



**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 П НАПРЯМУ МЕТОДУ «РУХ – КООДИНАЦІЯ - НАВЧАННЯ»  
ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ІЗ КОМПЕТЕНТІСНО-  
ОРІЄНТОВАНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Розроблено Приступа Є.Н,  
Сороколів Н.С., 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 проєкту ©2025. LERMOV  
Усі права захищено. При  
використанні матеріалів посилання на  
автора та першоджерело обов'язкове.

2025 ЛДУФК

## Формування ключових компетентностей «Вільне володіння державною мовою» та «Здатність спілкуватися рідною мовою (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами»

### Компетентнісно орієнтовані завдання «Мандрівка до чарівного лісу» дітей віком 5–6 років



**Мета** – розвиток мовленнєвих навичок українською мовою під час фізичної активності; формування зв'язного мовлення, правильного використання слів і виразів; закріплення назв рухів і вправ українською мовою.

**Обладнання:** гімнастична лавка, гімнастичні обручі

**Опис діяльності:** Інструктор з фізичної культури звертається до дітей: «Діти, сьогодні ми вирушаємо

в чарівний ліс. Але щоб потрапити туди, потрібно правильно вимовити чарівні слова. Повторюйте за мною: «Раз, два, три – двері в ліс відчини!» (Діти повторюють фразу хором)»

**Перешкода – «Вузька стежка».** Для подолання цієї перешкоди доречно використати гімнастичну лавку та виконувати – ходьбу по гімнастичній лавці.

При цьому інструктор має спонукати дітей до мислення, задаючи проблемні питання, наприклад: «Обережно! Перед нами вузька стежка. Як ми підемо нею? Інструктор пропонує дітям показати, звертаючись до них: «А тепер скажіть і покажіть, як ви йдете». Діти відповідають: «Повільно, обережно».

**Перешкода – «Повзучий ліс».** Для виконання цього компетентнісно орієнтованого завдання можна використати гімнастичні обручі чи дуги та імітувати подолання перешкоди через повзання під дугами або через гімнастичні обручі. Інструктор з фізичної культури має звертатися до дітей зі словами: «Ой, які низькі гілочки! Як ми пройдемо?». Цим самим спонукає учнів думати та пропонувати спосіб подолання перешкоди. Діти відповідають на зразок: «Треба пригнутися», «Проповзти».

**Гра «Зайчик стрибає».** Передбачає можливість імітувати поведінку зайця, виконуючи стрибки на місці. При цьому, інструктор має спонукати дітей до мислення, задаючи запитання: «Хто живе в лісі та вміє високо стрибати?» Діти відповідають: «Зайчик!». Далі інструктор з фізичної культури має підтримувати діалог з дітьми і, в такий спосіб розвивати в дітей мовлення. Пропонує дітям: «Покажіть, як стрибає зайчик і скажіть: «Я маленький зайчик, стрибаю високо!».

**Гра «Лисичка крадеться».** Для виконання цього компетентнісно орієнтованого завдання можна запропонувати дітям показати поведінку лисички. Наприклад ходьбу на пальцях. Інструктор з фізичної культури має звертатися до дітей із словами: «Тихенько-тихенько, як лисичка, пройдемо далі. Скажіть: «Я хитра лисичка, крадуся тихенько!».

Це чудова вправа для розвитку мовленнєвих компетентностей дітей через фізичні активності! У цьому завданні поєднується фізичний рух і мовлення, що

сприяє розвитку не тільки фізичних навичок, але й мовленнєвих. Дітям потрібно активно взаємодіяти з інструктором і використовувати слова для опису своїх дій. Це допомагає покращити їхню здатність чітко висловлюватися, розуміти інструкції та активно слухати.

**Методичні рекомендації.** Під час проведення цього компетентнісно орієнтованого завдання варто враховувати такі поради:

1. Чарівні слова – діти повторюють фразу, що сприяє розвитку навички відтворення висловів у правильній формі та на слух.
2. Вузька стежка – дітям потрібно чітко висловити свої дії (наприклад, «повільно», «обережно»), що розвиває навички точного і правильного мовлення.
3. Повзучий ліс – діти використовують слова для опису своїх фізичних дій (наприклад, «пригнутися», «проповзти»), що покращує їх вміння створювати описові вислови.
4. Зайчик стрибає – через гру діти не тільки фізично активні, але й виразно описують свої дії, що дозволяє тренувати словесні описи рухів.
5. Лисичка крадеться – діти вчаться виражати своє спостереження та дію через слова (наприклад, «тихо», «крадуся»), що сприяє розвитку мовленнєвих навичок у контексті виконання фізичних вправ.

Ці вправи дають дітям можливість не лише покращити фізичні навички, а й розвивати мовлення, оскільки кожен етап потребує активного залучення дітей до використання відповідної лексики.

### Компетентнісно орієнтовані завдання «Весела руханка зі словами» для учнів 7 – 10 років



**Мета:** розвиток мовленнєвих навичок українською мовою під час фізичної активності; формування зв'язного мовлення, правильного використання слів і виразів; закріплення назв рухів і вправ українською мовою.

**Обладнання:** м'ячі різних діаметрів, дидактичні картки із завданнями, аудіоапаратура.

**Очікувані результати:** учні правильно називають рухи

українською мовою; вчаться формулювати прості речення з використанням рухової лексики; розвивають координацію та увагу через гру; формують позитивне ставлення до фізичної активності та мови.

**Опис діяльності.** Учитель фізичної культури готує картки з назвами рухів (наприклад: «стрибок», «присідання», «нахил»), аудіозапис ритмічної української музики, діти можуть принести з дому м'яч або м'яку іграшку для передавання.



вгору». Учні стають у коло. Учитель кидає м'яч (або передає м'яку іграшку) одному з учнів і називає рух. Учень виконує цей рух і голосно повторює його назву, а потім передає м'яч іншому. Наступний учень повторює рух попереднього учасника та додає новий (наприклад: «Присідання! Підняти руки!»). Гра триває, поки всі учні не виконають завдання.

Це завдання допомагає інтегрувати у фізичну культуру ознаки ключової компетентності вільне володіння державною мовою та розвивати мовлення в ігровій формі, що є особливо ефективним у початковій школі.

Педагогічне спрямування компетентісно орієнтованого завдання:

1. Заохочувати правильну вимову рухів і чітке повторення слів;
2. Використовувати рухи, доступні для всіх учнів, з урахуванням їхніх фізичних можливостей;
3. Формувати підтримувальне середовище, де кожна дитина відчувається впевнено;
4. Визначати темп гри, орієнтуючись на енергію та зацікавленість учнів;
5. За потреби — включити в гру додаткові мовні елементи: «Назви рух і скажи, що він означає», «Склади речення з цим словом» тощо.

**Формування ключової компетентності «Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами» засобами фізичного виховання**

**Компетентнісно орієнтовані завдання «Magic Moves – Чарівні рухи» дітей віком 5–6 років**



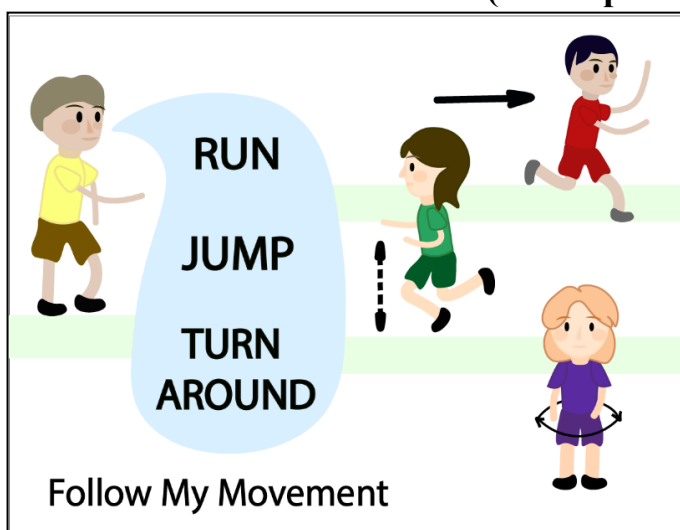
*Мета:* ознайомити дітей із простими англійськими словами, пов'язаними з руховою активністю; розвивати навички сприйняття іноземної мови на слух та реакцію на команди; сприяти фізичному розвитку через рухливу гру.

*Очікувані результати:* діти розуміють і правильно вимовляють прості англійські слова, пов'язані з рухами; уміють реагувати на команди англійською; використовують мову в грі, запам'ятовують її через рух;

розвивають фізичні здібності та комунікативні навички одночасно.

*Опис діяльності:* Учитель готує картки з малюнками рухів та їхніми назвами англійською (наприклад: jump – стрибати, run – бігати, spin – крутитися, clap – плескати) та аудіозапис веселої англійської дитячої пісні (за бажанням). Учитель показує дітям картки з рухами та вимовляє їхні назви англійською. Діти повторюють слова та виконують відповідні рухи.

**Компетентнісно орієнтовані завдання – Гра «Follow My Move» (Повтори мій рух)**



Учитель голосно називає рух англійською, наприклад: «Jump!». Діти виконують стрибки та хором повторюють слово. Далі учитель змінює команду: «Run!», «Clap!», «Turn around!» Поступово темп гри пришвидшується.

Гра «Who's the Leader?» (Хто ведучий?)

Один з дітей отримує картку із зображенням руху (не показуючи іншим).

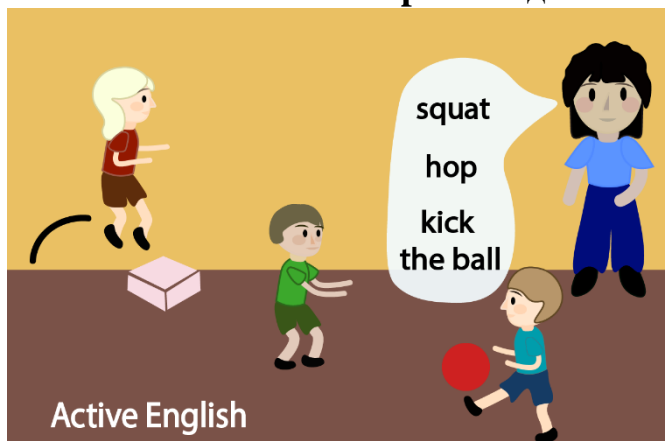
Він виконує рух, а всі інші діти

намагаються вгадати, що це, і називають його англійською. Дитина, яка вгадала правильно, стає новим ведучим.

найбільше?) Діти відповідають одним словом або короткою фразою: «I like to jump!». На завершення всі разом виконують веселий танець під англomовну пісню.

Це веселе і корисне завдання допоможе дітям легко засвоювати англійську мову через рухливі ігри!

### Компетентнісно орієнтовані завдання «Active English: Move and Speak!» дітей віком 7–10 років



**Мета:** формувати навички спілкування англійською мовою через фізичну активність; розширити словниковий запас учнів із теми «рухи» та «спорт»; розвивати уважність, координацію та вміння працювати в команді.

**Обладнання:** невеликі м'ячі або інші невеликі предмети, дидактичні картки, таймер, аудіоапаратура.

**Очікувані результати:** учні

розуміють і правильно вимовляють прості команди англійською мовою; виконують рухи відповідно до словесних інструкцій іноземною мовою; використовують англійську мову в ігрових ситуаціях; підвищують фізичну активність та розвивають командну взаємодію.

**Опис діяльності:** Учитель готує картки з назвами рухів англійською (наприклад: jump – стрибати, squat – присідати, run – бігати, stretch – розтягуватися, hop – підстрибувати, kick – бити ногою, throw – кидати, catch – ловити), а також м'яч або невеликі предмети для передачі, таймер або музику (за бажанням).

Учитель показує картки із зображенням рухів та вимовляє слова англійською. Учні повторюють за вчителем і виконують відповідні рухи. Коротка гра «What's this?» – вчитель показує рух, а учні називають його англійською.

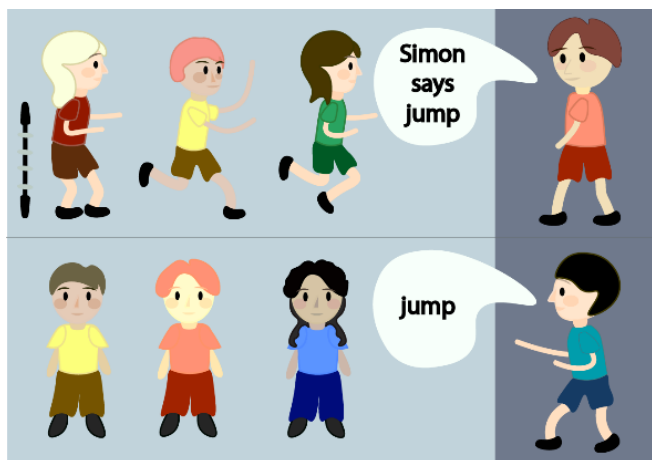
#### **Методичні рекомендації:**

1. Необхідно використовувати чітку вимову та повторювати слова кілька разів.
2. Слід заохочувати дітей до активної участі, навіть якщо вони ще не впевнені у вимові.
3. Необхідно використовувати позитивне підкріплення – похвалу, мотивацію дітей до виконання («Well done!», «Great job!»);
4. Варто чергувати динамічні рухи з менш активними, щоб уникнути перевтоми дітей.
5. Слід уникати надто складної іноземної лексики, краще зосередитися на 6–8 базових дієсловах.

6. З метою закріплення вивчених іноземних слів, варто повертатися до вже вивчених слів на наступних уроках.

Можна урізноманітнювати компетентнісно орієнтовані завдання іншими прикладами вивчення іноземних слів через рух:

### Гра «Simon Says» (Саймон каже)



Очікувані результати. Учні краще розуміють англійські команди на слух; покращується концентрація, уважність, самоконтроль; створюється позитивний емоційний фон, діти активно беруть участь у навчанні; формується зв'язок між фізичною активністю та мовною практикою.

Опис діяльності. Учитель дає команди англійською, наприклад: «**Simon says: Jump!**» – учні стрибають. Якщо

команда подана без слів «**Simon says**», учні не повинні виконувати рух. Ті, хто помиляються, виходять з гри або виконують додаткове завдання (наприклад, назвати ще один рух англійською).

#### Методичні рекомендації:

1. Варто розпочинати це компетентнісно орієнтоване завдання з повільного темпу та простих рухів, потім поступово ускладнювати.
2. Команди слід чітко й емоційно вимовляти, змінюючи інтонацію для залучення уваги учнів.
3. Не потрібно зловживати командами без «Simon says», а зберігати баланс, щоб діти не втрачали інтересу до участі в грі.
4. Необхідно заохочувати учнів до гри, навіть якщо вони помилилися через створення дружньої атмосфери.
5. Цю гру можна використовувати як розминку в підготовчій частині уроку фізичної культури або як активну паузу під час уроку чи для відпочинку в заключній частині уроку.
6. В комплекс вправ, які треба виконати у цій грі, необхідно включати рухи для різних груп м'язів тіла для комплексного фізичного навантаження.

## Гра «Move and Translate» (Рухайся та перекладай)



Мета – формування навичок командної роботи; закріплення лексики з теми "Рухи тіла" англійською мовою; поєднання фізичної активності з розвитком мовної компетентності; розвиток уваги, пам'яті та мовного переключення (англійська–українська).

Очікувані результати. Учні розрізнятимуть рухи за назвами англійською та українською мовами;

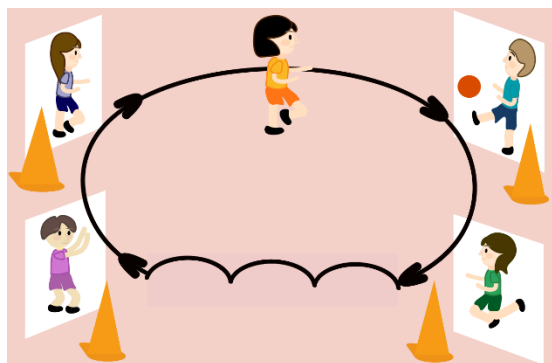
формуваватиметься здатність до швидкої реакції та переключення між мовами; зростатиме в учнів інтерес до вивчення іноземної мови через гру; покращуватиметься командна взаємодія і фізична активність.

Опис діяльності. Учні об'єднуються у дві команди. Учитель показує картку з рухом (наприклад, «Squat» - присідання) – одна команда має виконати цей рух, а інша назвати його українською та англійською. Команди змінюються ролями.

### Методичні рекомендації:

1. Перед початком гри учитель фізичної культури може повторити з учнями слова англійською та українською мовами.
2. Необхідно чітко вимовляти слова та заохочувати учнів до командної взаємодії.
3. Якщо учні вагаються, варто використовувати підказки, щоб спонукати учнів до мислення або дозволити скористатися візуальною підказкою (наприклад, постером на стіні або дидактичною карткою із певним зображенням).
4. Необхідно зберігати доброзичливу атмосферу та заохочувати до участі усіх учнів, в тому числі і дітей з особливими освітніми потребами, навіть якщо відповіді не точні.
5. Нові рухи слід додавати поступово, адаптуючи складність до рівня учнів.

## Естафета «English Action Race»



Мета. Сформувати практичні навички розуміння інструкцій англійською мовою; розвивати фізичні якості (швидкість, спритність, координація); формувати навички командної роботи; поєднувати навчання іноземної мови з активною діяльністю в ігровій формі.

Обладнання. Картки з командами англійською (та, за потреби, з візуальним супроводом); конуси, обручі, м'ячі, скакалки тощо; секундомір або таймер.

Опис діяльності. Учні об'єднуються у 2-3 команди.



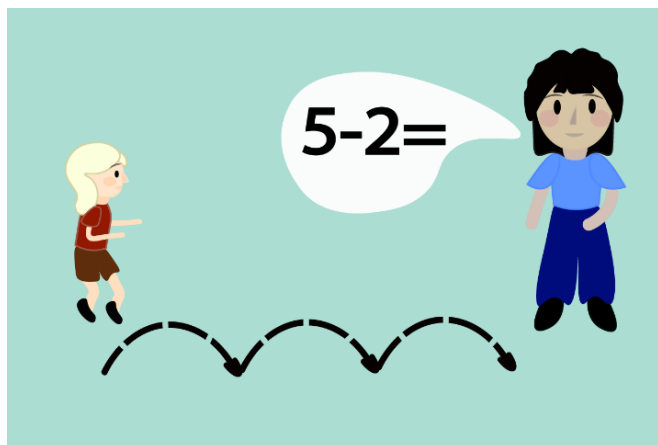
На кожному етапі естафети вони отримують картку із завданням (наприклад, «**Run to the cone and jump three times!**» – добіжи до конуса і стрибни тричі). Виконуючи завдання, учень передає естафету наступному учаснику. Перемагає команда, яка правильно виконає всі команди найшвидше.

Це завдання поєднує активність і вивчення мови, допомагаючи дітям легко засвоювати англійську через рух!

**Методичні рекомендації:**

1. Перш ніж розпочинати гру, необхідно прочитати команди разом із класом для ознайомлення.
2. За потреби, можна супроводжувати команди жестами, особистим показом або ілюстраціями.
3. Для учнів початкового рівня знань з англійської мови можна додати **український переклад меншим шрифтом.**
4. Варто уникати надто складних конструкцій та використовувати прості граматичні моделі (Imperatives: Run! Jump! Clap!).
5. Необхідно слідкувати за правильною вимовою англійських слів, навіть під час руху.
6. Залучати всіх учнів незалежно від рівня знань англійської, оскільки важливий процес навчання, а не змагання.
7. Можна використати **музику як супровід** для додаткової динаміки.

## Формування ключової компетентності «Математична компетентність» Компетентнісно орієнтоване завдання «Рухлива математика» дітей віком 5–6 років



**Мета.** Формувати у дітей вміння рахувати, порівнювати числа, визначати геометричні фігури через рухливі ігри; розвивати логічне мислення, увагу та швидкість реакції; сприяти фізичному розвитку, покращенню координації рухів і спритності.

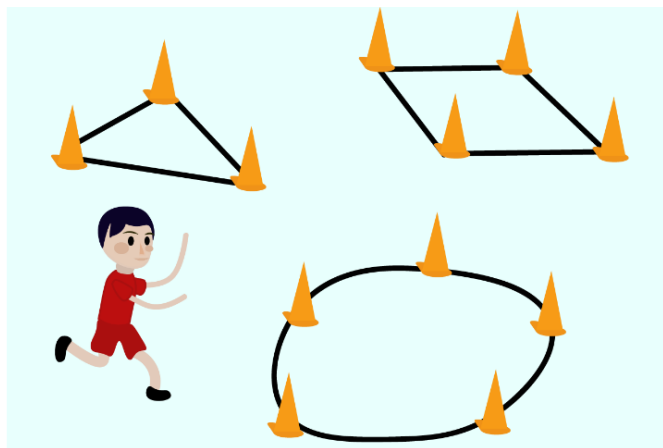
**Обладнання.** Учитель готує картки з цифрами (1–10), обручі або конуси різних кольорів (для позначення

геометричних фігур), дитяча музика (за бажанням).

**Опис діяльності.** **Гра «Лічба в русі».** Вчитель називає число (наприклад, «Три!»), і діти мають зробити відповідну кількість стрибків, присідань або оплесків у долоні. Потім учитель ускладнює завдання: «Додайте ще два!» – діти виконують додаткові рухи, рахуючи вголос.

### Гра «Знайди свою фігуру»

На майданчику розташовані обручі або конуси, що позначають різні геометричні фігури. Учитель дає команди: «Біжіть до квадрата!», «Стрибайте в середині кола!», «Оббіжіть трикутник», «Спочатку добіжіть до квадрату, далі застрибніть у коло, а потім оббіжіть трикутник».



Діти виконують рухи та одночасно повторюють назву фігури.

### Методичні рекомендації.

Проводячи компетентнісно орієнтоване завдання для формування математичної компетентності інструктор з фізичної культури має:

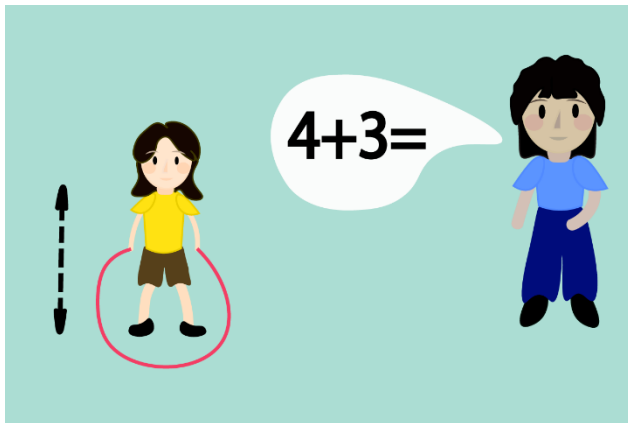
1. Ознайомитися з програмним матеріалом, який діти опановують на інших навчальних заняттях, щоб підібрати доступні приклади.
2. Проговорити напередодні з дітьми, які бувають математичні фігури.
3. Спонукаати дітей до почергового виконання кожного завдання, щоб уникнути травм та навчити дітей стежити за виконанням завдань іншими дітьми, щоб дотримуватися безпечного виконання.

## Компетентнісно орієнтовані завдання «Математичний спортивний марафон» для дітей віком 7–10 років

Мета. Поєднати рухову активність із розвитком математичних навичок; закріпити навички усної лічби, геометричних понять, арифметичних дій, розвивати координацію, витривалість і швидкість реакції; вчити дітей працювати в команді та приймати рішення під час гри.

Обладнання. футбольні (гумові, баскетбольні) м'ячі, фішки, конуси, дидактичні картки з математичними прикладами; конуси або обручі для позначення зон; м'ячі, скакалки, кубики з числами; бадмінтонні ракетки та волани; дитяча музика для активного настрою.

Опис діяльності «Математичного спортивного марафону». Виконання цього компетентнісно орієнтованого завдання передбачає проходження п'яти випробувань по станціях.

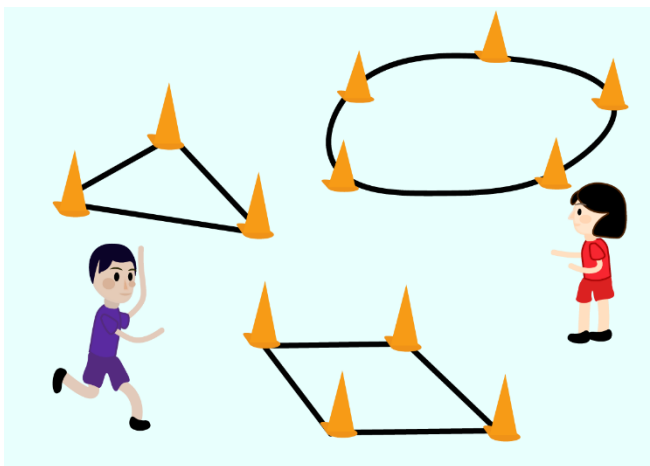


### Станція 1: «Стрибки з підрахунком».

На цій станції діти мають виконувати стрибки через скакалку певну кількість разів. Учитель називає число, наприклад «4», і запитує: «Скільки буде стрибків, якщо додати 3?» – дитина має відповісти та виконати потрібну кількість стрибків.

Методичні рекомендації: на цій станції учнів можна поставити в

шеренгу і одночасно виконувати стрибки. А можна об'єднати в пари і один учень чи учениця називає математичний приклад, а інший/а виконує стрибки. В такий спосіб можна формувати не лише математичну компетентність, а й виховувати лідерські якості. Також можна запропонувати учням виконувати стрибки довільним способом: учні можуть стрибати на двох ногах, на правій чи на лівій лозі або поперемінні стрибки. Учні мають обрати зручний для них спосіб виконання стрибків і, в такому випадку учитель розвиватиме наскрізне вміння творчість.



### Станція 2: «Геометричний біг».

На підлозі ігрового майданчику спортивного залу розміщені геометричні фігури на картках або намальовані на підлозі (землі). Учитель дає команду: «Біжіть до трикутника!», «Підстрибніть біля квадрата!», «Оббіжіть прямокутник!». Діти виконують рухи та називають фігуру.

можна в цьому відділенні обрати «старшого учня», який стежить за виконанням завдання, допомагає учням та оцінює їхню діяльність. В такий спосіб учитель фізичної культури зможе стежити за виконанням завдань в іншому відділенні та розвивати відповідальність за роботу учнів у цьому відділенні. Це в свою чергу впливатиме на формування лідерських якостей та соціальних компетентностей учнів.

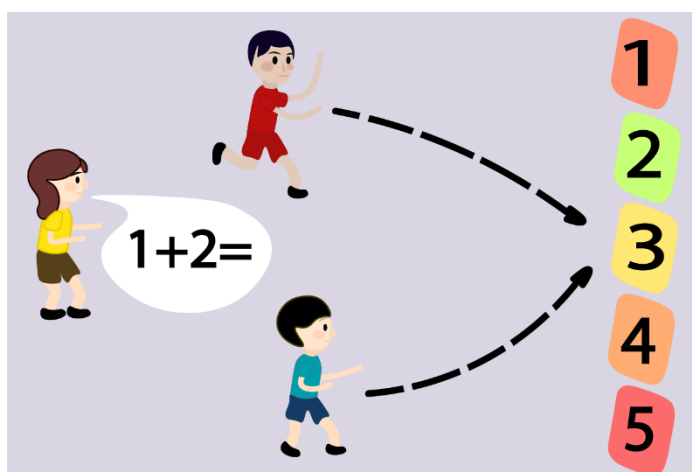


### Станція 3: «Числова зупинка»

Для виконання завдання на цій станції необхідно учителю називати математичний приклад після завершення музичного супроводу. Діти бігають під музику, коли музика зупиняється – потрібно стати в коло і скласти число, яке називає вчитель (наприклад, «10» – діти мають продемонструвати на пальцях

приклад:  $4+6=10$ ;  $5+5=10$ ;  $3+7=10$ ;  $2+8=10$ ;  $1+9=10$ , тощо).

**Методичні рекомендації:** для виконання завдань на цій станції варто підбирати ритмічну дитячу музику, можна з улюблених мультфільмів. Це сприятиме емоційному забарвленню уроку, а також вихованню почуття ритму та темпу. Також можна давати приклади із різними математичними діями: «додавання», «віднімання», тощо. При цьому можна залучати до організації та проведення «Числової зупинки» учнів у ролі лідера. Але варто по чергово змінювати лідера гри.



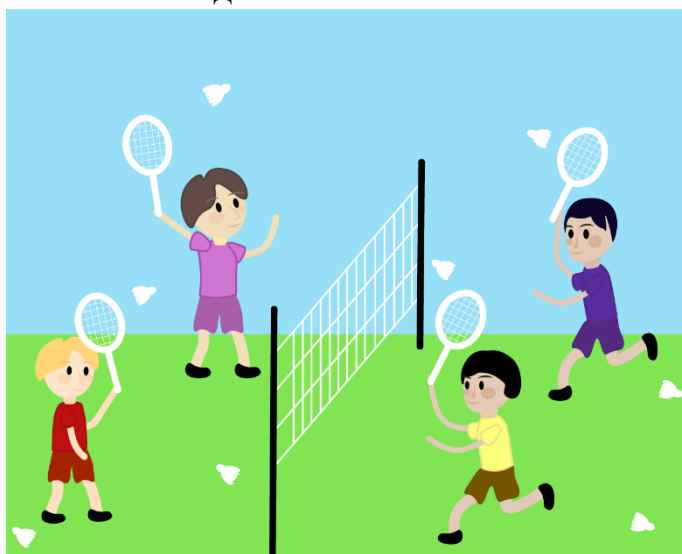
### Станція 4: «Фінішна головоломка»

На цій станції дітей можна об'єднати у дві команди з невеликою кількістю гравців. Вчитель показує картку з математичним завданням (наприклад,  $2+2$ ), і діти мають пробігти до правильного числа, розташованого на картках, навпроти команд на лицьовій лінії спортивного залу і доторкнутися

до нього. Гравцеві команди, який правильно і першим виконав завдання нараховується два очка, а супернику – одне. Результати виконання наступних прикладів додаються до попередніх результатів.

Перемагає команда, яка швидше й правильно виконає всі завдання та набере найбільшу кількість балів. Ця гра допоможе дітям одночасно розвивати математичні навички та фізичну підготовленість, роблячи навчання динамічним і веселим!

**Методичні рекомендації:** для виконання завдань можна встановити ліміт часу або ліміт математичних прикладів. Варто використовувати приклади на різні математичні дії.



### Станція 5. Рухлива гра «Бадмінтонний десант»

Для учнів початкових класів під час вивчення елементів бадмінтону учитель вишиковує 6–8 учнів в шеренгу біля сітки, а на лицьовій лінії майданчика поставити 10–15 воланів. За сигналом вчителя упродовж 30 с – 1 хв, учні перекидають по одному волану на сторону суперника. Після команди «Стоп!», учні або капітани ведуть підрахунок, скільки воланів

залишилося в них на полі або на полі суперника, та аналізують результат проведення рухливої гри.

**Методичні рекомендації:** Перед початком гри необхідно пояснити правила гри та показати учням правильність перекидання волана. Також важливо забезпечити безпечну дистанцію між учнями на ігровому майданчику; упродовж виконання гри можна підбадьорювати учнів, таким чином підвищити емоційне забарвлення. Якщо учням важко перекидати волани через сітку, то можна зробити спрощений варіант цієї гри – дозволити перекидати волани руками без ракеток. Важливо хвалити дітей незалежно від результату. Після завершення гри можна провести коротку рефлексію: що вдалося, над чим ще попрацювати. За допомогою рефлексії учитель розвиватиме наскрізне вміння критичне мислення та здатність обґрунтовувати власну позицію.

## Ускладнений варіант «Фінішної головоломки» для учнів 7-10 років



**Мета.** Розвинути в учнів навички швидкого усного рахунку, координацію рухів, спритність та увагу під час виконання фізичних вправ; формувати вміння поєднувати розумову і фізичну активність; виховувати командний дух, змагальність і взаємопідтримку.

**Обладнання:** футбольні (гумові, баскетбольні) м'ячі, фішки, конуси, дидактичні картки з математичними прикладами.

**Опис діяльності:** Цю естафету можна виконувати індивідуально та командно.

Дітей можна об'єднати у дві команди. Вчитель показує картку з математичним прикладом (наприклад,  $2+2$ ;  $2+1$ ;  $8-4$ ; і.т.), і діти виконують ведення м'яча з обведенням фішок, конусів (руками баскетбольного, ногою – футбольного, тримаючи гумових м'яч у руках) до правильного числа, розташованого на картках, і доторкнутися його. За кожен правильну відповідь команда отримує один бал та за швидкість виконання – ще один бал. Перемагає команда, яка швидше та правильно виконає всі завдання.

Це завдання як комбінацію фізичної активності та математичних вправ, яке допомагає дітям розвивати як фізичні навички, так і математичні компетентності.

**Методичні рекомендації** щодо формування фізичної активності та інтелектуальних здібностей:

1. **Фізична активність:** виконання естафети з веденням м'яча (футбольного, баскетбольного або гумового) дозволяє дітям розвивати координацію, швидкість, спритність і здатність до багатозадачності (виконання рухів і одночасне вирішення математичних задач).

2. **Математичні навички:** потрібно правильно вирішити математичний приклад, щоб знайти картку з правильною відповіддю. Це сприяє розвитку швидкості математичних обчислень і тренує уважність.

Завдання формує одразу кілька компетентностей:

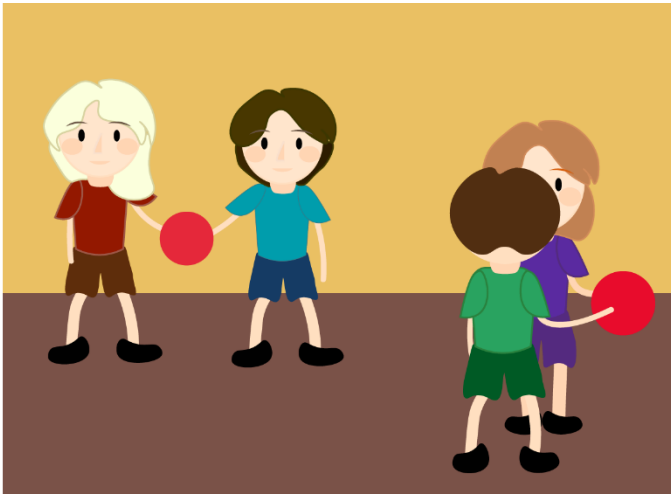
❖ **Математичні навички:** діти практикують обчислення, розвивають швидкість і точність у вирішенні простих математичних прикладів.

❖ **Командна робота – соціальні компетентності** (якщо завдання виконується командно): діти вчаться працювати в команді, підтримувати один одного і досягати спільної мети.

Окрім цього компетентісно орієнтоване завдання спрямоване на поліпшення фізичної підготовленості учні: тренується спритність, швидкість, координація, здатність виконувати завдання, які вимагають одночасної фізичної активності та розумових зусиль.

## Формування ключової компетентності «Компетентності у галузі

## Компетентнісно орієнтоване завдання для дітей віком 5 – 6 років



### Механізм «Рукавички-механізми»

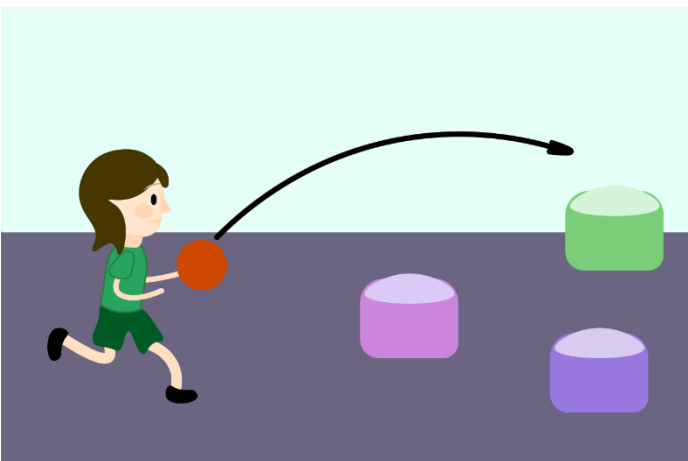
**Мета:** Формувати вміння дітей розуміти і взаємодіяти з простими механізмами через рухливі ігри.

**Обладнання:** маленькі м'ячі, конуси, коробки, мотузки.

**Опис діяльності.** Діти стають у дві команди та об'єднуються в пари у кожній команді, з'єднуючись за допомогою мотузки (наприклад, кожна дитина тримає кінець мотузки в руці), або м'ячика. Це їхня

«командна рукавичка», яка перетворюється на механізм, що має перенести предмет (м'яч, конус) з однієї зони до іншої без використання пальців та покласти в коробку. Можна тримати предмет між плечима, животами, руками або навіть спинами – залежно від уявного «типу механізму». Перемагає та команда, яка перенесе в парах усі механізми із зазначеного місця у коробки, які розміщені навпроти кожної команди.

**Методичні рекомендації:** Перед початком кожного завдання необхідно пояснити дітям, який механізм вони імітують рукавичка, ліфт, кран, конвеєр тощо. Це створить в дітей уявлення про найкращий спосіб переміщення спортивного предмета. Це компетентнісно орієнтоване завдання спрямоване на створення в дітей розуміння важливості застосування технічних засобів навчання під час проведення занять з фізичного виховання.



### «Летючий м'яч»

**Мета.** Допомогти дітям зрозуміти зв'язок між силою кидка та відстанню, яку пролітає м'яч. Розвивати вміння спостерігати, порівнювати й робити висновки.

**Обладнання.** Картонні коробки (або інші предмети, в які можна попадати м'ячем – пластикові контейнери), м'ячі: гумові, футбольні, баскетбольні чи

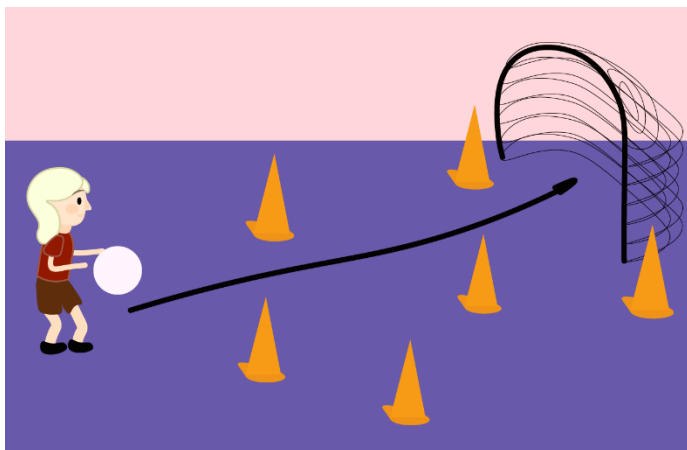
волейбольні.

**Опис діяльності.** Діти кидають м'яч з різної відстані та з різною силою (легко, сильно). При цьому інструктор з фізичної культури заохочує порівняти дітей, як далеко м'яч летить. Спонукає дітей робити висновки, запитуючи: «Чому м'яч

летить далеко, якщо ми кидаємо його сильно?», «Що треба зробити, щоб потрапити у контейнер (коробку) з близької, середньої чи дальньої відстані?»

**Методичні рекомендації.** Це завдання можна запропонувати виконувати дітям індивідуально, або командно у вигляді естафети. Якщо використовувати командно, то можна поділити естафету на декілька етапів. На кожному етапі ставити різні завдання, наприклад зробити відмітки, з яких учні мають виконувати кидки у коробку (контейнер). На першому етапі виконання естафети це може бути незначна відстань – 1 метр, а на наступних етапах – збільшувати відстань від відмітки старту до коробки. Це допоможе учням розраховувати власні зусилля і відчувати прикладену силу для виконання кидка.

#### «М'яч і перешкоди»



**Мета.** Розвивати в дітей координацію рухів, точність і силу кидка, а також формувати навички орієнтації в просторі; стратегічно планувати свої дії, оцінювати ситуацію та обирати найкращий спосіб досягнення цілі, оминаючи перешкоди.

**Обладнання.** М'ячі, конуси, малі ворота.

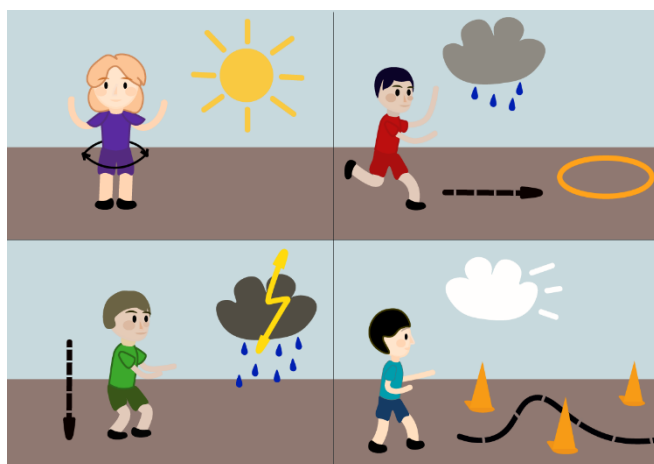
**Опис діяльності.** Поставити на

шляху м'яча кілька предметів (наприклад, маленькі коробки або конуси). Діти повинні кидати м'яч так, щоб він обійшов перешкоди або потрапив у ворота. Це допомагає дітям розуміти, як сила і точність кидка впливають на результат.

**Методичні рекомендації.** Це компетентнісно орієнтоване завдання краще виконувати індивідуально, оскільки попадання у ворота потребує зосередженості. Також після завершення заняття необхідно обговорити з дітьми їхнє виконання, задавши низку запитань: «Чому іноді м'яч не потрапляє в кошик?», «Що потрібно змінити, щоб потрапити точніше?». Ці запитання не лише розвивають в дітей вміння влучно кидати в ціль, розраховувати власні зусилля, а й сприяють формуванню критичного і системного мислення й позитивно впливають на збагачення словникового запасу дітей дошкільного віку. Завдання сприяє розвитку простих природничих уявлень через гру і фізичну активність.

## Компетентнісно орієнтовані завдання для дітей віком 7–10 років

### Рухлива гра «Метеорологи в дії»



**Мета.** Сформувати компетентності в галузі природничих наук через спостереження за природними явищами та розвиток фізичних навичок.

**Обладнання.** 4-6 кольорових конусів (позначають різні погодні явища за допомогою зображення на них сонця, дощу, вітру, грози) або картки із зображеннями сонця, дощу, вітру, грози тощо, а також

маленькі м'ячики або кільця чи стрічки для імітації крапель дощу чи сонячних променів; гімнастичні обручі, каримати.

**Опис діяльності.** Учитель фізичної культури роздає учням картки або стрічки із зображеннями природних явищ. На майданчику необхідно розкласти конуси, що символізують різні погодні умови. Коли учитель називає природне явище, учні виконують такі рухові дії:

- ☀ Сонце – стрибки на місці, символізуючи енергію.
- ☁ Дощ – біг між конусами, імітуючи ухиляння від крапель.
- ☞ Вітер – біг змійкою між конусами.
- ⚡ Гроза – тупають ногами та присідають.

За сигналом учні рухаються відповідно до свого природного явища. Через 30 секунд учитель змінює погоду (називає нове явище), і діти змінюють рух.

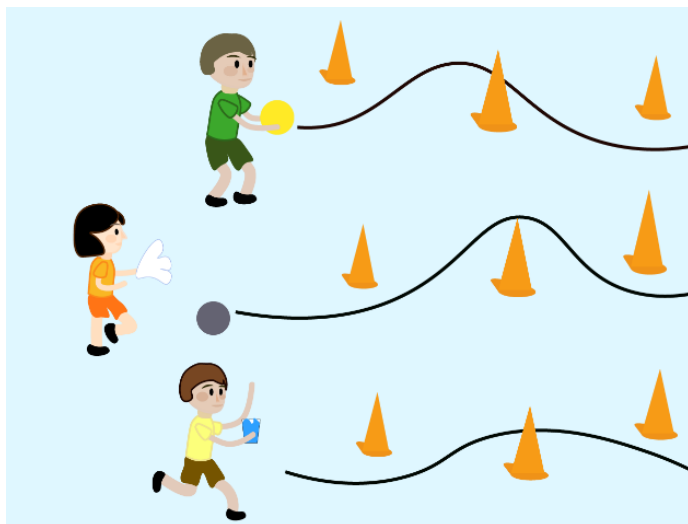
**Методичні рекомендації.** Під час виконання фізичних вправ, які символізують «сонце» учням можна дати завдання проявляти емоції, які характерні для прояву енергії, наприклад піднімати руки догори та кружляти. Для імітації реакції дітей на дощ, можна використати певні схованки, наприклад каримати, за які необхідно сховатися чи гімнастичний обруч, в який треба застрибнути. Для виконання бігу між конусами під час вітру, можна наголосити, щоб діти проговорювали звуки, які імітують повітряні потоки, а під час «грому» імітували гуркіт, тупаючи ногами.

Важливо перед початком виконання нагадати учням, що зараз вони «природні явища», які рухаються відповідно до погоди. Також оголошувати погоду чітко та емоційно. Це створить відповідне уявлення в дітей. Можна використовувати такі слова: «Ой, сонце припікає!» або «Насувається гроза!». Також варто використовувати відповідний музичний супровід. Не зайвим буде спостерігати за технікою виконання фізичних вправ учнями, коригувати помилки у русі, щоб уникнути перенавантаження чи неправильного виконання. Для цього необхідно змінювати інтенсивність – чергувати активні рухи (стрибки,

біг) з менш інтенсивними (присідання, тупання) для оптимального навантаження.

Це компетентісно орієнтоване завдання сприяє розвитку спритності та швидкості реакції; усвідомленню взаємозв'язку між рухом і природними явищами; закріпленню знань про погоду та її вплив на довкілля.

### Естафета «Енергія природи»



**Мета.** Сформувати уявлення учнів про відновлювані джерела енергії (сонячну, вітрову та водну) через інтерактивну гру, що сприяє розвитку командної взаємодії, креативного мислення та засвоєнню знань про природні ресурси.

**Обладнання:** малий гумовий м'ячик, повітряні кульки, паперові віяла, одноразові паперові склянки, відерка, кеглі, фішки, гімнастичні обручі або інші перешкоди.

**Опис діяльності:** учнів необхідно

об'єднати у три колони та пояснити, що:

- ✚ легкі м'ячики – це сонячна енергія ☀;
- ✚ паперові віяла – вітер 🌀;
- ✚ одноразові паперові склянки з водою або маленькі відерця – вода 💧

Кожна команда отримує завдання, долаючи різні перешкоди, передати «енергію природи (сонця, повітря та води)» певним способом.

### Етапи естафети:

**Перший етап «Сонячна енергія ☀».** Один гравець переносить м'ячик (сонячний промінь) між кеглями, тримаючи його двома руками.

**Другий етап «Сила вітру 🌀».** Наступний гравець має штовхати повітряну кульку або легкий м'ячик по доріжці, використовуючи паперове віяло.

**Третій етап «Водна енергія 💧».** Останній учасник несе паперову склянку з водою, намагаючись не розлити, та переливає її у відерце команди.

Перемагає команда, яка першою успішно передасть усі три сили природи та збере найбільше води у своє відерко.

Це завдання можна розглядати як інтерактивну естафету, яка поєднує фізичну активність з навчанням про сили природи (сонячну енергію, вітер і воду). Завдяки цій грі діти не лише фізично активні, а й отримують уявлення про важливі природні явища.

Завдання спрямоване на:



1. **Фізичний розвиток:** діти виконують різні завдання (переносити м'ячик, штовхати кульку, нести склянку з водою), що сприяє розвитку спритності, координації, точності і швидкості.

2. **Навчання природним явищам:** кожен етап гри символізує одну з природних енергій (сонячну, вітрову, водну). Це допомагає дітям закріпити свої знання про ці явища в інтерактивній та наочній формі.

3. **Командна робота:** завдання виконуються командно, що сприяє розвитку командного духу, взаємодії та підтримки між учасниками.

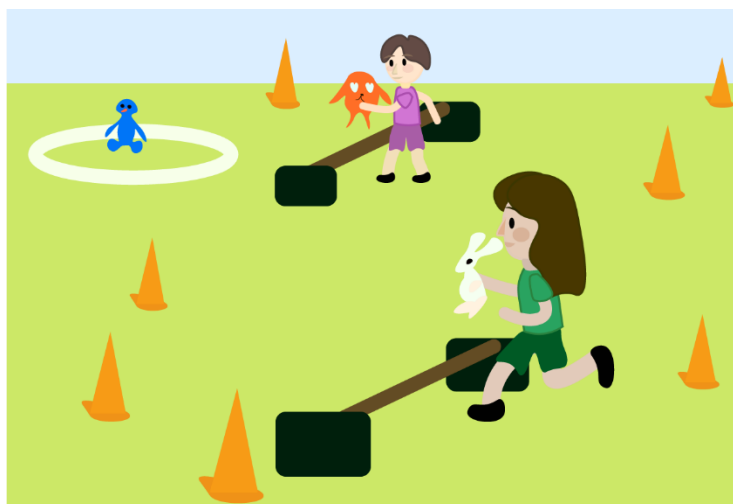
4. **Психомоторні навички:** кожен етап вимагає різних фізичних навичок: обережність при перенесенні м'ячика, точність при штовханні кульки або м'ячика, спритність і акуратність при перенесенні води.

Завдяки такій естафеті діти не тільки активно рухаються, але й отримують важливі знання про природні сили та їх роль у нашому житті, у веселій і динамічній формі.

**Методичні рекомендації.** Під час виконання першого та другого етапу естафети можна акцентувати увагу на швидкості виконання естафети, а під час третього етапу – на бережливому ставленні до води. Це дозволить запобігти травматизму, оскільки учні будуть переносити воду повільно та не розливатимуть її. Таким чином поверхня спортивного залу буде сухою.

## Формування ключової компетентності «Екологічна компетентність» Компетентнісно орієнтовані завдання для дітей віком 5–6 років

### Естафета «Рятуємо ліс»



Мета. Виховання відповідального ставлення до природи, розвиток витривалості та рівноваги.

Обладнання. Конуси, бар'єри, які символізують перешкоди і повалені дерева в лісі; обручі, коробки, які символізують безпечні місця. Діти приносять на заняття улюблені м'які іграшки.

Опис діяльності. Інструктор з фізичної культури об'єднує дітей у 2-3 команди. Навпроти кожної команди необхідно поставити конуси, бар'єри. За лицьовою лінією розмістити обручі, коробки. М'які іграшки в довільних місцях розкласти перед дітьми на спортивному майданчику до початку уявних перешкод. Завдання для дітей «врятувати» тварин (взяти м'які іграшки) та перенести їх у «безпечне місце» (обруч або коробку). Але на шляху є «перешкоди» – повалені «дерева» (конуси, бар'єри), які треба обійти або перестрибнути.

Після проведення естафети інструктор обговорює з дітьми, чому важливо берегти ліси, як пожежі чи вирубка шкодять тваринам.

#### Методичні рекомендації.

1. Для дітей дошкільного віку необхідно використовувати спрощені перешкоди. Це потрібно для профілактики травматизму та створення безпечного освітнього середовища

2. Рекомендуємо варіювати складність завдання відповідно до віку та тривалості виконання цього компетентнісно орієнтованого завдання.

3. Можна залучити дітей до підготовки ігрового майданчика (розкласти іграшки, встановлювати перешкоди). Це формує у них відповідальність і самостійність, оскільки, коли дитина бере участь у підготовці, вона більш зацікавлена у грі, бо майданчик створений за її/його участі. Окрім цього це сприяє вихованню наскрізного вміння – творчість, оскільки участь у створенні майданчика стимулює уяву – діти можуть вигадувати нові ігри, придумувати перешкоди.

4. Упродовж проведення завдання необхідно заохочувати дітей словесно, підкреслюючи важливість їхньої «місії».

5. Також після завершення виконання компетентнісно орієнтованого завдання можна обговорити з дітьми важливість збереження природи.

## Компетентнісно орієнтовані завдання для дітей віком 7–10 років



**Мета.** Сформувати в дітей екологічну свідомість через гру, спрямовану на розвиток фізичної активності та засвоєння навичок правильного сортування сміття для збереження довкілля.

**Обладнання:** баскетбольний м'яч, гімнастичні обручі, паперові кульки (м'ячики), пластикові одноразові склянки; алюмінієві бляшанки, скляні пляшечки, контейнери різних кольорів для сортування сміття.

**Опис діяльності:** Вчитель розкладає в хаотичному порядку на спортивному майданчику паперові кульки (м'ячики), пластикові одноразові склянки; алюмінієві бляшанки, скляні пляшечки, що символізують сміття на уявній «галявині». Перед «галявиною» розташовані гімнастичні обручі навпроти кожної команди. На лицьовій лінії спортивної зали стоять кольорові контейнери із назвами сміття: «Папір», «Скло», «Пластик», «Метал».

Перед початком естафети капітан команди обирає карточку із назвою сміття. Кожна команда стає навпроти відповідного контейнеру. За сигналом учителя виконують ведення баскетбольного м'яча до гімнастичних обручів та залишають його там. На уявній «галявині» учні мають швидко зібрати «сміття» та віднести його у відповідні «контейнери».

Паперові кульки (м'ячики) – у контейнер «папір»;

Скляні пляшечки – у контейнер «скло»;

Пластикові одноразові склянки – у контейнер «пластик».

Алюмінієві бляшанки – у контейнер «метал».

Після збору сміття, учні повертаються до гімнастичного обруча, беруть баскетбольний м'яч в руки та ведуть його до наступного учасника своєї команди. Естафета триває до повного збирання сміття й спрямована на розвиток фізичних навичок дітей та їх усвідомлення важливості сортування сміття для захисту довкілля.

Завдання має кілька важливих аспектів:

1. **Фізична підготовленість:** діти повинні швидко бігати, збирати предмети і сортувати їх, що розвиває їхню швидкість, координацію та спритність.

2. **Екологічна освіта:** гра навчить дітей основам сортування сміття, важливості правильного поводження з відходами та їхнього впливу на навколишнє середовище.

Діти вчаться розрізняти види сміття (побутове, пластик, целофан) і правильно їх утилізувати.



3. **Командна робота:** завдяки тому, що діти виконують завдання в командах, вони вчаться працювати разом, підтримувати одне одного та спільно досягати мети.

4. **Розвиток організаційних навичок:** діти повинні уважно слухати інструкції, правильно визначати, яке сміття куди віднести, що сприяє розвитку їхньої уважності та організованості.

Таким чином, ця гра має на меті не тільки фізичну активність, але й виховання у дітей відповідального ставлення до природи та важливості екологічних практик, таких як сортування сміття.

**Методичні рекомендації.**

1. Під час виконання естафети, необхідно наголосити учням, що кожний учасник естафети на уявній галявині має взяти один предмет і віднести його до свого контейнера.

2. Під час визначення переможців естафети необхідно нараховувати бали. Можна здійснити нарахування за швидкість виконання кожній команді та за правильність сортування.

3. Необхідно заохочувати команди, незалежно від результату, відзначати зусилля учнів, до прояву командної роботи та екологічної відповідальності.

4. Після завершення естафети рекомендуємо обговорити з дітьми важливість сортування сміття, його вплив на довкілля.

5. Для молодших або менш активних дітей, необхідно враховувати фізичні можливості учнів, у разі потреби варто спрощувати завдання.



## Формування ключової компетентності «Інноваційність»

### Компетентнісно орієнтоване завдання для дітей віком 5–6 років

#### «Будівельники перешкод»

Мета. Розвинути у дітей креативне мислення, вміння знаходити нестандартні рішення, проявляти ініціативу й творчість та адаптуватися до змін через рухову активність.

Обладнання: кубики, обручі, стрічки, пластикові пляшки, кеглі, контейнери, гімнастичні обручі, лави, фішки, тощо (імпровізовані матеріали для побудови перешкод).

Опис діяльності: інструктор з фізичної культури розкладає на підлозі спортивний інвентар: кубики, обручі, стрічки, пластикові пляшки, кеглі, контейнери, гімнастичні обручі, лави, фішки, тощо (імпровізовані матеріали для побудови перешкод).

Дітей треба об'єднати у дві команди. Діти в командах мають побудувати власну смугу перешкод і придумати, як її подолати. Демонструють свій спосіб подолання перешкод. Після виконання вправи команди обмінюються маршрутами та пробують пройти випробування від іншої команди у власно вигаданий спосіб.

Це завдання спрямоване на розвиток фізичної активності дітей через гру та творчий підхід до вирішення завдань. Воно також допомагає розвивати командну взаємодію та покращує навички планування та виконання фізичних вправ.

Завдання включає:

1. **Підготовка перешкод:** використовуються різноманітні матеріали, такі як кубики, обручі, пластикові пляшки, кеглі, лави тощо, для створення перешкод. Це дає дітям можливість проявити креативність та застосувати різні варіанти побудови перешкод.

2. **Розподіл на команди:** Діти об'єднуються в команди для того, щоб кожна з них побудувала свою смугу перешкод. Це сприяє розвитку командної роботи та вміння співпрацювати.

3. **Підготовка та виконання завдання:** діти придумують способи подолання перешкод, що активує їхні навички координації, гнучкості, швидкості та сили.

4. **Обмін маршрутами:** після того як одна команда пройшла свій курс, команди обмінюються маршрутами. Це стимулює дітей до розвитку адаптивних здібностей, адже вони повинні знайти нові способи подолати перешкоди, з якими вони раніше не стикалися.

Завдання ефективно поєднує фізичну активність, творчість та соціальну взаємодію в одному занятті.

#### Методичні рекомендації.

1. Перед початком проведення компетентнісно орієнтованого завдання слід пересвідчитися у безпечності розташування спортивного інвентарю та провести інструктаж для дітей.



2. Упродовж проведення завдання можна акцентувати увагу на підтримці ініціативи: заохочувати дітей проявляти фантазію та творчо виконувати завдання. Це сприятиме не лише формуванню ключової компетентності «Інноваційність», а й розвитку наскрізного вміння креативність та творчість.

3. Важливо пересвідчитися чи в обох командах учні приблизно з однаковим рівнем фізичної підготовленості, оскільки це впливатиме на інтерес до виконання даного завдання.

4. Також можна акцентувати увагу дітям на необхідності розподілу ролей під час виконання завдання: у команді кожен має виконувати активну свою роль.

5. Важливо пам'ятати про інклюзивний підхід під час проведення цього компетентнісно орієнтованого завдання. Необхідно адаптувати складність маршруту під можливості всіх учасників

6. Під час обміну смугами перешкод, команди можуть подолати перешкоди, створені іншими або придумувати нові варіанти подолання. При цьому можна заохочувати учнів пробувати різні рухові дії: повзання, переступання, перестрибування, рівновагу.

### **Компетентнісно орієнтоване завдання «Мобільний спорт» для дітей віком 7–10 років**

Мета. Розвинути у дітей креативне мислення та здатність до інноваційного підходу в поєднанні фізичних вправ і сучасних технологій, сприяючи їхній здатності генерувати нові ідеї та адаптувати традиційні види діяльності до сучасних умов.

Обладнання. Мобільні телефони, сматфони.

Опис діяльності: вчитель пояснює, що в школі на уроці фізкультури з'явиться новий вид мобільних технологій – мобільний спорт. Дітям необхідно вгадати нові рухливі ігри, які можна було б легко адаптувати для смартфонів. Тобто, вони мають придумати, як можна об'єднати фізичні вправи та новітні технології. Завдання: поєднати фізичні вправи (наприклад, стрибки, біг, обручі) з технологіями, щоб це могло бути цікаво та корисно для людей. Діти презентують свої ідеї класу.

#### **Методичні рекомендації:**

1. До проведення цього компетентнісно орієнтованого завдання можна залучити учнів середніх чи старших класів для створення справжніх прототипів мобільних ігор.

2. Рекомендувати учителям інших предметів використовувати ідеї, що сподобалися на своїх уроках або перетворювати на шкільні челенджі.

3. Необхідно заохочувати учнів розробляти цифрові інструкції або проморолики своїх ігор.

4. Підтримувати в учнів бажання до вільного мислення, не критикувати «незвичні» ідеї.

5. Необхідно акцентувати увагу на безпечному використанні

мобільних телефонів: діти мають використовувати телефони під час планування





виконання компетентнісно орієнтованого завдання чи як інструмент, а не під час активного руху.

6. Слід заохочувати інклюзивність – кожен учень у групі має брати активну участь.

7. За можливості, можна фіксувати на відео окремі презентації для подальшого аналізу або поширення.

8. Після завершення виконання компетентнісн орієнтованого завдання можна обговорити з учнями виконання завдання, задавши декілька запитань: «Що сподобалося найбільше?», «З виконанням яких завдань виникали труднощі?» і т.д.



**Формування ключової компетентності «Інформаційно-комунікаційна компетентність» засобами фізичного виховання**  
**Компетентнісно орієнтоване завдання «Підводна місія»**  
**для дітей віком 5–6 років**

**Мета:** навчити дітей обмінюватися інформацією через фізичні вправи, розвиваючи їхні комунікаційні навички у вигляді гри.

**Очікувані результати:** розвиток комунікаційних навичок через фізичну активність; діти навчаться передавати просту інформацію через рухи та сигнали; поліпшення уваги, координації та взаємодії між дітьми під час виконання завдань.

**Опис завдання:** інструктор з фізичної культури розповідає дітям, що вони стали підводними дослідниками. Їхня місія – допомогти рибкам, черепахам та іншим морським мешканцям знайти свій шлях додому, передаючи важливу інформацію. Діти виконують фізичні вправи, уявляючи, що вони – підводні дослідники, які мають допомогти морським мешканцям. Для цього вони мають комунікувати через прості сигнали та рухи, щоб разом виконати місію. Завдання буде містити рухи, де діти мають взаємодіяти та передавати один одному інформацію через сигнали чи за допомогою фізичних вправ.

**Етап 1: «Передай світло».** Діти утворюють коло. Перший учасник має виконати певну фізичну вправу (наприклад, стрибок або присідання), а потім передати «світло» наступному учаснику через символічний жест (підняти руку або зробити певний рух). Завдання: наступний учасник повинен зрозуміти «сигнал» і передати його наступному за допомогою власного руху.

**Етап 2: «Допомога морським тваринам».** Кожен учасник має передати м'яч іншому через певний рух, наприклад, покласти м'яч на голову та передати його через стрибки або прокатати м'яч через ноги. Завдання для дітей – зрозуміти, як правильно передати інформацію через рухи. Важливо, щоб діти уважно спостерігали за тим, як один учасник передає інформацію, та коректно виконували завдання.

**Етап 3: «Рибки у воді».** Інструктор з фізичної культури оголошує, що в море з'явилися рибки, і потрібно їх швидко впіймати (при цьому діти виконують різні рухи, такі як біг, стрибки, обходячи «підводні камені» – обручі або інші предмети). Кожен учасник може подавати сигнали для інших через жест або рух. Наприклад, один жест означає «потрібно бігти», інший – «потрібно стрибати».

**Компетентнісно орієнтоване завдання «Місія командного зв'язку»**  
**для дітей віком 7–9 років**

**Мета завдання:** Розвинути в учнів навички ефективної комунікації, обміну інформацією та співпраці через фізичні активності, що стимулюють командну роботу та взаємодію.

**Очікувані результати:** розвиток комунікаційних навичок (як передавати і отримувати інформацію); вміння співпрацювати в команді та виконувати завдання через комунікацію; розвиток здатності до стратегічного мислення:



учасники повинні обирати найефективніші способи передачі та отримання інформації для досягнення успіху.

**Опис діяльності:** учитель фізичної культури об'єднує учнів у кілька команд по 4-5 учнів. Кожна команда отримує «місію» з декількох етапів (переміщення предметів, стрибки через обруч, проходження смуги перешкод). На кожному етапі буде інформація, яку учні мають передавати один одному за допомогою жестів або коротких команд (наприклад, «потрібно пересувати м'яч через перешкоди», «стрибки в обруч», «допомогти однокласнику»). Цю місію має показувати жєстами капітан команди чи обраний учень з команди

**Етап 1: передача м'яча** – перший учасник повинен за допомогою ніг передати м'яч команді. Однак він не може сказати, як саме передавати м'яч; він лише демонструє своїм рухом, і решта команди повинна зрозуміти й виконати.

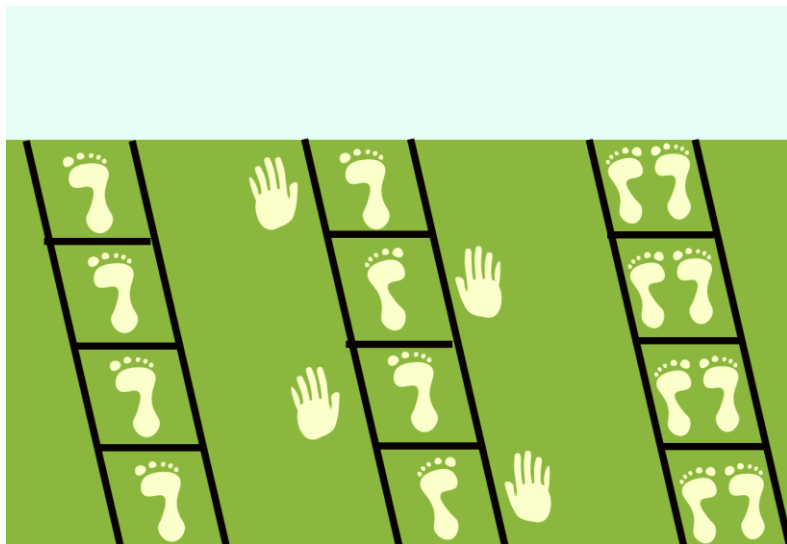
**Етап 2: Стрибки через обруч** – команда має пройти серію обручів, при цьому кожен учасник повинен передавати команді інформацію через рухи (наприклад, стрибати через обруч певним способом або крокувати у визначений спосіб).

**Етап 3: Смуга перешкод** – Один учасник виконує завдання на смузі перешкод, а інші передають йому важливі вказівки по черзі.

Кожен етап містить завдання, яке потребує від учнів ефективної комунікації для його виконання. Важливо, щоб учасники чітко розуміли, як передавати інформацію один одному: через короткі вказівки, символи або рухи. Вчитель може вводити додаткові обмеження, наприклад, передача інформації тільки через міміку або жести. Коли команда завершує останній етап завдання, вона оголошує про виконання місії. Вчитель обговорює, як була організована комунікація всередині групи, чи всі були уважні до передачі інформації.

## Формування ключової компетентності «Навчання впродовж життя» Компетентнісно орієнтоване завдання для дітей віком 5 – років

### Гра «Координаційна драбинка»



Мета. Сприяти розвитку координаційних здібностей, рівноваги, ритмічності та просторової орієнтації у дітей шляхом виконання різноманітних стрибкових вправ за зоровими інструкціями, представленими у вигляді дидактичних карток, із використанням координаційної драбинки.

Обладнання: координаційна

драбинка, дидактичні картки із зображенням завдання.

Опис діяльності: діти стоять лицем перед координаційною драбинкою, яка розміщена на підлозі. Інструктор з фізичної культури показує дітям по черзі дидактичну картку із зображенням завдань:

- ✓ стрибки на лівій нозі на кожний щабель драбинки;
- ✓ на правій нозі;
- ✓ на двох ногах;
- ✓ почергові стрибки з лівої на праву ногу в межах драбинки з дотиком правої чи лівої руки до підлоги;
- ✓ на один щабель стрибок на правій на інший на двох і.д.;
- ✓ на один щабель стрибок на лівій на інший на двох і.д.;
- ✓ на один щабель на правій, на другий – на двох, на третій – на лівій, на четвертий – на двох ногах;
- ✓ на перший щабель – стрибок на правій в межах драбинки, другий стрибок на правій за межами драбинки і т.д.;
- ✓ на перший щабель – стрибок на лівій в межах драбинки, другий стрибок на лівій за межами драбинки і т.д.;
- ✓ на перший щабель – стрибок на правій в межах драбинки, другий стрибок у стійку нарізно, на третій – стрибок на лівій нозі, на четвертий – у стійку ноги нарізно.

Під час виконання завдання інструктор з фізичної культури має спонукати дітей до мислення, задаючи різні питання:

«Що зображено на картинці?» (нога)

«Яка нога зображена права чи ліва?» (права або ліва відповідно до картки)

«Яку фізичну вправу зображено на картці? Що ви маєте виконати?»

### Методичні рекомендації



1. Це компетентнісно орієнтоване завдання спрямоване на формування навичок «навчання впродовж життя». Для цього рекомендуємо спонукати дітей до аналізу завдання, запам'ятовування послідовності дій та діяти відповідно до інструкції.

2. Окрім цього за допомогою цього компетентнісно орієнтованого можна розвивати наскізне вміння системного та критичного мислення, тому що їм потрібно розпізнавати зображення, визначати напрямки, відрізнити ліву і праву ногу.

3. Також це компетентнісно орієнтоване завдання можна використовувати для поліпшення рівня фізичної підготовленості, оскільки стрибки покращують координацію, силу ніг, рівновагу. Для дітей молодшого дошкільного віку радимо виконувати завдання без предметів, а для старшого дошкільного віку можна поєднати виконання завдання із ловлею та кидками м'ячів.

4. Під час виконання завдання необхідно, щоб інструктор з фізичної культури підтримував дітей запитаннями, стимулюючи їх до роздумів і словесного вираження своїх дій. Це сприятиме комунікації та взаємодії між дітьми та інструктором.

### Компетентнісно орієнтовані завдання «Подорож до здоров'я»

#### для дітей віком 7–10 років

Мета. Сформувати в учнів навички активного руху; створити усвідомлення важливості здорового способу життя; виховання здатності до самостійного планування фізичних активностей для підтримки здоров'я.

Обладнання. Дидактичні картки із зображенням корисних та шкідливих продуктів.

Опис діяльності: учні працюють у групах або індивідуально, виконуючи завдання на 4 станціях, що символізують етапи на шляху до здорового способу життя. Кожна станція має своє завдання, яке учень/учениця повинні виконати для того, щоб «перейти» на наступний етап.

**Станція 1. Розминка «Тепло для тіла»** спрямована на формування в учнів знань щодо важливості розминки перед фізичними навантаженнями. Учні виконують загально розвивальні вправи для підготовки м'язів (наприклад, розтягування, легка пробіжка на місці, рухи руками та ногами).

**Станція 2. «Сила і витривалість»** спрямована на підбір учнями фізичних вправ, які розвивають силу та витривалість. Учні виконують кілька фізичних вправ на силу та витривалість (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, в упорі на колінах, присідання, стрибки через скакалку).

**Станція 3. «Здоровий харчовий вибір»** спрямована на формування навичок правильного харчування та звичок, які підтримують здоров'я. Учні мають вибрати картки з продуктами, які сприяють здоров'ю (овочі, фрукти, вода) і відкинути картки з нездоровими продуктами (солодощі, фастфуд).

#### Станція 4. «Релаксація та відновлення» спрямована на формування

знань щодо важливості виконання фізичних вправ після фізичних навантажень.





Учням пропонується коротка медитація або вправи на розслаблення (глибоке дихання, прогулянка на свіжому повітрі).

### Методичні рекомендації:

1. Урок має бути побудований за принципом рухової гри з переходами через станції, кожна з яких символізує важливий аспект здорового способу життя. Робота може бути організована в групах, парах або індивідуально, залежно від кількості учнів.

2. Під час виконання фізичних вправ на станції № 1 «Розминка – тепле тіло» необхідно пояснити, що розминка зменшує ризик травм і готує серце до активності.

3. Під час виконання фізичних вправ на станції № 2 «Сила і витривалість» необхідно слідкувати за технікою виконання фізичних вправ; адаптовувати складність виконання вправ до віку/можливостей дітей.

4. Під час виконання фізичних вправ на станції № 3 «Здоровий харчовий вибір» потрібно обговорити з дітьми, чому саме ті чи інші продукти належать до тієї чи іншої категорії. Це дасть можливість розвивати критичне і системне мислення в учнів.

5. Під час виконання фізичних вправ на станції № 3 «Релаксація і відновлення» можна використовувати музичний супровід. Рекомендуємо увімкнути спокійну музику або голосом провести учнів через вправу («Уяви, що ти гуляєш по лісі...»).

6. Упродовж виконання усього компетентісно орієнтованого завдання необхідно, щоб учні змінювали станції. Також потрібно надавати підказки, заохочення, виправляти техніку.

7. Рекомендуємо підтримувати доброзичливу атмосферу упродовж уроку та створювати ситуацію успіху для кожного учня.

## **Формування ключової компетентності «Громадянські та соціальні компетентності пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя з усвідомленням рівних прав і можливостей»**

### **Компетентісно орієнтоване завдання «Місто Дружби»**

#### **для дітей віком 5–6 років**

**Мета.** Сформувати громадянські та соціальні компетентності через спільні ігри; розвиток співпраці, взаємодопомоги, поваги до інших, дотримання правил; формування соціальних навичок у групових іграх, де діти навчаються працювати разом.

**Обладнання.** скакалки (2–4 шт.), канати або стрічки для з'єднання дітей у «командний ланцюг», м'ячі різного розміру (тенісні, гумові, фітболи), кошики або обручі (для метання), пластикові блоки / конструктор великого розміру / картонні коробки (для побудови «міста»), бар'єри або дуги / тунелі / фішки для



створення маршруту з перешкодами, прапорці, маркери або стрічки для позначення зон, сигнали / дзвіночки для зміни завдань.

Опис діяльності. Діти перетворюються на жителів вигаданого «Міста Дружби», де вони мають виконати завдання, що допомагають зміцнювати взаємодію та добрі стосунки між собою. Для цього вони повинні працювати разом, допомагати один одному та дотримуватись правил.

**Завдання 1. «Командний рух».** Завдання спрямоване на розвиток уміння працювати в команді, допомагати один одному для досягнення спільної мети. Діти об'єднуються у дві групи, кожна з яких повинна пройти маршрут (наприклад, стрибки через скакалку, біг через перешкоди, метання м'ячика у кошик) разом, тримаючись за руки або за канат.

**Завдання 2. «Допоможи другу».** Завдання спрямоване на навчання дітей допомагати один одному, створюючи відчуття єдності та підтримки в групі. Один з учасників «заблукав» і не може пройти через певну частину шляху (наприклад, треба переплигнути через бар'єр або пролізти через тунель). Йому на допомогу приходять однокласник, який допомагає йому виконати завдання.

**Завдання 3. «Місто дружби».** Завдання спрямоване на формування навичок співпраці, лідерства та взаємодії в групі. Діти мають побудувати «місто» із м'ячиків, блоків або інших предметів, працюючи разом і домовляючись, як саме це зробити. Вони мають вирішити, хто за що відповідає (хтось несе блоки, хтось складає, хтось надає ідеї).

**Завдання 4. «Гра за правилами».** Завдання спрямоване на формування розуміння важливості дотримання правил та чесності в командних іграх. Діти грають у командну гру (наприклад, естафету або гру на свіжому повітрі), де повинні дотримуватись правил, взаємодіяти з іншими учасниками та чесно ставитись до кожного.

**Завдання 5. «Руки допомоги».** Завдання спрямоване на формування уміння співчувати та допомагати один одному. Під час гри діти повинні показувати одна одній допомогу (наприклад, передавати м'яч по ланцюгу, обережно виводити товариша через перешкоду). Це може бути також фізична підтримка, наприклад, допомога у стрибках через бар'єр.

#### Методичні рекомендації:

1. З метою мотивації учнів до виконання цього компетентісно орієнтованого завдання рекомендуємо дати коротке пояснення на зразок: сьогодні учні стають жителями вигаданого міста, де головні цінності – дружба, допомога та командна робота.

2. Під час виконання першого завдання «Командний дух» необхідно обрати нескладний маршрут із 3–4 етапів, пояснити учням, що успіх залежить від спільного руху та заохочувати команду підтримувати повільніших учасників.

3. Під час виконання другого завдання «Допоможи другу» необхідно створити просту перешкоду (бар'єр або тунель), а також з метою формування лідерських якостей в учнів наділяти роллю «друга-помічника» кожного учня.



Після виконання завдання радимо обговорити з учнями, що відчуває той, хто отримав допомогу.

4. Під час виконання третього завдання «Місто дружби» рекомендуємо учителям спонукати учнів до самостійного вибору ролей – будівельник, дизайнер, кур'єр. Це сприятиме формуванню творчих здібностей. Також можна обмежити час або запропонувати тему, наприклад: «школа», «парк», «майданчик». Не зайвим буде акцент на важливість слухати одне одного. Це спонукатиме учнів до командної взаємодії під час виконання завдання.

5. Перед початком виконання четвертого завдання «Гра за правилами» рекомендуємо учителям пояснити правила й обговорити, чому важливо їх дотримуватися. А після гри коротко обговорити з учнями ситуації, де правила допомогли / заважали.

6. З метою формування громадянських та соціальних компетентностей у дітей, необхідно заохочувати їх до командної взаємодії та прояву поваги через ввічливі жести: підбадьорення, підтримку рукою. При цьому акцентувати увагу на такі слова: «Ти не сам – в команді завжди є підтримка!»

7. Для якісного виконання цього компетентісно орієнтованого завдання необхідно враховувати наступне: завчасно підготувати інвентар, позначити зони, розробити картки завдань; створити дружню атмосферу – ігровий контекст працює краще за формальні інструкції; слідкувати, щоб усі діти були задіяні та чергувати ролі учнів, щоб кожен міг бути і лідером, і помічником; адаптовувати завдання під фізичні можливості всіх учнів і, за потреби, дозволяти дітям самостійно обирати рівень складності; бути прикладом співчуття, спокою та поваги, а також хвалити не лише за результат, а й за спробу, підтримку, командну гру.

### Компетентісно орієнтоване завдання «Разом – ми сила»

#### для дітей віком 7–10 років

*Мета:* Сприяти формуванню соціальних навичок взаємодії, співпраці, відповідальності; виховання поваги до інших, почуття дружби та колективної підтримки; розвиток фізичних якостей (спритність, швидкість, координація).

*Обладнання.* Гімнастичні килимки – для позначення «мосту дружби»; мотузки – як альтернатива килимкам (для створення маршруту); гімнастичні обручі (великого діаметра) – для завдання «Єдина команда»; аркуші паперу формату А3 або мати / карімат / підкладки – для «переправи через болото»; сигнальні фішки або конуси – для позначення старту та фінішу; маркери/таблички із назвами

станцій або завдань; музичний супровід (за бажанням); секундомір – для орієнтовного відстеження часу.

*Опис діяльності:* учні уявляють себе жителями «Дружньої країни», де всі повинні допомагати один одному, діяти разом і підтримувати друзів. Вони виконують серію командних фізичних випробувань, які навчають їх працювати спільно, дотримуватись правил та цінувати підтримку команди.

### Завдання «Міст дружби» (Рухлива естафета) – спрямоване на розвиток

координації та співпраці, підтримка однокласників



Co-funded by  
the European Union





Кожна команда повинна подолати уявний міст (смужку гімнастичних килимків або мотузку на підлозі), але рухатися можна тільки взявшись за руки або поклавши руки на плечі один одному. Якщо хтось відпускає руку – команда повертається на початок.

**Завдання «Врятуй друга»** (Вправа на взаємодопомогу) спрямоване на формування вміння в учнів піклуватися про інших, виявляти турботу та взаємодопомогу.

Один учень із кожної команди – «мандрівник», якому важко йти (він може стрибати на одній нозі, повільно рухатися тощо). Завдання команди – допомогти йому дістатися до фінішу (дати руку, підтримати, вести повільно, щоб він не відстав).

**Завдання «Єдина команда»** (Переміщення в обручах) спрямоване на навчання вмінню домовлятися, працювати разом для досягнення мети. Усі учасники команди повинні пройти маршрут, пересуваючись усередині великого гімнастичного обруча, тримаючись за краї. Головне – не виходити за межі обруча.

**Завдання «Допоможи другу»** (Переправа через «болото») спрямоване на формування навичок колективного мислення, прийняття рішень. Команди отримують обмежену кількість «камінців» (аркуші паперу або мати), на які можна наступати. Їм потрібно разом дістатися до протилежного берега, пересуваючись по цих «камінцях». Якщо хтось наступає повз – команда починає спочатку.

**Завдання «Дружнє коло»** (Підсумкове завдання) спрямоване на підведення підсумків виконання фізичних вправ та виховання усвідомлення важливості соціальних навичок, закріплення цінностей співпраці. Діти стають у коло, тримаючись за руки. Вчитель ставить питання: «Як ви сьогодні працювали разом?», «Що було важливим у командній роботі?», «Чому важливо підтримувати друзів?», «Чи можна ці навички використовувати не лише в спорті, а й у житті?».

### Методичні рекомендації:

1. Компетентнісно орієнтоване завдання необхідно проводити у форматі рухової гри з моральним навантаженням – акцент не лише на виконанні фізичних вправ, а на співпраці, підтримці, взаєморозумінні, де командна робота є у пріоритеті. Завдання не оцінюється за швидкість, а за якість взаємодії. При

цьому варто формувати різнорівневі команди, щоб усі діти мали змогу проявити себе.

2. Під час виконання естафети «Міст дружби» необхідно заохочувати учнів до повільного та злагодженого руху. При цьому пояснити учням, що кожен із членів команди важливий для досягнення успіху всіх. Радимо під час виконання підкреслювати значення відповідальності за команду.

3. Під час виконання вправи на взаємодопомогу «Врятуй друга!» необхідно наголошувати, що швидкість не головне, а підкреслювати важливість бути уважним до потреб інших. Важливо змінювати ролі учнів, щоб кожен допомагав іншому учаснику, і отримував підтримку.



4. З метою формування злагодженого виконання фізичної вправи «Єдина команда» (переміщення в обручі), необхідно перед початком її проведення дати можливість учням обговорити стратегію руху.

5. Під час виконання завдання «Допоможи другу» (переправа через уявне болото) необхідно давайте одразу інструкції, а спонукати учнів до самостійного розроблення плану переправи через болото. При цьому учитель може спостерігати за розподілом ролей та виявити лідерів команди та учнів, які його/її підтримують.

6. Під час проведення цього компетентнісно орієнтованого завдання важливо, щоб учитель фізичної культури мотивував учнів до прояву громадянських та соціальних ознак поведінки через гру, а не через оцінки, акцентуючи увагу на важливості командної діяльності задля кращого командного результату.

7. Рекомендуємо створювати емоційно безпечне освітнє середовище, здійснювати ротацію ролей, щоб кожен учень має побути і ведучим, і підтримкою. А також систематично упродовж виконання завдання мотивувати учнів, використовуючи позитивне підкріплення: «Я бачу, як добре ви співпрацюєте!», «Чудово підтримали друга!», «Це і є справжня команда!» Це сприятиме створенню ситуації успіху та впливатиме на інтерес учнів до виконання фізичних вправ.

## Формування ключової компетентності

### «Підприємливість та фінансова грамотність»

#### Компетентнісно орієнтоване завдання для дітей віком 5 – 6 років

#### «Магазин здоров'я»



**Мета:** Сприяти формуванню ключової компетентності «Підприємливість і фінансова грамотність» у дітей через гру, яка поєднує фізичну активність, елементи торгівлі та усвідомлення цінності товарів.

**Обладнання:** картки або малюнки із зображеннями корисних продуктів (фрукти, овочі, вода, спортивний інвентар); іграшкові гроші (долари чи євро); обручі, конуси, гімнастичні обручі для побудови тунелів під час виконання рухових вправ, котейнери.

**Опис діяльності:** Інструктор з фізичної культури розповідає дітям, що відкрили

«Магазин здоров'я», де можна купити корисні речі для свого організму. Але щоб їх отримати, треба «заробити» іграшкові гроші, виконуючи фізичні вправи. Дітей треба об'єднати у три колони.

**Мета естафети:** завдання полягає в тому, щоб діти не лише виконували фізичні вправи, а й через ці вправи «заробляли» іграшкові гроші, які потім використовують для «покупки» корисних товарів у магазині здоров'я. Це мотивує дітей не лише фізично активно працювати, але й робить заняття цікавим та пізнавальним.

1. **Етап 1 – Заробляємо гроші:** перший етап включає рухливі завдання, такі як стрибки, біг, пролізання через тунель, метання м'яча в ціль. За кожне правильно виконане завдання діти отримують жетон або монетку, що символізує зароблені гроші. Це сприяє розвитку фізичних навичок, координації та спритності.

2. **Етап 2 – Купуємо корисні товари:** після виконання вправ діти підходять до «магазину», де є картки із зображеннями корисних продуктів (фрукти, овочі, вода, спортивний інвентар). Вони вибирають товар, який хочуть придбати, і «оплачують» його жетонами. Цей етап вчить дітей основам економічної діяльності (отримання грошей за працю та розподіл ресурсів).

Таким чином, естафета поєднує фізичну активність з навчанням важливих життєвих навичок, таких як планування, управління ресурсами та усвідомлення користі здорових звичок для організму.



1. Перед виконанням цього компетентнісно орієнтованого завдання необхідно створити сюжетний контекст – представити естафету як гру: «Сьогодні ми відкриємо власний магазин здоров'я! Але щоб купити щось у ньому, треба спочатку заробити монетки». Це буде формувати усвідомлення в дітей потреби у заробітку коштів на кишенькові видатки.

2. За кожне виконане завдання дитині дається 1 жетон. При цьому інструктор з фізичної культури оцінює старанність, правильність виконання, а не лише швидкість.

3. Необхідно контролювати безпечне виконання всіх рухів. Заохочувати дітей допомагати одне одному, підтримувати товаришів.

4. Для зручності можна розкласти картки з корисними та шкідливими продуктами/речами на столі або повісити на стенді, щоб дати можливість кожній дитині самостійно обрати картку. Це сприяє розвитку відповідального вибору.

5. Важливим моментом цього завдання є етап обговорення з діть обраних продуктів/речей в магазині «Здоров'я», то необхідно запропонувати дітям коротко пояснити, чому саме цей товар обрано?

6. Це завдання дає можливість поєднати фізичну культуру з іншими предметами, такими як основи здоров'я, фінансова грамотність, а також розвивати навички спілкування. Для цього додатково рекомендуємо обрати дітей, які би виконували роль продавця у магазині.

### Компетентнісно орієнтоване завдання «Спортивний бізнес»

#### для дітей віком 7–10 років

Мета: формування підприємливості та фінансової грамотності через фізичну активність, командну роботу та основи управління ресурсами.

Обладнання. конуси (маршрути для бігу з перешкодами), обручі (для стрибків або частини естафети), м'ячі (для метання у ціль), скакалки (додатково, для варіативності вправ).

Опис діяльності: Учитель фізичної культури має підготувати іграшкові гроші або жетони, картки з різними товарами (спортивний інвентар, вода, корисні перекуси, спортивна форма тощо). Для проведення компетентнісно орієнтованого завдання підготувати спортивний інвентар – конуси, м'ячі, обручі для рухових завдань, а також таблицю для підрахунку зароблених і витрачених грошей.

Учні необхідно об'єднати в команди-підприємці, які мають створити успішний «спортивний бізнес». Для цього вони будуть заробляти гроші, виконуючи фізичні вправи, а потім розумно витратити їх на необхідні товари для своєї команди.

**Етап 1: Заробляємо гроші.** Кожна команда проходить спортивні випробування: біг з перешкодами (успішне проходження коштує 5 монет); влучний кидок м'яча – 3 монети; стрибки на місці – 2 монети.

**Етап 2: Відкриваємо бізнес.** Команди вирішують, на що витратити зароблені гроші. Вони можуть: купити спортивний інвентар для кращого





виконання вправ; придбати «енергетичну підтримку» (картки із зображенням води, фруктів); відкласти гроші на майбутні витрати.

**Етап 3: Підприємницьке рішення.** Команди аналізують свої витрати та доходи: Що вони придбали? Як це допомогло їм у грі? Чи потрібно було витратити всі гроші одразу, чи краще зекономити?

### Методичні рекомендації

1. Перед початком проведення цього компетентнісно орієнтованого завдання рекомендуємо дати можливість учням покреативити: команди можуть вигадати назву, логотип або слоган.

2. Важливо формувати в учнів навички взаємодії. Для цього можна дати завдання, де рішення приймає вся команда. Використовувати рольові підходи: запропонувати ролі: бухгалтер, керівник, виконавець тощо.

3. Оцінювати результат участі в команді не лише за результат, а й процес: командна робота, активність, обґрунтованість вибору.

4. Упродовж проведення компетентнісного завдання необхідно підтримувати ігрову атмосферу, але не варто забувати про ціннісну складову: здоров'я – найкраща інвестиція. Тому, необхідно слідкувати не лише за правильністю виконання завдання, а й за безпечністю.

5. Можна запровадити роль «арбітра» в кожній команді (під контролем учителя). У разі спірної ситуації щодо об'єктивності рішення «арбітра», дозволити спробу повторити.

6. Видавати жетони необхідно одразу після виконання завдання. Це підвищує мотивацію учнів, а також не дозволить забути чи незауважити важливі моменти.

7. Вважаємо, що у формуванні цієї ключової компетентності необхідно зосередити увагу на плануванні витрат, ощадливому їх використанні, оскільки це спонукатиме учнів до критичного мислення.

8. Під час проведення рефлексії можна запропонувати командам обговорити, що їм найбільше потрібно. Також у формі короткого обговорення або заповнення таблиці зафіксувати найбільш важливі моменти.

9. Рекомендуємо заохочувати дітей висловлюватися від імені команди.

10. Сформулювати підсумки разом із класом: «Що важливіше: витратити все чи заощадити?», «Чи допомагає планування краще виконати завдання?»

**Ігри, естафети для формування ключової компетентності  
«Культурна компетентність»  
Компетентнісно орієнтоване завдання для дітей 5–10 років  
«Подорож навколо світу: Танці та рухливі ігри народів світу»**



**Мета:** ознайомити учнів із традиційними іграми та танцями народів світу, формувати повагу до культурного різноманіття; формувати навички спільної діяльності, командної взаємодії, ритмічної та емоційної виразності; залучати дітей до рухової активності через танець, що поєднує елементи гри, творчості та пізнання.

**Обладнання:** аудіоколонка або музичний центр; добірка музичних треків: «Гопак» (український фольклор), «Краков'як» (польська народна), «Тарантела» (італійська народна), «Сіртакі» (грецька).

**Опис діяльності:** Учні разом з

інструктором з фізичної культури чи хореографом вирушають у захопливу подорож різними країнами, знайомлячись із традиційними рухливими іграми та танцями різних народів. У кожній країні їх чекає особливе завдання.

**Завдання 1. «Український Гопак» (Україна).** Спрямоване на ознайомлення з традиціями козаків та розвитком витривалості та сили. Діти виконують рухи, які наслідують козацькі тренування – присідання, стрибки через «перешкоди», біг зі списом (паличкою).

**Завдання 2. «Краков'як» (Польща).** Завдання спрямоване на ознайомлення з польською музично-танцювальною традицією та на розвиток координації. Діти роблять розминку з виконанням рухів польського танцю «Краков'як»: підстрибування на місці, плескання в долоні у ритм музики, переступання з ноги на ногу.

**Завдання 3. «Тарантела» (Італія).** Завдання спрямоване на знайомство з італійською музично-танцювальною традицією та на розвиток координації. Діти виконують танцювальні рухи, які характерні для італійського національного танцю «Тарантела».

**Завдання 4. «Танець Сіртакі» (Греція).** Завдання спрямоване на ознайомлення дітей із грецьким танцювальним мистецтвом формування відчуття ритму, координація рухів, командну роботу. Діти стають у коло, кладуть руки один одному на плечі та під музику виконують прості танцювальні кроки: повільний крок праворуч, потім ліворуч, прискорення темпу – легкі підстрибування.



1. Перед початком проведення компетентнісно орієнтованого завдання на формування культурної компетентності радимо представити тему як «Танцювальну подорож світом», де кожне завдання символізує нову країну. Можна також показувати національний прапор або картинку з назвою країни перед виконанням кожного завдання. Це сприятиме формуванню міжпредметних зв'язків. Також можна пояснити дітям культурний контекст танцю: коротка розповідь (1–2 речення) про традицію чи народ.

2. Перед безпосереднім виконанням елементів танцю кожної країни необхідно продемонструвати відеоролики для кращого уявлення про специфіку цього танцю.

3. Після завершення необхідно провести коротку релаксацію. Для цього можна створити коло, діти сідають або стають у коло, глибоко дихають, «повертаються додому з подорожі».

4. Не зайвим буде поцікавитися в учнів їхніми враженнями. Це сприятиме формуванню комунікації між дітьми та вчителем, мисленню та збільшить словниковий запас учнів. Можна задати декілька запитань: «Яка країна запам'яталась найбільше?», «Що було найцікавішим?», «Чи хотіли б ви ще раз подорожувати з танцями?»