Методична розробка з предмету «Фізичне виховання» на тему:

**«РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ РОЗВТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ»**

Підготувала

Викладач вищої кваліфікаційної категорії

**Кухар Анжела Миколаївна**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Вступ**

**І. Методика проведення рухливих ігор та естафет.**

**ІІ. Розвиток фізичних якостей.**

**ІІІ. Ігри як засіб розвитку фізичних якостей.**

**ІV.Список основних використаних джерел.**

**ВСТУП**

Основне завдання, яке стоїть перед вчителями — це покращити всебічний розвиток школярів, формувати в них високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінувати красу і багатство рідної природи, любов до своєї Батьківщини. Вітчизна вперше постає перед дитиною в образах, звуках, фарбах, іграх. Веселі рухливі ігри — це наше дитинство. Гра входить у життя дитини з раннього віку. Граючись, діти глибше пізнають світ, набувають усіляких навичок та вмінь. І не дивно, що гра викликає такий інтерес і в непосидючих хлопчаків і в сором'язливих дівчаток. Перевтілюючись у персонажі гри, вони стають сміливими і безстрашними, вольовими і кмітливими. Під час гри розвивається сила дитини, твердішою стає рука, гнучкішим стає тіло, несхибним окомір; розвивається винахідливість та ініціатива; формуються високі моральні якості: доброта, чуйність, уміння поступитися своїми інтересами в ім'я колективу, переборювати труднощі, долати перешкоди.

Упродовж віків в Україні формувалися самобутні рухливі ігри, забави, естафети, у яких відображалися звичаї нашого народу, його побут та уява про світ. Нажаль, багато з них розгублено й забуто. Тому завдання фахівців - зібрати цей скарб, розробити класифікацію відповідно до віку га розвитку дітей, запропонувати педагогам, які працюють із дітьми шкільного віку, стислий і доступний зміст різноманітних ігор. Запропонований матеріал, є різноманітний за змістом, тематикою та організацією, він стане у пригоді вчителям фізичної культури, організаторам позакласної роботи, вихователям груп продовженого дня, студентам педагогічних вузів.

**І. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ**

**Оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор**

З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дорослих і дітей супроводжувались ігровою діяльністю, найбільш поширеними різновидами якої були: біг, скачки, стрільба з лука, кулачні бої, метання списа, хороводи. Участь у грі дозволяла людині відійти від проблем повсякдення, запобігала виникненню сумнівів й недовіри до своїх сил.

Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей.

К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності.

У результаті життя і побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувались народні ігри. У цих іграх відображаються звичаї нашого народу, його побут та уявлення про світ. Вивченням національних рухливих ігор займався «батько, української фізичної культури» Іван Боберський, який видав посібник «Рухливі ігри та забави».

Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуаціях. Дітям доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, встановлювати мету, взаємодію з товаришами, проявляти спритність і силу. Уже саме нагадування про наступну гру викликає у дитини позитивні емоції, приємне хвилювання. Серед учених існує поширена думка, що гра — це структурна модель поведінки дитини. За допомогою гри вона пізнає довкілля і готується до активного його перетворення. Отже, за допомогою рухливих ігор діти готуються до життя.

Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, - а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри - конкурси, ігри - забави, ігри - змагання тощо.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», — стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат.

Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

**Оздоровче значення ігор:**

* сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;
* формують правильну поставу;
* загартовують організм;
* підвищують працездатність; зміцнюють здоров’я;

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

У багатьох школах України немає спортивних залів. Вихід тільки один: влітку і взимку, навесні і восени проводити уроки фізичної культури на свіжому повітрі. При цьому всі учні і вчитель повинні бути одягнені у спортивну форму. При зміні погоди відповідно змінюється одяг, який повинен забезпечити вільність рухів, надійно запобігати охолоджуванню і перегріванню.Одяг учнів при плюсовій температурі має бути такий: футболка або майка з бавовни, спортивний костюм або шорти, шкарпетки, кросівки або кеди. У вітряну погоду можна надіти ще вітрівку, пов'язку на голову або тоненьку шапочку.

Одяг учнів при низькій або мінусовій температурі (пізня осінь або рання весна, взимку): футболка з довгими рукавами, теплий трикотажний спортивний костюм, шерстяні шкарпетки, кросівки, куртка, шапочка і рукавиці.

**Освітнє значення ігор:**

* формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
* розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;
* формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Наприклад, граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки», учні вдосконалюють вміння і навички у метанні малого м'яча; «Вудочка», «Горобці-стрибунці» — у стрибках; в іграх-естафетах поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні зв'язки з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою тощо.

Під час проведення рухливих ігор і естафет учні пізнають довкілля («Хто де живе», «У зоопарку», «Бузьки», «Пошта йде у всі міста»), історію рідного краю («Запорожець на Січі», «Роксолана у полоні»), розширюють кругозір та поглиблюють знання («Листоноші», «Поле чудес у спорті», «Космонавти»).

Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор, естафет, чи можливість з великою ефективністю розв'язує освітні завдання.

**Виховне значення ігор:**

* виховують моральні та вольові якості учнів;
* виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
* виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

У народній рухливій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру та емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшуючи роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, виховують відчуття взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, вміння долати труднощі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості; Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій. «У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», — говорив великий український педагог В. Сухомлинський («Серце віддаю дітям», т. З, с. 95).

**II. РОЗВИТОК ФІЗИЧНІХ ЯКОСТЕЙ**

Однією з основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Фізичними якостями прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

**Сила** - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Розвиток сили супроводжується потовщенням і зростанням м'язових волокон.

Засобами розвитку сили є фізичні вправи з підвищеним обтяженням (опором): вправи з вагою зовнішніх предметів (гирі, розбірні гантелі, штанга з набором дисків різної ваги, вага партнера і т. д.); вправи з подоланням власної ваги тіла (підтягування у висі, віджимання в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі і т. д.); вправи з використанням спортивних тренажерів; вправи з використанням зовнішнього середовища (біг і стрибки по пухкому піску, біг і стрибки в гору, біг проти вітру і т. д.); вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути, фитомячи і т. д.).

Силові вправи в окремому занятті можуть займати всю основну частину, якщо виховання сили є головним завданням навчального заняття. В інших випадках силові вправи виконуються в кінці основної частини заняття, але після вправ на витривалість. Силові вправи добре поєднуються з вправами на розтягування і розслаблення. Величину обтяження зазвичай дозують вагою обтяження, кількістю повторень в одному підході, кількістю підходів (серій).

Для розвитку сили застосовують різні методи.

Метод максимальних зусиль (виконання вправ з граничними і околопредельными обтяженнями. При одному підході виконується 1-3 повторення, 5-6 підходів з відпочинком 4-8 хв. Даний метод пов'язаний з розвитком "вибухової сили", вдосконаленням міжм'язової і внутрішньом'язової координації. У тренуванні початківців не використовується.

Метод динамічних зусиль сприяє створенню максимального силового напруги за допомогою роботи з непредельным обтяженням з максимальною швидкістю. Це забезпечується застосуванням малих і середніх обтяжень. Виконується 3-6 серій по 15-20 повторень, відпочинок 2-4 хв. Даний метод сприяє розвитку швидкісно-силових якостей.

Метод повторних (ненасичених) зусиль передбачає використання неграничних обтяжень з граничним числом повторень ("до відмови"). Вага непредельного обтяження підбирається з урахуванням підготовленості займається. Зазвичай це виконання вправ з обтяженням 30-70% від максимального, 3-6 серій по 4-12 повторень, відпочинок 2-4 хв. Серійні повторення такої роботи з непредельным обтяженням сприяють сильної активізації обмінно-трофічних (харчових) процесів в м'язовій та інших системах організму, сприяють підвищенню загального рівня функціональних можливостей систем і органів, ефективного нарощування м'язової маси.

Метод кругового тренування забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи проводяться по "станціях" і підбираються таким чином, що кожна наступна серія включала б в роботу нову групу м'язів.

Швидкість - це комплекс функціональних властивостей організму, що визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухової реакції. Засобами розвитку швидкості є змагальні спеціальні вправи, що виконуються з максимальною швидкістю, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри.

Вправи виконують повторно в максимально швидкому темпі в полегшених або ускладнених умовах. Тривалість виконання вправи невелика.

**Витривалість** - це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Розрізняють два види витривалості: загальну і спеціальну.

**Загальна витривалість** - здатність виконувати роботу з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення. Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної і дихальної систем. У практиці фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного і ациклічного характеру: тривалий біг, біг по пересіченій місцевості, біг на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи та ін Основними методами розвитку загальної витривалості є: 1) рівномірний метод з помірною та змінною інтенсивністю навантажень; 2) повторний метод; 3) метод кругового тренування; 4) ігровий і змагальний методи.

**Спеціальна витривалість** - це здатність ефективно виконувати роботу певної трудової чи спортивної діяльності. Засобом розвитку спеціальної витривалості (швидкісної, силової, координаційної, швидкісно-силової і т. д.) є спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальним вправ за формою, структурі та особливостям впливу на функціональні системи організму, власне змагальні вправи і общеподготовительные кошти.

Рівень розвитку витривалості найбільше впливає на фізичний стан людини. Тому тест на витривалість включений в перелік тестових випробувань в школах, училищах, технікумах, вузах і армії.

**Гнучкість** - здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, зв'язок, суглобових сумок; вона пов'язана з фактором спадковості, на неї впливають вік, регулярні заняття фізичними вправами.

Для розвитку гнучкості застосовують вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожиль і суглобових зв'язок з поступово зростаючою амплітудою. Серед вправ на розтягування розрізняють активні, пасивні та статичні.

Активні рухи з повною амплітудою (махи руками і ногами, ривки, нахили і обертальні рухи тулубом) можна виконувати без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі тощо).

Пасивні вправи на гнучкість включають: рухи, що виконуються з допомогою партнера; рухи, що виконуються з обтяженнями; рухи, що виконуються з допомогою гумового еспандера або амортизатора; пасивні руху з використанням власної сили (притягування тулуба до ніг, згинання кисті однієї руки іншою рукою тощо).

Статичні вправи, що виконуються з допомогою партнера, власної ваги тіла або сили, вимагають збереження нерухомого положення з граничною амплітудою протягом певного часу (6-9). Після цього слід розслаблення, а потім повторення вправи.

Вправи для розвитку гнучкості рекомендується проводити шляхом активного виконання рухів з поступово зростаючою амплітудою, використання пружних "самозахоплень", погойдувань, махових рухів.

Основні правила застосування вправ в розтягуванні: не допускаються больові відчуття, руху виконуються в повільному темпі, поступово збільшуються їх амплітуда і ступінь застосування сили партнера.

**Спритність** - здатність швидко, точно, економно вирішувати рухові завдання. Основним засобом виховання спритності є фізичні вправи підвищеної координаційної складності та містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування снарядів, їх вага, висоту; змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах на рівновагу тощо; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловлю предметів; виконуючи вправи за сигналом або за обмежений час.

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як будь-які освоєні до навику і виконуються в одних і тих же постійних умовах рухові дії не стимулюють подальший розвиток спритності.

Таким чином, розвитку спритності сприяють систематичне розучування нових ускладнених рухів, застосування вправ, що вимагають миттєвої перебудови рухової діяльності: спортивні, рухливі ігри, єдиноборства.

**2.1 ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Виховання фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити щось надмірне над собою, здивувати всіх своїми можливостями. Але для цього вже з народження дитини треба регулярно виконувати правила системного фізичного виховання.

Метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинутих, висококваліфікованих спеціалістів. В процесі навчання у вузі з курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань:

– виховання в студентів високих моральних вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;

– збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання;

– професійно-прикладна фізична підготовка студентів з врахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності.

Основним принципом при визначенні роботи в різних навчальних відділеннях є диференційований підхід до навчально-виховного процесу. його сутність заключається в тому, що навчальний матеріал формується для кожного навчального відділення з врахуванням стану поля, рівня фізичного розвитку, фізичної й спортивно-технічної підготовленості студентів.

Навчально-виховний процес у відділеннях проводиться у відповідності з науково-методичними основами фізичного виховання. Програмний матеріал на навчальний рік розподіляється з врахуванням кліматичних умов і навчально-спортивної бази.

Характер впливу фізичного тренування на організм залежить перш за все від виду вправ, структури рухливого акту. В оздоровчих тренуваннях дослідники Л. В. Билєєва, І. М. Коротков розрізняють три основні типи вправ, які володіють різною виборчою направленістю:

„1 тип – циклічні вправи аеробної направленості, що сприяють розвитку загальної витривалості;

2 тип – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної направленості, що розвивають загальну й спеціальну (швидкісну) витривалість;

3 тип – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість“

Безпосередня відповідальність за постановку й проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у відповідності до навчального плану й державної програми покладені на урок фізичного виховання.

Медичне обстеження й спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснюється поліклінікою або медичним пунктом вузу. Але навіть ряд цих та інших застережних заходів не дають нам повністю виключити фактор ризику. Тому ми пропонуємо на перших курсах використовувати рухливі ігри з елементами спортивних на заняттях з гімнастики, легкої атлетики, плавання, при цьому не порушуючи структури рухливого акту й типу навантаження того чи іншого виду спорту.

Ігровий метод використовується для закріплення навиків, необхідних студенту, допомагає викладачу надати заняттям емоційну окрасу , змагальний характер, що позитивно відмітиться на процесі навчання. „Гра може бути використана викладачем як засіб для розвитку уваги, запам’ятовування окремих зв'язок та елементів, вдосконалення деяких із них в ході веселого змагання». Велике значення мають ігри з елементами акробатики. В них включаються темпові підскоки, перекиди, перевороти, перекати, шпагати, мости, вправи для розвитку гнучкості.

У студента при виконанні деяких вправ виникає відчуття страху й невпевненості. Рухливі ігри, які впливають на емоції тих, що займаються, допомагають спортсмену долати це відчуття. Цьому сприяє колективний характер гри, почуття суперництва й бажання не підвести колектив. В заняттях художньою гімнастикою ігри під музику з використанням предметів (м’ячів, шарфів та ін.), танцювальних кроків допомагають придбати почуття ритму, пластичність рухів, надають заняттям емоційну забарвленість, виховують вміння почувати швидкість і протяжність рухів, регулювати м'язові зусилля. З цього приводу говорить вчений Я. М. Коц: „Музикально-ритмічні ігри можуть слугувати й своєрідною розрядкою після виконання вправ, пов’язаних з великою напругою“. Ігри з використанням основних гімнастичних приладів застосовують представники різних видів спорту, викладачі з фізичної підготовки в залі. Конструктивні особливості приладів дозволяють виконувати переміщення у висі та в упорі. В таких іграх набуваються не тільки спортивні, але й прикладні навики.

Існують багато рухливих ігор, що допомагають розвивати риси й навики, що необхідні легкоатлетам. На занятті з бігу, як правило, застосовуються ігри, направлені на вирішення завдань, специфічних для даного виду. Одні ігри сприяють вихованню швидкої реакції, допомагають вдосконалювати техніку старту або фінішний ривок („Команда швидконогих“, „Виклик номерів“, „День та ніч“, „Перебіг з виручкою“, „Місто за містом“), інші направлені в основному на засвоєння бігу по повороту, передачу естафети („ Порожнє місце“, „Кругова естафета“, Колесо“, „Зустрічна естафета“). Важливо вміти пристосовувати ігри до виду спорту. Так, у грі „День та ніч“ або „Наступ“ можна біг починати із стартових положень, в грі „Зустрічна естафета“ поставити гравців, які приймають естафету, спиною до тих, хто її приносить.

У грі „Кругова естафета“ можна зробити коридори для передачі естафетної палички і т.д. Справедливо зауважують В. Г. Яковлєв та В. П. Ратников „Ігри на пересічній місцевості допомагають студентам краще засвоїти техніку бігу з долання перешкод, навчитися розраховувати час проходження бігових відрізків“.

Для загальної фізичної підготовки студента з плавання використовуються різні ігри та естафети з елементами бігу, стрибків та метань („Боротьба в квадратах“, „Охорона перебігів“, „Боротьба за прапорці“, „Стонога“, „Чехарда“, „Боротьба за м’яч“, естафети зі скакалками, „Перетягування канату“, „Тачки“), а також ігри для оволодіння технікою ведення м’яча, передач, кидків, прийому та ловлі м’яча в баскетболі, ручному м’ячі, волейболі, що особливо важливо ватерполістам. Їм, як і плавцям, рекомендуються й спортивні ігри по спрощеним правилам.

Значне місце в початковій підготовці плавця, а також на наступних етапах займають ігри, що проводяться у воді. Одні з них – для новачків, які засвоюють водне середовище, – проводяться на неглибокому місці і містять прості завдання.

Істотною особливістю багатьох рухливих ігор є їх вибірковий вплив на розвиток тих чи інших рухливих якостей. Це робить можливим застосування рухливих ігор для спрямованого розвитку якостей в залежності від того, до здачі якого нормативу готуються студенти. Так, ігри, що характеризуються переважним проявом швидкості, можуть бути використані для оволодіння нормативами в бігу на 30 і 60 м; швидкісно-силових якостей – в стрибках і метаннях; витривалості – в кросі, лижах, плаванні; сили – в підтягуванні на перекладині; спритності – в подоланні смуги перешкод.

„Емоційний фон ігрової обстановки стимулює рухливу активність, підвищує щільність занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей“ [2, 18], – підкреслюють Г. А. Васильков та В. Г. Васильков. Застосування рухливих ігор та ігрового методу для засвоєння ряду вправ, що входять в комплекс, дуже важливе для підвищення цікавості студентів до занять з фізкультури. Ігровий метод засвоєння вправ відповідає вимогам молодіжної психології, сприяє формуванню студентського колективу..

**СПИСОК ОСНОВНИХ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль, 2000. – 112 с.

2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Надія Володимерівна Андрощук. – Тернопіль, 2001. – 144 с

3. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі / Олег Ярославович Кругляк. – Тернопіль, 2003. – 80 с.

4. Кузь В. Г. Українські народні дитячі ігри: Посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів / В. Г. Кузь, Н. П. Сивачук. – Київ: Науковий світ, 2003. – 32 с.

5. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети / О. І. Ламкова, С. В. Дорофєєва., 2009. – 128 с.

6. Ламкова О. І. Рухливих ігор та естафет для школярів / Олена Іванівна Ламкова. – Харків: Ранок, 2005. – 128 с.

7. Питомець О. П. Практикум з рухливих ігор / О. П. Питомець, Н. Д. Михайлова. – Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. – 59 с.

8. Семеренський В. І. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги / В. І. Семеренський, П. Г. Черемський. – Харків: Дзига, 1999. – 528 с.

9. Сивачук Н. П. Український дитячий фольклор / Наталя Петрівна Сивачук. – Київ: Деміур, 2008. – 288 с

10. Упор І. В. Дитячі ігри та розваги / І. В. Упор, І. Г. Січовик. – Київ: Просвіта, 2004. – 424 с.

11. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / Олег Вікторович Шевченко. – Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 108 с.