невідповідна віку і ступеню навчання бідність знань може бути показником низького рівня розумового розвитку. Однак відносно великий фонд знань ще не дає підстав для висновку про високий рівень розумового розвитку, так як про це судять не тільки за обсягом знань, а й за можливістю їх застосування на практиці.

Дієвість знань, широта їх застосування залежать від їх розуміння. Процес розуміння являє собою складну розумову діяльність, у результаті якої у людини формуються узагальнення, які адекватно відображають пізнання дійсності, її закономірності. Розуміння нового завжди пропонує включення цього матеріалу до системи вже наявних знань, встановлення зв'язків між ними, завдяки чому нове стає людині знайомим через відоме старе.

Відсутність у школяра мінімального фонду дієвих знань, необхідних для розуміння нового матеріалу, є однією з причин відставання школярів у навчанні. Саме тому необхідно приділяти багато уваги формуванню фонду дієвих знань, використовуючи при цьому різні форми роботи з дітьми.

У зв'язку з тим, що фонд дієвих знань відображає лише результативну сторону розумової діяльності, варто виділити ще один показник розвитку розумових здібностей – це шлях придбання знань, його раціональність якості розумової діяльності.

Ці два показники розумового розвитку входять в зміст загальних розумових здібностей до засвоєння знань.

Про розумовий розвиток судять не по тому, що людина може робити по наслідуванню, а за можливостями самостійно здобувати знання, застосовувати їх на практиці. Індивідуально-психологічні особливості особистості, які обумовлюють успіх у виконанні будь-якої діяльності, розглядаються як здатності (Б.М. Тепле, 1961). Індивідуальні особливості якості розумової діяльності, які проявляються при засвоєнні нових знань, можливо розглядати як характеристики загальних розумових здібностей до засвоєння знань.

Чим вище розумові здібності, тим швидше і легше людина здобуває нові знання, вільно їх застосовує.

До основних якостей розуму, що формуються у школярів в процесі навчання і визначають специфіку загальних розумових здібностей, відносять: глибину, гнучкість, стійкість і самостійність розуму.

Дослідження М.В. Матюхіної показали, що за змістом мотиви навчання молодших школярів можна поділяти на:

- 1) навчально-пізнавальні, пов'язані зі змістом і процесом навчання;
- 2) широкі соціальні, пов'язані зі всією системою життєвих відносин школяра.

Треба постійно розширювати мотивацію до великих досягнень. Для цього можна використовувати розвинену систему змагань. Організовувати і направляти розвиток здібностей як вид діяльності.

Заняття дитини в перші роки життя ще не мають спрямовуватися в якесь певне русло. Важливо, щоб дитина відповідно до свого віку постійно займалась чимось і набувала би при цьому різноманітні навички.

Організаційно-методичні особливості проведення ігор та естафет з дітьми на уроках фізичної культури.

Вибір гри учителем на уроці насамперед залежить від завдання уроку. Визначаючи його, керівник враховує вікові особливості дітей, їх розвиток, фізичну підготовленість, кількість дітей і умови проведення.

При проведенні ігор та естафет вчитель повинен використовувати як методичні, так і організаційні прийоми, що сприяють підвищенню ефективності уроку. Так для підтримки інтересу дитини до гри, викладач може використовувати комплекс різних стимулів: створення предметних педагогічних і проблемних ситуацій, формування передумов до самостійних і творчих дій.

Найбільш характерним видом діяльності для дитини є ігрова діяльність. Ігрова діяльність дуже різноманітна. Вона є не тільки елементом культури, але й одним з найбільш ефективних засобів виховання дітей і розвитку їх здібностей.

Значення гри для розвитку дітей розглядається педагогами і вченими з різних позицій. Н.К. Крупська відзначала велике виховне значення гри, відображення в ній навколишньої дійсності. Вона вважала, що гра має велике пізнавальне і розвиваюче значення, однак у неї є одна специфічна властивість – це вільне застосування сил і творчості людини.

А.С. Макаренко висловлював думку, що гра має велике значення як підготовка до праці, вона сприяє вихованню певних трудових і організаторських навичок.

Багато вчених – М.Г. Чернишевський, М.А. Добролюбов, Е.А. Покровський, О.М. Горький та ін. вважали, що ігри сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але і є засобом розумового розвитку людини. О.М. Горький, наприклад, говорив, що гра – це шлях до пізнання світу, в якому вони живуть і який покликані змінити.

Цікава в цьому напрямку робота М.М. Єфименка (1993), який створив авторську програму для дошкільнят «Театр фізичного виховання дошкільнят». Розроблена ним тематика ігор дозволяє дати знання, за допомогою яких дитина освоює навколишню дійсність, пізнає світ.

Створення умов для розвитку розумових, інтелектуальних і творчих здібностей дітей у руховій ігровій діяльності підвищує роль занять фізичною культурою, інтерес до цього предмету.

Таким чином, в умовах інтенсивного навчання дітей в школі ми вважаємо, що одним із способів розвитку розумових здібностей є залучення дитини до ігрової рухової діяльності, яку можна створити в ході уроку фізкультури.

Розвиток розумових здібностей на уроках фізичної культури можна здійснювати за двома напрямками. По-перше, це закріплення пройденого матеріалу із загальноосвітніх предметів. Наприклад, діти на уроках математики пройшли рахунок, математичні дії, російською мовою алфавіт, склади і т.ін., а на уроці фізкультури в ході ігор та естафет ми закріплюємо пройдене. По-друге, це включення в урок ігор, які дають нові знання для дітей, знайомлять їх з навколишнім світом, дають можливість пізнати нові для дитини сфери діяльності людини (наприклад, професії людей). У таких іграх, розвиваючи сюжет, учитель може програти будь-яку ситуацію: «Політ на іншу планету», «Подорож в різні країни», «Знайомство з тваринним світом» і т.ін.

РОЗДІЛ І

ФОРМУВАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Державною програмою «Фізична культура» серед основних вимог до сучасного уроку фізичної культури визначена необхідність здійснення міжпредметних зв'язків. Виконання даної вимоги повинно здійснюватися не тільки в системі уроків фізичної культури, але і при проведенні всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

Як відмічає Я. Савченко (2001), до недавнього часу зміст початкової освіти визначався переважно у формі предметів, але зараз існує нова проблема: поєднати предметну основу навчання з інтеграцією змісту. Інтеграція вважається необхідним дидактичним засобом, що робить створення в учнів цілісної картини світу.

О.Д. Дубогай (1999) зазначає, що одним з негативних явищ традиційних і нових систем освіти є розрив між фізичним вихованням і всіма іншими видами навчальної діяльності у процесі навчання, який може забезпечити освітній, оздоровчий і виховний ефект.

Головною умовою розвитку здібностей у період навчання є спільна ігрова діяльність, у ході якої дитина не тільки рухається, але і легко запам'ятовує всі почуття в даний період.

Дослідження М.А. Мілованова (1995) показують, що предмети початкової школи мають значний потенціал для реалізації міжпредметних зв'язків у процесі навчання основам фізичних вправ.

Створення умов для розвитку розумових, інтелектуальних і творчих здібностей дітей в ігровій діяльності підвищують роль занять фізичною культурою та інтерес до цього предмету.

Рішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань краще реалізується в умовах ігрової рухової діяльності, яка створюється в ході уроку фізичної культури.

Програма реалізації міжпредметних зв'язків може включати розробку ігор, естафет з використанням матеріалу загальноосвітніх предметів – математики, мови, малювання, ОБЖ та інших, втілення сюжетних уроків фізичної культури, на яких учні знайомляться з навколишнім світом, набувають життєво необхідних навичок, вчать вирішувати ситуаційні та творчі завдання .

Велике значення має для дітей включення до уроку ігор, які відкривають нові знання, дають їм можливість пізнати нові сфери діяльності людини.

Підготовка вчителя до уроку фізичної культури, на якому реалізуються міжпредметні зв'язки, повинна враховувати:

- вихідний рівень розумового розвитку дитини;
- зацікавленість окремими видами діяльності;
- обсяг знань дітей з матеріалу, який вивчається на загальноосвітніх предметах.

При проведенні ігор та естафет, спрямованих на формування міжпредметних зв'язків, вчитель повинен використовувати як методичні, так і організаційні прийоми, що сприяють підвищенню ефективності уроку. Так, для підтримки інтересу до уроку, викладач може використовувати комплекс різних стимулів: створення педагогічних і проблемних ситуацій, формування припущень для самостійних і творчих дій дитини.

Використання ігор і естафет для реалізації міжпредметних зв'язків залежить від кількох складових компонентів:

1. Від здібностей, які дитина вже змогла проявити в процесі навчальної діяльності.

Для розвитку здібностей учителя повинні знати види діяльності, які найкраще засвоєні дитиною, пов'язані з її інтересами, задоволеннями. Облік здібностей, які дитина вже змогла реалізувати, необхідно не тільки для розвитку, але і для того, щоб направити і підтримати розвиток таланту.

2. Максимальне використання інтересу дітей.

Розвиток здібностей пов'язаний із самостійною діяльністю дітей. Дитина спрямує всі зусилля в тому випадку, якщо повністю усвідомлює цілі і зміст діяльності.

3. Для розвитку здібностей необхідна мотивація.

Мета кожної дії, яка розвиває і стимулює здібності відбивається на розвитку особистості, здатної досягти в окремій галузі великих успіхів.

4. Організовувати і направляти розвиток здібностей як виду діяльності.

Заняття дитини відповідно до віку повинні бути спрямовані на отримання різних навичок.

Засвоєння гри та поведінка дитини під час гри, спрямованої на формування міжпредметних зв'язків, у значній мірі залежить від дотримання таких організаційних прийомів:

1. Необхідно починати гру організовано і своєчасно. Затримка знижує передігровий стан учасників, зменшує готовність до гри.

2. Дотримуватися правильного розподілу дітей на команди з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Починати і закінчувати естафету повинні діти з високим рівнем фізичної підготовленості. Діти, що мають відхилення у стані здоров'я, змінюються в ігровій ситуації кожні 2 хвилини і знаходяться під особливим контролем з боку вчителя.

3. Особливу увагу вчитель повинен приділяти правильному підбору фізичних вправ, з яких складається гра або естафета.

Якщо гра спрямована на розвиток розумових здібностей, то фізичні вправи підбираються технічно нескладні, добре засвоєні дітьми.

4. Велике виховне значення має правильне підведення підсумків гри або естафети. Вчителю необхідно розібрати дії учасників, вказуючи на позитивні і негативні моменти в ході гри. При визначенні переможців враховують не тільки швидкість виконання рухових завдань, а й їх якість, спрямованої на розвиток розумових, інтелектуальних чи творчих здібностей.

Учитель повинен чітко визначити переможців відповідно до умов гри, заохотити дітей, які змогли проявити свої здібності в різних видах діяльності.

Заохочення – це важливий стимул підтримки інтересу дітей до уроку.

У пошуках інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку необхідно намагатися розкривати інтереси самої особистості дитини, необхідно допомогти їй як індивідууму розкрити свій потенціал, внутрішні резерви здоров'я і фізичного стану, дати можливість кожній дитині самовиразитися, бути поміченою, визнаною.

Одним із нових напрямків є впровадження в практику роботи вчителів фізичної культури сюжетних уроків, які забезпечують оптимальні умови для розвитку творчого потенціалу учнів, формування міжпредметних зв'язків.

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителя не тільки на фізичну підготовленість, але і на розвиток особистості, на індивідуальне сприйняття навчального матеріалу.

Вирішення цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їх емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів і засобів фізичного виховання, широкого використання наочних і технічних засобів.

РОЗДІЛ II

МІЖПРЕДМЕТНІ ЗВ'ЯЗКИ

З НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Рідна мова та література **(іноземні мови)**

Естафета для I—IV класів *(складання асоціацій до слів)*

Учасники естафети розподіляються на кілька команд по 6-8 чоловік (чим більше команд і менше в них гравців, тим вище моторна щільність естафети).

На картках, рівних за кількістю числу команд, стовпчиком написані слова, до яких треба придумати і написати асоціації. Кількість завдань на картках повинна перевищувати число учасників у кожній команді. Протягом естафети кожен учасник повинен виконати завдання по 2-3 рази, тобто до повного використання слів на картках. Приклад виконання завдання: сонце – небо, пісок – пустеля, м'яч – гра і т.ін.

Команди шикуються в колони на лінії старту, картку із завданням разом з авторучкою кладуть на стілець навпроти кожної команди на відстані 10-15 м.

За сигналом вчителя перший учасник від кожної команди біжить до свого стільця (або виконує будь-яку рухову дію: стрибає, веде м'яч, долає перешкоди і т.п.), де лежать картки з завданнями, і пише навпроти першого слова його асоціацію. Після цього він повертається до своєї команди, передає естафету наступному учаснику, торкнувшись його рукою, і встає в кінець колони і т.ін.

Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконає завдання.

Проводячи естафету за даною схемою, можна змінити завдання (підбирати слова-синоніми або антоніми).

Гра «На одну букву»

Змагаються дві команди. За сигналом їх учасники повинні назвати якомога більше слів, пов'язаних зі спортивною тематикою, на будь-яку одну букву.

Гра «Паровозик» для I-III класів (визначення наголошених голосних)

Учні розподіляються на дві команди, шикуються в колони, взявшись руками за лікті, і виконують ходьбу на місці, зображуючи «паровозик». Учитель голосно вимовляє слова так, щоб кожен склад припадав на крок. Гравці уважно слухають вчителя і на склад у слові, на який падає наголос, виконують більш тверду постановку ноги. Команда, яка зробить помилку, отримує штрафне очко. Перемагає команда, яка набрала менше штрафних очок.

У міру освоєння рухового завдання його можна ускладнити: гравці йдуть в ногу в обхід залу, виконують фігурне марширування і т.п.

Естафета з м'ячем для I—IV класів (правопис ненаголошених голосних кореня)

Розвиває швидкість і спритність. На картках стовпчиком написані слова. Учасникам естафети необхідно до цих слів підібрати і написати перевірочні слова, щоб у них на ненаголошені голосні в словах на картках падало наголос. Сидіти – сидячи, вимірювати – виміряти і т.п.

Учні розподіляються на дві команди по 10-12 чоловік і шикуються в колони на лінії старту. Навпроти кожної команди на відстані 10-15 м ставлять стілець з карткою завдань і авторучкою. Кожній команді дають по м'ячу.

За командою вчителя перший учасник від кожної команди затискає м'яч між ніг, стрибає з ним до свого стільця, виконує завдання на картці, потім повертається бігом назад і передає естафету наступному учаснику. У разі втрати м'яча учасник біжить за ним і продовжує біг з того місця, де був втрачений м'яч. Кількість завдань на картках може перевершувати число учасників у кожній команді. Естафета триває до тих пір, поки кожен учасник не виконає по одному завданню або поки не закінчатся завдання на картках. Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконає завдання.

Гра «Придумай слово»

Навпроти кожної команди лежить коробка з намальованими на картонних картках буквами. Учасник біжить до гімнастичного обручу, пролазить в нього, перестрибує через гімнастичну лаву, бере будь-яку букву і на неї придумує слово. Голосно його вимовляє, відкладає букву в сторону, повертається назад, подолавши ті ж перешкоди.

Гра «Пародист» (звукопроизношение)

Ті, що займаються, виконують імітацію звуків: йде паровоз («чух-чух-чух»), шипить гусак («ш-ш-ш»), повітря виходить із повітряної кульки («з-з-з»), шумить вітер («у-ш»), пихкає тісто («пих-пих-пих»), гавкає собака, гарчить тигр, нявкає кішка, мукає корова і т.ін. Потім усі виконують вправи з елементами дихальної гімнастики.

Естафета з гімнастичними палицями (знаходження помилок в словах)

Розвиває швидкість і спритність. Для проведення естафети необхідно мати гімнастичні палиці, стільці, картки із завданнями і авторучки.

На картках заздалегідь написані слова з помилками (картина, медаль, вокзал і т.п.). Навпаки кожної команди на відстані 10-12 м ставлять стілець з картою завдань і авторучкою. Кожній команді дають по дві гімнастичні палиці. За командою вчителя перший учасник від кожної команди кладе гімнастичну палицю на підлогу в напрямку до свого стільця, потім біжить до нього, виправляє помилку у першому слові на картці і повертається назад, передаючи естафету. Другі учасники кладуть другу палицю у продовження першої і виконують ті ж дії. Треті учасники беруть першу палицю і кладуть її у продовження другої і т.ін.

Якщо є можливість, то гімнастичні палиці дають всім учасникам, і кожен з них кладе свою палицю на підлогу.

Естафета триває до тих пір, коли учасники однієї з команд, перекладаючи палиці, не дійдуть до стільця. Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконає завдання.

Гра на увагу (закріплення знання частин мови)

Учні шикуються в шеренгу. Учитель пояснює: «Я буду голосно називати і виконувати різні вправи. Якщо ви почуєте слово, яке є іменником, то виконуйте вправу разом зі мною (піднімаєте руки вгору, присідаєте, нахилиєтеся і т.п.). Якщо сказане мною слово відноситься до іншої частини мови (прикметника, числівника, прислівника та ін.), то ви стоїте нерухомо». За кожне порушення правил гри учасник повинен зробити крок вперед. Відзначають найуважніших гравців.

Цю гру можна застосовувати в заключній частині уроку і для поділу учнів на команди до наступних ігор і естафет.

Гра «Комп'ютер»

Учні побудовані півколом. Зліва направо вони розраховуються за алфавітом від «А» до «Я» (якщо букв більше, ніж учнів, то деякі «беруть» собі дві літери). Учитель здійснює хлопок в долоні («натискає на клавішу»), постає учень, теж виконує подібний хлопок, називає букву, сідає. Так буде «друкуватися» запропонований текст. Спочатку вчитель перевіряє, чи всі запам'ятали свої літери. Коли слово закінчено, усі сидячи хлопають два рази, коли закінчена фраза – усі встають. Потім знову йдуть хлопок учителя і хлопок учня. Для цієї гри доцільно використовувати прислів'я і приказки з найбільшою кількістю різних букв.

Естафета с м'ячами для I-III класів *(дописати назви казок)*

Розвиває швидкість і спритність. Для проведення естафети необхідно мати м'ячі, стільці, авторучки, картки із завданнями, на яких написані початки назв казок, що складаються з двох і більше слів («Маша і ...», «Руслан і ...», «Кіт у ...», «Гуси-...» і т.ін.). У ході естафети учасники повинні дописати назви казок.

Команди шикуються в колони по 8-10 чоловік на лінії старту. Навпроти кожної команди на відстані 10-12 м ставлять стілець з картою завдань і авторучкою.

За командою вчителя перший учасник від кожної команди біжить з м'ячем до свого стільця, дописує в картці назву казки, потім повертається до своєї команди, постає попереду колони і передає м'яч між ніг всіх учасників команди. Останній учасник в колоні, отримавши м'яч, виконує ті ж дії і т.ін. Коли будуть виконані всі завдання, останній учасник в команді встає попереду колони і піднімає м'яч вгору. М'яч можна передавати над головами і праворуч або ліворуч від тулубів учасників.

Кількість завдань на картках може перевершувати число учасників у кожній команді. Естафета триває до тих пір, поки кожен учасник не виконає по одному завданню або поки не закінчатся завдання на картках.

Час проходження естафети засікають для кожної команди і до нього додають 5 с штрафного часу за будь-яке неправильно виконане завдання. Перемагає команда, яка показала найкращий час.

Гра «Листоноші»

У грі беруть участь команди по 9-12 чоловік. Гравці стоять в колонах по одному або сидять на лавках. Перед кожною командою у 8-10 м на підлозі лежить товстий аркуш паперу, розграфлений на клітини, в яких написані закінчення імен (-ря, -на, -та і т.ін.). Інший лист паперу з першою половиною імен, заздалегідь розрізаний на частини у вигляді листівок, складний в сумку. Сумки надягають на плече перші номери команд. За сигналом вони поспішають до «адресату». Прибігши до лежачого на підлозі паперового аркуша, беруть з сумки листівку з першою половиною імені і прикладають її до потрібного закінчення на паперовому аркуші, наприклад: БО-РЯ. Потім повертаються назад і передають сумку другим номерам, які здійснюють ту ж процедуру, і т.д. Перемагає команда, яка швидше рознесе «пошту».

Гра «Дожени – втечи»

(закріплення знання частин мови)

У процесі гри розвивають швидкість і спритність. Учасники діляться на дві команди і будуються у центральній лінії спортивного залу на відстані 3 м одна від одної. На протилежних кінцях залу крейдою креслять лінії – «будиночки». Одну команду називають «іменником», іншу – «прикметником». Команди можна назвати й іншими частинами мови.

Учитель по черзі вимовляє слова, що відносяться до іменника або прикметника. Команда, до назви якої відноситься сказане слово, намагається наздогнати гравців команди суперника, а ті прагнуть втекти до свого «будиночка». Гравці, яких наздогнали, встають до команди суперників.

Перемагає команда, у складі якої виявиться більше гравців.

У процесі гри можна змінювати назви команд на інші частини мови.

Гра «Скласти слово»

Змагаються дві команди. З назв спортивного інвентарю, наявного у спортивному залі, кожній команді треба скласти слово. За жеребкуванням команди отримують слово, яке треба скласти, наприклад: фінал, фініш, старт. Слова, призначені для вибору за жеребкуванням, підбирають за однаковою кількістю букв. Перемагає команда, яка виконала завдання правильно і швидше за суперників.

Естафета «Буксир» для IV—VI класів (дописати прислів'я)

Розвиває швидкість і спритність. Для проведення естафети необхідно мати стільці, картки із завданнями і авторучки.

Завдання готують заздалегідь. На картках пишуть початкову частину прислів'їв (тихіше їдеш –; без праці не виймеш і т.п.). Учасникам естафети необхідно дописати прислів'я.

Учасники діляться на дві команди по 8-10 чоловік. Навпаки кожної команди на відстані 10-15 м ставлять стілець з карткою завдань і авторучкою.

За командою вчителя перший учасник від кожної команди біжить до свого стільця, дописує прислів'я на картці, потім повертається назад до своєї команди, бере за руку другого учасника і разом з ним знову біжить до стільця з карткою завдань. Повернувшись назад, перший учасник встає в кінець колони, а другий біжить з третім учасником і т.д. Учасники можуть виконувати завдання удвох.

Кількість завдань на картках повинно бути більше числа учасників у кожній команді. Естафета триває до тих пір, поки не будуть виконані всі завдання на картках.

Час проходження естафети засікають для кожної команди і до нього додають 5 с штрафного часу за будь-яке неправильно виконане завдання. Перемагає команда, яка показала найкращий час.

Гра «Абетка»

Дві команди утворюють шеренги на протилежних сторонах майданчика, кожна за своєю лінією. Учитель називає будь-яку букву алфавіту. Усі гравці одночасно перебігають на протилежний бік майданчика і викладають з паличок названу букву (підставою до центру майданчика), після чого приймають положення упору присівши. Виграє команда, швидше виконала завдання. Гру повторюють кілька разів, і кожного разу називається інша буква.

Гра «Лівий марш»

Змагаються дві команди по 10-15 осіб у кожній. Гравці шикуються в одну шеренгу. Учитель починає декламувати вірш В.В. Маяковського «Лівий марш», а учасники намагаються без стороннього підрахунку так пересуватися кроком, щоб ліва нога кожного разу збігалася зі словами маршу: «Лівою! Лівою! Лівою!». Перемагає команда, краще впоралася із завданням.

Естафета «Вервовочка під ногами» для IV—VIII класів (дописати назви літературних творів)

Розвиває швидкість і спритність. Для проведення естафети необхідні скакалки, стільці, картки із завданнями й авторучки. Завдання полягає в тому, що кожному учаснику необхідно дописати назву літературного твору (роману, розповіді, байки, вірші), що складається з двох і більше слів («Війна і ...», «Ромео і ...», «Мавпа і ...», «Євгеній ...» і т.ін.).

Учасники розподіляться на дві або три команди, шикуються у колони на лінії старту і беруть скакалки. Навпроти кожної команди на відстані 10-15 м ставлять стілець з картою завдань і авторучкою.

За командою вчителя перший учасник від кожної команди біжить зі скакалкою до свого стільця, відповідає на одне питання на картці, потім повертається назад, передає один кінець скакалки другому учаснику і разом з ним проносить її під ногами учасників своєї команди.

Перший учасник встає в кінець колони, другий продовжує естафету і т.ін.

Кількість завдань на картках може перевершувати число учасників у кожній команді. Естафета триває до тих пір, поки кожен учасник не виконає по одному завданню або поки не закінчаться завдання на картках.

Час проходження естафети засікає для кожної команди і до нього додають 5 зі штрафного часу за будь-яке неправильно виконане завдання. Перемагає команда, яка показала найкращий час.

Учасники можуть стрибати зі скакалкою до стільця і назад або добігати до нього, виконувати три стрибка зі скакалкою і потім повертатися.

Гра «Наборщик»

Учасники двох команд сидять на лавках. Для кожної команди на гімнастичній стінці або паркані вивішено складальне полотно, а на підлозі або в коробці лежить комплект букв. Учитель пояснює завдання набору. Потім на лінію старту виходять по одному гравцеві від кожної команди. За сигналом вчителя вони біжать до складальний полотну і касі, знаходять потрібну букву, вставляють в складальне полотно, повертаються назад і доторкаються до руки наступного гравця. Другі виконують те ж саме, і т.д. Виграє команда, швидше закінчила набір (наприклад, що склала фразу «Спорт і наркотики не сумісні!»).

Варіант. Гравець, вставивши свою букву в складальне полотно, відшукує наступну і після повернення передає її чергового гравцеві.

Естафета з м'ячами (написання імен героїв літературних творів)

Розвиває швидкість, удосконалює техніку ловіння і передачі м'яча. Для проведення естафети необхідно мати м'ячі, стільці, картки із завданнями і авторучки. Кожному учаснику треба написати ім'я героя казки, байки, билини, сказання, прислів'я, легенди, давньогрецького міфу за описом його подвигу чи вчинку в цих творах.

Матеріал для завдання підбирають таким чином, щоб він відповідав тому, що вивчається у школі з літератури або історії (від вовка, ведмедя, зайця пішов ..., солов'я-розбійника переміг ..., для людей добув вогонь ..., непереможний воїн з вразливою п'ятою ... і т.п.).

Учасники розподіляються на дві команди і шикуються в колони у лінії старту. Навпаки кожної команди на відстані 10-15 м ставлять стілець з картою завдань і авторучкою. В 2 м від лінії старту крейдою креслять лінію, від якої треба передавати м'яч.

За командою вчителя перший учасник від кожної команди біжить з м'ячем (веде м'яч) до свого стільця, виконує завдання на картці і повертається назад, зупиняючись у лінії передачі. Після цього він передає м'яч другому учаснику, який, піймавши м'яч, швидко повертає його назад і сідає. Аналогічні дії перший учасник виконує з іншими учасниками команди. Останній учасник в колоні ловить м'яч і біжить виконувати завдання, всі інші стають, а перший учасник стає в початок колони. Якщо м'яч впаде на підлогу, то його піднімає той учасник, який його впустив. Кількість завдань на картках може перевершувати число учасників у кожній команді. Естафета триває до тих пір, поки кожен учасник не виконає по одному завданню або поки не закінчаться завдання на картках. Допускається виконання гравцем на вибір будь-якого завдання незалежно від черговості.

Час проходження естафети засікає для кожної команди і до нього додають 5 с штрафного часу за будь-яке неправильно виконане завдання. Перемагає команда, яка показала найкращий час.

Гра «Хто що робить»

Ця гра допоможе згадати різні дієслова. Ведучий називає предмет або людину, належну до тієї чи іншої професії. Гравець повинен додати дієслово і назвати предмет або людину-фахівця для включення у гру наступного учасника. Наприклад, ведучий говорить: «Машина». Перший гравець: «Їде. Художник». Другий гравець: «Малює. Рука ». Третій гравець: «Пише. Перукар» і тому подібне.

Гра « Друкарська машинка »

Клас розподіляється на дві команди. Кожному з гравців присвоюється якась буква алфавіту. У кожній команді кількість гравців однакова, і букви присвоюються ті ж самі. Учитель або ведучий вимовляє будь-яке за довжиною і складністю слово. Гравці, присвоєні яким літери є в цьому слові, швидко встають. Перемагає команда, у якої менше помилок.

Варіанти: названі «гравці-літери» присідають, приймають упор лежачи, випригують угору і т.ін.

Гра « Журналісти »

Беруть участь дві команди. Перед командами лежать картки зі словами. Перші номери команд біжать до карток, кожен з них бере картку зі словом «Хто» або «Що» і окремо кладе її на підлогу, це початок пропозиції. Потім повертаються до своїх команд. Наступний учасник картку з іншим словом і продовжує складати пропозицію. Останній учасник повинен закінчити пропозицію знаком «?». Перемагає команда, правильно і швидше за суперників склала пропозицію.

Варіант. На картках намальовані літери, з них складають слово.

Географія

Естафета з обручами

(вказати назви країн)

Розвиває швидкість і спритність. Для проведення естафети необхідно мати обручі, стільці, авторучки і картки із завданнями, на яких написані столиці різних країн. Учасникам естафети необхідно вказати назви цих країн (Осло – ..., Будапешт –..., Мехіко – ..., Делі – ..., Київ – ... і т.ін.).

Учасники діляться на дві команди і шикуються в колони у лінії старту. Навпроти кожної команди на відстані 10-15 м ставлять стілець з картою завдань і авторучкою.

За командою вчителя перший учасник від кожної команди біжить з обручем до свого стільця, перестрибує через обруч три рази, відповідає на будь-яке питання на картці і повертається назад. Другий учасник бере обруч таким чином, щоб всі учасники команди по черзі могли швидко пролізти через нього. Перший учасник залишається в кінці колони, а другий виконує ті ж дії і т.ін.

Кількість завдань на картках повинно бути більше числа учасників у кожній команді. Естафета триває до тих пір, поки не будуть виконані всі завдання на картках.

Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконає завдання.

Можна змінити завдання та написати найменування держав, а учасники повинні будуть вказати назви їх столиць.

Гра «Посади картоплю»

(визначення напрямку руху)

Розвиває швидкість, спритність і вміння орієнтуватися по сторонах світу. Для проведення гри необхідно мати авторучки, кубики, відра або мішки (можна поліетиленові) і шматочок крейди.

На двох аркушах паперу креслять карти з позначенням «рози вітрів», на яких пунктирними лініями довільно вказують маршрут подорожі будь-якого героя (мандрівника) від одного пункту до іншого. Кожен пункт маршруту умовно називають географічним об'єктом (материком, морем, горами, витоком і гирлом річки і т.п.). Гравцям необхідно визначити напрямок руху мандрівника згідно сторонах світу і написати на стрілці руху по пунктам маршруту напрямки: північ, північний схід, північний захід, південь, південний захід і т.д.

Листи із завданнями кріплять на стіні спортивного залу на відстані 4-5 м один від одного. Гравці діляться на дві команди по 8-10 чоловік і шикуються в колони у лінії старту на відстані 10-15 м від листів із завданнями. Для кожної команди крейдою на підлозі креслять 5 кіл (лунок для картоплі) і видають мішок (відро) з кубиками по 5 штук в кожному.

За командою вчителя перший гравець від кожної команди біжить до листа із завданнями, розкладає кубики в лунки, виконує завдання, потім бігом повертається назад і передає мішок другому гравцеві. Той біжить, виконує завдання і на зворотному шляху збирає кубики і т.д.

Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконає завдання.

Естафета «Намалюй маршрут своєї подорожі»

Розвиває вміння орієнтуватися по сторонах світу. Для проведення естафети необхідно мати аркуші паперу формату А6, олівці і лінійки.

Учасникам необхідно на аркуші паперу відтворити маршрут подорожі. Маршрут планують таким чином, що при почерговому з'єднанні його точок повинен вийти певний малюнок або контури будь-якого предмета (квадрата, зірки, шестикутника і ін.).

Учасники діляться на дві команди і шикуються в колони у стартової лінії. Навпаки кожної команди на відстані 10-15 м до стіни кріплять аркуші паперу з нанесеними початковою точкою маршруту та напрямками сторін світу. Поруч на стільці лежать лінійка і олівець. Учасникам дають картки з «легендою» подорожі, в якій вказують напрям і протяжність етапів маршруту з одного пункту в інший. Наприклад: 1-й – 30 см на південний захід, 2-й – 60 см на схід, 3-й – 30 см на південний схід, 4-й – 30 см на південний схід, 5-й – 60 см на схід, 6-й – 30 см на північний схід.

В результаті має вийти контур пісочного годинника.

За командою вчителя перший учасник від кожної команди підбігає до аркуша паперу або виконує будь-яку дію, завдає на лист згідно «легенді» маршрут першого етапу і передає естафету другому учаснику. Той виконує завдання другого етапу і т.д.

Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконає завдання.

Для ускладнення естафети можна давати інші завдання (ведення м'яча, стрибки зі скакалкою, подолання перешкод і т.п.). Надалі, у міру освоєння учнями завдання, для складання маршруту необхідно використовувати карту місцевості і компас.

Естафета з баскетбольними м'ячами

(вказати назви материків)

Розвиває швидкість, закріплює вміння ведення м'яча і кидка в корзину. Для проведення естафети необхідно мати баскетбольні м'ячі, стільці, картки із завданнями і авторучки. На картках написані назви країн. Необхідно вказати, на якому материку ці країни знаходяться (Індія – ..., Угорщина – ..., Мексика – Бразилія – ... і т.п.).

Учасники діляться на дві команди по 8-12 чоловік і шикуються в колони в центрі спортивного залу на відстані 4-5 м один від одного. Кожній команді дають баскетбольний м'яч і визначають кошик, в який потрібно кидати м'яч. За командою вчителя перший учасник від кожної команди веде м'яч, кидає його в кошик, ловить м'яч, біжить до свого стільця, на якому лежить картка із завданнями, і відповідає на будь-яке питання. Потім він веде м'яч до своєї команди, передає його наступному учаснику і встає в кінець колони. Решта учасників виконують ті ж дії. Стільці знаходяться недалеко від баскетбольних щитів. Кількість назв країн на картках повинна бути більше числа учасників у кожній команді. Естафета триває до тих пір, поки не будуть виконані всі завдання на картках. Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконає завдання і більше закине м'ячів в корзину.

Естафета зі скакалками

(мандри країнами)

Розвиває вміння орієнтуватися по географічній карті. Для проведення естафети необхідно мати географічну карту, скакалки і самоклеючі листки для кожної команди. Для зручності завдання для кожної команди складають на різних півкулях карти.

Географічну карту кріплять на стіні спортивного залу. Праворуч і ліворуч від карти поміщають самоклеючі листки, на яких написані назви країн. На відстані 10-15 м від карти розташовуються дві команди зі скакалками. За сигналом вчителя перший учасник від кожної команди стрибає зі скакалкою до приклеєних на стіні листків, бере один з них, читає назву країни і прикріплює листок на те місце карти, де ця країна знаходиться. Якщо учасник не може правильно виконати завдання, то він має право взяти другий листок, прикріпивши перший назад до стіни. Після виконання завдання перший учасник передає естафету другому учаснику.

Кількість завдань на листках може перевершувати число учасників у кожній команді. Естафета триває до тих пір, поки кожен учасник не виконає по одному етапу або поки не закінчатся завдання на листках. Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконає завдання.

Велика комбінована естафета

Цю естафету краще проводити на спортивному майданчику. На спортивному майданчику обладнані 4-5 станцій по колу, на кожній з них стоять по два стільці з картками завдань і авторучками. На станціях учасникам необхідно виконати різні завдання:

- 1-а станція – написати асоціації до слів,
- 2-а станція – вирішити математичні приклади,
- 3-тя станція – відповісти на питання по олімпійському руху,
- 4-а станція – дописати назви літературних творів, що складаються з двох і більше слів,
- 5-а станція – вказати назви столиць країн.

Відстань між станціями встановлюють довільно (наскільки дозволяють розміри майданчика).

Команди шикуються в колони по 10-12 чоловік і по команді вчителя починають естафету. Перші учасники біжать до першої станції, виконують завдання і, як тільки вони покинуть станцію, стартують другі учасники і т.ін. Якщо в процесі гри один учасник наздоганяє іншого, то він може допомогти йому справитися із завданням або обігнати.

Кількість завдань на кожній картці повинна бути більшою за число учасників. Кожен з них має право відповісти на будь-яке питання. Естафета триває до тих пір, поки не будуть виконані всі завдання на картках.

Після завершення естафети підбивають підсумки. Визначають час проходження станцій усіма членами команди і правильність відповідей. За кожну неправильну відповідь нараховують 5 с штрафного часу. Перемагає команда, яка показала найкращий час.

Математика

Гра «Естафета з прапорцями»

Клас розподіляється на дві команди. В руках кожного граючого – прапорець. Перед кожною командою на певній відстані лежить гімнастичний обруч. За сигналом вчителя перші номери добігають до обруча, кладуть в нього прапорець, голосно називають число прапорців в обручі («Один») і відповідно до цього числа виконують одне присідання з одночасним плескання в долоні над головою. Потім повертаються і передають естафету другим номерам. Другі номери повторюють ті ж дії, вважаючи голосно: «Один, два», виконуючи при цьому присідання, і т.д. Коли все прапорці будуть в обручі, перші номери добігають до обруча, перераховують вголос все прапорці і виконують відповідну кількість присідань, після чого беруть один прапорець і повертаються в команду. Естафета триває до тих пір, поки в обручі не залишиться жодного прапорця. Перемагає команда, яка першою закінчила виконання завдання.

Гра «Телефон»

Гравці шикуються у дві паралельні шеренги на відстані 4-5 м один від одного. За сигналом ведучого вони починають пошепки розрахунок за порядком, кожен раз додаючи до переданого номеру число «3». Наприклад, «перший», «четвертий», «сьомий», «десятий» і т.д. до кінця шеренги. Останній в шерензі вимовляє свій номер вголос, і розрахунок по наростаючій сумі триває в зворотну сторону. Кожен раз, повідомивши номер наступному гравцеві, парні номери роблять поворот кругом (в зворотному напрямку – непарні). Виграє команда, яка зробила менше помилок.

Гра «Визнач час»

Після бігу або тривалої гри учні повинні під час спокійної ходьби по колу визначити відрізок часу в 45 с або 60 с. За сигналом вчителя (він визначає час за годинником, секундоміром) кожен учень починає уявний підрахунок. Визначивши обумовлений часовий інтервал, учень робить крок в сторону і зупиняється. Завдання вчителя або його помічників з числа звільнених лікарем від фізичної культури – відзначити тих, хто найбільш точно зафіксував часовий інтервал.

Гра «Виклик номерів»

Дві рівнозначні за кількістю учасників команди розташовуються в шеренгах обличчям один до одного на відстані 15-20 м. Гравці кожної команди розраховуються за порядком. На майданчику на рівній відстані від команд лежить м'яч. Учитель пропонує гравцям вирішити будь-який приклад на додавання, віднімання, множення або ділення. Гравці вирішують приклад. Потім учасники обох команд під номерами, які відповідають відповіді прикладу, повинні швидко добігти до центру майданчика, взяти м'яч і повернутися до команди. Гравець, який виконав завдання першим, приносить команді 1 очко. Після цього м'яч повертають в центр, гра поновлюється. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Гра «Парне – непарне»

Гравці шикуються в шеренгу. Учитель пояснює завдання: будь-яку оголошену ним вправу гравці виконують лише в тому випадку, якщо вона супроводжується названим парним числом. Якщо вчитель назве непарне число, вправа не виконується. Наприклад, учитель оголошує вправу «Присідання» і тут же голосно називає число 8 (парне).

Учні починають виконувати присідання. Якщо хто-небудь робить присідання і при названому непарному числі (припустимо 7), він повинен зробити крок вперед. Гру проводять протягом 2-3 хв. Вправи і назви чисел змінюють. Наприкінці гри відзначають найуважніших (залишилися на місці).

Надалі завдання ускладнюють. Учитель тепер уже називає не окремі числа, а пропонує вирішити арифметичні приклади:

$$4 + 2 = ?; \quad 8 - 2 = ?; \quad 22 + 20 = ?; \quad 84 - 75 = ? \text{ і т.ін.}$$

Учні виконують оголошене вправу, якщо сума або різниця в названих прикладах вийде парної.

Гра «Годинник»

На майданчику малюють циферблат годинника діаметром 1-1,5 м. Гравці по черзі входять у центр циферблату і встають обличчям у бік цифри 12. Учитель називає певний час, наприклад, 7 годин. Гравець повинен зробити стрибок навколо своєї вертикальної осі по ходу годинникової стрілки з таким розрахунком, щоб повернутися обличчям в сторону 7-годинний позначки. Визначають точність приземлення. Гравці роблять по 3-4 спроби, кожен раз називається новий час. Гру можна проводити між командами. У якої команди сума помилок учасників буде менше, та й стає переможницею.

Гра «Впізнай своє число»

Учитель викликає п'ять осіб і прикріплює кожному на спину до одягу табличку з будь-яким числом. Це можуть бути, наприклад, числа 3, 7, 1, 4 і 6. Ніхто не повинен знати, яке число йому дісталось, але суму чисел (21) оголошують всім. Завдання кожного з гравців полягає в тому, щоб визначити, яке число у нього на спині. З'ясувати це можна єдиним способом: підглянути, які числа на спині у інших чотирьох гравців, і суму цих чисел відняти від оголошеної суми – 21. Ніхто з гравців не зацікавлений у тому, щоб показати своє число. Тому все пересуваються обережно, намагаючись опинитися позаду інших гравців, щоб швидше дізнатися їх числа і одночасно приховати своє число. Стояти на місці, притулившись до стіни, не дозволяється. Глядачі не підказують. Перемагає той, хто першим назве своє число.

Гра «Швидкий рахунок»

Всім учасникам команди на груди вішають таблички з номерами від 1 до 5. У 5-6 кроках перед кожною командою ставлять по два стільці (краще стільці поставити біля стіни або прикріпити до підлоги планкою, щоб на бігу їх не зіштовхували). Ведучий голосно оголошує якусь арифметичну дію, припустимо: «До 19 додати 34». Гравці повинні швидко в розумі підрахувати результат, і ті з них, у кого таблички з відповідними цифрами (у даному випадку «5» і «3»), біжать і сідають на приготовлені стільці так, щоб глядачі могли прочитати суму – «53». Команда, яка швидше виконала завдання, отримує 1 очко.

Прикладів може бути кілька, причому підібраних так, щоб кожен брав участь хоча б один або два рази. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

Гра «Теремок»

На майданчику розмічають кілька теремків з двома-трьома кімнатами. У кожного Теремка табличка, яка вказує, скільки мешканців може в ньому розміститися. Гравці вибирають ведучого – «вовка», інші – «зайці». Вони встають по зовнішній лінії кола, а вовк – у середину. За сигналом на початку гри вовк намагається зловити зайців, які ховаються від нього в Теремках. Однак в кожному теремку не може перебувати зайців більше, ніж вказано в табличці. Якщо в теремку виявиться зайвий мешканець, вовк може осалити його і той вибуває з гри. Вовк може водити 2-3 рази.

Гра «Ай, да я!»

Сидячи у півколі, діти по порядку ведуть рахунок, починаючи з 1, але пропускаючи число 3, а далі всі числа, які діляться (6, 9, 12, 15, 18, 21) або закінчуються на 3 (13, 23 і т. д.), замість них говорять: «Ай, да я!». Хто помилився – вибуває. Можна провести змагання між двома командами.

Гра «Калькулятор»

Зліва направо по черзі школярі встають і називають однозначні числа і чотири знака арифметичних дій («+», «-», «х», «:»). За числом повинен йти знак в будь-якій послідовності. Коли знаки все вичерпані, потрібно підвести підсумок («=»). Всі чотири дії потрібно виконати в розумі. Повторювати числа і знаки не можна! Хто помилився – вибуває.

Гра «Посадка картоплі»

Гравці розподіляються на 2-4 команди, кожній у пакеті дають «картоплю» – малі м'ячі (кубики, палички). На майданчику (на підлозі у спортивному залі) креслять кілька кіл або кладуть гімнастичні обручі – лунки, які нумерують. Кількість лунок вдвічі менше за число гравців. За сигналом перші номери команд несуть «картоплю» до першої лунки, кладуть в неї по одному м'ячу і, повернувшись назад, передають пакет другому номеру своєї команди. Другий номер у другу лунку кладе два м'ячі, третій – в третю лунку три м'ячі і так далі. Коли вся «картопля» посаджена, починається її збирання. Тепер вже вирощений «урожай» гравці команд несуть по черзі кожен зі своєї лунки в руках (нелегко пронести в руках відразу 4-5 м'ячів) і складають у пакет на лінії старту (учасники підраховують «урожай» всією командою). Перемагає команда, що виконала завдання швидше.

Гра «Знайди правильну відповідь»

Навпроти двох команд на стіні вивішують табло з арифметичними прикладами. Внизу в коробці лежать листки паперу з відповідями. По свистку перший номер, перестрибуючи через предмети (заздалегідь розкладені «цеглинки» і кубики), пересувається до табла, вирішує перший приклад, шукає картку з потрібною відповіддю, вставляє її біля знака «=» (рівність) у проріз на табло і бігом повертається до команди, передаючи естафету наступному учаснику команди.

Музика

Гра «Тонкий слух»

Гравці рухаються в колоні по одному і слухають сигнали, що подаються ведучим. У ведучого два свистка різної тональності. За сигналом кожного свистка учні виконують різні рухи. Наприклад, за сигналом першого свистка роблять крок в сторону і зупиняються, за сигналом другого свистка продовжують рух. Той, хто плутає сигнали, стає в кінець колони. Перемагають гравці, які допустили менше помилок.

Варіант. Гравці шикуються в шеренгу і розраховуються на перший-другий, утворюючи дві команди. Ведучий стоїть за спинами гравців, так щоб вони його не бачили. Кожна команда виконує встановлені руху тільки за «своїм» свистком. Сигнали подаються не по черзі, а невпопад. Виграє команда, яка менше плутала сигнали (при рівній кількості повторень).

Гра «Почуття ритму»

Ведучий задає ритм декількома ударами долонь. Решта учнів, які сидять на лавках, кілька разів «відповідають» йому такими ж тактами. Потім учень, що сидить, повторює цей ритм і додає один свій хлопок. Другий повторює той же ритм, додає свій бавовна і т.ін. Хто помиляється – з гри вибуває. Той, хто відтворить більшу кількість ударів в заданому ритмі, нагороджується званням «Талант».

Гра «Музичний лист»

Вчитель: *«Любимо музику ми дуже,
Плясати і співати.
За дзвіночком на заняття
Треба нам встигати».*

Учаснику необхідно добігти до стіни, де висить музичний нотний стан з нотами (вирізані з картону), взяти ноту, увіткнути в потрібний проріз табло, починаючи з нижньої ноти «до» і повернутися до команди. Після «завершення» гами наступний учасник виймає верхню ноту з прорізу і т.ін. Після естафети дати всім завдання хором заспівати пісеньку «У лісі народилась ялиночка». Підвести підсумок змагань, заохотити дітей за зайняті перше і друге місце.

Гра «Музичний конкурс»

Змагаються дві команди. На мелодію добре знайомої пісні треба скласти пластичний етюд, що відображає її характер. 3-4 учасника співають пісню (можна без музичного супроводу), а решта 6-7 чоловік «показують картинку» (якомога більш детально). Наприклад, можна використовувати пісню «День народження» з мультфільму. Нагадати слова: «Нехай біжать незграбно пішоходи по калюжах, а вода по асфальту рікою ...».

Зображення може виглядати так: хтось біжить під парасолькою; хтось, піднявши комір, перестрибує воду.

Гра «Тримай свою мелодію»

Кожен з гравців згадує якусь пісню, слова і мотив якої всім добре відомі. Ведучому в цій грі співати не треба, а гравці співатимуть кожен свою пісню.

За одним його хлопком всі починають співати, тільки подумки, про себе. Як тільки ведучий хлопне два рази поспіль, усі співають вголос якомога голосніше, намагаючись «утримати» (зберегти) мелодію і не переплутати слова, незважаючи на звукові перешкоди. Коли ведучий хлопне знову один раз – грають переходять на безмовний спів, хлопне два рази – і знову співають вголос. Перемагає той, кому вдасться доспівати свою пісню до кінця, ні разу не збившись. Той, хто збився, спотворив мелодію, ритм або переплутав слова, співати припиняє.

В нагороду переможцю надається можливість після завершення гри заспівати один будь-який куплет пісні від початку до кінця без перешкод.

Гра «Кавалерійська атака»

Тримаючи гімнастичну палицю в лівій руці і присівши на неї, а правою утримуючи червоний прапорець, гравці імітують верхову їзду. Вони пересуваються галопом і риссю під мелодію відомої пісні «Тачанка» (музичний супровід). Можуть співати і самі учні. Проводяться різні види перебудовань, сидячи на «конях», — в колону по два, по чотири, пересування протivotоком, «змійкою», по діагоналі. Потім гравці переходять на ходьбу і виконують з палицями кілька дихальних вправ. Звучить команда: «Приготуватися до кавалерійської атаки! Вишикувавшись в колону по три з інтервалом 1,5-2 м, учні сідають на «коней» (палиці), а «шаблі» (прапорці) тримають в правій руці. Ще один сигнал – і гравці переходять в атаку, скандуючи: «Ура!». Атака супроводжується мелодією відомої пісні «Погоня». Після атаки учні виконують дихальні вправи у повільному темпі.

Гра «Ритмічна естафета»

Гравці двох команд шикуються паралельними колонами по одному. Перед ними на відстані 12-15 м стоять булави або лежать набивні м'ячі. Під певну мелодію перші номери вибігають вперед, виконуючи танцювальні кроки, оббігають булави і таким же чином повертаються назад. Учасники можуть розподілитися на пари. У цьому випадку гравці, не роз'єднуючи рук, просуваються вперед і виконують рухи танцю. У кінці шляху гравці проходять під руками («воротами») наступної пари, яка стартує. Перемагає команда, яка швидше і правильніше виконала завдання.

Гра «Живий ланцюжок»

Гра проводиться під музику своєрідною фактури і ритму. За характером музики гравці повинні, наприклад, не тільки визначити, хто йде, а й зобразити рухи незграбних, повільно крокуючих гусенят, швидко стрибаючих кенгуру, смішу ходу ведмежат і т.ін. Учитель икує гравців у колону по одному і, весь час змінюючи напрямок, водить за собою, задаючи словами назви і імітуючи рухами поведінку тварин і птахів. Наприклад, «йдемо, як гуси» (ходьба на зігнутих ногах), «стрибаємо, як кенгуру» (стрибки на обох ногах), «йдемо, як ведмеді» (ведмежа хода), «полетіли, як журавлі» (махи руками) і ін.

Гра «Музичні змійки»

Беруть участь 3-4 команди («змійки»). Змійки шикуються в колони по одному обличчям до вчителя. Кожна отримує назву: «Вальс», «Полька», «Марш», «Угорка» – і починає пересування в будь-якому напрямку по спортивному залу під свою музичну мелодію. Коли раптово зазвучить новий мотив, змійка зупиняється, і рух починає інша колона. Гравець, який очолює змійку, повинен бути найбільш підготовленим, так як рух, які він виконує під музику, повторюють інші учасники команди. У ході гри змійки можуть переплітатися або надаватися в різних ділянках залу. Через 2-3 хв. учитель переходить до лицьової стіни залу і розводить руки в сторони. За цим сигналом команди швидко шикуються в колони в тій же послідовності, що і перед початком гри. Визначаються команди, що зайняли 1-3 місця. Потім гра триває, але команди змінюють назви і пересуваються під іншу мелодію.

Гра «Музичні салки»

Гравці, що втікають від ведучого, і сам ведучий виконують рухи відповідно до ритму і темпу музичного супроводу. Якщо гравець, який тікає, помилився, учитель призначає його ведучим. Якщо ведучий осалить гравця не за правилами, то продовжує водити.

Образотворче мистецтво

Гра «Розвідники»

Грають дві команди. Гравці повинні заштрихувати квадрати на планшеті. Колір називає вчитель для кожного, хто стартує. З олівцем у руках гравці виконують лазіння по-пластунськи на гімнастичному маті і потім заштриховують один із квадратів. Перемагає команда, учасники якої швидше, акуратніше і щільніше виконали штрихування.

Гра «Розрізні картинки»

Кілька кольорових листівок розрізають на частини. Завдання граючих – зібрати з окремих частин листівки і швидко опустити їх в поштову скриньку, яка стоїть біля протилежної стіни спортивного залу. Перемагає команда, що виконала завдання правильно і швидше за суперників.

Гра «Придумай малюнок»

Змагаються дві команди. Перед кожною командою знаходиться планшет з контуром будь-якої геометричної фігури (коло, трикутник, півколо, квадрат, прямокутник і т.д.). Кожен з учасників по черзі домальовували якусь деталь на даній фігурі, щоб вийшло реалістичне зображення. Виконавши завдання, учасники команди виконують стрибки на місці. Перемагає команда, що виконала завдання швидше, реалістичніше і красивіше.

Гра «Весна прийшла»

Учитель: *«Фарби, олівці, альбом.
Що ж робити з цим скарбом?
На папері зобразити
Свої мрії можуть діти!».*

Пересуваючись у полуприсіді «змійкою» (між предметами), учаснику необхідно дістатися до стіни, де висить альбом із зображенням дерева з голими гілками, взяти олівець з коробки (лежить під альбомом на підлозі), намалювати листочок, покласти олівець на місце і таким же чином повернутися назад, передаючи естафету.

Гра «Скульптори»

Гравці стоять у шерензі. Призначаються троє ведучих. За сигналом учні розбігаються врозтіч, продовжуючи ходити і бігати по майданчику. Учитель подає команду: «Увага!». Учні зупиняються. Учитель вимовляє: «Покажіть лижника» (футболіста, плавця, боксера і т.д.). Гравці приймають відповідну позу. Ведучі протягом 15-20 с розглядають пози, і кожен з них вибирає кращу «скульптуру». Учасники, які показали найкращі «скульптури», міняються ролями з ведучими.

Гра «Намалюй сонечко»

Гравці розподіляються на дві-три команди і шикуються в колони по одному. У стартової лінії поруч з колонами лежать гімнастичні палиці за кількістю гравців. Попереду в 8-10 м перед кожною командою кладуть гімнастичний обруч. Завдання гравців: по черзі, по сигналу, розкласти палиці «променями» навколо свого обруча – «намалювати сонечко». Перемагає команда, яка швидше і краще впорається із завданням.

Гра «Виставка картин»

З усіх учасників виділяють чотирьох – «директора виставки» і трьох «відвідувачів». Інші довільно розходяться по спортивному залу, об'єднуються в групи по два або по три-чотири людини, задумують втілити собою зображення будь-якої картини («Три богатирі», «Трійка», «Мисливці на привалі», «Ворона і лисиця», «Ріпка», «Прибув на канікули», «Знову двійка» і ін.). Через 1-2 хв. учитель віддає розпорядження: «Готуйте виставку!». Гравці розташовуються уздовж стін спортивного залу та займають відповідні місця для зображення картин. Директор виставки подає умовний сигнал (наприклад, три хлопка у долоні, три удари гімнастичною палицею у підлогу, рахунок до трьох), після якого відвідувачі ходять на виставку, дивляться на картини. Через 30-40 с директор подає другий умовний сигнал, усі промовляють: «Виставка закрыта!». Зображення картин припиняється, а відвідувачі після короткого обговорення називають 2-3 картини, які їм сподобалися найбільше. Кращі картини демонструються ще раз, і їх дивляться всі гравці. Після цього гру повторюють, але директором і відвідувачами виставки призначають інших.

Гра «Картина»

Тим, хто займається пропонують уявити, що спортивний зал – це чистий аркуш паперу. Треба «намалювати картину» на задану тему. Перед тим, як почати виконання завдання, слід вирішити, хто кого зображує і що буде робити. Коли один з учнів прийме задуману їм позу, то інші повинні вгадати, що він собою зображує, і продовжити малювання картини. Можна зображати і неживі предмети: камінь, м'яч, лавку і т.ін. Не можна повторювати показане іншими учнями. Можливі теми: «На річці влітку», «У лісі», «На спортивному майданчику», «У городі», «У міському парку».

Гра «Кольори»

Учитель пропонує кожному гравцеві за порядком назвати п'ять предметів одного кольору (синього, червоного, жовтого і т.п.). Той, хто не зможе за 1 хв. назвати п'ять таких предметів, вибуває. Повторювати назви вже названих предметів не дозволяється. Також не можна називати предмети одного ряду, наприклад: синій шарф, синя сорочка, синя хустинка і т.ін.

Гра «Художники»

Команди змагаються в зображенні тієї чи іншої тварини або людей різних професій. Кожен малює одну деталь. Виконавши завдання, команда під музичний супровід йде в обхід. Перемагає команда, швидше виконала завдання.

Трудове навчання

Гра «Перенесення розчину»

Змагаються дві команди. Учасники здійснюють перенесення набивних м'ячів на гімнастичних палках – «ношах». Двоє переносять на ношах три набивних м'яча, третій завантажує і розвантажує ноші. Якщо вантаж впав, його піднімають і укладають на місце. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

Гра «Розвантаження цегли»

Змагаються дві команди. За сигналом гравці передають «цеглини» (кубики або м'ячі) один одному по ланцюжку і складають їх в одне місце. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

Гра «Каменярі»

Змагаються дві команди, які будують кожна свій «будинок». За сигналом перший номер бере «цеглину» (кубик) і біжить до «будівельного майданчику», який знаходиться на відстані 12-15 м, кладе його в основу «будівлі», повертається назад і передає естафету наступному учаснику. Перемагає команда, швидше і краще побудувала свій будинок.

Гра «Покраска дверей і вікон»

Змагаються дві команди. За сигналом перші номери добігають до гімнастичної стінки, влазять на четверту-п'яту рейку та імітують роботу маляра (протирають ганчіркою одну з рейок), спускаються вниз і, повернувшись бігом, передають естафету наступному учаснику. Перемагає команда, правильно і швидше за суперників виконала завдання.

Гра «Укладання паркету»

Учасники команд по черзі викладають на підлозі в зазначеному місці квадрати, вирізані з фанери або картону. Перемагає команда, що виконала завдання акуратніше і швидше.

Гра «Будівництво моста»

Змагаються дві команди. Перед початком гри учасники шикуються в колони по одному за лінією старту. За п'ять кроків від лінії старту проводять другу лінію. За сигналом перший номер біжить до другої лінії і виконує «міст». Потім біжить другий учасник і, пройшовши поповзом під мостом, «будує» другий міст поряд з першим. Потім підлазить під двома мостами третій гравець і т.д. Останній гравець долає найдовший шлях під мостами, а потім дає команду: «Встати!». Гравці піднімаються, бігом повертаються до лінії старту і будуються в колону по одному. Команда, що виконала завдання першою, оголошується переможницею.

Гра «Пилимо старі дерева»

Стоячи в положенні ноги нарізно, в парах обличчям один до одного, учасники («лісоруби») тримають руками кінці гімнастичних палиць та імітують спилування дерев. Учитель дає вказівки, щоб учні пиляли то рівніше, то частіше, то повільніше. Оголошується невеликий відпочинок, потім знову йде робота. І ось дерево тріщить (імітація), ось-ось впаде. Треба бути обережніше. За командою «Дерева падають!» Учні розбігаються в сторони, у безпечні місця.

Гра «Тин»

Гравці будуються в дві шеренги на відстані 10-15 см одна від одної. Учитель показує, як будувати тин: схрестивши руки перед собою, з'єднавши праву руку з лівою рукою сусіда праворуч. Коли учні це засвоять, що займаються в тій і іншій шерензі, опустивши руки, рухаються назустріч один одному, потім утворюють спільне коло в центрі майданчика і починають пересуватися переставними стрибками вліво (вправо). За сигналом гравці повинні повернутися на свої місця, побудуватися в шеренги і знову утворити тин. Виграє команда, швидше виконала завдання.

Гра «Вскопка городу»

Гравці, повільно пересуваючись навколо покладених на підлозі мішечків з піском, імітують роботу садівника (гімнастичною палицею імітують рухи лопатою). Повторити 8 разів (пройти 8 кіл).

Гра «Будівництво залізничної дороги»

Змагаються дві команди. Кожен гравець команди біжить до місця будівництва майбутньої траси і укладає на певній відстані «шпали» (гімнастичні палиці) уздовж спортивного залу. Два останніх гравця команд доставляють «рейки» (планки для стрибків у висоту). Таким чином прокладають нову гілку залізниці. Потім учасники в колоні по одному, взявшись за лікті одне одного, імітують рух поїзда по цій гілці, перевіряючи тим самим надійність своєї роботи. Перемагає команда, швидше і правильніше виконала завдання.

Гра «Побілка дерев»

Гравці довільно присідають з виконанням рухів, що імітують побілку стовбурів дерев щіткою (скакалка, складена вчетверо). Гра триває 1-2 хв.

Гра «Очистка дерев»

Учитель звертається до гравці з пропозицією зайняти свої місця на вирубці та зрубати у дерев гілки і сучки. Учні, розташувавшись уздовж «стовбура дерева» (гімнастична лава), піднімають «сокири» (гімнастичні палиці) над головою та імітують рубку гілок і сучків. Учитель помічає, що рубати треба обережно, то нахилиючись, то піднімаючись. Гру виконують під рахунок або хлопки в долоні.

Гра «Пелюстки»

Учитель: *«Любимо працю в дружнім колі,
Не лінуємось ніколи.
Адже щоб результатів досягати,
Працьовитим треба стати».*

Учасник, лежачи на животі, підтягується по гімнастичній лаві, добігає до коробки, де лежать «пелюстки квітки» (вирізані з паперу та розфарбовані). Бере одну пелюстку і приклеює її (клеєм «олівцем») до аркушу паперу, де вже зображено стебло квітки. Бігом повертається до команди. Наступний учасник приклеює іншу пелюстку і т.ін.

Світ навколо нас (Природознавство)

Гра «Естафета квітів»

Учні розподіляються на дві команди і шикуються в колони по одному перед лінією старту. Ті, хто стоїть першими, другими і так далі в кожній команді беруть назву квітки (звіра, птиці, риби).

Перші називаються трояндами (ведмежками, совами, карасями), другі – волошками (вовками, жайворонками, щуками), треті – конваліями (лисицями, зяблики, піскарями). Кожен запам'ятовує ту, назву яку він для себе взяв. Учитель називає будь-яку квітку (звіра, птицю, рибу). Гравці, що носять дану назву, біжать до стійки, огинають її і повертаються назад. Той, хто прибіжить першим, виграє 1 очко для своєї команди. Той, хто помилився, карається 1 штрафним очком. Перемагає команда, що отримала більше очок.

Гра «Веселі портери»

Грають дві команди. Вони шикуються в колони по одному у лінії старту, в двох метрах від якої лежить обруч, що позначає перше місто. Далі в 10 м знаходиться друге подібне місто. В обручах лежать різні предмети: кеглі, кулі, м'ячі, кубики, шишки, палички, камінчики і т.ін. За сигналом перші номери біжать до «свого» (припустимо, до першого) міста, беруть предмет, який на старті назвав учитель, бігом переносять його в друге місто і стають в кінець своїх колон, що служить сигналом другим номерам для початку наступного етапу естафети). Якщо потрібний предмет знаходиться у другому місті, його беруть звідти і переносять в перше місто. Перемагає команда, яка перша впоралася із завданням.

Гра «Хто літає?»

Учитель називає той чи інший предмет, рослину, тварину або птицю, а грають без паузи повинні сказати: «Літає!» і підняти руки вгору, якщо те, що він називає, літає; якщо не літає, то учасники стоять мовчки. Учитель закликає школярів до пильності і може провокувати грає на помилку, піднімаючи руки. Словесний ряд може бути, наприклад, таким: Орел ... Грач ... Лопух ... Корова ... Пароплав ... Куля ... Горобець ... Снаряд ... Бегемот ... Береза ... Ракета ... Цукерка.

Гра «Космонавти»

На підлозі (на майданчику) в 4-6 місцях графічно позначаються ракети. Збоку біля ракет виведений короткий запис маршруту, наприклад: З – Л – З («Земля – Місяць – Земля»), З – В – З («Земля – Венера – Земля»), З – М – З («Земля – Марс – Земля»). У кожній ракеті 3-6 місць. Весь зал – ракетодром, у всіх ракетах місць на 3-4 менше, ніж гравців. Гравці, тримаючись за руки, йдуть по колу зі словами: «Чекають нас швидкі ракети для прогулянок по планетах. На яку захочемо – на таку полетимо! Але в грі один секрет: запізнився – місця немає!». Після слова «ні» всі розбігаються і намагаються зайняти місце в одній із ракет. Ті, хто запізнився, стають у центр кола. Гру повторюють кілька разів. Виграють ті, хто більше зробив «польотів».

Гра «Верьовочка геометрія»

Змагаються дві команди. Перед кожною командою в 10-12 м на підлозі лежить довга мотузка або канат. За сигналом учителя учасники команд біжать до своїх мотузок, беруть їх і вдають із них задану на старті геометричну фігуру (трикутник, квадрат, прямокутник, коло, еліпс, трапецію, зірку, багатокутник). Гра ускладнюється, коли фігуру з мотузки не викладають на підлозі, а гравці тримають її в руках у всячому положенні. Перемагає команда, що виконала завдання правильно і швидше за суперників.

Гра «Пошта»

Гравці утворюють коло і розмикаються на витягнуті руки. Кожен позначає своє місце кружком або іншим знаком. Один з гравців стоїть у центрі кола, він – «листоноша». Кожному гравцеві (у тому числі і листоноші) присвоюється назва якого-небудь міста. Учитель оголошує: «Пошта йде з Києва до Харкова» (або називає інші міста). Гравці, яким присвоєно назви названих педагогом міст, повинні якомога швидше помінятися місцями. Листоноша в цей час прагне зайняти одне з вільних місць. Якщо йому це вдається, то той, хто залишився без місця, стає листоношею. Якщо листоноші довго не вдається зайняти вільне місце, вчитель може оголосити: «Пошта йде у всі міста!». Тоді всі гравці повинні помінятися місцями, і листоноші легше зайняти одне з місць, що звільнилися.

Гра «Птахолов»

Гравці привласнюють собі назви птахів, крик яких вони можуть наслідувати. Стають в коло, в центрі якого знаходиться «птахолов» – гравець із зав'язаними очима. «Птахи» ходять, кружляють навколо птахолова і промовляють співуче:

*«У лісі, у лісочку,
На зеленому дубочку
Пташки весело співають.
Тихіше, птахолов іде!
Він у неволю нас візьме,
Пташки, швидше відлітайте!».*

Птахолов плескає в долоні, гравці зупиняються на місці, і ведучий починає шукати будь-якого з птахів. Той гравець, до кого він підійшов, наслідує крик птаха, якого він вибрав. Птахолов вгадує назву птиці та ім'я гравця. Гравець стає птахоловом. Гравці не повинні ховатися за предмети, що зустрічаються на шляху, і зобов'язані відразу зупинитися на місці за сигналом.

Гра «Земля, Сонце і супутники»

На протилежних сторонах майданчика окреслюються два міста. Вибираються двоє ведучих; один – «Земля», інший – «Сонце». Усі гравці – супутники Землі. Перед початком гри Земля і всі її супутники знаходяться на одній зі сторін майданчика за лінією міста.

У поле (космічний простір) вільно переміщається інший ведучий – «Сонце». Ведучий «Земля» вимовляє текст з популярної пісні: «Я – Земля, я своїх проводжаю вихованців – синів, дочок. Долітайте до самого Сонця і додому повертайтеся швидше!». Супутники дружно відповідають: «Долетимо ми до самого Сонця і додому повернемося скоріше».

Після цих слів гравці перебігають на протилежний бік майданчика, ведучий «Сонце» намагається їх осалити. Гравець, якого осалять, вважається таким, що програв. Перебіжку повторюють два-три рази. Потім підбиваються підсумки, відбувається зміна провідних, і гра триває. Гру можна ускладнити шляхом введення різних перешкод (протягнутий поперек майданчика гумовий шнур, обмежена двома лініями смуга, гімнастичні мати, гімнастичні лавки і т.п.), які необхідно подолати під час перебіжок.

Гра «Мисливець»

З числа гравців вибираються «мисливець» і «лісник». Мисливець йде до лісника і скаржиться: «Хочу пополювати, але немає лісу». – «Ліс можна посадити», – каже лісник. Приводить частину гравців і розставляє їх по різних місцях майданчика приблизно в два-три кроки один від одного (це – «дерева»). «Ось тобі і ліс», – говорить він. – «А на кого мені полювати, якщо немає звірів?» – скаржиться мисливець. Тоді лісник ставить за деревами інших гравців і дає їм назви різних звірів. «Якого звіра хочеш зловити?» – запитує лісник. – «Лисицю», – відповідає мисливець. Названий звір повинен тікати, а мисливець гнатися за ним. Дерева піднімають гілки (гравці розставляють руки) і намагаються перешкодити мисливцеві зловити звіра. Якщо він все ж зловить здобич, гравці міняються місцями. Якщо не зловить, вибираються нові дійові особи, і гра починається спочатку. Гравці в ролі дерев, намагаючись закрити дорогу мисливцеві, можуть однією ногою зробити крок в будь-яку сторону. Звір вважається спійманим, якщо мисливець доторкнувся до нього.

Гра «Естафета звірів»

Гравці розподіляються на команди з рівною кількістю гравців. Кожен учасник отримує назву тварини: «лев», «ведмідь», «слон» і т.ін. Команди шикуються в колони по одному за лінією старту. На відстані 5-8 м від стартової лінії паралельно їй проводиться інша лінія. За командою перші номери команд спрямовуються до протилежної лінії. При цьому вони імітують характерні особливості пересування тих звірів, яких вони зображують. Добігши до лінії і торкнувшись її рукою, вони повертаються назад. Той, хто прибіг першим, приносить своїй команді 1 виграшне очко. Після цього за сигналом починають біг другі номери. Під час бігу треба обов'язково імітувати рухи відповідного тварини.

Гра «Дні тижня»

Один кінець шнура прив'язують до рейки гімнастичної стінки або до стійки на висоті 40 см, інший кінець тримає вчитель. Педагог називає перший день тижня: понеділок. Гравці один за іншим з розбігу перестрибують через шнур. З кожним днем висота натягнутого шнура збільшується на 5 см. Виграють учні, які за 7 стрибків менше число раз зачепили шнур.

Основи безпеки життєдіяльності (ОБЖ)

Гра «Світлофор»

Дві команди шикуються півколом, одна справа, інша зліва від учителя. У руках учителя «світлофор» – два картонних кола, одна сторона яких жовта, а інша – червона і зелена. Умови гри заздалегідь обумовлюються. Наприклад, коли заходиться зелена сторона світлофора, всі марширують на місці, жовта – плескають у долоні, червона – стоять нерухомо. Той, хто переплутав сигнал, робить крок назад (вибуває з гри). Виграє команда, у якій до кінця гри залишиться більше учасників.

Гра «Пожежники на навчаннях»

Дві команди шикуються в колони по одному навпроти гімнастичної стінки. За сигналом перші номери з предметом в руках (м'яч, скакалка, стрічка) біжать до гімнастичної стінки, влазять наверх, залишають на верхній рейці предмет, спускаються вниз і, повернувшись бігом, передають естафету наступному гравцеві. Другі номери біжать до гімнастичної стінки, забирають предмет і, повернувшись до своєї команди, передають його наступному учаснику гри і т.ін. Перемагає команда, швидше виконала завдання.

Гра «Переправа»

Змагаються дві-три команди. Кожен учасник пробігає по нижній рейці гімнастичної лавки, на якій лежать набивні м'ячі. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання і не збила м'ячі.

Гра «Правила дорожнього руху»

Після короткої розминки юні «водії» сідають за кермо «автомобіля» (кожен грає одночасно в ролі водія і автомобіля). Звучить сигнал, і автомашини виїжджають із гаража, рухаються по вулицях, дотримуючись правої сторони. Водії намагаються не перевищувати швидкість (повільний біг), уникати скупчення машин. Одночасно вони стежать за тим, який прапорець піднятий у руці регулювальника. Червоне світло – стоп! Регулювальник підняв жовтий прапорець – переконайся в безпеці руху та чекай зеленого світла. Зелений – продовження руху. Коли перші машини гальмують біля світлофора, інші, дотримуючись дистанції 2-3 м, теж зупиняються. Перемагає гравець, що зробив меншу кількість помилок.

Гра «Маятник»

Кожен з учасників по черзі гойдається на канаті, затиснутому між ніг. Учитель фіксує час, який витрачає кожен на утримання у висі. Перемагає той, хто довше втримається на канаті, не торкаючись ногами підлоги.

Гра «Повінь»

Змагаються дві команди. За сигналом гравці починають переміщатися бігом по спортивному залу. Учитель каже: «Море штормить! Повінь! ». За цією командою учні повинні скористатися підручними «плавзасобами»: встати на гімнастичну лаву, гімнастичний мат, залізи на гімнастичну стінку, піднятися на колоду і т.ін. Гравець, який посів на гімнастичному снаряді те чи інше місце останнім, отримує 1 штрафне очко. Перемагає команда, яка набрала найменшу кількість штрафних очок.

Гра «Альпіністи»

Гравці виконують лазіння до кінця жердини або каната, а потім спускаються вниз. Той, хто першим виконав завдання, вважається найкращим «альпіністом».

Гра «Стройові прийоми з м'ячем»

Учні із закритими очима виконують стройові прийоми, здійснюючи удари м'ячем у підлогу і роблячи певну кількість кроків за завданням вчителя. Після всіх перебудов гравці повинні встати на свої початкові місця. Якщо м'яч втрачений, треба відкрити очі, зловити м'яч і продовжити гру з цього місця. Виграє команда, у якій більше гравців встали на свої місця.

Гра «Рятувальники»

Команди змагаються в розстановці гімнастичних снарядів, виконанні вправ і прибиранні снарядів. Наприклад, за першим сигналом вчителя треба встановити гімнастичну лаву похило до гімнастичної стінки, зміцнити поруч підвісний місток, а внизу покласти гімнастичний мат. Команда, що виконала завдання першою, отримує 10 очок, посіла друге місце – 8 очок. За другим сигналом гравці в командах поточно повинні влізти по лавці на гімнастичну стінку, перебраться на місток і виконати стрибок «у глибину». За перше місце команді нараховують 10 очок. Після цього дається сигнал до прибирання снарядів. Команді, що випередила суперників у прибиранні снарядів, присуджується також 10 очок.

Гра «Тунель»

Беруть участь дві команди, які шикуються в колони по два. Відстань між колонами два кроки. Кожна пара тримає гімнастичний обруч, утворивши таким чином тунель. За сигналом гравці однієї з колон (перші або другі номери, за домовленістю) відпускають обручі і слідом за напрямним біжать по тунелю, долаючи послідовно всі обручі, починаючи з першого. Після цього вони повертаються на свої місця і беруть обручі у партнерів. Віддавши обручі, ті одразу ж починають пересування, виконуючи те саме завдання. Гра вважається закінченою після того, як всі учасники займуть свої колишні місця. Виграє команда, яка зробила це першою.

Гра «Тропа туриста»

Змагаються дві команди. На підлозі умовно позначають дві вузькі стежки довжиною 15-20 м і шириною 25 см за допомогою шнурів або мотузок. Стежка завершується кінцевим майданчиком. Для кожної команди готують правильно покладений рюкзак. У командах однакова кількість учасників. За сигналом перший номер бере на спину рюкзак і намагається якомога швидше дістатися до кінцевого майданчика і повернутися назад (не зачіпаючи і не переступаючи при пересуванні через обмежувальну мотузку), передавши естафету-рюкзак наступному учаснику. Після того, як всі учасники команд пробіжать по стежці, гравці встановлюють намет. Гра закінчується. Перемагає команда, яка швидше і без помилок завершить естафету.

Гра «Канатний міст»

Грають дві команди. Граючим видають мотузку канатного типу діаметром 2-3 см, довжиною 10 м. До мотузки на відстані 2 м від її кінців прив'язують кольорові стрічки. Від кожної команди виступають капітани. Вони встають обличчям один до одного на відстані 8 м, беруть мотузку за кінці і кладуть на плече. Вільні кінці мотузки, що звисають ззаду, тримають за спиною капітанів запасні гравці команд. Таким чином, канат натягується паралельно землі, утворюючи своєрідний міст. Для страховки під канатами слід покласти гімнастичні мати. Команди стають в колони по одному. За сигналом перший номер однієї з команд встає обличчям до капітана і береться руками за канат біля стрічки. Потім чіпляється за канат ногами і пересувається по ньому до протилежного кінця, виконуючи ті ж рухи, що і при лазінні по вертикальному канату. Коли руки гравця виявляться біля другої стрічки, він встає на ноги і плескає в долоні. Це сигнал до початку переправи першого номера другої команди. Переправа закінчується, коли останній гравець займе місце в кінці своєї колони (вже у протилежного кінця

канату). Відзначають школярів, які правильно виконали «переправу». Помилкою вважається дотик ногою землі під час пересування по канату або неповне подолання відстані (схід з дистанції до торкання стрічки).

Гра «Перенесення постраждалого»

Змагаються дві команди. За сигналом від кожної команди по черзі стартують по три учасники: два «санітара» і «поранений», який не може пересуватися самостійно. Санітари повинні з'єднати руки так, щоб з них вийшло зручне сидіння. Поранений сідає на це сидіння і утримує рівновагу, вхопившись за плечі «санітарів». За сигналом вчителя потрібно пробігти до поворотної відмітки, обігнувши її, повернутися до своєї команди і передати естафету наступним учасникам і т.ін. Перемагає команда, що виконала завдання швидше.

Гра «Швидко по місцях»

Учні вишикувані в одну шеренгу. За командою вчителя «Розійдись!» Гравці розбігаються по майданчику, бігають, стрибають, грають. Раптом лунає команда: «Швидко по місцях», всі учні повинні швидко зайняти свої місця в шерензі. Учитель зазначає тих, хто швидше зайняв місце в строю.

Гра «Фізкульт-ура!»

Гравці розташовуються на одній стороні майданчика за лінією старту. На протилежному боці в 15-20 м відзначений фініш. Учні проговорюють куплет з дитячої пісні «Треба спортом займатися»: «Спорт, хлопці, дуже потрібен. Спорт – помічник! Спорт – здоров'я! Спорт – гра! Фізкульт-ура!». Після слів «Фізкульт-ура!» Грають біжать наввипередки до фінішу. Перемагають ті, хто в числі перших трьох перетнув лінію фінішу. Потім повторюють. При повторенні гри доцільно проводити з гандикапом (наприклад, переможці можуть розташовуватися в один-два кроки за лінією старту).

Екологія

Фізкультурно-оздоровчий захід «Пори року» (для початкової школи)

Мета – розвиток інтересу до занять спортом, виховання любові до природи і рідного краю, виховання екологічної та інформаційної культури, формування цілісного погляду на навколишній світ.

Завдання: розвивати фізичні здібності (швидкість, спритність) і мислення дітей, їх пізнавальну діяльність; навчити дружити з природою і піклуватися про неї; виховувати доброзичливе ставлення один до одного і вміння діяти колективно.

Учасники – команди змішаного складу по 10 чоловік (5 хлопчиків, 5 дівчаток), що складаються з учнів I і II або III і IV класів.

Місце проведення – спортивний зал, оформлений репродукціями картин з видами природи, дитячими малюнками на тему «Природа навколо нас» і фотографіями, що відобразили місцеві ландшафти.

Інвентар: верьовки (шпагат, стрічки), гімнастичні обручі, гімнастичні палиці, набори пластикового одноразового посуду, відра, муляжі овочів, штучні сніжки.

ХІД ЗАХОДУ

Звучить музика фортепіанного циклу П.І. Чайковського «Пори року». До зали входять команди і сідають на лавки в потилицю один одному (вихідна позиція для старту).

Ведучий: «Екологія — це взаємовідносини організму з живим та неживим навколишнім середовищем. Слово «екологія» походить від грецького слова «ойкос» — дім, притулок, місцеперебування. Так стала називатися наука про умови існування живих організмів. І сьогодні на нашому заході ми поговоримо про закони природи та явища навколишнього нас світу».

Ведучий задає питання учасникам:

— Який сьогодні місяць? (*Грудень.*)

— Яким одним словом можна об'єднати ці місяці: грудень, січень, лютий (*зима*); березень, квітень, травень (*весна*); червень, липень, серпень (*літо*); вересень, жовтень, листопад (*осінь*)?

— Зима, весна, літо, осінь – яке поняття визначає ці слова? (*Пори року*).

Ведучий: «Тема нашого сьогоднішнього заходу – «Пори року». Яким кольором можна позначити кожну пору року? (Зиму – білим, весну – зеленим, літо – червоним, осінь – жовтим).

Можливо, діти «забарвлять» літо також в зелений колір, як і весну. Тоді потрібно сказати їм, що влітку є місце буянню й інших кольорів, а як доказ навести як приклад висловлювання «літо червоне» і, давши можливість поміркувати, підвести до відповіді: «Літо відповідає червоному кольору».

Одна з команд отримує назву «Літо», її учасники надягають майки червоного кольору. Друга команда бере собі назву «Осінь» і одягається у форму жовтого кольору.

Варіант: чотири команди, чотири назви команд за назвами пір року, чотири кольори форми.

Ведучий: «Що відбувається навесні зі снігом? На що він перетворюється?»
(*Сніг починає танути і перетворюється у воду.*)

Естафета «Весняні струмочки»

Перед командами на підлозі лежать мотузки (шпагат, стрічки), розташовані «змійкою» (звивається струмочок). За сигналом перші номери швидко біжать уздовж мотузки, повторюючи всі повороти, потім повертаються назад до своєї команди таким же чином і передають естафету другим номерам, які повторюють дії перших, і т.ін. Перемагає команда, яка швидше і акуратніше виконала завдання.

Ведучий: «Як виглядає пляж, як ви собі його уявляєте?». (*На пляжі є яка-небудь водойма, і є піщаний берег.*)

Естафета «На літньому пляжі»

На відстані 12-15 м перед кожною з команд на підлозі лежать гімнастичні обручі, в яких знаходяться дві порожні пластикові одноразові склянки об'ємом 0,5 л, пластикова одноразова тарілка, наповнена піском, і тарілка з водою.

До кожної з тарілок додається пластикова одноразова ложка. За сигналом перший учасник команди біжить до обруча. Зачерпнувши три рази ложкою пісок, висипає його в склянку, потім іншою ложкою три рази переливає воду з тарілки в другу склянку. Після цього повертається назад, де передає естафету наступному гравцю і т.ін. Команда може отримати одне очко за те, що першою закінчила естафету, одне очко за більший обсяг піску у склянці і ще одне очко за більший обсяг води у другій склянці.

Конкурс капітанів

На підлозі розкладаються гілки садових і дикорослих кущів і дерев листяних і хвойних порід, які ростуть і найбільш поширених в даній місцевості. Капітани по черзі беруть по гілці і називають рослину. За кожну правильну відповідь капітан отримує одне очко.

Варіант: замість гілок використовуються листя рослин.

Ведучий: «Які види сільськогосподарських робіт ви знаєте?». (Посівна, збирання врожаю, підготовка врожаю до зберігання, закладка врожаю на зберігання, оранка зябу).

Ведучий показує дітям зображення або муляжі овочів, а вони називають їх (буряк, редька, картопля, капуста, цибуля, часник, морква, кабачок, патисон).

Естафета «Осінні клопоти»

За сигналом перші номери команд біжать з відром, у якому лежать названі овочі, і висипають вміст у гімнастичний обруч, який знаходиться на відстані 12-15 м від старту, потім повертаються назад і передають порожнє відро другим номерам. Наступні учасники біжать до обруча, збирають у відро овочі і повертаються до команди. Естафета триває з таким же чергуванням, поки всі не пробіжать по одному разу. Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати завдання.

Конкурс уболівальників

Ведучий задає запитання:

— Які птахи нашого регіону восени відлітають у теплі краї, а навесні повертаються назад?

— Яку рибу влітку можна спіймати у наших річках і озерах?

— Які тварини нашого краю взимку впадають у сплячку?

Уболівальники команд дають відповіді по чергово. Кожна правильна відповідь приносить команді одне очко.

Ведучий: «Які зимові ігри та розваги ви знаєте?». (Катання на ковзанах, катання на лижах, ігри у сніжки, спорудження снігових фортець і ліплення фігур зі снігу, катання з гірок на санках).

Естафета «Зимові забави»

Кожен учасник команди виконує по три кидки штучним сніжком, намагаючись потрапити всередину відра, що стоїть від лінії кидка на відстані 7-9 м. Час, витрачений на кидки, не фіксується. Перемагає команда, що виконала більшу кількість влучних попадань.

Сніжки виготовляються з розкритої соснової шишки, оберненої ватою і хрест-навхрест закріпленої тонким скотчем. Перед метанням, коли сніжки роздані гравцям, ведучий пропонує дітям на дотик визначити, що лежить в основі виготовлення штучного сніжку.

Ведучий: «Який небесний об'єкт природи, що надає величезний вплив на формування погоди, присутній в усі пори року? Він дає світло і тепло». (*Сонце*).

Естафета «Намалюй сонце»

Кожен гравець команди тримає в руках гімнастичну палицю. Попереду в 10-12 м перед кожною командою кладуть гімнастичний обруч. Завдання гравців – по черзі, за сигналом, розкласти палиці «променями» навколо свого обруча – «намалювати Сонце». Перемагає команда, яка швидше і краще впорається із завданням.

Ведучий: «Яка зараз пора року? (*Зима.*) Друзі, потрібно одягатися, враховуючи погодні умови, щоб не хворіти і відчувати себе добре. У теплу пору не потрібно надягати на себе зайвий одяг, а у холодну пору треба одягнутися тепло, але не надмірно кутатись, щоб не спітніти – це може привести до простудного захворювання. Бажаю вам міцного здоров'я! Любіть чудовий і таємничий світ природи, дружіть з нею, любіть її, дбайте про неї, бережіть її! Природа – будинок особливий. Усередині нього все тісно взаємопов'язано: тварини – з рослинами, рослини – з іншими тваринами, а все разом – з ласкавим Сонцем, родючою землею, цілющою водою. Знайте, вивчайте і охороняйте природу!».

Ведучий дякує командам і їх уболівальникам за участь у заході. Судді підбивають підсумки змагань. Проходить приємна і хвилююча церемонія нагородження.

Під музику фортепіанного циклу П.І. Чайковського «Пори року» діти бадьорим кроком виходять зі спортивного залу.

Розвиваючий урок «Подорож порами року»

Мета — розвиток фізичних здібностей засобами рухливих ігор.

Завдання: придбання знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури; розвиток фізичних здібностей; виховання доброзичливого ставлення один до одного, до природи; формування почуття задоволення від занять фізичною культурою.

Інвентар: лави гімнастичні довжиною 3-4 м (2 шт.), обручі гімнастичні (12 шт.), мати гімнастичні (2 шт.), м'ячі баскетбольні на кожного учня по одному, картки із завданнями, труби з тканини 3 м (2 шт.), різнокольорові квадрати, свисток, секундомір, скотч, музичний центр, фото борсука.

Місце проведення — спортивна зала.

ХІД УРОКУ

Учні заходять до спортивної зали і дістають із коробочки листочки зеленого та синього кольору, потім шикуються на лицьовій лінії.

Учитель: «Привіт, діти! Сьогодні на уроці ми з вами вирушимо в подорож за порами року і спробуємо встати на місце тварин, рослин і струмочків, дізнаємося, чи важко жити в природі, які фізичні якості потрібні, щоб вижити. І я сподіваюся, що в кінці уроку ви мені ці якості назвете. Скажіть, а чим найчастіше займаються дитинчата тварин? Правильно, грають. І ми пограємо!».

Розминка

Біг зі зміною напрямку руху (за свистком) або гра «Голка і нитка», бігові та стрибкові вправи (зобразити біг і стрибки деяких тварин).

«ВЕСНА» — розвиток координаційних здібностей

Учитель: «Діти, яка зараз пора року? Правильно, весна. Ось з неї ми і почнемо. Закрийте на хвилинку очі (*включіть звуки природи*) і уявіть, що ви – струмочок, що пробиває собі дорогу до річки. На його шляху безліч перешкод, які йому треба подолати: каміння, дерева, земля, яри, але при цьому нікому не перешкодити. Представили? (*Музику виключити*). То що, давайте розділимось на два «струмочки» (синій і зелений, відповідно до кольорів аркушів у ваших руках) і спробуємо дружно пройти усі перепони, проявивши чудеса спритності і винахідливості». (Можна запитати, в яку річку буде впадати струмок).

Розділивши учнів на «струмочки», вишикувати їх на лінії старту.

Учитель: «Друзі, у залі розмічені дві однакові смуги перешкод, перед кожною перешкодою лежать картки із завданням. У них написано, як потрібно долати перешкоду, що можна, а чого неможна робити. І не забувайте, що кожна команда – це одне ціле. І переможуть найспритніші та кмітливі. А я буду хранителем природи і стежити за вашими помилками. *(Можна залучити до суддівства звільнених на даний момент учнів)*. Отже, струмочки, на старт! Почали!».

Естафета

Включити веселу музику. Команди стартують одночасно, поточним методом, проходячи свою полосу перепон.

1-й етап — «Льодяна печера». Проповзти у трубі з тканини. У трубі не можуть одночасно перебувати більше двох осіб.

2-й етап — «Лігво павука». Пройти з'єднані у вигляді куба 6 обручів, усередині яких натягнута «павутина» зі скотчу. Не можна торкатися «павутини».

3-й етап — «Яр». Сісти на лаву обличчям вперед, ноги разом. Просуватися по лавці без допомоги рук.

4-й етап — «Долина». Проповзти на животі по мату без допомоги ніг.

5-й етап — «Болотні купини». Наклеїти на підлозі квадрати (купини) з різнобарвною самоклеючої трьох кольорів. Пробігти по «живих» купинах. «Живими» вважаються купини певного для кожної команди кольору.

6-й етап — «Дорога до річки». Зібратися всім разом. Покласти руки один одному на плечі і добігти до лінії фінішу. Руки опускати з плечей неможна.

Після естафети підвести її підсумок, прибрати інвентар, склавши його попід стінами. Зібрати дітей в центрі залу.

«ЛІТО» — розвиток швидкості та витривалості.

...

«ОСІНЬ» — розвиток гнучкості й сили.

Учитель: «Отже, ми переходимо в осінь. Що відбувається з природою восени? А що відбувається з деревами? *(Учні перераховують.)* А ще восени бувають сильні вітри. І дерева показують нам свою гнучкість і силу. Ось ми і спробуємо встати на місце дерев».

Діти стають в коло. У кожного в руках баскетбольний м'яч.

Вправи з м'ячем під музику

Кожну вправу виконувати по 5—6 разів.

1. В.п. — ноги на ширині плечей, руки вниз; 1 — руки вверху, максимально прогнутися назад; 2 — в.п.

2. В.п. — ноги на ширині плечей, руки вниз; кругові обертання рук вправо і вліво.

3. В.п. — ноги на ширині плечей, руки вверху; 1 — нахил вправо; 2 — нахил вперед; 3 — нахил вліво; 4 — в.п.

4. В.п. — ноги на ширині плечей, руки вниз; нахилитися вперед, м'яч до ніг; перекинути м'яч вперед до упору, спираючись на нього руками, потім назад у в.п.

5. В.п. — ноги на ширині плечей, руки вниз; нахилитися вперед; перекидання м'яча «вісімкаю» між стоп.

6. В.п. — сид на лівій нозі, права нога в сторону, м'яч зліва; перекидання м'яча перед собою, плавно перейти, не підіймаючись, на праву ногу.

7. В.п. — упор лежачи, м'яч під животом; перебираючи руками вперед, прокотитися по м'ячу до стоп; прогнутися; тим же чином повернутися у в.п.

Методичні вказівки: контролювати, щоб учні стежили за м'ячем, повертаючи голову. Руки і ноги не згинати. Максимально прогинатися.

По закінченні виконання вправ положити м'яч за спиною. Сісти на п'яти.

«ЗИМА» — релаксація.

Учитель: «Прийшла зима. Що ж відбувається з природою взимку? (Учні відповідають). А зараз ми спробуємо з вами розслабитися. Уявімо, що ми частина природи, яка опинилася в зимовій сплячці». (Увімкнути музику).

1. Сидячи на п'ятах, нахилитися вперед, руки тримати уздовж тулуба, потім витягнути вперед.

2. Сидячи на п'ятах, зробити самомасаж трапецієподібного м'яза (правою рукою масажувати ліву сторону, підтримуючи правий лікоть лівою рукою, і навпаки).

3. Сидячи на п'ятах, нахилитися назад, лягти на спину, руки вздовж тулуба.

4. Встати. Сійка ноги нарізно, злегка зігнуті в колінах. Руки до плечей, долоні стиснуті в кулак. Глибокий вдих носом. Потім

різко викинути руки вперед, розтуляючи кулаки і при цьому видихаючи, голосно крикнути, висолопивши язика.

Учитель: «Як ви вважаєте, чи важко бути часткою природи? *(Відповіді учнів)*. А тепер давайте назвемо якості, необхідні нам у житті, які м з вами сьогодні проявили. Я буду читати вірші, у яких вам потрібно вгадати закінчення фрази.

Бджілка мед увесь день носила.
Допомогла їй у цьому *(сила)*.

Білка по гілках стрибала, проявила стійкість,
Щоб не впасти вниз на землю, допомогла їй *(спритність)*.

З числа звірів лісових леопарда знають ліпше.
Бо в африканській стороні не знайдеш його *(швидше)*.

Повітря дме – листочки рвуться,
А стовбури лиш тільки *(гнуться)*.

Верблюденя так легко горб, як бочку він тримає.
Він від дому вдалині, проте він *(витривалий)*.

Виставляння оцінок за роботу на уроці.

Домашнє завдання: продумати, в яких видах діяльності людини необхідні сила, спритність, витривалість, швидкість і гнучкість.

Учитель: «Дякую за роботу на уроці. Ви молодці!».

Фізкультурно-спортивне свято «В гармонії з природою»

Мета — розвиток інтересу до занять спортом, виховання любові до природи і рідного краю, виховання екологічної та інформаційної культури, формування цілісного погляду на навколишній світ.

Завдання: розвивати фізичні здібності (швидкість, спритність) і мислення дітей, їх пізнавальну діяльність; навчити дружити з природою і піклуватися про неї; виховувати доброзичливе ставлення один до одного та вміння діяти колективно.

Учасники — команда з 10 чоловік (4 хлопчика, 6 дівчаток).

Місце проведення — спортивна зала.

Інвентар: кімнатні рослини, відра, картопля, м'які іграшки-звірі, кошки, «гриби», «рибки», олівці, баночки, бинт, крейда, клубок ниток, гімнастичні обручі, маски тварин, фантики, пластикові пляшки, бляшані баночки, кеглі, поліетиленові пакети, парасольки, конверти.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Ведучий: «Екологія — це взаємовідносини організму з навколишнім середовищем, живою та неживою природою. Слово «екологія» у перекладі з грецької означає будинок, притулок. Так стала називатися наука про умови існування живих організмів. Екологи вивчають тварин і рослини. Якщо порушити ланку екологічного ланцюга, то це може привести до несподіваних змін у природі. В одному місці боролися з докучливими комарами, знищуючи у водоймах їх личинки. Раптом стали зникати в річках цінні породи риби: виявилось, що комарині личинки — основна їжа мальків цих риби. Наші естафети присвячені охороні природи, тварин. І сьогодні на нашому святі ми поговоримо про закони природи, про звички тварин, про те, як людина може допомогти зберегти природу».

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. «Посадка овочів»

Учасники у кількості двох команд шикуються в колони по одному. Перед командами на протилежному кінці майданчика креслять по 5 кіл. Першим номерам вручають відра з картоплею (цибулею, морквою, буряком). За сигналом вони біжать, розкладають усі овочі у свої кола і порожнє відро передають другим номерам. Другі номери біжать, збирають овочі та відро

з овочами передають третім номерами і т.ін. Виграє команда, що раніше завершила гру.

2. «Голодні білочки»

Ведучий: «Є тварини, які роблять запаси їжі на випадок, якщо нічого їстівного не знайдуть або не спіймають. До них відносяться і білочки. Давайте допоможемо білочкам зібрати гриби і ягоди».

Навпроти кожної команди в 5 м від неї розкладені гриби і ягоди з картону – 10 штук (за числом гравців у команді). На протилежному кінці майданчика «стоїть» гімнастичний обруч (його тримає помічник), а за обручем на стільці знаходиться іграшка «білка». Обруч – це б'єлкін будинок (дупло). У руках перших номерів по кошику.

За сигналом гравець з кошиком біжить до першого грибу, кладе його у кошик, біжить далі до будиночка білки, пролазить крізь обруч і залишає гриб біля білки. Оббігає стілець з білкою і повертається назад з кошиком у руках. Потім передає кошик другому номеру, той виконує те ж завдання.

3. «Перша допомога домашнім тваринам (собаці, кішці)»

Беруть участь по одній дівчинці від кожної команди. На відстані 15-20 м від них стоять стільці. На стільцях знаходяться іграшки – домашні тварини. У руках у кожної з дівчаток медичний бинт. За сигналом вони біжать до стільців і надають першу (долікарську) допомогу собаці (кішці) – забинтовують «постраждалій» голову або лапку. Потім швидко повертаються назад. Перемагає учасниця, яка виконала завдання швидше і правильніше.

4. «Уборка лісу»

Ведучий: «У різноманітних умовах спілкування з природою – на екскурсіях, прогулянках, в походах не можна залишати непогашене багаття, не можна залишати сміття, розоряти пташині гнізда і мурашники. Давайте уявимо, що ми прийшли до лісу, а на галявині розкидане сміття – бляшані баночки, пластикові пляшки, фантики. Треба лісу допомогти і все це прибрати».

По майданчику розкладають «сміття». З кожної команди запрошують по два представника (хлопчик і дівчинка). Їм дають два пакети для сміття. Учасники від кожної з команд виконують завдання по черзі. Виграють представники тих команд, які зберуть сміття за менший проміжок часу.

5. «Операція «Живе срібло»

Ведучий: «У деяких районах країни ями і озера, заповнені водою під час повені, називають байдиками. У них залишається багато мальків цінних риб. У червневу спеку вода пересихає, і рибна молодь гине. Якщо байдик утворився недалеко від берега, прокопайте вузьку канаву і спустіть воду в річку. Для порятунку рибної молоді, яка опинилася далеко від берега, використовуйте сачки і сітки. Відловлювати мальків краще вранці, коли вода холодніше».

Учасники команд шикуються в колону по одному. Навпроти кожної команди лежить гімнастичний обруч – це «річка». У 5 м від лінії старту на підлозі розташовані іграшкові риби, утворюючи коло. За сигналом перший номер біжить до рибок, бере одну і біжить далі до обруча, де він залишає рибку. Потім швидко повертається назад. Рибок має бути стільки ж, скільки учасників у кожній команді. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

Загадки-римування (гра з глядачами)

Світ тварин

1. Багато влітку їх буває,
А взимку всі повимирають.
Стрибають ідзижчать над вухом.
А як зветься вони? ... (*мухи*).
2. Ми у лісі, й в болоті,
Ми завжди на видноті:
На узліссі нас багато,
Ми зелені ... (*жабенята*).
3. Промайнула між дерев величезна кішка.
Очі в неї золоті і вуха з китицями трішки.
Але кішка не домашня, не ласкава, бережись,
Бо іде на полювання ця підступна «киця» – ... (*рись*).
4. Під корою сосни й ялинки
Він точить довгі лабіринти,
Тільки дятлу на обід
Потрапляє ... (*короїд*).
5. В кам'яній сорочці ходить бідолаха.
У свій дім гостей не водить ніколи ... (*черепаха*).
6. Хто знайде мій довгий хід.
Відразу скаже – це ж був ... (*кріт*).

Світ рослин

1. Блакитні оченята
Із жита виглядають.
Хоч квіточки ці люблять,
Та з поля виганяють. *(Волошка)*
2. Стоять у поле сестриці,
платтячка біленькі, хустинки зелененькі. *(Берези)*
3. Круглий, зрілий і засмаглий
Попався на зубок, розколотись все не міг.
А потрапив під молоток,
Хруснув раз – і тріснув бік. *(Горіх)*
4. Квітка сонячна, красива,
Стане згодом сива-сива,
Вітерець її подмуха –
Стане миттю сивим пухом. *(Кульбаба)*

б. «Дощ»

У кожного гравця в руках м'яка іграшка, що зображає ту чи іншу лісову тварину. Навпроти команд, у 15-20 м від них, знаходиться «галявина» (штора) з великим «грибом» (зонт).

Ведучий: «Уявімо, що пішов дощ, і всі лісові звірі повинні швидко сховатися».

За сигналом перший номер біжить до грибу і залишає іграшку під ним. Після того як він перетнув лінію фінішу, вибігає другий гравець. Так до тих пір, поки всі гравці не перенесуть звірів до укриття. Перемагає команда, яка закінчила естафету першою.

7. *Намалювати малюнок:* «Під захистом дерево, птиця, квітка»

Учасники команд шикуються в колону по одному. Навпроти кожної команди ставлять стіл. На ньому знаходиться аркуш паперу з малюнком, на якому пунктиром позначені контури 10 предметів. У 5-6 м від лінії старту стоїть табуретка, де лежать картки з назвами цих предметів. Кожен гравець по черзі біжить до табуретки із картками. Бере одну картку, перевертає її і читає, що йому треба обвести на малюнку. Біжить до столу, до малюнку, бере потрібного кольору олівці і обводить свій предмет. Після цього повертається назад і передає естафету наступному учаснику. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету, і учасники якої красивіше намалювали малюнок. *(Завдання на картках: 1 – стовбур дерева, 2 – крона дерева, 3 – заєць, 4 – птах, 5 – сонце, 6 – ромашка, 7 – дзвіночок, 8 – метелик, 9 – хлопчик, 10 – дівчинка).*

8. «Творчість із відходів»

На столі знаходяться різні відходи (одноразові стаканчики, пластикові пляшки, фантики), а також папір, ножиці, клей, мотузки. Проводиться конкурс виробів з відходів. У грі беруть участь по два представники від команд. На виконання конкурсних завдань дається п'ять хвилин.

9. «Голуби»

Ведучий: «Дивовижна прихильність голубів до місця гніздування ще в давнину наштовхнула людей на думку використовувати їх для передачі поштових повідомлень. Уявімо, що всі ми голуби і нам терміново треба передати повідомлення».

За сигналом перший номер бере в руки конверт і, зображуючи політ голуба (махає руками), біжить до кеглі, обігнувши її, повертається назад. Конверт він передає другому номеру, який виконує те ж завдання. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

10. Конкурс капітанів

Поливання кімнатних рослин.

Ведучий: «Рослини, як і люди, і тварини, мають потребу в їжі. Їжею для рослин служить вода. Вода – джерело життя».

На лінії старту шикуються капітани команд. У руках кожного з капітанів – посудина з водою (можна використовувати дитячу лійку або стакан). За сигналом капітани повинні полити всі квіти, розставлені на відстані приблизно 3 м один від одного, по черзі так, щоб води в посудині не залишилося. Перемагає команда, капітан якої виконає завдання першим.

Поки журі підводить підсумки естафет, діти грають в рольову гру «Павутинка».

11. Гра «Павутинка»

Діти, надівши на голову маски тварин, стають в коло, один гравець тримає клубок ниток і каже, наприклад: «Я дуб, на мені живе білочка», – і перекидає клубок іншому гравцеві – «білочці», при цьому залишаючи початок нитки у себе (так чинить кожен наступний гравець). «Білка» продовжує: «Я люблю горішки»; «Ліщина»: «На мені повзають черв'ячки» – «черв'ячок»: «Мною харчується жаба»; «Жаба»: «Мною харчується лелека»; «Лелека»: «Я лечу на старе дерево, відпочиваю»; «Старе дерево»: «Прилітає дятел»; «Дятел»: «Я видовбую нові дупла»; «Дупло»: «До мене прилітають і поселяються птахи»; «Птахи»: «Ми харчуємося жуками»; «Жук»: «Я лазаю по дубу»; «Дуб»: «Піді мною нори

звірів» (можна запропонувати і інші подібні варіанти гри). Після закінчення гри утворюється «павутинка».

Ведучий: «А що станеться, якщо прийде лісоруб і зрубає дуб? Він не тільки його знищить, а й пагубно вплине на життєдіяльність інших істот, залежних від цього дуба».

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Ведучий: «Природа – будинок особливий. Усередині нього все тісно взаємопов'язано: тварини – з рослинами, рослини – з рослинами, тварини – з іншими тваринами, а все разом – з ласкавим сонцем, землею, водою. Порушимо ці зв'язки – і немов стіни впадуть в нашому домі. А щоб цього не сталося, треба знати природу, вивчати її й охороняти. Ми можемо допомогти тваринам, захистити їх. Нагодуй у зимовий час голодуючих птахів. Чи не муч кошеня, не тримай в задушливій коробці маленьку черепашку: Відпусти їх, хай вони живуть».

Діти по черзі читають вірші, які виражають співчуття до тварин, птахів, рослин.

1-й учень: «Бідолашній косулі неможна хворіти,
Адже потрібно спеціальні лікарні створити.
Приходиться тяжко, якщо звір захворів,
Тому що в степу не буває лікарів».

2-й учень: «Дереву важко оборонятись!
Воно ж бо не кінь, не вміє брикатись.
Дерево мовчки багаттям згорає,
Корчиться мовчки, коли сокира рубає».

3-й ученик: «Червоний тюльпан того, хто зірве,
Словом недобрим не дорікне.
Сіра мишка як лапку поранить –
Також до лікарів звертатись не стане».

4-й учень: «Якщо взимку немає запасу кормів,
Погано синиці від бур і снігів.
Навряд чи вона до весни доживе,
Якщо годівницю собі не знайде».

Усі разом: «Хто їх нагодує? Хто захистить? Хто їм допоможе, якщо не ти?»

Розвиваючі вправи «Живі букви»

Значну частину вправ можна виконувати за допомогою простих рухів, розвиваючи у школярів уяву і творчу фантазію. Включення вправ та ігор, несхожих за своєю руховою структурою, ритмом і характером м'язової діяльності на вправи, що виконувались раніше, сприяють створенню позитивних емоцій. Діти бувають дуже винахідливими і безпосередніми у таких іграх.

Вправи, що виконуються, на перший погляд можуть здатися забавою, насправді ж вони відмінно тренують силу, гнучкість, спритність, кмітливість, винахідливість, уміння швидко запам'ятовувати і координувати рухову та розумову діяльність.

Вправа «Вгадай букву»

Учитель, стоячи перед учнями, приймає позу, умовно зображує букву алфавіту. Діти намагаються вгадати і назвати відгадану букву. Із вихідного положення, заздалегідь запропонованого вчителем, вони повторюють вправу 4-6 разів.

Вправа «Придумай букву»

Учні розміщуються парами, обличчям один до одного. За завданням вчителя вони виконують свої варіанти поз, що зображують літери алфавіту, повторюючи їх 6-8 разів.

Вправа «Салки з позами»

Вибирається салка. Усі розбігаються, а салка наздоганяє і салить гравців, які не встигли прийняти позу, яка зображує будь-яку букву алфавіту. Осалений школяр стає новим салкою.

Вправа «Склади слово»

Варіант 1. Змагаються команди. Діти складають і демонструють слова-вправи, запропоновані вчителем, а також свої. У кого в команді та чи інша буква виходить краще, той її зображує. Наприклад, слово «спорт» можна зобразити таким чином.

1. Буква «С»: а) із о.с. нахил назад, руки вверх;
б) із сиду на п'ятах стійка на колінах з нахилом назад, руки вверх;
в) із сиду відірвати п'яти від підлоги, руки вперед.
2. Буква «П». Із о.с. нахил, руки вперед, торкаючись пальцями підлоги.

3. Буква «О». Лежачи на животі, захопивши руками гомілки, виконати прогинання.
4. Буква «Р». Із о.с. нахил назад, руки на пояс, намагаючись звести лікті позаду.
5. Буква «Т». Із о.с. руки в сторони.

Переможницею у грі стає команда, яка виконала вправу швидше та з меншою кількістю помилок.

Варіант 2. Змагаються команди. Діти складають і демонструють слова-вправи в парах.

Наприклад, слово «луна».

1. Буква «Л». В.п. — стоячи на колінах обличчям один до одного на відстані двох кроків;
1-2 — нахилитись вперед, руки вверх, спираючись на долоні;
3-4 — в.п.
2. Буква «У». В.п. — стоячи в потилицю один одному;
1-4 — стійка на колінах партнера;
5-8 — тримати.
3. Буква «Н». В.п. — стоячи поруч один з одним на відстані одного кроку;
1-8 — *перший* леву, *другий* праву ногу в сторону, утримуючи їх руками.
Потім виконати те ж, змінивши положення ніг.
4. Буква «А». В.п. — стоячи обличчям один до одного, руки вперед лицьовим хватом;
1-2 — зігнути руки;
3-4 — в.п.

За таким же принципом зображається слово «бокс».

1. Буква «Б»: а) в.п.: *перший* — о.с., *другий* — сид на п'ятах спиною до партнера;
1-2 — *перший* — руки вперед, *другий* — стоячи на колінах прогнувшись, руки на пояс першого;
3-4 — в.п.
б) в.п.: *перший* — о.с., *другий* — сид, зігнувши ноги, поставивши ступні на стопи партнера і поклавши руки йому на пояс;
1-2 — *перший*, округляючи спину, полунахил, руки вперед-вгору, *другий* — вис стоячи зігнувшись;
3-4 — в.п.

2. Буква «О». В.п.: сід на п'ятах, торкаючись спиною один одного, взявшись за руки;
1-2 — стійка на колінах дугами назовні, руки вгору;
3-4— в.п.
3. Буква «К». В.п.: стоячи поруч один з одним, взявшись за руки;
1 — перший — стійка на правому, другий — на лівому коліні, руки, що знаходяться з внутрішнього боку, — вперед-вгору, із зовнішнього — вгору;
2 — в.п.
4. Буква «С». В.п.: перший — о.с., другий — лежачи на спині, робить хват руками за ноги першого.
Перший — нахил вперед, руки вверх, другий — ноги підняти від підлоги; потім другий — в.п.

Необхідно враховувати фізичну підготовленість і росто-вагові показники партнерів для того, щоб дії в парах були узгодженими і красивими.

Спочатку вправу виконують у повільному темпі, потім, збільшуючи його, доводять до середнього і високого. При виконанні вправи у швидкому темпі деякі учні порушують ритмічний малюнок, що викликає дружний сміх, розрядку і розслаблення. Переможцем у грі стає команда, яка витримала темп, правильно і швидко виконала вправу.

Вправа «Знайди свою пару»

Гравці розбиваються на пари і утворюють два кола. При цьому діти, які складають одну пару, знаходяться у різних колах. За командою вчителя під веселу музику учасники гри рухаються по колу заданим способом (кроком, бігом, підскоками, у присіді, стрибками, «павуком»). Раптово вчитель подає сигнал. Гравці якомога швидше знаходять свою пару і зображують букву алфавіту, обумовлену раніше.

РОЗДІЛ III

ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ УВАГИ І КРУГОЗОРУ

Гра «Овочі — фрукти»

Гравці шикуються в шеренгу по одному. Ведучий називає різні овочі і фрукти. Якщо назване слово відноситься до овочів, то гравці повинні швидко присісти, а якщо до фруктів – підняти руки вгору. Учні, переплутавши овочі з фруктами, кожен раз роблять крок вперед. Перемагають ті, хто зробив менше помилок.

Варіант 1. Діти розподіляються на дві команди і стають у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 3-4 м. На одному з флангів стоїть ведучий. При назві фруктів піднімають руки гравці шеренги, яка стоїть праворуч від ведучого, а при назві овочів – гравці, які стоять ліворуч. За кожну помилку, допущену гравцем, його команда отримує штрафне очко. Перемагає команда, що отримала менше штрафних очок.

Варіант 2. Учні рухаються в колоні по одному. Ведучий називає різні овочі і фрукти. Якщо слово відноситься до овочів, усі йдуть у присіді, руки на колінах; якщо до фруктів – на носках, руки за голову. Ті, хто помилився, стають у кінець колони.

Гра «Усе навпаки»

Учні шикуються в шеренгу по одному обличчям до ведучого. Ведучий виконує різні загальнорозвиваючі вправи: рухи руками, нахили, повороти і т.п. Гравці повторюють за ним вправи, але у протилежному напрямку. Наприклад, ведучий приймає упор присівши, а учні піднімаються на носки, руки вгору; ведучий робить нахил тулуба вліво, а учні – вправо. Учні, які допустили помилки, кожен раз роблять крок вперед. Перемагає той, хто зробив менше помилок.

Гра «Праворуч і ліворуч»

Гравці стають у коло, спиною до центру. Ведучий рухається уздовж зовнішньої сторони кола і, зупинившись біля одного з гравців, говорить: «Руки!» Гравець, до якого він звернувся, стоїть спокійно, зате сусід справа піднімає праву руку, а сусід зліва – ліву. Той, хто помилиться, вибуває із гри. До кінця гри залишаються лише самі уважні.

Гра «Подивись та запам'ятай»

Діти розподіляються на дві команди. Гравці кожної команди сідають на гімнастичну лаву, кожна команда обличчям у протилежний бік. За 1-1,5 хв. діти повинні запам'ятати детально все, що бачать перед собою: розташування гімнастичних снарядів, число світильників і т.п. Потім команди повертаються обличчям один до одного і учням пропонується розповісти, що вони запам'ятали. Для цього гравці протилежних команд по черзі задають один одному питання. Наприклад: що лежить за гімнастичним конем? Скільки м'ячів розкладено на підлозі? Що стоїть біля останнього вікна? І таке інше. За кожну правильну відповідь команда отримує 1 очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

Гра «Вірно — невірно»

Гравці шикуються в шеренгу і розраховуються на перший-другий, утворюючи дві команди. Ведучий подає ряд команд, одні з яких правильні, а інші – неправильні. Виконувати треба лише правильні команди. Наприклад, ведучий говорить: «Направо, рівняйся!» (Слово «направо» не потрібно). «За порядком номерів розрахуйсь!» (Слово «номерів» зайве), «З лівої ноги кроком руш!» (Треба «Кроком руш!»), «На місці стій!» (Потрібно тільки «На місці» або тільки «Стій»). За виконання неправильних команд гравці отримують штрафні очки. Виграє команда, що отримала менше штрафних очок.

Игра «Светофор»

Две команды строятся в шеренгу по одному. Ведущий стоит перед строем, в руках у него «светофор» — два картонных кружка Первый кружок с одной стороны зеленый, с другой желтый, второй — с одной стороны красный, с другой желтый. На зеленый «свет» ученики маршируют на месте, на желтый — останавливаются и хлопают в ладоши; на красный — быстро приседают. Побеждает команда, игроки которой допустили меньше ошибок.

Вариант. Вместо цветных кружков сигналы подаются рукой: в первом случае рука поднимается вверх ладонью вперед, во втором — отводится в сторону, в третьем — поднимается вверх, пальцы в кулак.

Гра «У кого предмет?»

Гравці утворюють коло і стають впритул один до одного, руки за спину. У одного гравця в руках маленький м'ячик або кубик. У центрі кола знаходиться ведучий. За знаком керівника гравці починають передавати

один одному предмет, намагаючись робити це непомітно для ведучого. Завдання ведучого – уважно спостерігаючи за діями гравців, відгадати, у кого предмет. Той, на кого він вкаже, витягає руки вперед. Якщо ведучий вгадав, то цей гравець і ведучий міняються ролями.

Гра «Хто починає?»

Гравці утворюють коло і вибирають ведучого, який тимчасово залишає зал. Із числа гравців призначається другий ведучий. Його роль полягає у тому, щоб показувати різні рухи, які будуть повторювати всі учасники. Поки учні виконують рухи слідом за другим ведучим, повертається перший ведучий. Його завдання – уважно спостерігаючи за всіма, визначити того, хто починає рухи, тобто другого ведучого. Після того, як йому це вдалося, призначаються нові ведучі.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антуфьев Д.А. Мероприятия с экологической направленностью для начальной школы «Времена года». *Физическая культура в школе*. 2014. №8. С. 56-57.
2. Антуфьев Д.А., Антуфьева С.Л. Реализация межпредметных связей на уроке. *Физическая культура в школе*. 2011. №2. С. 40-44.
3. Антуфьев Д.А., Антуфьева С.Л. Реализация межпредметных связей на уроке. *Физическая культура в школе*. 2011. №3. С. 14-19.
4. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-метод. посіб/ Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. К.: ІЗМН, 2018. 232 с.
5. Данченко Л.Ю. Развивающий урок «Времена года». *Физическая культура в школе*. 2013. №2. С. 22-23.
6. Клочкова А.Н. Интегрированные уроки в младших классах. *Физическая культура в школе*. 2013. №4. С. 47-49.
7. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Москва: Дрофа, 2003. 170 с.
8. Кравченко Е.Б. «Живые буквы» на уроках физической культуры. *Физическая культура в школе*. 2010. №5. С. 26-27.
9. Кравченко Н.Б. Урок-гра з фізичної культури «Чарівний Мадагаскар» для учнів 3 класу. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2013. №6. С. 6-9.
10. Кругляк О. Міжпредметні зв'язки на уроках основ здоров'я і фізичної культури в початкових класах. *Фізичне виховання в школі*. 2013. № 3. С. 51-55.
11. Кругляк О. Реалізація міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів початкових класів: Посібник-практикум. Т.: Підручники і посібники, 2015. 120 с.
12. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ, 2010. 248 с.
13. Ламкова О.І. Дорофеева С.В. Рухливі ігри та естафети. 2009. 128 с.
14. Можаров А.А., Власов И.В., Макаров А.В., Пашин А.А. Эстафеты и игры с межпредметными связями. *Физическая культура в школе*. 2006. №7. С. 66-70.
15. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія]. 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 375 с.

16. Москаленко Н.В., Гонтаровская Н.Б., Ломако Н.М. Развитие умственных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физкультуры : метод. рекомендации для учителей физ. культуры, студ. ин-тов физ. культуры. Днепропетровск, 2003.

17. Репало С.М. Урок фізичної культури «Зимові види спорту» для учнів 3 класу. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. №1. С. 15-18.

18. Рунцов Б.С. Самый внимательный. *Физическая культура в школе*. 2006. №7. С. 71-72.

19. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104с.

20. Черпак Ю.В. Методична підготовленість учителя до уроку з фізичної культури: актуальні питання, орієнтири, поради. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2012. №6. С. 18-21.

21. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації]. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. 47с.

