



Упраўленне адукацыі Гродзенскага аблвыканкама  
Аддзел адукацыі Зэльвенскага райвыканкама  
Дзяржаўная ўстанова адукацыі  
“Елкаўская сярэдняя школа”



## **Рухомыя гульні ў групе падоўжанага дня**

### **АНАТАЦЫЯ**

Зборнік змяшчае характарыстыку рухомах гульняў, методыку іх правядзення, падборку рухомах гульняў Дапаможнік адрасаваны выхавацелям груп падоўжанага дня.

Аўтар-складальнік: **Колышкіна  
Ларыса Валер’еўна**, выхавальнік  
групы падоўжанага дня першай  
кваліфікацыйнай катэгорыі

Елка  
2022

Упраўленне адукацыі Гродзенскага аблвыканкама  
Адзел адукацыі Зэльвенскага райвыканкама  
Дзяржаўная ўстанова адукацыі  
“Елкаўская сярэдняя школа”

**Рухомыя гульні ў групе падоўжанага дня**  
( зборнік рухомых гульняў)

Елка

2022

Складальнік: Колышкіна Ларыса Валер'еўна, выхавацель групы падоўжанага дня

Зборнік змяшчае характарыстыку рухомах гульняў, методыку іх правядзення, рухомыя гульні .Дапаможнік адрасаваны выхавацелям груп падоўжанага дня.

Рухомыя гульні ў групе падоўжанага дня  
/аўт.Л.В.Колышкіна - Елка, ДУА “Елкаўская сярэдняя школа”,2022.-28с.

## ЗМЕСТ

Уводзіны .....	2
1. Характарыстыка рухомых гульняў.....	4
2. Методыка правядзення рухомых гульняў.....	7
3. Характарыстыка рухомых гульняў для дзяцей малодшага і сярэдняшкольнага ўзросту.....	12
ЗАКЛЮЧЭННЕ .....	18
Спіс літаратуры.....	20
ДАДАТКІ .....	22

## Уводзіны

Клопат пра здароўе дзіцяці стаў займаць ва ўсім свеце прыярытэтныя пазіцыі. І гэта зразумела, паколькі любой краіне патрэбны асобы творчыя, гарманічна развітыя, актыўныя, здаровыя.

Велізарную патрэбу ў руху дзеці звычайна імкнуцца задаволіць ў гульнях. Гуляць для іх - гэта, перш за ўсё, рухацца, дзейнічаць. Падчас рухомах гульняў у дзяцей ўдасканальваюцца рухі, развіваюцца такія якасці, як ініцыятыва і самастойнасць, упэўненасць і настойлівасць. Яны прызвычайваюцца ўгадняць свае дзеянні і нават выконваць пэўныя (спачатку, вядома, прымітыўныя) правілы.

Гаворачы пра ўплыў гульні на разумовае развіццё, варта адзначыць, што яна змушае думаць найбольш эканамічна, утаймоўваць эмоцыі, імгненна рэагаваць на дзеянні суперніка і партнёра. Развіваючы звычку да валявога дзеяння, гульні ствараюць глебу для адвольных паводзін, па-за гульнявой дзейнасцю прыводзячы да развіцця здольнасці да элементарнай самаарганізацыі, самакантролю.

Гульня - з'ява шматгранная, яе можна разглядаць як адмысловую форму існавання ўсіх без выключэння бакоў жыццядзейнасці калектыву. Гэтак жа шмат адценняў з'яўляецца з гульнёй у педагагічным кіраўніцтве выхаваўчым працэсам.

Вялікая роля ў развіцці і выхаванні дзіцяці належыць гульні - важнейшаму віду дзіцячай дзейнасці. Яна з'яўляецца эфектыўным сродкам фарміравання асобы школьніка, яго маральна-валявых якасцяў, у гульні рэалізуецца патрэба ўздзеяння на свет. Савецкі педагог В.А. Сухамлінскі падкрэсліваў, што «гульня - гэта велізарнае светлае акно, праз якое ў духоўны свет дзіцяці ўліваецца жыватворны струмень уяўленняў, паняццяў аб навакольным свеце. Гульня - гэта іскра, якая запальвае агеньчык дапытлівасці ».

Перш за ўсё, гульня, паколькі гаворка ідзе аб гульнях чалавека і дзіцяці, - гэта асэнсаваная дзейнасць, т. е. сукупнасць асэнсаваных дзеянняў, аб'яднаных адзінствам матыву.

Гульня - гэта жыццё, асабліва калі мы гаворым аб дзіцячых гульнях, закліканых пацешыць, з'яднаць, развіць, развесяліць, навучыць, паказаць - абы было цікава, дынамічна і заўзята.

Гульнявая дзейнасць асабліва важная ў перыяд найбольш актыўнага фарміравання характару - у дзіцячыя і юнацкія гады . Гуляючы, дзеці засвойваюць жыццёва неабходныя рухальныя звычкі і ўменні, у іх выпрацоўваецца смеласць і воля , кемлівасць. У гэты перыяд гульнявы метадаў займае вядучае месца, набывае характар універсальнага метаду фізічнага выхавання. Варта адзначыць, што, нягледзячы на адпаведны ўзровень сістэмнай сфарміраванасці рухомах гульняў, працэс іх не спыніўся, а нястомна працягваецца.

## **1. Характарыстыка рухомах гульняў.**

Рухомыя гульні ў вялікай ступені спрыяюць выхаванню фізічных якасцяў: хуткасці, спрытнасці, сілы, вынослівасці, гнуткасці, і, што немалаважна, гэтыя фізічныя якасці развіваюцца ў комплексе.

Большасць рухомах гульняў патрабуе ад удзельнікаў хуткасці. Гэта гульні, пабудаваныя на неабходнасці імгненнага адказаў на гукавыя, глядзельныя, тактыльныя сігналы, гульні з раптоўнымі прыпынкамі, затрымкамі і аднаўленнем рухаў, з пераадоленнем невялікіх адлегласцяў ў самы кароткі час.

Увесь час зменлівая абстаноўка ў гульні і, хуткі пераход удзельнікаў ад адных рухаў да іншых спрыяюць развіццю спрыту.

Для выхавання сілы добра выкарыстоўваць гульні, якія патрабуюць праявы ўмераных па нагрузцы, кароткачасовых хуткасна-сілавых намаганняў. Гульні з шматразовымі паўтарэннямі напружаных рухаў, з пастаяннай рухальнай актыўнасцю, што выклікае значныя траты сіл і энергіі, спрыяюць развіццю вынослівасці. Ўдасканаленне гнуткасці адбываецца ў гульнях, звязаных з частым змяненнем напрамку рухаў.

Займальны гульнявы сюжэт выклікае ва ўдзельнікаў станоўчыя эмоцыі і падахвочвае іх да таго, каб яны з неаслабнаю актыўнасцю многа раз рабілі тыя ці іншыя прыёмы, выяўляючы неабходныя валявыя якасці і фізічныя здольнасці. Для ўзнікнення цікавасці да гульні вялікае значэнне мае шлях да дасягнення гульнявой мэты - характар і ступень цяжкасці перашкод, якія трэба пераадоляць для атрымання канкрэтнага выніку, для задавальнення гульні. Рухомая гульня, якая патрабуе творчага падыходу, заўсёды будзе цікавай і прывабнай для яе ўдзельнікаў.

Спаборніцкі характар калектыўных рухомах гульняў таксама можа актывізаваць дзеянні ігракоў, выклікаць праяўленні рашучасці, мужнасці і

ўпартасці для дасягнення мэты. Аднак неабходна ўлічваць, што вастрыня спаборніцтваў не павінна раз'ядноўваць дзяцей, якія граюць. У калектыўнай рухомай гульні кожны ўдзельнік наглядна пераконваецца ў перавагах агульных, прыязных намаганняў, накіраваных на пераадоленне перашкод і дасягненне агульнай мэты. Добраахвотнае прыняцце абмежаванняў дзеянняў правіламі, прынятымі ў калектыўнай рухомай гульні, пры адначасовым захапленне гульні дысцыплінуе дзяцей, якія гуляюць.

Кіраўнік павінен умець правільна размяркоўваць гульнівыя ролі ў калектыве, каб прывучаць дзяцей да ўзаемапавагі падчас сумеснага выканання гульнівых дзеянняў, да адказнасці за свае ўчынкi.

Рухомая гульня носіць калектыўны характар. Меркаванне аднагодкаў, як вядома, аказвае вялікі ўплыў на паводзіны кожнага гульца. У залежнасці ад якасці выканання ролі той ці іншы ўдзельнік рухомай гульні можа заслужыць заахвочванне або, наадварот, незадавальненне таварышаў: так дзеці прызвычайваюцца да дзейнасці ў калектыве.

Акрамя таго, заняткі гульнямі выпрацоўваюць каардынаваныя, эканомныя і ўзгодненыя рухі; ігракі набываюць ўменні хутка ўваходзіць у патрэбны тэмп і рытм працы, спрытна і хутка выконваць разнастайныя рухальныя задачы, праяўляючы пры гэтым неабходныя намаганні і настойлівасць, што важна ў жыцці.

Аздараўленчыя, выхаваўчыя і адукацыйныя задачы трэба вырашаць у комплексе, толькі ў такім выпадку кожная рухомая гульня будзе эфектыўным сродкам рознабаковага фізічнага выхавання дзяцей .

У рухомах гульнях у дзяцей развіваюцца і ўдасканалюцца асноўныя рухі, фармуюцца такія якасці, як смеласць, знаходлівасць, настойлівасць, арганізаванасць.

Наяўнасць у рухомах гульнях правілаў "кідаць мяч толькі з пэўнага адлегласці", "бегчы толькі пасля сігналу", "бегчы да ўмоўнага месцы", "скакаць толькі на адной або двух нагах" выхоўвае ў дзяцей валявыя якасці. У гульнях з мячамі, абручамі, скакалкамі дзеці замацоўваюць паняцці уверх, уніз, далёка, блізка і г. д.

У ходзе рухомах гульняў дзеці вучацца хутка і правільна арыентавацца ў прасторы ("Уцякайце да мяне", "Верабейкі і аўтамабіль", "Кот і мышы").

Адной з важных умоў паспяховасці навучання ў ходзе рухомах гульняў з'яўляецца зацікаўленасць у іх саміх дзяцей. Таму ўсе гульні, арганізаваныя дарослымі, павінны праводзіцца эмацыйна, жыва і нязмушана.

Рухомыя гульні як сродак фізічнага выхавання маюць шэраг асаблівасцяў. Найбольш характэрныя з іх складаюцца з актыўнасці і самастойнасці ігракоў, калектыўных дзеянняў і бесперапыннасці змянення ўмоў дзейнасці. Дзейнасць дзяцей падпарадкавана правілам гульні, якія рэгламентуюць іх паводзіны і адносіны.

Правілы палягчаюць выбар тактыкі дзеяння і кіраўніцтва гульні. Узаемаадносіны паміж ігракамі вызначаюцца, перш за ўсё, зместам гульні. Адрозненне ў адносінах паміж ігракамі дазваляе вылучыць дзве асноўныя групы - некамандныя і камандныя гульні, якія дапаўняюцца невялікай групай пераходных гульняў. Некамандныя гульні можна падзяліць на гульні з вядучым і без вядучага.

Гэтак жа камандныя гульні дзеляцца на два асноўныя віды: гульні з адначасовым удзелам усіх дзяцей - ігракоў, гульні з паслядоўным удзелам. Камандныя гульні адрозніваюцца і па форме паядынку ігракоў. Існуюць гульні без ўступлення дзяцей у барацьбу з супернікамі, а ў іншых, наадварот, актыўна вядуць барацьбу з імі.

Адрозніваюць гульні: імітацыйныя, з перабежкамі, з пераадоленнем перашкод, з мячом, з палкамі. Выбар той ці іншай гульні вызначаецца канкрэтнымі задачамі і ўмовамі правядзення. Для кожнай узроставай групы характэрныя свае асаблівасці ў выбары і методыцы правядзення гульні (прыклады рухомах гульняў прыведзены ў Дадатку 1, 2, 3, 4).



## 2. Методыка правядзення рухомах гульняў.

Рухомыя гульні варта падбіраць такія, якія выходзяць у вучняў высокія маральныя і валявыя якасці, ўмацоўваюць здароўе, садзейнічаюць правільнаму фізічнаму развіццю і фарміраванню жыццёва важных рухальных звычак і ўменняў. Недапушчальна ў працэсе гульні прыніжаць чалавечую годнасць, праяўляць грубасць.

Такім чынам, рухомыя гульні маюць вялікую ролю ў выхаванні свядомай дысцыпліны ў дзяцей, якая з'яўляецца абавязковай умовай кожнай калектыўнай гульні. Арганізаванае правядзенне гульні шмат у чым залежыць ад таго, як дзеці засвоілі яе правілы. У працэсе гульняў у дзяцей фармуюцца паняцці пра нормы грамадскіх паводзін, выходзяць пэўныя культурныя звычкі. Аднак гульня прыносіць карысць толькі тады, калі настаўнік добра валодае педагогічнымі задачамі, якія вырашаюцца падчас гульні. Большасць рухомах гульняў мае шырокі узроставай дыяпазон, яны даступныя дзецям розных узростаў (прыклады рухомах гульняў у памяшканні прапанаваны ў Дадатку 5).

Важная ўмова паспяховасці гульнявой дзейнасці - разуменне зместу і правілаў гульні. Тлумачэнне іх можна дапоўніць паказам асобных прыёмаў і дзеянняў. Навучанне дзяцей мэтазгодна пачынаць з простых некамандных гульняў, потым перайсці да пераходных і завяршыць складанымі - каманднымі. Да больш складаных гульняў варта пераходзіць своечасова, пакуль вучні не страцілі зацікаўленасці да вывучэння.

Перад тым як выраць пэўную гульню, трэба паставіць канкрэтную педагогічную задачу, вырашэнню якой яна аказвае садзейнічанне, улічваючы склад удзельнікаў, іх узроставыя асаблівасці, развіццё і фізічную падрыхтоўку. Пры адборы гульні трэба ўлічваць форму правядзення заняткаў, а таксама, што вельмі важна, прытрымлівацца вядомага ў педагогіцы правілы паступовага пераходу ад лёгкага да складанага. Для таго, каб вызначыць ступень складанасці той ці іншай гульні, ўлічваецца колькасць элементаў, якія ўваходзяць у яе склад.

Гульні, якія складаюцца з меншай колькасці элементаў і ў якіх няма размеркавання на каманды, лічацца больш лёгкімі. Адбор гульні залежыць і ад месца правядзення. У невялікім вузкім зале або калідоры можна праводзіць гульні на паstraенне, а таксама тыя, у якіх дзеці бяруць удзел па чарзе. У вялікай зале або на пляцоўцы - гульні вялікай рухомасці з бегам урасыпную, з кіданнем вялікіх і маленькіх мячоў, з элементамі спартыўных

гульняў. Пры адборы гульні варта памятаць аб наяўнасці спецыяльнага інвентара.

Такім чынам, эфектыўнасць правядзення гульні залежыць ад адэкватнасці вырашэння такіх арганізацыйных фактараў, як:

- **уменне даходліва і цікава тлумачыць гульню;**
- **размяшчэнне ігракоў падчас яе правядзення;**
- **вызначэнне вядучых;**
- **размеркаванне на каманды;**
- **вызначэнне памочнікаў і суддзяў;**
- **кіраўніцтва працэсам гульні;**
- **дазіраванне нагрузак;**
- **заканчэнне гульні.**

Перад тлумачэннем вучняў варта размясціць у зыходнае становішча, з якога яны будуць пачынаць гульню. Тлумачачы, выхавацель паведамляе назву гульні, яе мэту і ход, распавядае пра ролю кожнага іграка, яго месцы. Пры тлумачэнні і правядзенні гульні выхавацель можа стаяць у такім месцы, на якім усе дзеці маглі б яго добра бачыць і чуць. Для лепшага засваення гульні тлумачэнне можна суправаджаць паказам асобных складаных рухаў. Асабліваю ўвагу дзяцей варта звярнуць на правілы гульні. І калі гэтая гульня праводзіцца ўпершыню, настаўнік правярае, ці ўсё дзеці разумеюць яе правілы.

Існуе некалькі спосабаў вызначэння вядучага, а ўжываюць іх у залежнасці ад умоў заняткаў, характару гульні і колькасці іграючых. Настаўнік можа прызначыць вядучым аднаго з дзяцей на сваё меркаванне, коратка абгрунтаваўшы свой выбар. Вядучага таксама могуць абраць самі ігракі. Аднак для гэтага неабходна, каб яны добра ведалі адзін аднаго. Можна прызначыць вядучага і па выніках папярэдніх гульняў. Гэты выбар стымулюе вучняў дамагацца лепшых вынікаў. Часта ўжываюць жараб'ёўку ў выглядзе лічыльніка.

Ролі вядучага могуць быць разнастайныя і аказваць садзейнічанне фарміраванню арганізатарскіх звычак і актыўнасці. У камандных гульнях і эстафетах спаборнічаюць паміж сабой дзве вялікія каманды, а размеркаванне

гульцоў на каманды можа ажыццяўляцца выхавальнікам адным з наступных спосабаў:

- з дапамогай разліку;
- фігурнай маршыроўкай;
- па ўказанню кіраўніка;
- па выбары капітанаў, якія па чарзе дабіраюць сабе ігракоў.

Усе спосабы размеркавання на каманды трэба ўводзіць адпаведна характару і ўмоў правядзення гульні, а таксама складу іграючых. У складаных гульнях з вялікай колькасцю дзяцей неабходна прыцягваць суддзяў - памочнікаў, яны лічаць ачкі або час, назіраюць за парадкам і станам месца для гульні.

Памочнікі і суддзі прызначаюцца з вучняў, вызваленыя па стане здароўя ад выканання фізічных практыкаванняў сярэдняй і вялікай інтэнсіўнасці, для якіх фізічная нагрузка гульні проціпаказаная. Калі такіх вучняў няма, то памочнікаў і суддзяў прызначаюць з ліку гульцоў. Кіраўніцтва гульні, бяспрэчна, найцяжэйшы і разам з тым вырашальны момант у працы педагога, так як толькі гэта можа забяспечыць дасягненне запланаванага педагагічнага выніку. Кіраўніцтва гульні ўключае некалькі абавязковых элементаў:

- **назіранне за дзеяннямі вучняў;**
- **ліквідацыя памылак;**
- **калектыўных прыёмаў;**
- **спыненне праяў індывідуалізму, грубых адносін да ігракоў;**
- **рэгулёўка нагузак;**
- **стымуляванне неабходнага ўзроўню эмацыйнай актыўнасці на працягу ўсёй гульні.**

Накіроўваючы гульнявую дзейнасць, настаўнік дапамагае выбраць спосаб рашэння гульнявой задачы, дамагаючыся самастойнасці і творчай актыўнасці дзяцей. У асобных выпадках ён можа ўключыцца ў гульню сам, дэманструючы, як лепш дзейнічаць у той ці іншай сітуацыі. Важна своечасова выпраўляць памылкі. Глумачыць памылку трэба сціснута, дэманструючы правільныя дзеянні. Калі гэтых прыёмаў недастаткова,

прымяняць спецыяльныя практыкаванні, паасобку аналізуючы тую ці іншую сітуацыю.

Адказны момант у кіраўніцтве рухомымі гульнямі - дазаванне фізічнай нагрузкі. Гульнявая дзейнасць сваёй эмацыянальнасцю захоплівае дзяцей, і яны не адчуваюць стомленасці. Каб пазбегнуць ператамлення вучняў неабходна своечасова спыніць гульню ці змяніць яе інтэнсіўнасць.

Рэгулюючы фізічную нагрузку ў гульні, настаўнік можа выкарыстоўваць разнастайныя прыёмы: памяншаць або павялічваць час, адведзены на гульню, змяняць колькасць паўтораў гульні. Заканчэнне гульні павінна быць своечасовым. Заўчаснае або раптоўны канчатак гульні выкліча незадавальненне вучняў. Каб пазбегнуць гэтага педагог павінен ўкласціся ў час, адведзены для гульні. Пасля заканчэння гульні неабходна падвесці вынік. Пры паведамленні вынікаў варта паказаць камандам і асобным гульцам на дапушчаныя памылкі і адмоўныя і станоўчыя моманты ў іх паводзінах.

### **3. Характарыстыка рухомах гульняў для дзяцей малодшага і сярэдняга ўзросту.**

Дзеці малодшага школьнага ўзросту адрозніваюцца асаблівай рухомасцю і пастаяннай патрэбай да руху. Аднак пры выбары гульняў трэба памятаць, што арганізм малодшых школьнікаў не гатовы да перанясення працяглых намаганняў. Іх сілы хутка заканчваюцца і даволі хутка аднаўляюцца. Таму гульні не павінны быць занадта доўгімі; абавязкова трэба рабіць перапынкі для адпачынку.

Дзеці 7-9 гадоў (вучні 1-4-х класаў) валодаюць усімі відамі натуральных рухаў (хада, бег, скачкі, кіданне) яшчэ не дастаткова зусім, таму рухомыя гульні, звязаныя з натуральнымі рухамі, павінны займаць у іх вялікае месца. Трэба памятаць, што авалоданне навыкамі і ўменнямі ў гэтым узросце больш эфектыўна праводзіць на ўзроўні міжвольнага запамінання (у прыватнасці ў гульні), чым адвольна.

Найболей падыходнымі гульнямі для дзяцей гэтага ўзросту з'яўляюцца гульні - перабежкі, "Воўк у рове" у якіх дзеці пасля кароткай перабежкі маюць магчымасць адпачыць, ці гульні з пачарговым удзелам якія гуляюць у руху як, напрыклад "Да сваіх флажкоў", "Пустое месца". У гэты перыяд дзецям

яшчэ цяжка ізаляваць асобныя рухі і дакладна рэгуляваць іх асобныя параметры. Дзеці хутка стамляюцца, так жа хутка аднаўляюць гатоўнасць да рухаў. Асабліва іх стамляюць аднастайныя рухі.

Увагу дзяцей ў малодшым школьным узросце не досыць устойліва, ў сувязі з гэтым рухомыя гульні не павінны патрабаваць ад іх доўгага засяроджанага увагі. Воля і тармажныя функцыі ў дзяцей развіты слаба. Ім цяжка доўга і ўважліва слухаць тлумачэнні гульні, не даслухаўшы часта тлумачэнне да канца, прапануюць свае паслугі на тую ці іншую ролю ў гульні.

У першыя 2 гады навучання ў школе ў сувязі з вобразным мысленнем ў дзяцей вялікае месца займаюць гульні сюжэтныя, якія спрыяюць задавальненню творчага ўяўлення дзяцей, іх выдумцы і творчасці. Трэба ўлічыць, што дзеці гэтага ўзросту ўжо ўмеюць чытаць і пісаць, што значна пашырае іх інтэлектуальны круггляд. Напрыклад, гульні, "Гусі-лебедзі", "Два марозу", "Совушка". У гэты перыяд у гульнях выхоўваецца аснова паводзінаў, уменні выконваць правілы грамадскага парадку. У калектыўных гульнях выхоўваецца найпростae ўяўленне аб нормах паводзін.

Рухомыя гульні павінны займаць вялікае месца ў жыцці дзяцей малодшага школьнага ўзросту, так як гэта адпавядае іх узроставым асаблівасцям.

Рухомыя гульні дзяцей малодшага ўзросту часта суправаджаюцца словамі - вершамі, песнямі, рэчытатывам, якія раскрываюць змест гульні і яе правілы; тлумачаць, які рух і як трэба выканаць; служаць сігналамі для пачатку і заканчэння, падказваюць рытм і тэмп («Па роўнай дарожцы», «Конік» і інш.) Гульні, якія суправаджаюцца тэкстам, даюцца і ў старэйшых групах, прычым словы нярэдка вымаўляюцца хорам («Мы - вясёлыя рабяты» і інш.) Тэкст задае рытм руху. Заканчэнне тэксту служыць сігналам да спынення дзеяння або да пачатку новых рухаў. Разам з тым вымаўленне слоў - гэта адпачынак пасля інтэнсіўных рухаў.

## ЗАКЛЮЧЭННЕ

Рухомыя гульні маюць вялікае значэнне ў выхаванні свядомай дысцыпліны ў дзяцей, якая з'яўляецца абавязковай умовай кожнай калектыўнай гульні.

У працэсе гульні ў дзяцей фармуюцца паняцці пра нормы грамадскіх паводзін, а таксама выхоўваюцца пэўныя культурныя навывы і. Аднак гульня прыносіць карысць толькі тады, калі настаўнік добра валодае педагагічнымі задачамі, якія вырашаюцца падчас гульні .

Гульня не павінна ператварыцца ў манатонны працэс. Калі дзеці будуць выконваць усе гэтыя практыкаванні без задавальнення і зацікаўленасці , то наўрад ці яны змогуць дасягнуць патрэбнага выніку . Таму без рухомай гульні тут не абыходзіцца. Займаючыся рухомай гульнямі , дзеці ўмацоўваюць мышцы спіны, верхніх і ніжніх канечнасцяў, карэктуюць хаду.

Калі цікаваць да гульні знікае, варта паспрабаваць ўскладніць правілы, гэта звычайна натхняе. Але памятайце: гульня з'яўляецца гульнёй да таго часу, пакуль яна дае дзеючым асобам шырокі набор спосабаў паводзін, пакуль іх дзеянні нельга загадзя прадбачыць. Не прапусціце момант, калі гульню лепш за ўсё завяршыць. І яшчэ, для некаторых гульні патрабуюцца нескладаны інвентар, таму яго варта прыгатаваць загадзя. А таксама добра падумаць, дзе лепш арганізаваць гульню- на паветры ці ў памяшканні школы.

## СПІС ЛІТАРАТУРЫ

1. Бальсевіч В.К. Канцэпцыя альтэрнатыўных формаў арганізацыі фізічнага выхавання дзяцей і моладзі / В.К. Бальсевіч // Фізічная культура: выхаванне, адукацыя, трэніроўка. - 1996. - № 1.
2. Бальсевіч В.К. Перспектывы развіцця агульнай тэорыі і тэхналогій спартыўнай падрыхтоўкі і фізічнага выхавання (метадалагічны аспект) / В.К. Бальсевіч // Тэорыя і практыка фізічнай культуры. - 1999. - № 4.
3. Былеева Л.В., Караткоў І.М. Рухомыя гульні. - М.: ФІС, 2002.
4. Выхаванне дзяцей у гульні: Дапаможнік для выхавальніка дет.сада / Навук. Бандарэнка А. К., Матусік А. І. - 2-е выд., Перапрац. і доп. - М.: Навука і тэхніка, 1983.
5. Геллер А.М. На старт выклікае Спартландыя. - Мн., 1988.
8. Жукаў М.Н. Рухомыя гульні. - М.: выд-ць: Акадэмія. - 2000. - 160 с.
9. Ісаева С. А. Арганізацыя перепынкаў і дынамічных паўз ў пачатковай школе (практычны дапаможнік). - М.: выд-ць Айрыс Прэс, 2004. - 40 с.
11. Караткоў І.М. Рухомыя гульні ў школе. - М.: ФІС, 2001.
12. Куватаў С.А. Актыўны адпачынак на свежым паветры. - Мінск: Выдавецтва: Фенікс, 2006.
15. Міронава Р.М. Гульня ў развіцці актыўнасці дзяцей: кн. для настаўніка / Міронава Р.М. - Мінск: Нар. асвета, 1989. - 176 с.
18. Сухамлінскі В.А. Духоўны свет школьніка // абрана. творах. У пяці тамах. - Т.1. - К.: Рады. школа, 1979.

# ДАДАТКІ

## Дадатак 1

### **Гульні і практыкаванні, якія аказваюць садзейнічанне засваенню тэхнікі скачкоў і развіццю хуткасна-сілавых якасцей**

#### **«Атрымаць мячык»**

Інвентар - мячык, шнурок.

Асноўная мэта - засваенне рытму выканання апошніх трох крокаў і адштурхвання.

Арганізацыя - падвесіць на шнурку мячык на даступнай вучням вышыні. Ўсталяваць чарговасць выканання практыкаванняў.

Правядзенне - вучань выконвае тры кроку разбегу, адштурхваецца адной нагой і імкнецца крануць рукой падвешаны на шнурку мячык. Вышыня, на якой падвешаны мячык, паступова павялічваецца для таго, каб ведаць, на колькі сантыметраў падымаецца мячык. Для вызначэння асабістага або каманднага першынства за кожны ўдалы скачок налічваецца адно ачко. Ўдалым лічыцца скачок, калі вучань закрунуў рукой мячыка. На кожнай вышыні выконваецца адна спроба.

#### **«Адштурхванне і прызямленне»**

Месца правядзення - сектар для скачкоў у вышыню.

Інвентар - гумовы бінт або планкі для скачкоў у вышыню.

Асноўная мэта - навучыцца адштурхоўвацца і прызямляцца.

Арганізацыя - правесці з абодвух бакоў ад планкі ў яме для прызямлення і ў сектары на ўсю шырыню ямы 4 лініі. Адлегласць паміж лініямі 20-30 гл Лініі перанумараваць. Першая ад планкі лінія з абодвух бакоў праводзіцца на адлегласці 40-50 гл і мае найбольшы парадкавы нумар.

Напрыклад: першая ад планкі лінія мае № 3, другая - № 2, трэцяя - № 1. Вучняў падзяліць на 2 каманды і выбудаваць з абодвух бакоў ад ямы ў калону па адным. Скачуць спачатку ўсе вучні з аднаго боку, а потым з



другога. Каманднае першынство вызначаецца шляхам падліку ўсіх ачкоў, якія набралі ўдзельнікі каманд.

### **«Хто вышэй?»**

Інвентар - гумовы бінт або планка для скачкоў у вышыню, мел двух колераў.

Месца правядзення - сектар для скачкоў у вышыню.

Асноўная мэта - набыццё вопыту спаборніцтваў і звычкі ісці на рызыку.

Арганізацыя - прымаюць удзел 2 каманды, удзельнікі маюць парадкавыя нумары, скачуць па чарзе. Кожны ўдзельнік выбірае сабе вышыню, якую будзе пераадолюваць, і заяўляе пра гэта трэнеру. Кожны ўдзельнік асільвае толькі адну вышыню.

Правядзенне - да пачатку спаборніцтваў пазнакі мелам знаходзяцца на адной вышыні. За кожную узятую удзельнікам вышыню камандзе налічваюцца ачкі, якія адпавядаюць ўзятай вышыні.

## **Гульні, якія аказваюць садзейнічанне засваенню тэхнікі бегу і развіцця хуткасці**

### **«Бег з мячыкам»**

Інвентар - вялікі або маленькі мячык.

Месца правядзення - гульнявая пляцоўка, футбольнае поле.

Асноўная мэта - навучанне бегу па дыстанцыі.

Арганізацыя - накрэсліць дугу, ззаду якой размешчаныя 2 каманды гульцоў, якія выбудаваныя ў калону па адным. Двое вядучых прызначаюцца з вучняў, адзін з іх знаходзіцца за дугой пасярэдзіне паміж камандамі, трымаючы ў руках мячык, а другі стаіць наперадзе на вызначанай адлегласці ад першага. Адлегласць паміж двума вядучымі можа быць адвольным і залежыць ад часу і падрыхтоўкі вучняў.

Правядзенне - пасля сігнала трэнера вядучы, што знаходзіцца за дугой, перадае мячык па зямлі другога вядучага. Удзельнікі па адным з кожнай каманды бягуць за мячыкам. Каманда, прадстаўнік якой першым кране мячык, атрымлівае ачко. Гульня працягваецца да таго часу, пакуль усе гульцы не прымуць у ёй удзел.

### **«Бег па прамой дарожцы з паскарэннем»**

Інвентар - сцяжкі.

Месца правядзення - бегавая дарожка, футбольнае поле.

Асноўная мэта - развіццё рэакцыі, спрыту, хуткасці.

Арганізацыя - пазначаюцца 3 паралельныя лініі. Дзве першыя, якія знаходзяцца на адлегласці 5-7 м адна ад іншай, ёсць стартавыя лініі. Трэцяя лінія - фінішная, знаходзіцца на адлегласці 15-20 м ад стартавых ліній. Удзельнікі дзеляцца на 2 каманды. Адна з адной, другая з другога стартавай лініі.

Правядзенне - пасля сігнала трэнера гульцы абедзвюх каманд пачынаюць бег. Задача гульцоў - хутчэй дабежчы да фінішу, не даўшы сябе абагнаць гульцам іншай каманды.

Насцігнуты лічыцца гулец, калі яго кранулі рукой. За кожнага насцігнуты гульца каманда атрымлівае 1 ачко.

### **«Чаўночны бег»**

Месца правядзення - бегавая дарожка стадыёна.

Асноўная мэта - выхаванне ўмення валодаць сабою, засваенне тэхнікі старту і развіццё хуткасці.

Арганізацыя - пазначаюцца 2 стартавыя лініі на адлегласці 20-30 м адна ад другой.

Правядзенне - гульцы прымаюць нізкі або высокі старт. Па сігнале стартуюць першыя нумары, якія бягуць да другіх нумарах і тычацца іх рукой. Другія бягуць да трэціх і г. д. Выйграе каманда, якая першай заняла свае першапачатковае месца.

## **Гульні і практыкаванні, якія садзейнічаюць засваенню тэхнікі лёгкаатлетычных кіданняў і развіццю неабходных рухальных якасцей**

### **«Кіданне ў рухомую мэту»**

Інвентар - 3 сцяжка для разметкі пляцоўкі, мячык для гульні ў ручной мяч.

Месца правядзення - роўная пляцоўка, футбольнае поле.

Асноўная мэта - навучыць трапна кідаць мячык.

Арганізацыя - размеціць трохкутнік з даўжынёй бакоў 10-15 м. Каля любой з вяршыняў трыкутніка гульцы выбудаваныя па адным. Усе гульцы маюць парадкавыя нумары. Мячык знаходзіцца ў руках у іграка пад першым нумарам. Па сігнале вядучага ігрок, у якога ў руках мячык, бяжыць першым. Як толькі ён зробіў 2-3 кроку, бяжыць ігрок пад першым нумарам з групы, якая выбудаваная каля наступнай вяршыні трохвугольніка. Ігрок, у якога мячык, перадае яго ў руху іграку, які пачаў бегчы другім. Калі другі ігрок атрымаў мячык, бег пачынае першы ігрок з групы, пастроенай каля трэцяй вяршыні. Бегаюць ігракі па баках трохвугольніка.

### **«Штурханне мячыка ў абруч»**

Інвентар - гімнастычны абруч, набіўнога мяч.

Месца правядзення - невялікая пляцоўка.

Асноўная мэта - навучыць штурхаць мяч пад правільным вуглом.

Арганізацыя - падвесіць абруч на вышыню 2,5-3 м над зямлёй. На адлегласці 3-4 м правесці лінію, ад якой будуць штурхаць мяч. Адна каманда становіцца за гэтай лініяй, а другая займае месца на другі бок ад абруча ў 3-4 м ад яго.

Правядзенне - вучні адной каманды па чарзе штурхаюць мячык так, каб ён праляцеў праз абруч. Гульцы другой каманды падаюць мяч. Затым каманды мяняюцца месцамі. Кожнае трапленне ў абруч ацэньваецца ў адно ачко. Выйграе тая каманда, якая набрала больш ачкоў.

## **Гульні і практыкаванні, якія аказваюць уплыў на развіццё вынослівасці**

### **«Камандны хуткасны бег»**

Інвентар - сцяжкі для разметкі дарожкі, секундамер.

Месца правядзення - бегавая дарожка.

Асноўная мэта - праверка ўмення бегаць з пастаяннай хуткасцю.

Арганізацыя - групу падзяляюць на 2 каманды, паведамляюць, на якую дыстанцыю будзе праводзіцца бег, паказваюць час, за якое каманды павінны яе прабегаць.

Правядзенне - па сігнале трэнера даецца спачатку старт адной камандзе, затым стартуе другая каманда. Пасля фінішу ўсёй каманды аб'яўляецца час, за якое яна прабегла дыстанцыю. Для вызначэння каманды-пераможцы трэба знайсці рознасць паміж запланаваным і атрыманым вынікам.

## Рухомыя гульні ў памяшканні «Знайдзі адрозненне»

Мэта: развіццё ўмення канцэнтравачь увагу на дэталях.

Дзіця малюе любую нескладаную карцінку (коцік, домік і інш) і перадае яе даросламу, а сам адварочваецца. Дарослы дамалёўвае некалькі дэталюў і вяртае карцінку. Дзіця павінен заўважыць, што змянілася ў малюнку. Затым дарослы і дзіця могуць памяняцца ролямі. Гульнію можна праводзіць і з групай дзяцей. У гэтым выпадку дзеці па чарзе малююць на дошцы якой-небудзь малюнак і адварочваюцца (пры гэтым магчымасць руху не абмяжоўваецца). Дарослы дамалёўвае некалькі дэталюў. Дзеці, зірнуўшы на малюнак, павінны сказаць, якія змены адбыліся.

## «Ласкавыя лапкі»

Мэта: зняцце напружання, цягліцавых заціскаў, зніжэнне агрэсіўнасці, развіццё пачуццёвага ўспрымання, гарманізацыя адносін паміж дзіцем і дарослым.

Дарослы падбірае 6-7 дробных прадметаў рознай фактуры: кавалачак футра, пэндзлік, шклянны флакон, каралі, вату і г.д. Усё гэта выкладваецца на стол. Дзіцяці прапануецца агаліць руку па локаць; выхавальнік тлумачыць, што па руцэ будзе хадзіць «звярок» і дакранацца ласкавымі лапкамі. Трэба з зачыненымі вачыма адгадаць, які «звярок» дакранаўся да рукі - адгадаць прадмет. Дакранання павінны быць пагладжвальнымі, прыемнымі.

Варыянт гульні: "звярок" будзе дакранацца да шчакі, племю, далоні. Можна памяняцца з дзіцем месцамі.

## «Крычалкі-шапталкі-маўчалкі»

Мэта: развіццё назіральнасці, умення дзейнічаць па правілах, валявой рэгуляцыі.

З каляровага кардона трэба зрабіць 3 сілуэты далоні: чырвоны, жоўты, сіні. Гэта - сігналы. Калі дарослы падымае чырвоную далонь - «крычалка» - можна бегаць, крычаць, моцна шумець; жоўтая далонь - «шепталка» - можна ціха перамяшчацца і шаптацца, на сігнал «маўчалка» - сіняя далонь - дзеці павінны замерці на месцы або легчы на падлогу і ня варушыцца. Заканчваць гульнію варта «маўчанку».

## «Гвалт»

Мэта: развіццё канцэнтрацыі ўвагі.

Адзін з удзельнікаў (па жаданні) становіцца вядучым і выходзіць за дзверы. Група выбірае якую-небудзь фразу або радок з вядомай усім песні, якую размяркоўваюць так: кожнаму ўдзельніку па адным слове. Затым ўваходзіць вядучы, і ігракі ўсе адначасова, хорам, пачынаюць гучна паўтараць кожны сваё слова. Вядучы павінен здагадацца, што гэта за песня, сабраўшы яе па слоўцу.

Пажадана, каб да таго як ўвойдзе вядучы, кожнае дзіця паўтарыла ўслых слова, якое яму дасталося.

## «Мянялкі»

Мэта: развіццё камунікатыўных навыкаў, актывізацыя дзяцей.

Гульня праводзіцца ў коле, удзельнікі выбіраюць вядучаму, які ўстае і выносіць сваё крэсла за круг, такім чынам атрымліваецца, што крэслаў на адзін менш, чым якія граюць. Далей вядучы кажа: Мяняюцца месцамі тыя, у каго ... (Светлыя валасы, гадзіннікі і г. д.). Пасля гэтага дзеці, якія маюць названую прыкмету, павінны хутка ўстаць і памяняцца месцамі, у той жа час вядучы імкнецца заняць вольнае месца. Удзельнік гульні, які застаўся без крэсла, становіцца вядучым.

## «Гутарка з рукамі»

Мэта: навучыць дзяцей кантраляваць свае дзеянні.

Калі вучань пабіўся, нешта зламаў або прычыніў каму-небудзь боль, можна прапанаваць яму такую гульню: абвесці на лісце паперы сілуэт далоняў. Затым прапануецца яму ажывіць далонькі - намаляваць ім вочкі, раток, размаляваць каляровымі алоўкамі пальчыкі.

Пасля гэтага можна распачаць гутарку з рукамі. Спытаецца: «Хто вы, як вас завуць?», «Што вы любіце рабіць?», "Чаго не любіце?», «Якія вы?». Калі дзіця не падключаецца да размовы, прагаворыце дыялог самі. Пры гэтым важна падкрэсліць, што рукі добрыя, яны шмат што ўмеюць рабіць (пералічыце, што менавіта), але часам не слухаюцца свайго гаспадара. Скончыць гульню трэба «заклучэннем дамовы" паміж рукамі і іх гаспадаром.

Хай рукі паабяцаюць, што на працягу 2-3 дзён (сённяшняга вечара або, у выпадку працы з гіперактыўнымі дзецьмі, яшчэ больш кароткага прамежку часу) яны паспрабуюць рабіць толькі добрыя справы: майстраваць, вітацца, гуляць і не будуць нікога крыўдзіць.

Калі дзіця пагодзіцца на такія ўмовы, то праз загадзя абумоўлены прамежак часу неабходна зноў пагуляць у гэтую гульню і заключыць дамову на больш працяглы тэрмін, пахваліўшы паслухмяныя рукі і іх гаспадара.

### **«Гавары!»**

Мэта: развіццё ўмення кантраляваць імпульсіўныя дзеянні.

Скажыце дзецям наступнае. «Дзеці, я буду задаваць вам простыя і складаныя пытанні. Але адказваць на іх можна будзе толькі тады, калі я дам каманду: «Гавары!» Давайце патрэніруемся: «Якое цяпер час года?» (Выхавацель робіць паўзу) «Гавары!", "Якога колеру у нас у групе (у класе) столь ? "... «Гавары!", "Які сёння дзень тыдня?" ... «Гавары!", "Колькі будзе два плюс тры?" І г. д. »

Гульня можа праводзіцца як індывідуальна, так і з групай дзяцей.

### **«Броўнаўскі рух»**

Мэта: развіццё ўмення размяркоўваць ўвагу.

Усе дзеці ўстаюць у круг. Вядучы адзін за адным закахвацца ў цэнтр круга тэнісныя мячыкі. Дзецям паведамляюцца правілы гульні: мячы не павінны спыняцца і выкочваўся за межы круга, іх можна штурхаць нагой або рукой. Калі ўдзельнікі паспяхова выконваюць правілы гульні, вядучы закахвацца дадатковую колькасць мячоў. Сэнс гульні - усталяваць камандны рэкорд па колькасці мячоў у крузе.

### **«Час цішыні і час" можна "»**

Мэта: даць магчымасць дзіцяці скінуць назапашаную энергію, а даросламу - навучыцца кіраваць яго паводзінамі.



Дамовіцеся з дзецьмі, што, калі яны стомяцца або зоймуцца важнай справай, у групе будзе надыходзіць гадзіна цішыні. Дзеці павінны паводзіць сябе ціха, спакойна гуляць, маляваць. Але ў ўзнагароду за гэта часам у іх будзе гадзіну «можна», калі ім дазваляецца скакаць, крычаць, бегаць і г.д.

«Гадзіннік» можна чаргаваць на працягу аднаго дня, а можна ладзіць іх у розныя дні, галоўнае, каб яны сталі звыклымі ў вашай групе або класе. Лепш загадзя абгаварыць, якія канкрэтныя дзеянні дазволеныя, а якія забароненыя. З дапамогай гэтай гульні можна пазбегнуць бясконцага патоку заўваг, якія дарослы адрасуе гіперактыўных дзяцей (а той іх "не чуе»).

### **«Перадай мяч»**

Мэта: зняць залішняю рухальную актыўнасць.

Сядзячы на крэслах або стоячы ў коле, якія граюць імкнуцца як мага хутчэй перадаць мяч, не выпусціўшы яго, суседу. Можна ў максімальна хуткім тэмпе кідаць мяч адзін аднаму ці перадаваць яго, павярнуўшыся спіной у кола і прыбраўшы рукі за спіну. Ўскладніць практыкаванне можна, папрасіўшы дзяцей гуляць з зачыненымі вачамі або выкарыстоўваючы ў гульні адначасова некалькі мячоў.

### **«Сіямскія дваіняты»**

Мэта: навучыць дзяцей гнуткасці ў зносінах адзін з адным, спрыяць узнікненню даверу паміж імі.

Скажыце дзецям наступнае. "Разабралі на пары, устаньце плячом да пляча, абдыміце адзін аднаго адной рукой за пояс, правую нагу пастаўце побач з левай нагой партнёра. Цяпер вы зрослыя дваіняты: дзве галавы, тры ногі, адно тулава, і дзве рукі. Паспрабуйце пахадзіць па памяшканні, нешта зрабіць, легчы, устаць, памалюваць, паскакаць, папляскаць у ладкі і г.д. »Каб «трэцяя» нага дзейнічала «дружна», яе можна змацаваць альбо вярочкай, альбо гумкай. Акрамя таго, дваіняты могуць «зрасціся» не толькі нагамі, але спінкамі, галовамі і інш.

### **«Раззявакі»**

Мэта: развіццё адвольнай увагі, хуткасці рэакцыі, навучанне ўменню кіраваць сваім целам і выконваць інструкцыі.

Усе якія граюць ідуць па крузе, трымаючыся за рукі . Па сігнале вядучага (гэта можа быць гук званка, бразготкі, плясканне рукамі ці якое-небудзь слова) дзеці спыняюцца, пляскаюць 4 разы ў ладкі, паварочваюцца і ідуць у іншы бок. Хто не паспеў выканаць заданне, выбывае з гульні. Гульнію можна праводзіць пад музыку або пад групавую песню. У такім выпадку дзеці павінны пляскаць у ладкі, пачуўшы пэўнае слова песні (абумоўленае загадзя).

### **«Слухай каманду»**

Мэта: развіццё ўвагі, адвольнасці паводзін.

Гучыць спакойная, але не занадта павольная музыка. Дзеці ідуць у калоне адзін за адным. Раптам музыка спыняецца.

Усе спыняюцца, слухаюць вымаўленую шэптам каманду вядучага (напрыклад: "Пакладзеце правую руку на плячо суседа») і адразу ж яе выконваюць. Затым зноў гучыць музыка, і ўсе працягваюць хаду. Каманды даюцца толькі на выкананне спакойных рухаў. Гульня праводзіцца да тых часоў, пакуль група ў стане добра слухаць і выконваць заданне. Гульня дапаможа выхавальніку змяніць рытм дзейнасці пагоршаныя хлопчыкаў і дзяўчынак, а дзецям - супакоіцца і без працы пераклучыцца на іншы, больш спакойны выгляд дзейнасці.

### **«Расстаў пасты»**

Мэта: развіццё навыкаў валявой рэгуляцыі, здольнасці канцэнтраваць увагу на пэўным сігнале.

Дзеці маршыруюць пад музыку адзін за адным. Наперадзе ідзе камандзір, які выбірае кірунак руху. Як толькі камандзір грукне ў ладкі, той, хто ідзе апошнім дзіця павінен неадкладна спыніцца. Усе астатнія працягваюць маршыраваць і слухаць каманды. Такім чынам, камандзір расстаўляе ўсіх дзяцей у задуманым ім парадку (у лінейку, па крузе, па кутах і г. д.). Каб чуць каманды, дзеці павінны перасоўвацца бяшумна.

### **«Кароль сказаў ...»**

Мэта: пераклучэнне ўвагі з аднаго віду дзейнасці на іншы, пераадоленне рухальных аўтаматызмаў.

Усе ўдзельнікі гульні разам з вядучым становяцца ў круг. Вядучы кажа, што ён будзе паказваць розныя рухі (фізкультурныя, танцавальныя, жартоўныя), а ігрок павінны іх паўтараць толькі ў тым выпадку, калі ён дадасць словы «Кароль сказаў». Хто памыліцца, выходзіць на сярэдзіну круга і выконвае якое-небудзь заданне удзельнікаў гульні, напрыклад, усміхнуцца, паскакаць на адной назе і г.д. Замест слоў «Кароль сказаў» можна дадаваць і іншыя, напрыклад, «Калі ласка» ці «Камандзір загадаў».

### **«Забаронены рух»**

Мэта: гульня з выразнымі правіламі арганізуе, дысцыплінуе дзяцей, гуртуе якія граюць, развівае хуткасць рэакцыі і выклікае здаровы эмацыйны ўздых.

Дзеці стаяць тварам да вядучага. Пад музыку з пачаткам кожнага такту яны паўтараюць руху, якія паказвае вядучы. Затым выбіраецца адзін рух, якое нельга будзе выконваць. Той, хто паўтарае забароненае рух, выходзіць з гульні. Замест паказу руху можна называць ўслых лічбы. Удзельнікі гульні паўтараюць хорам ўсе лічбы, акрамя адной, забароненай, напрыклад, лічбы «пяць». Калі дзеці яе пачуюць, яны павінны будуць пляснуць у ладкі (або пакружыць на месцы).

### **«Слухай воплескі»**

Мэта: навучанне увагі і кантроль рухальнай актыўнасці.

Усе ідуць па крузе або перасоўваюцца па пакоі ў свабодным кірунку. Калі вядучы грукне ў ладкі адзін раз, дзеці павінны спыніцца і прыняць позу «буслы» (стаяць на адной назе, рукі ў бакі) або якую-небудзь іншую позу. Калі вядучы хлопнет два разы, іграў, павінны прыняць позу «жабы» (прысесці, пяткі разам, шкарпэткі і калені ў бакі, рукі паміж ступнямі ног на падлозе). На тры бавоўны якія граюць аднаўляюць хаду.

### **«Замры»**

Мэта: развіццё ўвагі і памяці.

Дзеці скачуць у такт музыцы (ногі ў бакі - разам, суправаджаючы скачкі воплескамі над галавой і па клубках). Раптам музыка абрываецца. Іграў,

павінны застыць у позы, на якую прыйшлася прыпынак музыкі. Калі каму-небудзь з удзельнікаў гэта не ўдалося, ён выбывае з гульні. Зноў гучыць музыка - тыя, што засталіся працягваюць выконваць руху. Гуляюць да таго часу, пакуль у крузе ні застанеца толькі адзін гулец.

### **«Давайце павітаемся»**

Мэта: зняцце мышачнай напругі, пераключэнне ўвагі.

Дзеці па сігналу вядучага пачынаюць хаатычна рухацца па пакоі і вітаюцца з усімі, хто сустракаецца на іх шляху (а магчыма, што хто-небудзь з дзяцей будзе спецыяльна імкнуцца павітацца менавіта з тым, хто звычайна не звяртае на яго ўвагі). Вітацца трэба пэўным чынам:

1 хлопок - вітаемся за руку;

2 хлопка - вітаемся плечукамі;

3 хлопка - вітаемся спінкамі.

Разнастайнасць тактыльных адчуванняў, спадарожных правядзенню гэтай гульні, дасць гіперактыўнасцю дзіцяці магчымасць адчуць сваё цела, зняць цягліцавае напружанне. Змена партнёраў па гульні дапаможа пазбавіцца ад адчування адчужанасці. Для паўнаты тактыльных адчуванняў пажадана ўвесці забарону на размовы падчас гэтай гульні.

### **«Вясёлая гульня з званочкам»**

Мэта: развіццё слыхавога ўспрымання.

Усе садзяцца ў круг, па жаданні групы выбіраецца вядкчы, аднак, калі жадаючых вадзіць няма, то роля вядучага адводзіцца выхавацелю. Вядучаму завязваюць вочы, а званочак перадаюць па крузе, задача вядучага - злавіць чалавека з званочкам. Перакідваць званочак адзін аднаму нельга.

Вучэбна-метадычнае выданне

зборнік рухомых гульняў

**Рухомыя гульні ў групе падоўжанага дня**

Адказы за выпуск: Л.В.Кольшкіна

Камп'ютарны набор: Л.В.Кольшкіна

Вёрстка: Л.В.Кольшкіна

Надрукавана: 231946, Гродзенская вобласць, Зэльвенскі раён,  
в.Елка,

вул.Леніна , 42. Тэл 8(01564)32559

E- mail: