



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

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор



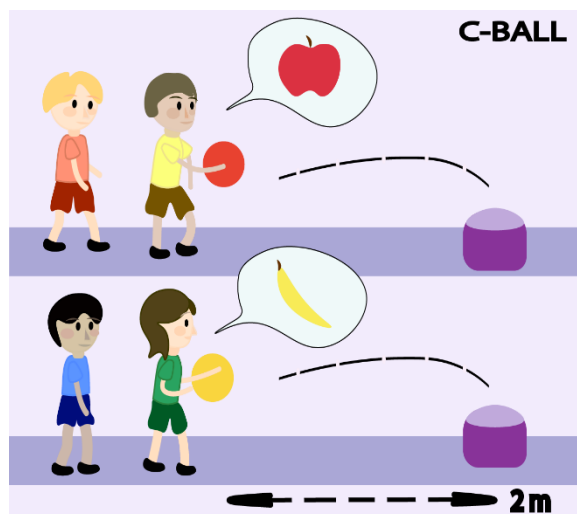
**Co-funded by
the European Union**

**ІНСТРУКЦІЇ З ПРОВЕДЕННЯ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ
З І НАПРЯМУ МЕТОДУ «РУХ – КООДИНАЦІЯ - НАВЧАННЯ»
РОЗУМНИЙ М'ЯЧ**

Розроблено Приступа Є.Н,
Пасічник В.М., 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

«Кольоровий м'яч»



Мета: розвивати спритність, координацію рухів, швидкість реакції; закріплювати знання про кольори, предмети навколишнього світу; формувати навички мовлення, увагу, мислення та вміння працювати в команді.

Обладнання: М'ячі двох кольорів (наприклад, червоні та жовті), два великі кошики (діаметром приблизно 1 м), маркерні лінії для старту команд, картки з руховими завданнями (за бажанням), таймер або музика (опціонально).

Очікувані результати: діти впізнають і правильно називають кольори та пов'язані з ними предмети; збагачують словниковий запас (тематично: овочі, фрукти, транспорт, тварини, тощо); вчаться узгоджувати рухову і мовну активність; демонструють уважність, швидкість реакції, взаємодію в команді; підвищують загальну фізичну активність.

Опис діяльності. Діти діляться на дві команди: «червоні» і «жовті». Кожна команда отримує м'ячі відповідного кольору. На відстані 2 метрів від стартової лінії стоять кошики. Учасники по черзі виходять на старт. За сигналом ведучого гравець виконує рухове завдання (наприклад: пройти з м'ячем між колінами або обернутися навколо себе) і підходить до лінії кидка. Учень кидає м'яч у кошик, одночасно називаючи предмет відповідного кольору (наприклад: «помідор» для червоного, «банан» для жовтого). Якщо назване слово ще не звучало в команді – команда отримує додатковий бал. Гравець повертається в кінець своєї колони, а наступний учасник готується до кидка. Помічники біля кошиків повертають м'ячі назад командам. Гра триває, поки всі учасники не зроблять свої кидки.

Варіанти гри

1. Кольорові асоціації: назвати асоціацію з кольором (наприклад, червоне – «мак», жовте – «мед»).
2. Математичний м'яч: гравець спочатку розв'язує простий приклад (наприклад, 3+2). Правильна відповідь дає право кидати м'яч і називати слово.
3. Флеш-м'яч: ведучий називає категорію (овочі, тварини, меблі), і гравці можуть називати предмети тільки з цієї теми.
4. Довге слово: назвати об'єкт, що складається з кількох слів (наприклад, «пожежна машина»).
5. Балакучий м'яч: назвати предмет англійською мовою (наприклад, red – apple, yellow – lemon).

Рухові ускладнення:

- «пінгвін»: дійти до м'яча, тримаючи його між колінами;
- «крабик»: рухатися до м'яча, задувши на долонях і ступнях;



- стрибки (як жабка, зайчик);
- оберт навколо себе 2 рази;
- «секретна комбінація»: дитина витягає картку з рухами (наприклад: «покрутись – стрибни – кидай»).

Методичні рекомендації:

1. Перед початком гри проведіть коротке повторення кольорів та прикладів предметів відповідних кольорів.
2. Поясніть правила чітко, з демонстрацією прикладів.
3. Заохочуйте дітей придумувати нові слова та не повторювати вже назване.
4. Використовуйте позитивне підкріплення: «Молодець!», «Чудово сказано!», «Оригінальна відповідь!»
5. Варто чергувати спокійні й динамічні завдання, щоб уникнути втоми.
6. За бажанням можна ускладнювати гру:
 - тематичні обмеження (називаються тільки фрукти, або тварини, або предмети одягу);
 - додавання рухових карток (перед кидком виконати певний рух);
 - варіант «довге слово»: називати предмети, що складаються з двох і більше слів (наприклад: «пожежна машина», «золоте кільце»).

Після гри: запропонуйте дітям намалювати один із предметів, який вони згадували під час гри, або скласти коротку розповідь: «Що червоного/жовтого ти знаєш?» (усно чи письмово – за рівнем підготовки).

Додатково: для сенсорного розвитку можна використовувати м'ячі різної текстури, ваги або розміру.

«Магічна стіна»



Мета: розвивати фізичні якості дітей (координацію рухів, спритність, точність, швидкість); удосконалювати сенсорне сприйняття (кольори, форми, звуки); формувати навички розпізнавання, аналізу та швидкого реагування; тренувати пам'ять, увагу й уміння орієнтуватися у просторі.

Обладнання: інтерактивна стіна (або проєкційна поверхня), яка реагує на дотик м'яча; зображення кольорів, форм, цифр, предметів (через проєктор або спеціальне сенсорне покриття); м'ячі різного

кольору (зображення геометричних фігур, символів); таймер, перешкоди (за бажанням), тунелі, конуси, обручі.

Очікувані результати: діти правильно розпізнають кольори, форми, звуки; реагують швидко й точно на візуальні та звукові стимули; координують рухи з урахуванням поставленого завдання; демонструють увагу, просторову орієнтацію та взаємодію в команді; задіяні в активній пізнавально-руховій діяльності.

Опис діяльності: діти діляться на команди або грають по черзі. Ведучий демонструє, як працює «магічна» стіна – торкання м'яча викликає зміну зображення або звук. Перед кожною командою/гравцем ставиться завдання – наприклад: «потрапити в усі зелені зображення», або «знайти всі трикутники». Гравець вибирає відповідний м'яч (наприклад, з фігурою круга або відповідного кольору), долає маршрут (наприклад, стрибає або біжить), і кидає або котить м'яч у стіну. За влучання у правильне зображення – команда отримує бал. Можна вводити обмеження за часом, щоб додати динаміки й азарту.

Варіанти гри

1. «Дослідники кольорів»: на стіні з'являються предмети різних кольорів – гравець має обрати м'яч такого ж кольору й влучити у відповідну мішень.
2. «Мисливці на форми»: вибір м'яча із відповідною фігурою (квадрат, зірка тощо) та потрапляння ним у зображення такої самої форми.
3. «Шукачі звуків»: стіна при дотику видає звук (наприклад, звук дощу або гавкіт). Завдання – вгадати джерело звуку або знайти зображення, яке з ним пов'язане.
4. «Магічне слово»: на стіні з'являється літера або цифра – діти повинні скласти слово або знайти всі однакові цифри за обмежений час.

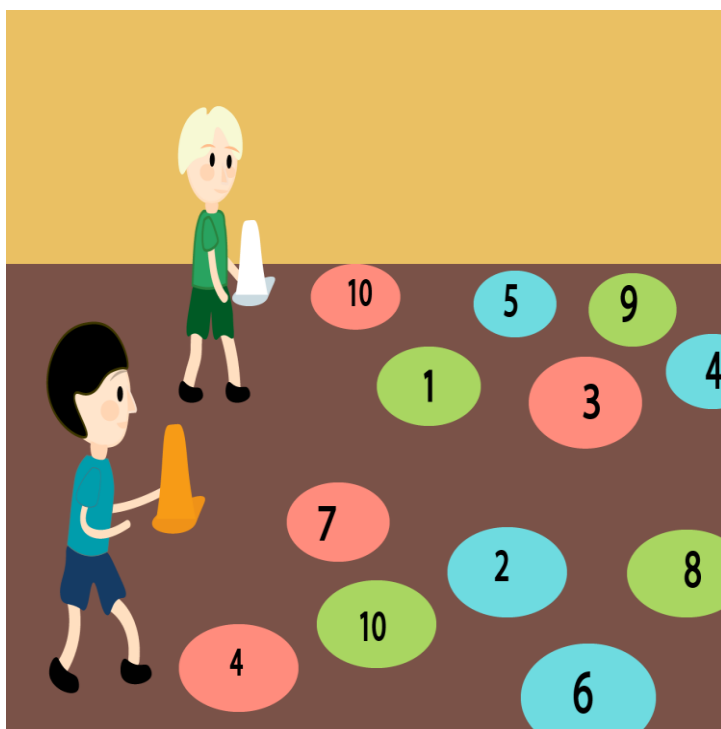
Методичні рекомендації:

1. Поступове ускладнення: починайте з простих завдань – розпізнавання кольору або форми. Далі додавайте завдання з рухами та звуками.



2. Комбінування видів стимулів: для розвитку сенсорики можна поєднувати колір+форма, форма+звук, або всі три.
3. Рухова активність: заохочуйте дітей не лише кидати м'ячі, а й виконувати завдання з рухами: пройти тунель, нести м'яч на долоні, стрибати на одній нозі тощо.
4. Командна взаємодія: у варіантах командної гри діти можуть допомагати один одному (один шукає потрібне зображення, інший кидає).
5. Позитивне підкріплення: хваліть дітей за правильні влучання, навіть якщо не всі спроби були успішними («Чудово спрацював!», «Влучно!», «Молодець!»).
6. Використання таймера: це розвиває навички самоконтролю, швидкого прийняття рішень і тренує увагу.

Після гри: запропонуйте дітям намалювати фігуру або предмет, у який вони влучили, або скласти коротеньку розповідь: «Що трапилося за стіною?» (розвиток уяви). Можна повторити форми/кольори у настільній чи сюжетній грі.



«Весела арифметика»

Мета: розвивати фізичні навички: швидкість реакції, координацію, спритність; формувати математичні компетентності: обчислювальні навички, розуміння числових операцій; розвивати увагу, логічне мислення, зорове сприйняття та здатність до самостійного прийняття рішень; підтримувати командну взаємодію, мотивацію та ініціативу.

Обладнання: спортивні маркери з цифрами від 1 до 10 (2 набори); кольорові конуси (по кількості учасників у кожній

команді); картки з математичними прикладами (на додавання, віднімання, множення) або інтерактивне табло; стартова лінія, по якій учасники стартують і повертаються.

Очікувані результати: діти правильно і швидко розв'язують прості математичні приклади; орієнтуються у числовому ряді, розпізнають цифри; демонструють швидку реакцію, точність дій; працюють у команді, дотримуються правил гри; підвищують фізичну активність через гру.

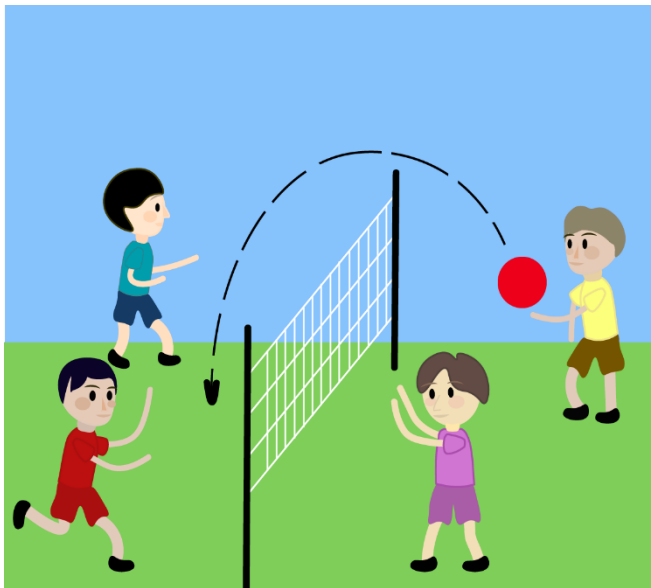
Опис діяльності: діти діляться на дві команди (наприклад, помаранчева та біла). Кожному учаснику дають конус відповідного кольору. У центрі майданчика хаотично розкладають маркери з цифрами. Учитель демонструє або озвучує математичний приклад (наприклад: $5 + 2$). Перші учасники з кожної команди якнайшвидше біжать до поля, накривають правильною відповіддю маркер своїм конусом і повертаються назад. Якщо приклад розв'язано правильно і учасник першим повернувся – команда отримує 2 бали; якщо другим – 1 бал. Далі до гри долучаються наступні учасники команд.

Варіанти гри

- «Таймер-математика» – завдання на кількість рішень за обмежений час.
- «Знайди пару» – знаходження комбінації чисел, що утворюють задану суму.
- «Рівняння з невідомим» – приклади з порожнім місцем.
- «Математичний виклик» – додаткові умови (рухи, способи пересування).

1. Починати з простих прикладів на додавання/віднімання, поступово вводити множення/ділення.
 2. Контролювати, щоб усі діти брали участь і чергувалися.
 3. Заохочувати дітей похвалою незалежно від результату: «Молодець!», «Чудове рішення!», «Спробуй ще!».
 4. Стежити за правильністю виконання рухових дій і безпечним пересуванням.
 5. Варіювати темп гри: чергувати динамічні завдання зі спокійнішими (наприклад, «Знайди пару»).
 6. Якщо в групі різний рівень знань – використовувати індивідуальні приклади, адаптовані до дитини.
 7. Для ускладнення можна вводити обмеження часу на виконання або різні способи повернення назад (стрибками, боком, навприсядки тощо).
- Після гри: підсумуйте результати команд, запропонуйте дітям проаналізувати, які приклади були найцікавіші або найскладніші. Можна закріпити гру за допомогою короткого письмового завдання чи малюнка: «Намалюй приклад, який ти виконав».

«Перекиньте швидше – малята»



Мета: розвивати основні рухові навички (кидання, ловіння, орієнтація в просторі); розвивати зорове розпізнавання кольорів та увагу; формувати елементарні навички командної гри; заохочувати до активного руху через гру.

Обладнання: мотузка або стрічка (натягнута на висоті 1 м або нижче), м'які м'ячі різних кольорів (піна, тканинні або гумові з м'якою поверхнею), яскраві кошики або коробки для м'ячів, вільне безпечне

місце (зала, майданчик).

Очікувані результати: діти розрізняють і називають основні кольори; вміють кидати м'яч у заданому напрямку; виконують прості інструкції (кидати, ловити, чекати сигналу); навчаються грати разом у команді без суперництва.

Опис діяльності: діти стають у дві команди по різні боки мотузки. Учитель показує або називає колір м'яча, який можна кидати (наприклад, «Кидасмо тільки жовтий м'яч!»). Один гравець з кожної команди бере м'яч відповідного кольору і м'яко перекидає його через мотузку. Гравець з іншої команди намагається піймати м'яч або зупинити його. Якщо м'яч упав – дитина

виконує веселе завдання (наприклад: «пострибай як зайчик», «прокрутись один раз»). Далі – наступні гравці. Гра триває, поки всі не перекинуть м'ячі.

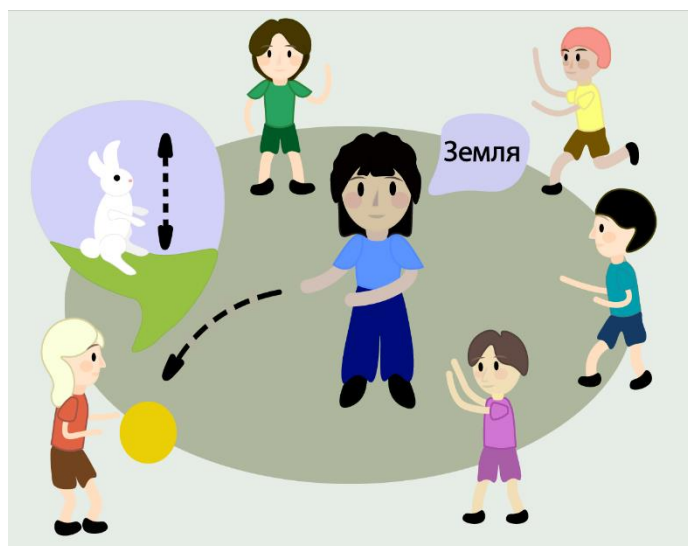
Спрощені варіанти гри

- «Кидаємо тільки червоний» – серед кількох м'ячів діти повинні знайти потрібний за кольором.
- «Веселий рух» – перед кидком дитина виконує одну просту дію (наприклад: плеснути в долоні або зробити крок вперед).
- «Назви колір» – перш ніж кинути м'яч, гравець голосно називає його колір.
- «Злови і поклади» – після ловлі м'яча гравець кладе його у кольоровий кошик відповідного кольору.

Методичні рекомендації:

1. Починайте з демонстрації: покажіть, як кидати та ловити м'яч.
2. Обирайте легкі, яскраві м'ячі: важливо, щоб м'ячі були зручні для дитячих рук.
3. Давайте чіткі, короткі інструкції: не більше ніж одне завдання за раз.
4. Підтримуйте кожну дитину: хвалити навіть за спробу: «Добре кинув!», «Молодець, спробуємо ще!»
5. Не перетворюйте гру на змагання: у цьому віці краще підкреслювати співпрацю, а не перемогу.
6. Поступове ускладнення: вводьте нові кольори, рухи або завдання тільки після того, як діти опанують попередні.

Після гри: запропонуйте дітям зробити пальчикову гімнастику або намалювати м'ячик свого улюбленого кольору. Можна провести міні-обговорення: «Який м'яч ти кидав?», «Що було найвеселіше?».



Чотири стихії

Мета: розвивати рухову активність, швидкість реакції, координацію; розширювати уявлення дітей про тваринний світ (земля, вода, повітря); тренувати увагу, слухову пам'ять та вміння діяти за сигналом.

Обладнання: м'який м'яч середнього розміру; просторе, безпечне місце (зала або майданчик); за бажанням – картки або ілюстрації тварин, кольорові

таблички стихій.

Очікувані результати: діти знають і розрізняють тварин за середовищем існування; вміють виконувати інструкції на швидкість; демонструють прості рухи та звуки тварин; підвищують загальну рухову активність і вчаться взаємодіяти в грі.

Опис діяльності: діти стають у велике коло, ведучий (учитель або обраний гравець) – у центрі з м'ячем. Ведучий каже одне з чотирьох слів:

- «Земля!» – дитина називає тварину (наприклад, *кіт*) і показує, як вона рухається.

- «Вода!» – дитина називає рибу (наприклад, *риба-клоун*) і імітує її плавання.
- «Повітря!» – називає птаха (наприклад, *сова*) і імітує політ.
- «Вогонь!» – усі діти починають повільно бігти або йти по колу, імітуючи втечу.

Після виконання завдання гравець кидає м'яч назад ведучому. Гра триває, поки всі не візьмуть участь.

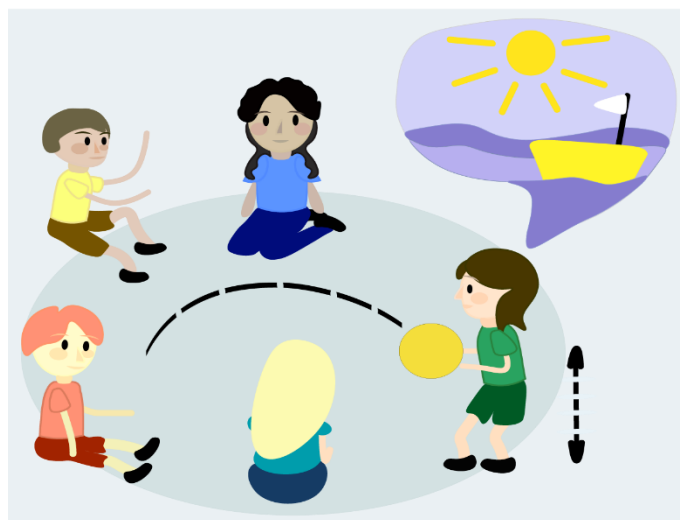
Варіанти гри

- «Стихійні рухи» – не потрібно називати тварину, лише показати рух характерний для стихії (*плавання, біг, летіння*).
- «Звірячий звук» – дитина лише видає звук тварини відповідної стихії (наприклад, «му-му», «няв», «кар»).
- «Кольорова команда» – замість назв стихій ведучий піднімає картку певного кольору (синя – вода, зелена – земля, біла – повітря, червона – вогонь), і діти реагують відповідно.

Методичні рекомендації:

1. Чітко поясніть правила та покажіть приклади (наприклад, ви самі скажіть: «Вода! – дельфін» і покажіть рух).
2. Не поспішайте з ускладненням гри – спершу нехай діти звикнуть до базових стихій.
3. Підтримуйте позитивну атмосферу – хваліть навіть за невдалу спробу: «Добра ідея! Спробуй іще!»
4. Не фокусуйтеся на правильності назв тварин – головне активність і участь.
5. Використовуйте знайомі дітям тварини та слова (кіт, рибка, пташка тощо).
6. Слідкуйте за динамікою – чергуйте активні команди з пасивними, щоб діти не втомлювались.

Після гри можна провести невеличке обговорення: «Хто пам'ятає, яку тваринку показував?», «Де живе лисиця? А чайка? А дельфін?», «Яка була твоя улюблена стихія?».



«Мовний м'яч»

Мета: розвивати мовлення дітей (словниковий запас, побудова речень, відповіді на запитання); підтримувати фізичну активність (координація, рівновага, точність); формувати навички співпраці та комунікації в групі.

Обладнання: м'які м'ячі (1–3 шт), за можливості – різнокольорові або з малюнками

(фрукти, тварини, транспорт); просторе місце (зала або майданчик);



картки із запитаннями або малюнками (за темами: «тварини», «фрукти», «дії», «місця», «пори року» тощо).

Очікувані результати: дитина називає предмет або поняття за малюнком або темою; формулює просте речення чи коротку розповідь; координує рухи під час гри; лотримується правил групової гри (слухає, чекає черги, співпрацює).

Опис діяльності: діти сидять у колі. Ведучий пояснює: коли м'яч у тебе – відповідаєш на запитання, а потім виконуєш одну просту вправу (наприклад, підскок або прокочування м'яча) і передаєш м'яч далі. Якщо на м'ячі є малюнок або він певного кольору — завдання визначається за темою:

- м'яч із твариною → «Назви цю тварину. Де вона живе? Як рухається?»;

- фруктовий м'яч → «Що це за фрукт? Де він росте?»;

- червоний м'яч → «Назви 3 червоні речі»;

- синій м'яч → «Розкажи про воду або дощ».

Після відповіді дитина виконує простий рух:

- стрибає 3 рази;

- піднімає м'яч угору й обертається;

- прокочує м'яч навколо себе;

- «несе» м'яч на голові до сусіда.

Гра триває, доки всі не візьмуть участь кілька разів.

Варіанти гри

- «М'яч-історія» – кожна дитина додає по одному реченню до вигаданої історії (наприклад: «Одного дня лев прокинувся...»).

- «М'яч і рух» – назви слово й одночасно покажи рух (наприклад, «пташка» – змахнути руками).

- «М'яч-загадка» – ведучий каже загадку, а дитина, зловивши м'яч, має відгадати й назвати слово.

- «М'яч і друг» – дитина, яка ловить м'яч, каже добре слово або побажання товаришу.

Методичні рекомендації:

1. Починайте з простих запитань або тем: назви, кольори, дії, знайомі тварини.

2. Якщо діти соромляться – дозвольте їм показати рух замість слова або навпаки.

3. Хваліть за будь-яку відповідь, навіть якщо вона неточна: «Супер! Гарна спроба!».

4. Підготуйте тематичні м'ячі або картки заздалегідь (можна прикріпити картинки до м'яча).

5. Завжди завершуйте гру коротким обговоренням: «Який м'яч був найцікавіший? Що нового дізналися?».

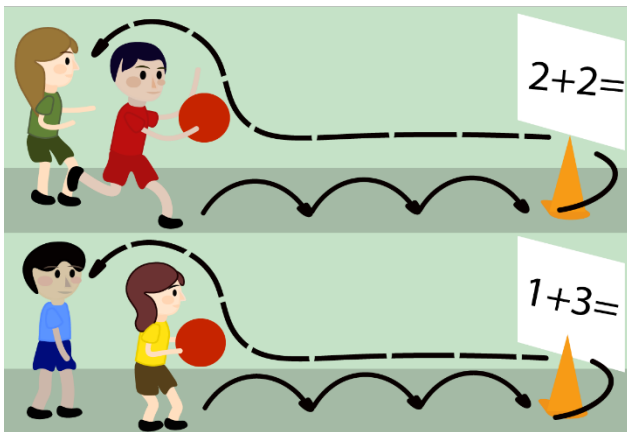
Після гри. Важливо допомогти дітям усвідомити свій досвід і підкріпити навчальні результати. Бесіда має бути короткою, доброзичливою і мотивувальною.



- Що тобі найбільше сподобалось у грі?
- Яке запитання було для тебе найцікавіше?
- Який рух був найвеселішим?
- Що нового ти дізнався?
- Чи хочеш зіграти ще раз?

Запропонуйте дітям показати свої враження через рух або міміку: «Покажи обличчям, як ти почуваєшся після гри», «Стрибни – якщо тобі було весело», «Помахай руками – якщо щось нове дізнався». Обов'язково подякуйте кожному за участь, особливо сором'язливим дітям. Використовуйте короткі фрази: «Молодці! Всі були уважні!», «Ти так гарно придумав слово!», «Мені сподобалось, як ти показав тварину!». Проведіть невелике рухове завершення (1–2 хв):

- потягнулись вгору – «Ми тягнемось до нових знань!»;
- потрясли руками – «Струшуємо втому!»;
- зробили коло – «Ми команда!».



«Математичний дриблінг»

Мета: розвиток математичних навичок (додавання, віднімання, порівняння чисел, орієнтація в числовому ряду); формування координації рухів, спритності, точності ведення м'яча; розвиток уваги, зосередженості та швидкості прийняття рішень; виховання відповідальності, дисциплінованості, взаємопідтримки у командній грі.

Обладнання: м'ячі (по одному на кожного учасника або по одному на команду); картки з математичними

прикладми або завданнями (додавання, віднімання, порівняння тощо); конуси або маркери для позначення траєкторії; просторий майданчик або спортивна зала з рівною поверхнею.

Очікувані результати: покращення навичок усного рахунку (додавання, віднімання, порівняння); розвиток логічного мислення та уваги; вдосконалення ведення м'яча (дриблінгу), розвиток координації, спритності та моторики, формування впевненості та самостійності, підвищення мотивації до навчання через гру; навички командної роботи та взаємодії, дотримання правил, розвиток відповідальності, отримання позитивних емоцій.

Опис діяльності: учасники діляться на дві або більше команд з однаковою кількістю гравців. Команди шикуються в колони біля стартової лінії. На протилежному боці майданчика, навпроти кожної команди, розміщують один або кілька конусів. Біля конусів розкладаються картки із завданнями або прикладами. Ведучий готує приклади відповідно до вікових можливостей дітей.

За сигналом ведучого перший учасник з команди веде м'яч до свого конуса (дриблінг), обережно зупиняється, бере картку із завданням, читає приклад і дає відповідь. Якщо відповідь правильна гравець веде м'яч назад до



стартової лінії та передає його наступному гравцеві своєї команди. Якщо відповідь неправильна – виконує штрафну фізичну вправу (наприклад, 3 присідання або 5 стрибків на місці), потім повертається назад і передає м'яч. Гра триває, доки всі учасники не виконають по одному завданню. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету з найменшою кількістю помилок.

Рухова активність:

- ведення м'яча прямою траєкторією (дриблінг);
- зупинка й контроль м'яча;
- вправи на рівновагу, точність і саморегуляцію;
- за необхідності – виконання додаткових рухових завдань (присідання, стрибки, нахили тощо).

Варіанти гри

1. М'яч-обчислювач: у прикладах на картках використовуються знаки нерівностей (наприклад: « $_ _ < 7$ »). Гравець повинен знайти серед кількох карток ту, яка містить правильне число (наприклад, «5») і продовжити гру.

2. Числова естафета: гравець під час ведення м'яча рахує вголос числа у певному порядку (наприклад, від 1 до 10, через 2, у зворотному порядку тощо).

3. Дриблінг за прикладом: гравець отримує приклад (наприклад, « $3+2$ ») і має стільки разів ударити м'яч об підлогу (тобто 5 разів), після чого повертається назад.

4. Парні та непарні числа: під час гри ведучий озвучує число. Якщо число парне – м'яч ведеться правою рукою, якщо непарне – лівою.

5. Математичний лабіринт: по дорозі до конуса встановлюють зупинки із простими прикладами. Гравець повинен зупинитися на кожній, відповісти на завдання й лише тоді рухатись далі.

Завершення гри: гра завершується тоді, коли всі учасники команд виконають завдання. Після цього проводиться коротке обговорення (рефлексія). Дітям пропонують розповісти:

- яке завдання їм сподобалось найбільше;
- яке було найскладнішим;
- що їм допомагало швидше знаходити відповіді.

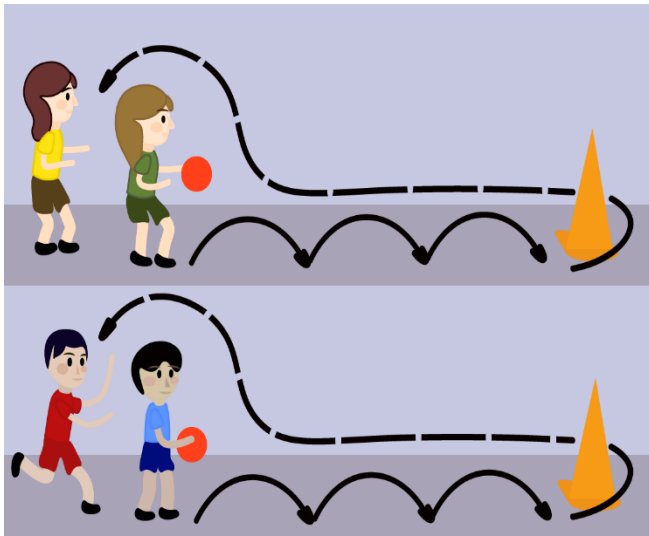
Також можливе проведення невеликої руханки або вправ на розслаблення (наприклад, глибоке дихання, плавні нахили, імітація м'якого ведення м'яча тощо).

Методичні рекомендації

- Завдання повинні відповідати віку та рівню підготовки дітей.
- Починати гру слід з найпростіших прикладів, поступово ускладнюючи.

• Важливо заохочувати як правильні математичні відповіді, так і спритність у володінні м'ячем.

- Усі діти мають бути задіяні та отримати однакову кількість можливостей.



«Музично-світлова мандрівка з м'ячем»

Мета: розвиток ритмічності рухів, координації, спритності; вдосконалення навичок ведення м'яча відповідно до ритму; тренування уваги, швидкої реакції та орієнтації в просторі; формування здатності реагувати на музичні та візуальні сигнали.

Обладнання: м'ячі (по одному на кожного гравця або на команду); ритмічна музика з варіативним темпом (повільна, швидка, змінна);

світлові сигнали (кольорові ліхтарі, світлодіодні панелі, кольорові картки); кольорові конуси або інші маркери для позначення дистанції руху; просторе і безпечне місце для гри (спортзал, ігровий майданчик).

Очікувані результати: розвиток навичок слухового та зорового сприймання; вдосконалення координації, ритмічності та ведення м'яча; покращення концентрації уваги та вміння реагувати на сигнали; формування вмінь діяти в умовах змінного завдання; розвиток емоційної виразності та рухової уяви через музику й гру.

Опис діяльності: учасники діляться на дві команди й шикуються у колону за стартовою лінією. Кожен гравець по черзі веде м'яч до позначеної лінії, виконуючи завдання, які змінюються залежно від музики й кольорових світлових сигналів:

- зелений сигнал – ведення м'яча звичайним способом;
- червоний сигнал – повна зупинка з фіксацією м'яча в руках;
- синій сигнал – ведення м'яча однією рукою (вказано ведучим);
- жовтий сигнал – виконати 1–2 стрибки з м'ячем і продовжити;
- музичний темп – швидка музика означає швидке ведення, повільна – повільне ведення.

Після виконання завдань гравець повертається до своєї команди та передає м'яч наступному. Виграє команда, яка правильно й швидко виконає всі завдання.

Варіанти гри

1. «Музичний ритм» – гравці мають вести м'яч у ритмі музики, яка змінюється під час гри. Зосередження на темпі допомагає формувати почуття ритму та рухову дисципліну.

2. «Колірна математика» – перед поверненням назад дитина має порахувати кількість світлових сигналів (наприклад, скільки разів мигнув жовтий ліхтарик) і назвати відповідне число.

3. «Танцювальний м'яч» – коли звучить спеціальна мелодія (наприклад, дзвіночки або барабани), дитина виконує танцювальний рух з м'ячем протягом 5 секунд.

4. «Світловий лабіринт» – на маршруті є кольорові мітки (наприклад, червоний – направо, синій – зупинка, зелений – стрибок), які потрібно виконати у певній послідовності, керуючись сигналами ведучого.

Методичні рекомендації

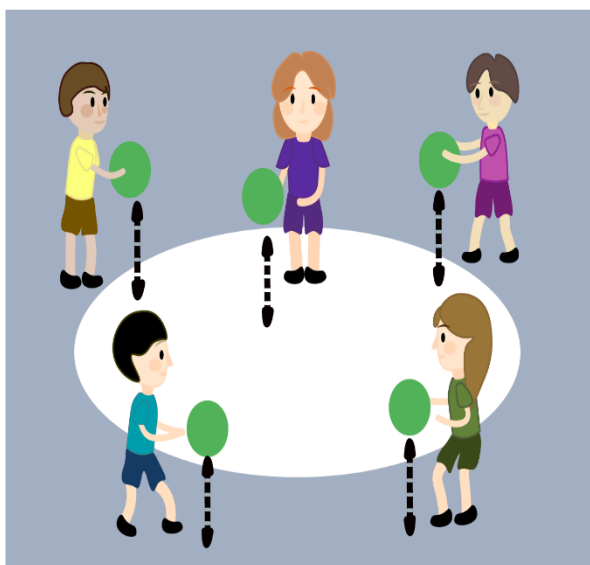
1. Підготуйте просторий, безпечний майданчик із рівною поверхнею. Підготуйте м'ячі, кольорові конуси, світлові сигнали (картки, ліхтарики) та музичний супровід із різним темпом. Ознайомте дітей із правилами та значенням світлових сигналів і змін темпу музики.

2. Розділіть дітей на команди. Ведучий задає музичний темп та світлові сигнали, які визначають дії дітей із м'ячем. Слідкуйте, щоб усі учасники виконували завдання, чергувалися у веденні м'яча та реагували на сигнали. Заохочуйте активність, увагу та дотримання правил.

3. Забезпечте чітку черговість гравців, підтримуйте позитивний настрій. Ураховуйте індивідуальні можливості дітей, при потребі спрощуйте завдання або темп. Використовуйте варіанти гри для урізноманітнення та підвищення інтересу.

4. Слідкуйте за безпекою дітей – уникання штовханини, хаотичних рухів, контроль інвентарю. Регулярно робіть паузи, якщо учасники втомилися.

Після гри проведіть коротке обговорення, щоб діти поділилися враженнями. Підкресліть значення уважності, командної роботи та розвитку ритму і координації. Заохочуйте регулярні вправи для покращення навичок.



«Ритмічний м'яч»

Мета гри: розвивати ритмічність, мовлення, увагу та координацію рухів; формувати навички командної взаємодії та слухової пам'яті; удосконалювати моторику та відчуття ритму.

Обладнання: м'ячі (по одному на кожну дитину або один на групу/пару); віршовані речитативи (вчитель або вихователь промовляє або задає текст для повторення); (за бажанням) музичний супровід – легкий ритмічний біт, барабанний ритм або метроном; вільний простір (зала або майданчик для безпечного руху дітей у колі чи колоні).

Очікувані результати: розвиток ритмічності та слухової уваги, покращення мовлення та пам'яті, удосконалення координації рухів, розвиток



моторики, формування навичок командної взаємодії, зростання впевненості та самоконтролю, стимулювання творчості та ініціативності.

Опис діяльності: діти стають у коло або колону. Ведучий читає або промовляє ритмічний вірш (можна вмикати фонограму), а діти синхронно або по черзі повторюють слова й виконують відповідні рухи з м'ячем: ведення, передача, підкидання, ловіння, прокатування тощо. Головне – потрапити в ритм і зберегти його під час гри. Якщо дитина помиляється – збивається з ритму, забуває слова або втрачає контроль над м'ячем – вона виконує нескладне додаткове завдання (наприклад, підкинути м'яч і виймати 5 разів).

Після виконання вправи гравець приєднується до інших і продовжує гру. Ведучий поступово змінює темп, додає нові слова або рухи, підтримуючи інтерес та зосередженість учасників.

Варіанти гри

- «Хто швидше?» – вірш читається у прискореному темпі, діти намагаються точно виконати всі рухи, не втрачаючи ритму.
- «Віршовий квест» – після кожного рядка дитина повинна швидко назвати предмет, колір, цифру або букву.
- «Танець з м'ячем» – рухи з м'ячем поєднуються з простими танцювальними елементами (наприклад, повороти, кроки в бік).
- «Римований виклик» – ведучий несподівано змінює слова або рухи, а діти мають адаптуватися, зберігаючи ритм і правильність дій.

Методичні рекомендації:

1. Оберіть відповідний вірш або створіть власний ритмічний текст. Поясніть дітям правила, покажіть приклади рухів, потренуйте разом.
2. Звертайте увагу на координацію рухів та вимову. Темп змінюйте поступово, щоб адаптувати складність гри до рівня дітей. Відмічайте успіхи дітей, заохочуйте підтримку одне одного.
3. Розмістіть дітей так, щоб кожному було зручно рухатись. За потреби розділіть групу на менші підгрупи чи пари. Уникайте довгого очікування – усі діти мають бути активними.
4. Стежте за тим, щоб м'ячі не вилітали за межі зони гри, а рухи були безпечними. Не використовуйте важкі м'ячі. Пояснійте важливість обережного поводження з інвентарем.
5. Після завершення проведіть коротке обговорення, що сподобалось, хто добре впорався із завданням. Підкресліть значення командної роботи, ритму, уваги та пам'яті.

Приклад віршованого речитативу. Діти ведуть м'яч по підлозі в такт, ритмічно плескають або підкидають м'яч у повітря.

- Варіант 1 (для ритмічного ведення м'яча)

Всі ведемо м'яч вперед, (ведуть м'яч)

Швидко, вправо – не навпроти! (ведуть із зміною напрямку)

Як я скажу – підстрибни, (підкидають м'яч угору)

А тепер – і зупини! (зупиняють м'яч)

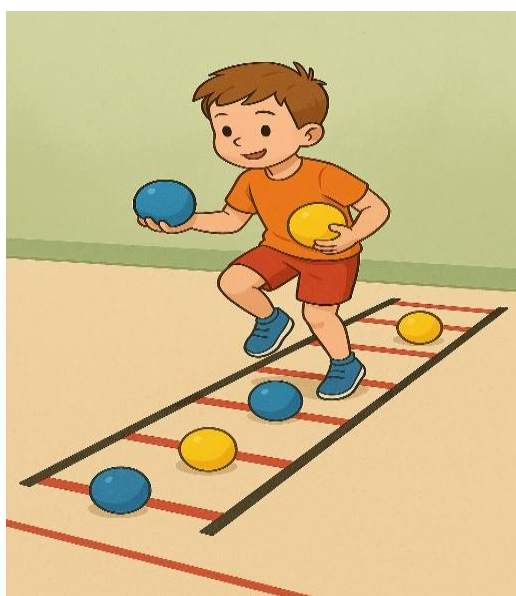
- Варіант 2 (для кидків у парі)

Раз – ловлю, (ловлять м'яч)
 Два – кидаю, (кидають партнеру)
 Три – швиденько підкидаю! (підкидають угору)
 А тепер ще раз давай –
 Ритм тримай і не змикай! (продовжують кидки)

- Варіант 3 (для командної естафети)

Вліво м'ячик покотився, (передають м'яч по колу вліво)
 А тепер вперед помчав! (передають уперед)
 Як відбив – то посміхнися, (відбивають від підлоги)
 Щоб наступний не проспав! (кидають іншому учаснику)

«М'яч у драбинці»



Мета: розвиток координації рухів, рівноваги та спритності; удосконалення зорової уваги та вміння розрізняти кольори; тренування дрібної моторики та цілеспрямованих рухів; формування навичок орієнтування у просторі та зосередженості; розвиток самостійності та/або взаємодії в колективі.

Матеріально-технічне забезпечення: координаційна драбинка (може бути намальована крейдою, стрічкою або використано спеціальний інвентар); м'ячі двох кольорів – жовті та сині (по 1-2 м'ячі на учасника, запасні для драбинки); вільний

простір для пересування та стрибків; маркери або кеглі для обмеження траєкторії руху (за потреби).

Очікувані результати: удосконалення координації рухів, розвиток уваги та зорового сприймання, покращення рівноваги та моторики, формування орієнтування у просторі, зростання навичок самоконтролю та дисципліни, стимулювання командної взаємодії, підвищення впевненості у власних рухах.

Опис діяльності: кожна дитина бере в руки два м'ячі – жовтий і синій. Перед нею на підлозі розміщена координаційна драбинка, у комірках якої лежать по одному м'ячу відповідного кольору. Завдання учасника – по черзі проходити по драбинці, зупиняючись у кожному секторі, уважно дивитися, який м'яч лежить у комірці, і піднімати м'яч такого ж кольору зі своїх рук (тобто, показати відповідність). Потім гравець переходить до наступного рівня.



Для ускладнення гри вводяться додаткові рухові завдання – проходження драбинки стрибками на двох ногах, на одній нозі, або через одну комірку.

Після завершення проходження, учасник повертається на стартову позицію або передає естафету наступному гравцеві (якщо гра в командному форматі). Виграє той, хто найшвидше і без помилок виконає завдання з точним підбором м'ячів і дотриманням рухових інструкцій.

Варіанти гри

- «Кольоровий маршрут» – діти не просто піднімають м'ячі, а ще повинні покласти правильний колір м'яча в комірку відповідного кольору, а свій забрати.
- «Один м'яч – один вибір» – діти мають лише один м'яч у руках, і на кожному рівні швидко змінюють його на той, що лежить у драбинці, якщо кольори не збігаються.

- «Швидка драбинка» – завдання виконується на швидкість, а допущення помилки (неправильний колір або пропуск сектора) – дає штраф у вигляді додаткового проходу.

- «Парна драбинка» – діти проходять гру парами, допомагаючи один одному правильно підібрати м'ячі, що розвиває взаємодію та спостережливість.

- «Колір + дія» – кольори відповідають не лише м'ячу, а й дії: наприклад, жовтий – присідання, синій – підстрибування з м'ячем.

Методичні рекомендації:

1. Продемонструйте драбинку, поясніть та покажіть, як правильно проходити по комірках, зберігаючи рівновагу. Потренуйте дітей спочатку без м'ячів, потім із одним кольором, і лише після цього – з двома м'ячами в руках.

2. Контролюйте, щоб діти виконували завдання уважно, не поспішали, спершу правильно засвоїли логіку гри. Поступово додавайте варіанти ускладнення (стрибки, зміна черговості кольорів, завдання на час).

3. Дітей можна поділити на індивідуальних учасників або на команди. Щоб уникнути затримок, організуйте кілька паралельних драбинок або розмістіть дітей у черзі, де кожен отримує свою спробу.

4. Слідкуйте, щоб м'ячі не заважали проходженню, а драбинка не ковзала. Не допускайте занадто швидкого темпу гри на перших етапах.

5. Після завершення обговоріть, хто з учасників був найуважніший, хто найспритніше поєднав рух і спостереження. Похваліть дітей за уважність, правильний вибір м'ячів та координацію.

«Швидко візьми м'яч»



Мета: розвивати швидкість реакції, увагу, координацію рухів, орієнтацію в просторі, закріплювати знання частин тіла та кольорів; сприяти розвитку спритності та моторики у формі активного пізнання.

Обладнання: обручі або мітки (для позначення зони з м'ячами); різнокольорові м'ячі (різного кольору для кожної пари); вільний простір для гри (кімната або ігровий майданчик); таблиця або жетони для підрахунку балів (за бажанням).

Очікувані результати: розвиток швидкості реакції та миттєвого прийняття рішення; удосконалення

уваги, зорової пам'яті та аудіального сприйняття команд, покращення координації рухів та моторної точності, закріплення знань про кольори та частини тіла у практичній, ігровій формі,

формування навичок здорової конкуренції та дружньої взаємодії в парі чи команді.

Опис діяльності: діти працюють у парах або невеликих групах. Вони сидять на підлозі обличчям один до одного. У центрі між ними лежить обруч (або інше позначене коло) з кількома різнокольоровими м'ячами. Ведучий стоїть поруч і дає команди.

Гра починається з того, що ведучий почергово називає різні частини тіла: «ніс», «вуха», «коліна», «плече» тощо. Діти мають якнайшвидше доторкнутися до відповідної частини тіла. Команди подаються у швидкому темпі, одна за одною. У певний момент ведучий несподівано вигукує колір одного з м'ячів – наприклад, «червоний м'яч!». Після цього діти миттєво мають схопити м'яч потрібного кольору. Хто зробить це першим – отримує бал.

Правила гри:

1. Діти сидять парами один навпроти одного, між ними – обруч із м'ячами.
2. Ведучий подає команди: називає частини тіла в довільному порядку.
3. На команду «[колір] м'яч!» гравці мають миттєво схопити м'яч відповідного кольору.
4. Перемагає той, хто першим вхопив м'яч – він отримує один бал.
5. Гра триває до певної кількості балів або протягом визначеного часу.

Варіанти гри

- «Швидкі зміни» – ведучий швидко змінює ритм команд, додаючи несподівані завдання (наприклад, «торкнись підлоги» або «стукни в долоні»).
- «Хибна команда» – іноді ведучий спеціально не називає колір, а щось інше (наприклад, «зелений ніс»). Діти не повинні брати м'яч

- «Командний виклик» – грають командами; очко отримує пара, чий представник був найшвидшим.
- «Граї навпаки» – на команду "зелений" треба взяти м'яч іншого кольору — навмисна плутанина тренує самоконтроль та уважність.

Методичні рекомендації:

1. Перед початком гри поясніть правила та покажіть приклад дії, щоб уникнути непорозумінь.
2. Використовуйте різні темпи, поступово ускладнюючи завдання. Почніть з повільних команд і поступово переходьте до швидких.
3. Залучайте всіх дітей до гри. У разі великої групи – розділіть на підгрупи.
4. Слідкуйте за безпекою: переконайтесь, що діти сидять на достатній відстані, щоб не травмувати одне одного під час швидкого руху.
5. Після гри організуйте коротке обговорення: що сподобалося, хто був найшвидший, яка команда працювала злагоджено, чи вдалося всім не помилитися.



«Переклади м'ячі навпаки»

Мета: розвиток зорово-моторної координації, точності та узгодженості рухів рук, уваги та концентрації, координації "рука-око", орієнтації у просторі.

Обладнання: 2 контейнери (коробки, кошики, миски тощо), м'ячі двох кольорів (наприклад, 5-8 синіх і 5-8 червоних).

Очікувані результати: покращення міжпівкульної взаємодії мозку. розвиток навичок одночасного керування обома руками, підвищення точності рухів та контролю моторики, формування навичок швидкої реакції

та орієнтації, активізація уваги та самоконтролю.

Кількість учасників: 1 дитина (індивідуальне завдання).

Опис діяльності: розмістіть два контейнери перед дитиною на зручній відстані (наприклад, 30–50 см один від одного). У лівому контейнері – всі сині м'ячі. У правому контейнері – всі червоні м'ячі. Дитина сідає перед контейнерами. За сигналом дорослого дитина одночасно бере двома руками по одному м'ячу з кожного контейнера. Потім перекладає м'ячі у протилежні контейнери: синій м'яч – у контейнер для червоних, червоний м'яч – у контейнер для синіх. Завдання повторюється до повного обміну м'ячів між контейнерами. Важливо: перекладання відбувається синхронно обома руками.

Правила гри

Не можна перекладати обома руками м'ячі з одного контейнера.

- М'ячі повинні братися одночасно, по одному з кожного контейнера.
- Завдання виконується спокійно, зосереджено, з дотриманням точності.

Ускладнення (за бажанням):

1. На час: встановити таймер на 30 секунд чи 1 хвилину — скільки встигне зробити правильних перекидань.
2. Зміна розміщення: розмістити контейнери на різній висоті або на більшій відстані.
3. Додаткові рухи: перед перекиданням зробити нахил уперед, оберт навколо себе тощо.
4. Робота з перехресною координацією: м'ячі передавати з правої руки в ліву та навпаки перед перекиданням.

Методичні рекомендації

1. Спочатку показати дитині приклад виконання завдання.
2. Звертати увагу на правильність взяття та перекидання м'ячів.
3. Підтримувати дитину словесно: хвалити за зосередженість, точність, акуратність.
4. Не форсувати темп — спочатку головне якість, потім — швидкість.



«Стрічки та м'ячі»

Мета: розвиток зорово-моторної координації; швидкості реакції; вміння розрізняти кольори; уваги та зосередженості; взаємодії в парі.

Кількість учасників: 2 дитини.

Матеріали та обладнання: 2 обручі зеленого кольору; 2 обручі жовтого кольору; 2-6 зелені м'ячі; 2-6 жовті м'ячі; 2 зелені стрічки; 2 жовті стрічки.

Очікувані результати: формування навичок співпраці; покращення точності рухів і кольоророзпізнавання, активізація психічних процесів: уваги, пам'яті, сприйняття; розвиток моторної координації та логіки дій.

Опис діяльності: діти сідають навпроти одне одного на відстані приблизно 1,5–2 метри. У кожної дитини на руках по стрічці: на одній руці – зелена, на іншій – жовта. Біля першої дитини – по два обручі (зелений і жовтий), всередині обручів м'ячі відповідного кольору. Біля другої дитини – теж два обручі (зелений і жовтий), але порожні.

Перша дитина вибирає м'яч певного кольору (наприклад, зелений) і рухає його по підлозі в напрямку до другої дитини. Друга дитина повинна зосередитися на кольорі м'яча. Спіймати м'яч тією рукою, на якій стрічка такого ж кольору. Покласти м'яч у відповідний за кольором обруч біля себе.

Якщо м'яч спіймано правильно – діти міняються ролями. Якщо м'яч не спіймано або помилково використано не ту руку – м'яч повертається до першої дитини для повторення спроби.

Правила гри:

- спіймати м'яч дозволено тільки тією рукою, що має стрічку відповідного кольору;

- м'яч потрібно покласти в обруч того ж кольору;

- після кожного вдало спійманого м'яча – зміна ролей.

Повторення та тривалість: гра проводиться в декілька раундів (5–10 хвилин). У кожному раунді діти чергують кольори м'ячів і ролі.

Ускладнення (варіації гри):

- змінювати швидкість перекочуння м'яча;

- додавати траєкторії з відхиленням;

- кидати м'яч у повітрі (після освоєння базового рівня);

- додавати інші кольори або завдання на уважність (наприклад, слуховий сигнал).

Методичні рекомендації

1. Перед початком гри варто продемонструвати приклад виконання.

2. Слід чітко пояснити правила та візуально показати кольори стрічок і обручів.

3. За потреби – регулювати складність в залежності від рівня дітей.

4. Після гри провести рефлексію: запитати, що було складно/цікаво, що сподобалось.



«Порахуй по колу»

Мета: сприяти розвитку фізичної активності та координації рухів; тренування уважності, швидкості реакції та спостережливості; формування математичної компетентності; розвиток вміння діяти за сигналом та працювати в колективі.

Кількість учасників: від 5 до 10 дітей (регулюється кількістю обручів).

Обладнання: 20–30

різнокольорових м'ячиків малого розміру; 5–7 обручів, листки з цифрами або математичними прикладами; музичний супровід (магнітофон, колонка тощо).

Очікуваний результат: покращення координації та загальної рухової активності, розвиток уваги, спритності, здатності до орієнтації у ситуації, зміцнення математичних навичок у практичному середовищі, формування вміння працювати в колективі, дотримуючись правил.

Опис діяльності: в центрі ігрового майданчика – купа м'ячиків. Навколо в центрі розташовані обручі з цифрами, розкладені на однаковій відстані один від одного. Діти утворюють коло навколо обручів. Кожен обруч маркується



аркушем з цифрою або прикладом (наприклад: 3, 5–2, 2+1). Діти розташовуються по колу навколо м'ячиків. Ведучий вмикає музику. Діти починають рухатися по колу (за бажанням – з підстрибуванням, кроком на носочках тощо). Музика несподівано зупиняється. Діти швидко займають вільний обруч. Кожен піднімає листок, читає цифру (або обчислює приклад), і відповідно бере з центру стільки м'ячиків, скільки вказано. М'ячки дитина кладе всередину свого обруча. Гра повторюється до повного розподілу м'ячиків.

Завершальний етап:

- підрахунок м'ячиків у кожного;
- визначення переможця (за кількістю м'ячиків, швидкістю, правильністю виконання завдань тощо);

- обговорення з дітьми: що сподобалось, що було складним.

Правила гри:

- займати тільки вільний обруч;
- брати точну кількість м'ячиків згідно з цифрою/прикладом;
- не штовхатись, не перебирати чужі м'ячки;
- слухати музику та уважно реагувати на її зупинку.

Варіації гри

Моторні завдання: перед тим як взяти м'ячки – виконати завдання: пострибати, пройтись навшпиньки, перестрибнути через обруч тощо.

Ускладнення рахунку: на листках замість цифр використовуються арифметичні дії: «5–2», «2+3» тощо – розвиває логічне мислення.

Завдання на кольори: на листку може бути вказано колір – потрібно брати м'ячки лише цього кольору. Наприклад: «3 синіх», «2 червоних».

Педагогічні завдання: навчити дітей орієнтуватися в просторі; діяти за сигналом; виконувати інструкцію; швидко приймати рішення; рахувати предмети; дотримуватись черговості і правил гри.

Методичні рекомендації

1. Оберіть безпечне і просторе місце (спортивний зал, майданчик, клас із розсунутими партами).
2. Переконайтеся, що у вас є достатня кількість інвентарю: обручі, м'ячки, картки із завданнями.
3. Для молодших дітей використовуйте прості завдання (1–5); для старших – приклади, завдання на колір або дрібні моторні дії.
4. Підготуйте музику з чітким ритмом (можна використати дитячі мелодії або уривки класичної музики).
5. Проведіть інструктаж перед початком гри з поясненням правил.
6. Спостерігайте за поведінкою дітей: підтримуйте дисципліну, заохочуйте тих, хто соромиться.
7. Зміну активностей можна чергувати: один раунд – завдання на рахунок, інший – на рух, третій – на колір.
8. Дотримуйтесь чіткої послідовності: рух – зупинка – розміщення – виконання завдання.
9. Заохочуйте правильні відповіді та чесну гру.
10. Діти мають рухатись акуратно, не штовхатись.