

Валянціна ШЫШКІНА,
кандыдат педагогічных навук,
прафесар Магілёўскага
дзяржаўнага ўніверсітэта
імя А. Куляшова

РУХ — ГУЛЬНІ АСНОВА

ДЫДАКТЫЧНЫЯ ГУЛЬНІ ПА ФІЗІЧНЫМ ВЫХАВАННІ ДЛЯ ДЗЯЦЕЙ СТАРЭЙШАГА ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ

(Заканчэнне. Пачатак у № 4)

Дыдактычныя гульні на замацаванні і спосабаў рухаў

9. «Прыдумай перашкоду»

Дыдактычная задача: вучыцца падбіраць дапаможнік, які можна пераадолець як перашкоду адным з вядомых рухаў.

Гульнявое дзеянне: пошук дапаможнікаў для перашкод і пераадолення іх.

Правілы: кожны ігрок знаходзіць дапаможнік сам. Трэба падбраць такі прадмет, які можна пераадолець не менш чым трыма спосабамі (напрыклад, падлезці пад дугу, пералезці праз яе або пераскочыць).

Матэрыял: можна выкарыстаць любыя дапаможнікі. Напрыклад, гімнастычная лаўка выкарыстоўваецца як самастойны дапаможнік, або на яе ўстанаўліваецца любы іншы дапаможнік — дуга, мяч, куб, гімнастычныя палкі і г.д.

Метадычныя ўказанні. Дзеці, якія гуляюць, па чарзе прыносяць дапаможнікі, што знаходзяцца

паблізу, і паказваюць, як можна іх пераадолець. Калі ігрок паказаў тры спосабы выканання рухаў з прадметамі, усе астатнія дружна гавораць: «Добра!»; калі больш — «Малайчына!». Гульня працягваецца, пакуль у дзяцей ёсць да яе інтарэс.

10. «Абруч, абруч, ты пакаціся...»

Дыдактычная задача: ўспомніць і выканаць які-небудзь рух з абручом, дакладна назваўшы яго.

Гульнявое дзеянне: выкананне рухаў з абручом.

Правілы: рух трэба пачынаць адразу пасля таго, як абруч зрулены. Нельга паўтараць рухі, якія выканалі раней іншыя ігракі.

Матэрыял: абруч (пластмасавы, драўляны, лепш сярэдніх памераў).

Метадычныя ўказанні. Дзеці стаяць у крузе, а вядучы — у цэнтры, трымаючы ў руках абруч. Хлопчыкі і дзяўчынкі ходзяць па крузе, узяўшыся за рукі, вымаўляючы словы: «Абруч, абруч, ты пакаціся!». Потым яны спыняюцца, а вядучы энергічным рухам пасылае абруч, які стаіць вертыкальна, да каго-небудзь з дзяцей. Апошні ігрок ловіць абруч і выконвае з ім адзін з рухаў: пралазіць у абруч, круціць яго (можна папрасіць іграка, які стаіць побач, патрымаць абруч). Калі рух выкананы правільна, дзеці дружна гавораць: «Малайчына!»; калі не — вымаўляюць: «Табе трэба зноў вадзіць».

11. «Меткі стралок»

Дыдактычная задача: замацоўваць розныя спосабы кідання прадметаў у цэль і падбраць найбольш правільны спосаб кідання ў залежнасці ад цэлі.

Гульнявое дзеянне: пошук і выкананне найбольш дакладнага спосабу кідання ў залежнасці ад знаходжання цэлі.

Правілы: назваць спосаб кідання, які выкарыстоўваецца ў гэтай гульні.

Матэрыял: мячы (вялікі і маленькі); мяшэчак з пяском (для кідання адной і дзвюма рукамі);

цэлі для кідання — абруч, які ляжыць на падлозе, карзіна, вертыкальна пастаўлены шчыт і г.д. (па выбары выхавальніка, дзяцей).

Метадычныя ўказанні. У гульні ўдзельнічаюць тры каманды, у кожнай з якіх па тры чалавекі. Каманды дзейнічаюць па чарзе. Усе члены каманды бяруць у рукі прадмет для кідання, становяцца на адлегласці двух-трох метраў ад цэлі і па чарзе кідаюць прадмет у цэль.

Ачкі залічваюцца па колькасці правільна падабраных спосабаў кідання. У канцы гульні выхавальнік або самі дзеці падводзяць вынікі.

Зувага. Цэлі і снарады для кідання могуць быць рознымі: можна выкарыстоўваць шышкі, жалуды (у зімовую пару года снежкі), а ў якасці цэлі добра паслужаць плянькі дрэўцаў, яма, канава. Выдатнай цэллю могуць паслужыць рознакаляровыя паветраныя шары, якія падвешаны на шнуры.

Дзеці павінны засвоіць, што спосаб кідання залежыць ад размяшчэння цэлі ў прастору і асаблівасцей (плоскія, глыбокія, размешчаныя на розным узроўні), а таксама ад вагі і велічыні прадмета.

12. «Адгадай загадку»

Дыдактычная задача: умець дыферэнцыраваць рухі, характэрныя для лыжнікаў, канькабежцаў.

Гульнявое дзеянне: імітацыя рухаў.

Правілы: загадваць загадкі, не даючы адгадак, а паказваючы іх у руху. Выкарыстоўваць розныя рухі, характэрныя для лыжнікаў і канькабежцаў.

Метадычныя ўказанні. Дзеці стаяць у крузе, на адлегласці не менш 30 см адзін ад аднаго. Выхавальнік загадвае загадкі. Выхаванцы адлюстроўваюць адгадкі ў рухах. У канцы кожнага перыяду гульні (гэта значыць пасля кожнай загадкі) яны тлумачаць, які спосаб руху яны адлюстравалі. Загадкі могуць быць розныя. Добра, калі іх будуць прапаноўваць самі дзеці. А вашай увазе мы прапануем наступныя загадкі:

*Кажды вечер я іду
Рисовать круги на льду.*

Толькі не карандашамі,
А блестячымі... (конькамі)

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих,
Что за кони у меня? (Коньки)

Два березовых коня
По снегам несут меня.
Кони эти рыжи,
А зовут их... (лыжи)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится? (Лыжник)

**Дыдактычныя гульні
на развіццё ўмення
знайсці верны спосаб руху
ў вызначаных умовах**

1. «Церамок»

Дыдактычная задача: умець знаходзіць правільны спосаб руху ў залежнасці ад умоў.

Гульнівае дзеянне: выкананне ролі жывёл (мышкі, зайкі, лісічкі і г.д.), пошук правільных спосабаў руху, каб трапіць у церамок.

Правілы: у церамку пасяляецца той, хто правільна ў яго прабярэцца. Кожны выхаванец павінен выразна перадаць узяты на сябе вобраз.

Матэрыял: вяроўка, нацягнутая па прамавугольніку або квадрата на рознай вышыні. Гэта і ёсць «церамок».

Метадычныя ўказанні. Каля доміка замест плота нацягваецца вяроўка, з аднаго боку на вышыні 30 — 35 см, з другога — 40 — 45 см, з трэцяга — 50 см і з чацвёртага боку — на вышыні 60 см.

Выхавальнік (В.) Стаіць у полі церамок, ён не нізкі, не высокі. Пакуль у церамку ніхто не жыве. Вы хочаце, дзеткі, жыць у гэтым церамку? (Дзеці адказваюць: «Хочам!».) Тады вам трэба на час гульні стаць мышкамі, зайчыкамі, ліскамі і мядзведзікамі. Кожны звярок будзе прабірацца ў домик праз свае вароты.

Дзеці дагаворваюцца між сабой, хто якую ролю на сябе возьме.

Беглі паблізу мышкі-нарушкі, убачылі церамок і сталі шукаць, як ім да доміка прайсці. Убачылі пад плотам шчыліну, падышлі і дума-

юць, як пралезці, каб не зачапіць агароджу, таму што ў хатцы могуць жыць толькі тыя мышкі, якія правільна выканаюць іх рух.

«Мышкі» падлаззяць пад вяроўку, астатнія дзеці глядзяць, як выконваюцца рухі, і рашаюць, каму з іх жыць у церамку, а каму і апынуцца па гэты бок плота.

В. А потым беглі зайчыкі-пасакаунчыкі. Ім таксама захацелася ў хатцы пажыць. Спыніліся яны і пытаюць... Пра што пыталіся зайчыкі? А што ім адказалі мышкі? (Дзеці адказваюць.) Правільна, дзеці, мышкі адказалі, што яны пусцяць зайчыкаў у хатку, калі тыя здагадаюцца, дзе іх вароты (наступная па вышыні вяроўка).

Такім жа чынам разыгрываюцца дзеянні лісічак і мядзведзянят.

Дзецам, якія няправільна або недакладна выканалі рухі і часова выбылі з гульні, прапануваецца «штрафы» варыянт: яны павінны правільна падлезці пад усе вярэвочкі. Толькі тады яны разам з усімі змогуць жыць у церамку.

Гульнівае заданне: карагод: выхавальнік прапанувае ўсім дзецам ісці разам, узяўшыся за рукі, на дыбачках, на пятках, з высокім падыманнем каленяў, бакавым прыстаўным крокам.

Дзяцей можна спытаць, калі гэтыя віды хадзьбы выкарыстоўваюцца ў жыцці.

2. «Здагадайся!»

Дыдактычная задача: фарміраваць ўменне прымяняць вядомыя рухі ў новых абставінах.

Гульнівае заданне: выкананне рухаў з фізкультурнымі дапаможнікамі.

Правілы: з агульнай колькасці дапаможнікаў выбраць два або тры такія, якія лагічна можна аб'яднаць адным дзеяннем. Нельга паўтараць спалучэнне дапаможнікаў і рухаў у тым варыянце, у якім яны ўжо былі выкарыстаны іншымі дзецьмі.

Матэрыял: мяч, скакалка, абруч, дошка, пераносная лесвіца (можна выкарыстаць і іншыя дапаможнікі, у тым ліку і стацыянарныя).

Метадычныя ўказанні. Дзеці па чарзе выконваюць рухі з выка-

рыстаннем 2 — 3 дапаможнікаў, якія яны самастойна павінны выбраць і расставіць. Дазваляецца браць тыя прадметы, якія выкарысталі іншыя дзеці, але пры ўмове, што рухі не будуць паўтарацца. Калі ўсе дзеці па адным разе выканаюць рухі, гульні пачынаецца спачатку, але з абавязковай умовай — не паўтараць ужо выкананых дзеянняў.

У гульні выйграе той, хто найбольш удала змог аб'яднаць дапаможнікі для рухаў пры кожным паўтарэнні гульні.

Варыянты гульні:

1. Некалькі прадметаў выстаўляюцца ў рад. Дзецам прапануваецца выбраць адзін, астатнія расставіць у якасці дапаможных. Напрыклад, калі выстаўлены гімнастычная лаўка, дошка, абруч, мяч, дзіця можа ўзяць мяч і выканаць рухі з ім на ўсіх расстаўленых дапаможніках (каціць, адбіваць; ісці і падкідваць).

2. Дапаможнікі размеркоўваюцца па двух супрацьлеглых баках. Дзіця бярэ адзін дапаможнік на адным баку, бяжыць з ім на другі бок і выконвае рух, выкарыстоўваючы ўсе дадатковыя.

3. На супрацьлеглых баках размешчана па тры дапаможнікі: на адным скакалка, абруч, варотцы, на другім — мяч, дарожка з лінолеуму, кальцо. Задача: аб'яднаць дапаможнікі па два такім чынам, каб яны сталі ўзаемазалежныя адзін ад аднаго пры выкананні рухаў. Гэта дзеянне выконвае адно дзіця, другое — стараецца здагадацца, якія рухі былі задуманы, калі дапаможнікі аб'ядналіся такім чынам.

3. «Праз ручай»

Дыдактычная задача: умець дыферэнцыраваць асобныя віды хадзьбы і скачкоў. Падабраць спосаб руху ў канкрэтных умовах.

Гульнівае дзеянне: імітацыя рухаў, якія можна выкарыстоўваць пры пераходзе праз ручай.

Правілы: дакладна выконваць рухі, дзейнічаць па сігнале.

Матэрыял: дарожка з цыраты шырынёй 90 см, мяккае бярвяно дыяметрам 10 см, канат, дошка, гімнастычная лаўка, цурбаны. Усё

абсталяванне расстаўляецца на вялікай пляцоўцы загадзя, так, каб яго можна было выкарыстаць паслядоўна.

Метадычныя ўказанні.

Выхавальнік прапануе дзецям адправіцца ў турысцкі паход у край, дзе шмат балот, маленькіх рачулак і раўчоў. Турысты ідуць калонай адзін за адным. Яны павінны пераадоўваць усе перашкоды, якія сустрапаюцца на шляху. Калі хто-небудзь не зможа, яму трэба дапамагчы. Дзеці павінны самі здагадацца, якія рухі ім трэба выкарыстоўваць, якую дапамогу аказаць: падаць руку пры скачку праз ручай, паставіць дадатковыя дапаможнікі або падказаць спосаб дзеяння.

Пераадоленне перашкод:

- 1) праз «рэчку» шырынёй 90 см па мосце;
- 2) па падвясным мосціку (гімнастычная лаўка);
- 3) па дошцы праз «ручай»;
- 4) па вузкім бярвяне (мяккае бярвяно). Тут трэба звярнуць увагу на складанасць пераходу — ісці трэба бакавым прыстаўным крокам, каб не сарвацца «ў ваду»;
- 5) пераход па цурбанах;
- 6) па «жэрдачцы» (па канале);
- 7) пераадоленне шырокага «ручача» скачком (дарожка з цыраты).

У канцы гульні дзеці раскажваюць, які пераход аказаўся для іх самым цяжкім. Адзначаюцца найбольш удалыя прыёмы пераадолення перашкод.

4. «Адгадай, што задумалі»

Дыдактычная задача: замацоўваць веды аб відах хадзьбы і іх прымяненне ў жыцці.

Гульнівое дзеянне: выкананне розных відаў хадзьбы, якія імітуюць дзеянні ў вызначанай жыццёвай сітуацыі, угаданне гульнівых дзеянняў.

Правіла: быць уважлівым, дакладна выконваць рухі.

Метадычныя ўказанні. Дзеці дзеляцца на дзве групы. Кожная група прыдумвае якую-небудзь жыццёвую сітуацыю, дзе выкарыстоўваецца той ці іншы від хадзьбы. Затым адна група дэманструе хадзьбу, а другая — павінна здагадацца, што было задумана.

Напрыклад, дзеці дамовіліся, што яны паказваюць, як ішлі па высокай траве. Яны гавораць: «Мы гулялі па лузе і ішлі вось так». Потым усе разам паказваюць, як яны ішлі.

Дзеці з другой групы выказваюць свае прапановы, правяраюць іх у дзеяннях. Калі іх меркаванні недакладныя, то выхаванцы першай групы ўголос гавораць: «Не!» Калі ж адгадоўць, чуюць у адказ: «Так!»

Групы мяняюцца месцамі, і гульні працягваецца.

5. «Пазнай рух»

Дыдактычная задача: распазнаваць рух па яго апісанні, замацоўваць веды аб асноўных рухах.

Гульнівое дзеянне: пошук правільнага адказу, імітацыя руху.

Правіла: дакладна называць від і спосаб руху.

Метадычныя ўказанні. Дзеці стаяць у крузе. Выхавальнік гаворыць ім, што хоча правесці, як яны засвоілі рухі, што развучвалі на занятках па фізкультуры: «Я назаву элементы руху, а вы здагадайцеся і скажыце, пра які рух я расказала». Далей выхавальнік пералічвае элементы руху, напрыклад: устаць, прыцэліцца, замахаўнуцца або разбегчыся, адштурхнуцца, прысямліцца на наскі (на пяткі). Дзеці называюць рухі. Выхавальнік прапануе ім паказаць асобныя элементы — прыцэліцца, зрабіць узмах, паказаць, як трэба кінуць мяч ад грудзей, ад пляча і г.д.

6. «Пазнай рух па следзе»

Дыдактычная задача: замацоўваць веды аб відах хадзьбы, бегу, скачкоў.

Гульнівое дзеянне: пазнаванне рухаў па пакінутых слядах.

Правілы: дакладна выконваць рух, каб застаўся дакладны след. Правільна называць выкананы рух.

Метадычныя ўказанні. Гульні праводзіцца на пяску, або снезе, які толькі што выпаў. Выхавальнік прапануе дзецям

успомніць, якімі відамі хадзьбы можна імітаваць рухі некаторых звяроў і птушак (зайца — з дапамогай скачкоў на дзвюх нагах, бусла — хадзьбы з высокім падыманнем каленяў, качак — хадзьбы ўпрысядкі, ваўка — з дапамогай бегу і г.д.).

Усе рухі папярэдне абыгрываюцца: скачуць зайкі, ходзяць буслы, перакрульваюцца качкі, бягуць ваўкі і г.д.

Дзеці ўважліва разглядаюць пакінутыя на пяску або снезе сляды, параўноўваюць іх па велічыні кроку, ступні і г.д.

Пасля гэтага дзеці заплішчваюць вочы, а вядучы ідзе, бяжыць або скача, адлюстроўваюць рух жывёлы і стараючыся пакінуць дакладны след. Дзеці адкрываюць вочы, адгадваюць, хто з жывёл хадзіў, скакаў або бегаў. Яны павінны назваць, які від руху быў выкарыстаны. Калі выхаванцы адгадваюць рух, вядучы мяняецца, а калі не — зноў водзіць гульнію.

Гэту цікавую гульнію можна зрабіць больш разнастайнай, уносячы ў яе змест новыя сюжэты. Дзеці могуць, напрыклад, даедацца па слядах, дзе схавана хатка, у якой жыве звярок, а таксама, што гэта за звярок.

7. «Выканай розныя рухі»

Дыдактычная задача: развіваць уменне прымяняць знаёмыя рухі ў канкрэтных абставінах.

Гульнівое дзеянне: выкананне рухаў.

Правілы: выконваць у адным цыкле па адным відзе кожнага асноўнага руху. Не паўтараць выкананых спосабаў руху.

Матэрыял: любое фізкультурнае прыстасаванне, напрыклад лесвіца, якая ляжыць на падлозе; гімнастычная лаўка (па адной у гульні). Акрамя асноўнага дапаможніка трэба мець і дадатковыя (мяч, мяшэчак з пяском або іншы прадмет для кідання).

Метадычныя ўказанні. Дзецям прапануеца выканаць на адным з дапаможнікаў які-небудзь спосаб хадзьбы, скачкоў, лажання, кідання (для кідання бярэцца дадатковы прадмет). Рухі выхаванцы выконваюць па чарзе. У той час

калі адзін з іх выконвае рухі, астатнія назіраюць за ім, адзначаюць, ці ўсе рухі былі выкананы.

Дыдактычныя гульні на пастраенне і арыенціроўку ў прасторы

1. «Знайдзі сваю хатку»

Дыдактычная задача: замацоўваць веды аб відах пастраенняў (круг, шарэнга, паўкруг, па парах), удасканальваць ўменне хутка арыентавацца ў абставінах.

Гульнявыя дзеянні: розныя пастраенні.

Правіла: строіцца ў адпаведнасці з арыенцірамі па сігнале.

Матэрыялы: плоскасныя фігуры, разлічаныя на пяць-восем дзяцей кожная: круг, паўкруг, шырокая і вузкая дарожкі (гэтыя фігуры можна зрабіць з цыраты).

Метадычныя ўказанні. У чатырох вуглах пакоя строяцца чатыры падгрупы дзяцей шарэнгай, тварам да цэнтра. Па сігнале «На прагулку!» дзеці ходзяць і бегаюць па ўсім пакоі, не натыкаючыся адзін на аднаго. У гэты час выхавальнік раскладвае па вуглах пакоя зрокавыя арыенціры для пастраення. На сігнал «Дадому!» дзеці бягуць да месца свайго пастраення і строяцца так, як падказвае фігура: у шарэнгу, па парах, у круг, у паўкруг.

Пры паўтарэннях гульні выхавальнік мяняе размяшчэнне зрокавых арыенціраў, каб усе дзеці папрактыкаваліся ў розных пастраеннях і былі ўважлівымі.

Выйграе тая падгрупа, якая строіцца больш хутка і правільна.

2. «Два басейны»

Дыдактычная задача: арыенціроўка ў прасторы.

Гульнявыя дзеянні: імітацыя руху плавання ў басейне, «купляць» білету.

Правілы: уваходзіць у басейн можна толькі па білетах і па сігнале. Плаваць трэба, не натыкаючыся адзін на аднаго.

Матэрыялы: на падлозе гульнявога пакоя з будаўнічага матэрыялу (або пры дапамозе шнуроў) пабудаваны два сімвалічных басейны — вузкі і шырокі — з уваходамі з аднаго боку.

Метадычныя ўказанні. Побач з басейнам знаходзіцца каса. Дзеці па чарзе «купляюць» білеты: адны — вузкія, другія — шырокія. Па сігнале выхавальніка дзеці заходзяць у басейн (з вузкім білетам — у вузкі басейн, з шырокім — у шырокі). Хлопчыкі і дзяўчынкі імітуюць рухі плыўцоў, ныральшыкаў. Па сігнале выхавальніка яны выходзяць з басейна і апускаюць білеты ў скрынкі (з адпаведнай меткай вузкага або шырокага басейна).

Варыянты гульні: можна знаёміць дзяцей з рознымі стылямі плавання.