



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра теорії та методики фізичної культури



**Co-funded by
the European Union**

**ІНСТРУКЦІЇ З ПРОВЕДЕННЯ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ
З ІІ НАПРЯМУ МЕТОДУ «РУХ – КООДИНАЦІЯ - НАВЧАННЯ»
ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ
СТИМУЛЯЦІЇ РІЗНИХ ВІДДІЛІВ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ
СИСТЕМИ**

Розроблено Приступа Є.Н,
Мандюк А.Б., Боднар І.Р. ЛДУФК
імені Івана Боберського в рамках
проекту Еразмус+ «Інноваційні та
міждисциплінарні методи навчання в
дошкільній та початковій освіті».
Дані матеріали є надбанням проекту
©2025. LERMOV
Усі права захищено. При
використанні матеріалів посилання на
автора та першоджерело обов'язкове.

2025 ЛДУФК



Co-funded by
the European Union



І. «Кольорові кути» (Colored corners)



Обладнання: гімнастичні мати, конус-фішки, переносна портативна акустична система

Опис вправи. По кутам спортивного майданчика розміщують 1–2 гімнастичні мати (кількість матів в конкретному куті залежить від кількості дітей), які виконують роль «хатинок» до яких повинні добігти діти.

Біля кожної «хатинки» слід покласти конус-фішку (Cones) певного кольору, який не буде повторюватися (наприклад жовтий, червоний, помаранчевий, салатний). Таким чином кожна «хатинка» перетворюється на кут певного кольору (рис. 1).

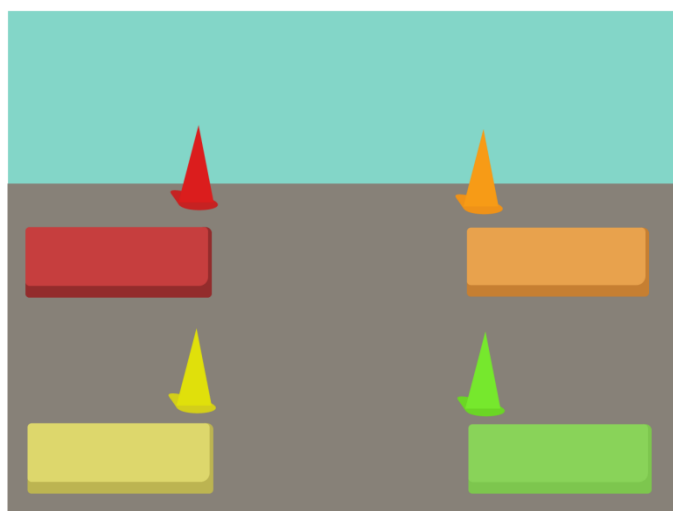


Рис. 1. Підготовка майданчику для виконання вправи
Процес виконання.

Сценарій №1

Вихідне положення. Діти разом з учителем/тренером розташовуються в центральному колі обличчям один до одного, тримаючись за руки. В подальшому для урізноманітнення/ускладнення вправи діти можуть розпочинати вправу з положення присід.

Пересвідчившись у тому, що всі діти готові до виконання вправи, вчитель/тренер чітко і виразно (але не викрикуючи) оголошує колір. Після цього, діти повинні якнайшвидше добігти до відповідного «кольорового кута» і застрибнути у «хатинку». Вправа повторюється з почерговим оголошенням кольорів на вибір учителя/тренера*.

***Зверніть увагу на те, що послідовність кольорів не повинна бути циклічною (за годинниковою чи проти годинникової стрілки), натомість використовуйте довільне чергування кольорів для ефекту несподіванки.**

Сценарій №2

Біля кожної «хатинки» слід покласти таку кількість конус-фішок, яка буде відповідати певній цифрі (наприклад 1, 2, 3, 4) (рис. 2). Таким чином кожна «хатинка» перетворюється на «кут-цифру». Цей спосіб виконання вправи

дозволить швидше реагувати на відповідні команди-завдання дітям, які проявляють хороші математичні здібності. Крім цього у дітей в пам'яті формуватимуться певні шаблони арифметичних дій, результатом яких завжди є одні й ті самі числа (приклад $3+1=1+3$ або $2+1=1+2$).

Вихідне положення. Таке ж саме як у сценарії №1.

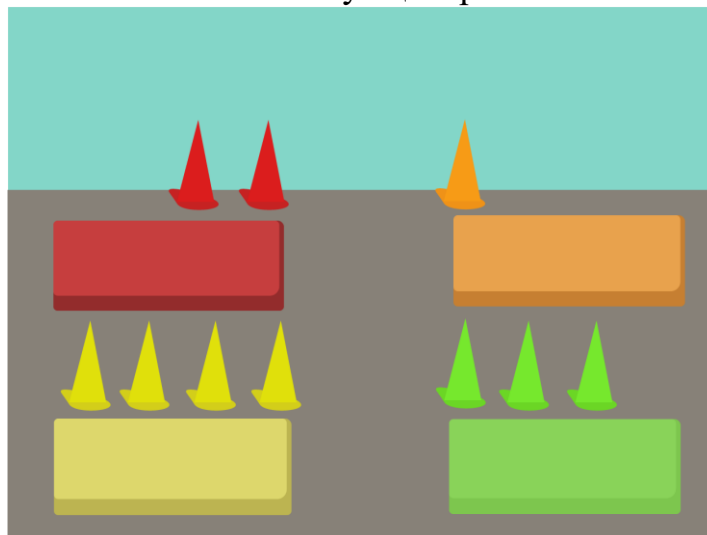


Рис.2. Підготовка майданчику для виконання вправи (сценарій №2)

Після того як діти зайняли вихідне положення, вчитель/тренер оголошує арифметичну дію у результаті виконання якої, діти зможуть знайти ключ до потрібної хатинки. Далі діти повинні якнайшвидше добігти до відповідного «кута-цифри» і застрибнути у «хатинку». Приклад: $7-4=3$ – діти біжать до хатинки з трьома конус-фішками.

Альтернативна організація виконання вправи

У роботі з дітьми дошкільного віку особливо важливо застосовувати різноманітні методи та засоби, що можуть підвищити зацікавленість дітей до вправи.

Для виконання цієї вправи рекомендуємо використати звуковий супровід вправи за допомогою переносних портативних акустичних систем (рис. 3), якими можна керувати з вашого смартфона через Bluetooth. Альтернативою може слугувати стаціонарна аудіо система спортивного залу.



Рис. 3. Приклади переносних портативних акустичних систем

Для цього вам доведеться попередньо підготувати спеціальні аудіо доріжки з командами, що використовуються в ході виконання вправи, а також веселі дитячі пісні, які можна вмикати у паузах між виконанням спроб. При цьому роль учителя/тренера повинна виконувати яскрава іграшка, яка нібито



теж приймає участь у процесі, керуючи ним. Діти позитивно та емоційно реагують на такий варіант вправи.

Дозування навантаження. Дозувати навантаження вправи можна за допомогою зміни таких компонентів:

- кількість повторів;
- кількість «кутів-хатинок»;
- відстань, яку повинні пробігти діти до «кутів-хатинок»;
- виконання додаткових вправ*.

*до відповідного сигналу учні можуть виконувати стрибки на місці, перестрибувати конус-фішки за годинниковою стрілкою або виконувати різні види ходьби тримаючись за руки.

Методичні рекомендації. Перед тим як учитель/тренер оголосить колір чи арифметичну дію він повинен переконатися в тому, що діти добре засвоїли розташування відповідних кольорових кутів чи «кутів-цифр». Для цього необхідно чітко і виразно повторити кожен колір/цифру, указуючи рукою на відповідний кут. Після цього доречно 1–2 рази провести демонстрацію початку вправи, окресливши спосіб і напрям руху до того чи іншого кута після відповідної команди (приклад: після команди «зелений!» учитель/тренер починає бігти в бік «зеленого кута»).

- Для підвищення емоційності виконання вправи та сприяння розвитку уваги доцільно використовувати фальшиві команди, оголошуючи їх звичним для дітей голосом. Наприклад можна оголосити команду: «синій!». Не зважаючи на те, що такий колір відсутній діти почнуть рух в один з напрямів. Те саме можна зробити й з арифметичними командами результатом яких буде цифра, яка не відповідає жодному з кутів.
- Для ускладнення сценарію №2 (з дітьми старшими за 8 р.) можна застосовувати дії з множенням та діленням одноцифрових чисел (приклад: $6:2=3$) або додавання та віднімання складних двоцифрових чисел (приклад: $16-14=2$), результатом яких будуть потрібні вам цифри.
- Альтернативою використання кольорів та цифр можуть бути улюблені для дітей казкові герої чи герої мультфільмів (Бетмен, Спайдермен тощо) або улюблені тварини (котики, псики, коники тощо). У такому випадку доцільно подбати про відповідну візуалізацію (використання малюнків або іграшок) для означення напрямів руху.
- Не слід забувати підбадьорювати дітей, які добігли до хатинки останніми та відзначати дітей, які впоралися з завданням найшвидше.

II. «Завфри-добіжи» («Гра в кальмара»)/(Freez&Go)

Мета: розвиток уваги, швидкості реакції, вибухової сили та швидкості

Обладнання: гімнастичні мати, гімнастичні обручі, переносна портативна акустична система (акустична колонка).

Опис вправи. Вагомою перевагою цієї вправи є легкість організації дітей

кальмара». Зазвичай дітям через різноманітні відео добре відоме основне правило цієї гри: «Біжи, якщо чуєш звук, завми – коли тиша». Ця гра дуже популярна серед дітей і не потребує тривалих пояснень та візуальних демонстрацій.

На одному з кінців майданчика в лінію розташовують гімнастичні мати, які виконують функцію візуального орієнтира (фінішу), а також забезпечують профілактику травматизму. На протилежному кінці майданчика формується «стартова лінія». Орієнтиром для неї може слугувати розмітка майданчика, проте для чіткішої організації доречно використати гімнастичні обручі, розташувавши їх в одну лінію. Межі обруча будуть зручним орієнтиром для дітей, обмежуючи хаотичні рухи та непотрібні переміщення (рис. 4).

Акустичний пристрій слід розташувати з боку майданчика (якщо ви керуватимете звуком зі смартфона), або тримати в руках, якщо ви керуватимете звуком безпосередньо з пристроєм. При стаціонарному розміщенні акустичного пристрою врахуйте потенційну траєкторію руху дітей.

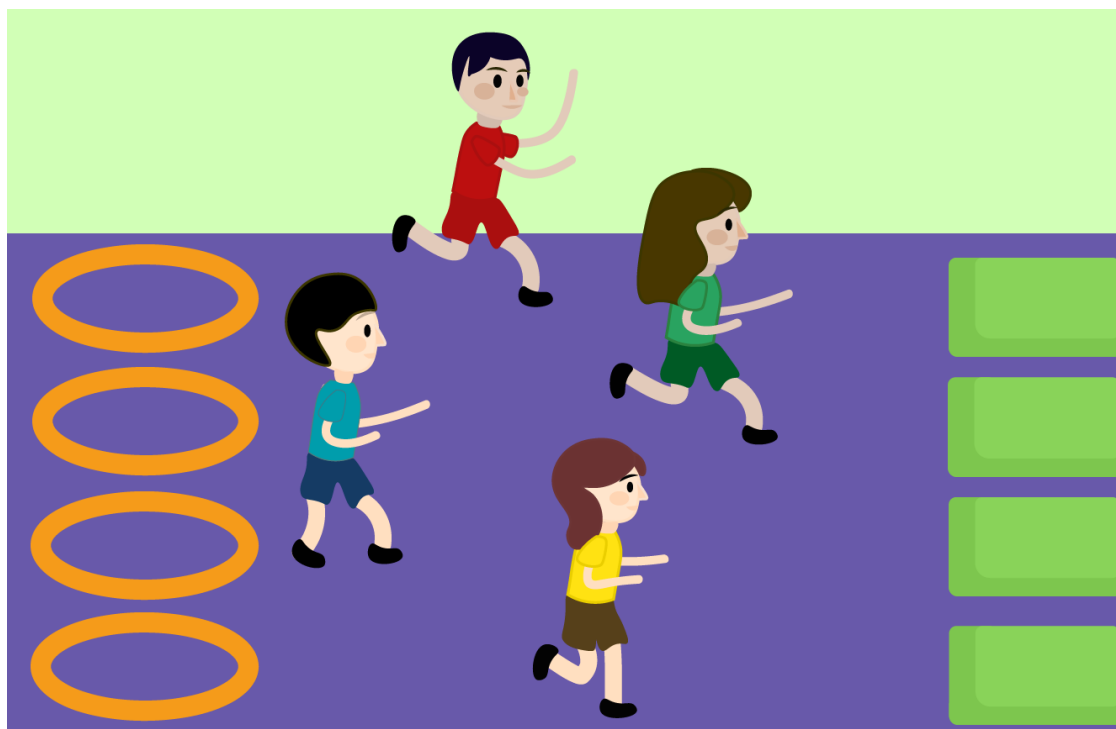


Рис. 4. Підготовка майданчика для виконання вправи «Завми-добіжи»

Процес виконання Сценарій №1

Вихідне положення. Діти розташовуються на лінії старту в середині гімнастичних обручів. Вчитель/тренер розташовується по середині бічної лінії, не пересікаючись з траєкторією руху дітей.

Пересвідчившись у тому, що всі діти готові до виконання вправи, вчитель/тренер вмикає пісню*. Мелодія пісні є сигналом для початку руху дітей в напрямку гімнастичних матів. Діти повинні бігти до того часу, поки



звучить музика. Коли музика перестає грати усі діти повинні «завмерти на місці». Головна ціль добігти до хатинки (гімнастичних матів) якомога швидше.

Якщо дитина продовжила рух після припинення звукового сигналу вона отримує «покарання» у вигляді переміщення її на місце позаду інших дітей.

***Підбираючи звуковий супровід попередньо переконайтеся в тому, що мелодія/пісня добре знайома дітям та сприяє формуванню позитивного емоційного фону. Приклад музичних треків, які можна використати для цієї вправи: The Kniffness – “Red light, Green Light”; Pinkfong – “Baby Shark”.**

Сценарій № 2

Організація вправи залишається такою ж як у сценарії №1. Єдиним чинником, який змінюється – є сигнал для початку/зупинки руху. Замість звукового сигналу тепер використовується світловий. Найзручнішим є використання стаціонарного штучного освітлення спортивного залу*.

***Якщо штучне стаціонарне освітлення залу для повноцінного функціонування потребує певного часу на прогрів ламп, таке освітлення використовувати не слід, натомість передбачити переносний освітлювальний пристрій/пристрої.**

Вихідне положення. Таке ж саме як у сценарії №1.

Пересвідчившись у тому, що всі діти готові до виконання вправи, вчитель/тренер вимикає/вимикає світло. Наявність або відсутність світла є сигналом для початку руху дітей в напрямку гімнастичних матів. Коли світло вмикається/вимикається усі діти повинні «завмерти на місці». Головна ціль добігти до хатинки (гімнастичних матів) якомога швидше.

Зважте на те, що сигналом до початку руху може бути як наявність так і відсутність світла. В обох випадках ви можете обіграти це: 1) «день» - ми рухаємося, «ніч» – ми спимо; 2) «темно» - мишки біжать; «світло» – мишки завмерли і сховалися.

У порівнянні з сценарієм №1 діти реагуватимуть на світловий сигнал швидше, а виконання вправи буде чіткішим.

Дозування навантаження. Дозувати навантаження вправи можна за допомогою зміни таких компонентів:

- кількість повторів;
- відстань, яку повинні пробігти діти від старту до фінішу;
- кількість зупинок/прискорень;
- використання альтернативних способів переміщення (стрибками, спиною вперед тощо);
- виконання додаткових вправ перед стартом.

***до відповідного сигналу учні, знаходячись у середині обручів можуть виконувати ходьбу, біг, присідання, стрибки та інші вправи на місці.**

Методичні поради

- Для підвищення емоційності виконання вправи та сприяння розвитку уваги доцільно використовувати фальшиві команди, оголошуючи їх звичним для дітей голосом. Наприклад можна оголосити команди:



«почали!» або «вперед!»). Не зважаючи на те, що сигналом для руху має бути пісня або світло частина дітей почнуть рух. Фальшиві команди також можна давати за допомогою свистка або хлопка.

- Не варто надто прискіпливо оцінювати ефективність зупинок дітей, адже миттєва реакція вдаватиметься не усім. Головне щоб дитина зупинилася, а не продовжувала рух.
- Не використовуйте надто часті зупинки це може призвести до хаосу. Не забувайте, що процеси збудження в дітей значно переважають над процесами гальмування.
- Акцентуйте увагу на дітях, які дістаються до фінішу за вдяки ефектним стрибкам, це мотивуватиме дітей імпровізувати.
- Пам'ятайте, основне призначення – виконати бігові вправи в цікавий для дітей спосіб.

III. «Лови ритм»/(Catch the rhythm)

Мета: розвиток уваги, відчуття ритму, вибухової сили та спритності

Інвентар: гімнастичні обручі, переносна портативна акустична система, гімнастичні мати.

Опис вправи. За допомогою гімнастичних обручів формується певна траєкторія руху дітей (пряма, зигзаг, півколо тощо). В кінці доріжки з обручів розташовуються гімнастичні мати на які діти виконують останній стрибок в довільній формі (рис). За допомогою акустичного пристрою задається певний ритм, який є орієнтиром для відповідного темпу виконання стрибків (рис. 5).

Процес виконання

Вихідне положення. Діти шикуються в одну колону перед доріжкою з гімнастичних обручів.

Пересвідчившись у тому, що всі діти готові до виконання вправи, вчитель/тренер вмикає звук метронома з певним темпом. Перша дитина у колоні починає почергово перестрибувати на двох ногах з обруча в обруч до поки не подолає усю доріжку. Кожен наступний стрибок повинен співпадати з ударом метронома, таким чином усі стрибки будуть виконуватися в одному темпі. Друга дитина з колони починає виконувати вправу після того як перша дитина, зістрибнула у третій обруч. Таким чином, залежно від довжини доріжки, до виконання вправи одночасно залучиться 3 або більше дітей. В

процесі виконання вправи між дітьми буде дистанція в один обруч, що сприятиме уникненню переривання виконання вправи, якщо хтось з учнів зіб'ється з відповідного ритму.

Подолавши усю дистанцію, учень по бічній лінії повертається в кінець колони, чекаючи на повторне виконання вправи.

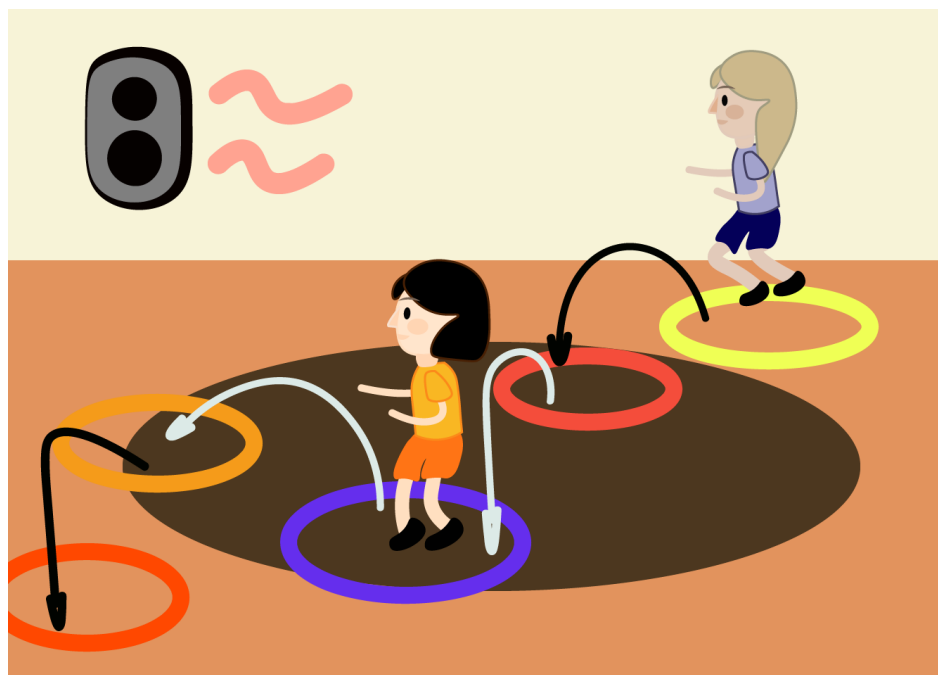


Рис. 5. Підготовка майданчику для виконання вправи «Лови ритм»

Дозування навантаження. Дозувати навантаження вправи можна за допомогою зміни таких компонентів:

- кількість повторів/тривалість виконання вправи;
- відстань, яку повинні подолати діти (кількість обручів);
- траєкторія руху;
- темп виконання вправи (швидкість ритму);

ускладнення різновиду стрибків (на одній нозі, спиною вперед).

- Найзручніший спосіб знайти звуковий трек з потрібним вам темпом – ввести в пошуку на YouTube такий запит: «метроном 50/55/60 bpm*».
- Доречно починати виконання вправи з невисоко темпу (50 – 55 bpm), поступово підвищуючи темп у наступних спробах. Коли діти добре засвоять суть вправи, темп можна підвищувати навіть до 100 bpm і вище.
- Для кращої організованості дітей, сигналом для початку виконання вправи кожною наступною дитиною може бути легкий хлопок по плечу, таким чином ви контролюватимете необхідну дистанцію між дітьми, або зможете зупинити виконання вправи, якщо виникнення потреба поправити інвентар.
- Через певну кількість занять, пересвідчившись в тому, що діти добре засвоїли вправу, звуковим супроводом може слугувати не метроном, а

популярна серед дітей композиція. Використання музичного супроводу буде сприяти підвищенню емоційності виконання вправи.

* bpm – кількість ударів на хвилину

IV. «Обери сторону»

Мета: розвиток уваги, пам'яті, мислення, вибухової сили та спритності

Обладнання: кольорова мотузка/скакалка, конус-фішки.

Опис вправи. За допомогою кольорової мотузки/канату формуються сторони, які відповідають певному кольору (наприклад жовтий, червоний та зелений). Конус фішками різних кольорів створюється відповідний візуальний орієнтир (рис. 6). Завданням дітей є – перестрибнути або залишитись на тій стороні, яку оголошує вчитель/тренер.

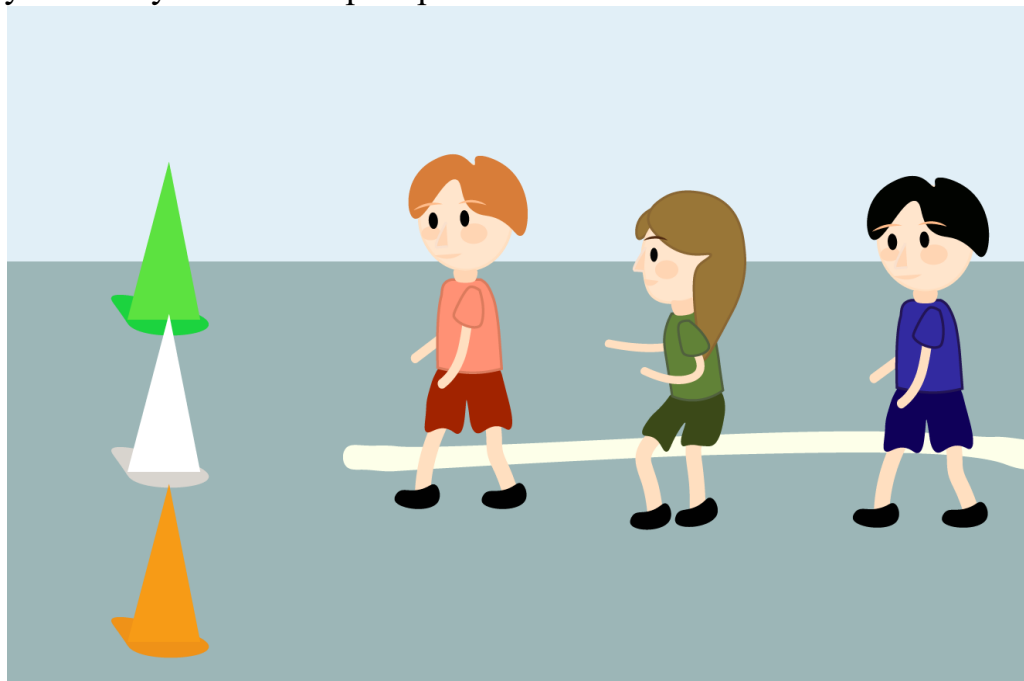


Рис. 6. Підготовка майданчику для виконання вправи «Обери сторону»

Процес виконання

Вихідне положення. Діти шикуються в одну колону на одній з «кольорових» сторін.

Вчитель/тренер почергово з певним ритмом оголошує той чи інший колір. Діти повинні реагувати на команди перестрибуючи на відповідну сторону. Кольори оголошуються довільно, у випадку повторення команди двічі чи тричі поспіль (приклад: «Зелений!», «Зелений!») діти повинні залишатися на місці. Якщо дитина не зорієнтувалася і обрала «не правильну сторону» – вона вибуває з гри. Зверніть увагу, що один з кольорів (в нашому випадку червоний) передбачає розташування мотузки між ногами у положенні «ноги нарізно».

Дозування навантаження. Дозувати навантаження вправи можна за допомогою зміни таких компонентів:

- кількість повторів;
- темп/швидкість оголошення команд;

використання гімнастичних обручів замість кольорової мотузки/скакалки (дітям доведеться перестрибувати гімнастичні обручі, долаючи більшу відстань).

Методичні поради



- Переконайтесь у тому, що діти добре зрозуміли правила гри. Для цього проведіть пробний раунд в якому після тих чи інших помилок діти не вибуватимуть з гри.
- Щоб «підловити» дітей послідовно і ритмічно оголошуйте кольори в певній повторюваній послідовності, а потім повторіть один з кольорів двічі поспіль, аби діти змушені були залишитися на місці – частина учасників, звикнувши до певного ритму помилково змінять сторону (приклад: «Жовтий!» - «Зелений!», «Жовтий!» - «Зелений!», «Жовтий!» - «Зелений!», «Зелений!»).
- Використовуйте англійські відповідники назв кольорів, це сприятиме збільшенню словникового запасу з англійської мови.
- Аналогом до «кольорових» сторін можуть бути «сторони-тварини» (наприклад: тигр, коник, песик тощо) або «сторони-супер герої» (наприклад: тигр, спайдер мен, бет мен тощо). У цьому випадку теж можна використовувати англійську версію.