

О.Тисовська, В.Левків

ВЕСЕЛА МАНДРІВКА В КРАЇНУ РОЗВАГ



О.ТИСОВСЬКА, В.ЛЕВКІВ

ВЕСЕЛА МАНДРІВКА У КРАЇНУ РОЗВАГ

ігри для організації дозвілля дітей та юнацтва

Львів
ВНТЛ
1998

Рецензенти:

Євген Пристуна — доктор педагогічних наук, професор Волинського державного університету ім. Лесі Українки.

Богдан Шиян — доктор педагогічних наук, професор Тернопільського державного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка

Художній редактор — *Леся Дуб*

Комп'ютерна верстка — *Олександра Фльорко*

ВНТЛ — Видавництво науково-технічної літератури

Адреса офісу: м. Львів, вул. Огієнка 18а

тел./факс: (0322) 728073

e-mail: vntl@litech.lviv.ua

<http://www.litech.lviv.ua/~vntl>

О.Тисовська, В.Левків

Весела мандрівка у країну розваг — Львів: ВНТЛ, 1998. — 36 с.

ISBN 966-7148-58-0

Віддруковано з готових діапозитивів
видавничою фірмою „Афіна“
тел. (0322) 97-14-27

© О.Тисовська, В.Левків, 1998

ВСТУП

Літо. Відпочинок. Природа... Це і шум зеленого лісу, і заліті сонцем галявини, і прохолода блакитних озер, і сиві гори, і небо з білими хмаринками. Де б не були діти: в лісі на галявині, біля річки чи у приміщенні, — вони люблять гратися. І це не дивно. Адже гра для дитини — це життя з усією його привабливістю, хвилюванням, усмішкою, смутком. Гра є найсприятливішою формою розвитку дитини, її навчання і виховання. Дитина розвивається лише тоді, коли вона долає перешкоди. І саме в грі можна створити такі умови, які б спонукали дитину докласти максимальні зусилля для подолання перешкод, для досягнення перемоги. Для цього потрібно розвивати різні можливості дитини: фізичні, функціональні, сенсорні та розумові. Саме на це спрямовані різноманітні за характером і змістом ігри. Кожна гра має дійових осіб, сюжет, правила, а також рухові та інші дії, які все це зв'язують в єдину ігрову діяльність. Вводячи дитину в роль різних дійових осіб, можна використовувати її образне мислення для ефективного впливу на розвиток творчої уяви дитини. Сюжет і правила гри дозволяють імпровізувати, шукати і знаходити нові шляхи для досягнення перемоги. І саме цей процес пошуку викликає у дитини захоплення грою. Якщо гра закінчується успіхом, то радість дитини немає меж. Імпровізація дозволяє дитині вивчати можливості свого організму і застосовувати для досягнення перемоги в більшій мірі сильніші його сторони. Однак, розвивати необхідно усі можливості організму. І для цього можна, крім ігор, використовувати інші змагальні вправи, правила яких обмежують або ж взагалі не допускають імпровізації дій. Ці вправи є дещо складніші за ігри, оскільки вони вимагають постійної концентрації уваги впродовж тривалого перебігу подій. І саме в цьому полягає їх педагогічна цінність. Мета цієї збірки — допомогти в організації відпочинку і дозвілля дітей. У збірку увійшли рухові та сенсорно-розумові ігри, а також інші змагальні вправи. Збірка стане у пригоді вчителям фізичної культури, виховникам у групах продовженого дня, організаторам фізкультурно-оздоровчих заходів, батькам, студентам педагогічних навчальних закладів.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІГОР ТА ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ

Рухові ігри можна використовувати для задоволення потреби дітей у руховій активності, для відпочинку в цікавій для них формі. Одні рухові ігри є інтенсивнішими, інші — більш спокійніші. Однак, усі вони можуть впливати на розвиток швидкості, спритності, сили, витривалості, на удосконалення техніки бігу, стрибків, метання, на виховання кмітливості, активності, цілеспрямованості, чесності, сміливості, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей. Вибрана для проведення гра повинна бути цікавою і корисною для дитини. Цікавою гра є тоді, коли дитина може зрозуміти її сюжет, тобто порядок перебігу подій, а ігровий досвід дитини не вичерпує дозволених правилами можливостей імпровізації рухових дій. Корисною є та гра, в якій дитина може правильно виконувати усі рухові дії, а під час виконання цих дій вона докладає максимальні зусилля. Тому, підбираючи гру для проведення, вчитель, виховник, керівник повинен визначити рівень фізичного і розумового розвитку дитини, рівень її підготовленості, наскільки дитина обізнана з грою та її досвід участі у грі. Враховуючи усі ці моменти, одну і ту ж гру можна застосувати з дітьми різного віку. Важливо тільки, щоб дитячий колектив за рівнем свого розвитку був однорідним. Підбираючи гру для проведення, необхідно звертати увагу на рівень її складності, який визначається сюжетом і кількістю правил. Сюжет може передбачати виконання окремими гравцями тільки односпрямованих рухових дій (біг, стрибки, метання), або ж різноспрямованих рухових дій та їх комбінації, що робить ігри складнішими. Крім того, складність гри залежить від взаємодії між гравцями під час її проведення. В одних рухових іграх кожен гравець діє самостійно, в інших — узгоджуючи свої дії з одним чи кількома партнерами, що діють з ним за одно, ще в інших — враховуючи дії партнерів і суперників. В залежності від сюжету гра може проводитися за одним чи кількома правилами. Чим більше правил, тим більше можливостей для імпровізації, а отже, зростає і складність гри. Тому, дітям спочатку слід пропонувати нескладні ігри, а по мірі засвоєння ними цих ігор — постійно ускладнювати їх. Крім того, ускладнювати ігри можна за рахунок зміни умов гри, зміни кількості гравців, створення додаткових перешкод тощо. Причиною для таких змін може стати великий інтерес дітей до сюжету гри. Розумно проведені зміни у грі дозволяють через зацікавленість дітей, яка є запорукою успіху, змінити її спрямованість, що сприятиме гармонізації фізичного розвитку дітей. Поряд із гармонійним фізичним розвитком дітей, необхідно багато уваги приділяти гармонії фізичного і розумового їх удосконалення. З цією метою доцільно застосовувати сенсорно-розумові ігри,

які вимагають значного психічного напруження при незначній руховій активності. Сенсорно-розумові ігри доцільно застосовувати після інтенсивних рухових ігор, що сприятиме швидшому протіканню відновних процесів в організмі дітей. Разом з тим, сенсорно-розумові ігри є найкращими засобами дозвілля дітей у приміщеннях, не пристосованих для проведення рухових ігор. Вплив сенсорно-розумових ігор на організм дітей є дуже різноманітним. Одні з них спрямовані на розвиток уваги: «Звіринець», «Ніс — підлога — лампа», «Роби так», «Відгадай, хто підходив» та інші; другі — на розвиток швидкого мислення: «Так — ні», «Хто більше?», «Хто швидше?», «Пантоміма» та інші; треті — на розвиток слуху: «Впізнай по голосу», «Сліпий сторож», «Спробуй, впіймай». Змагальні вправи, як і ігри, стимулюють дітей докласти максимальні зусилля, щоб перемогти. Однак, на відміну від ігор, вони не мають заздалегідь визначеного сюжету. В найпростіших змагальних вправах, суперники незалежно один від одного виконують однакові рухові дії: «Не втрачай рівноваги», «Скакалка», «Біг крабів». У них перемагає той, хто найкраще виконав завдання. Найпростіші змагальні вправи можуть ускладнюватися в трьох різних напрямках. Для першого напрямку характерні такі ж змагання, але парами: «Триноги», «Януси», «Гонка тачок». Інші змагання проходять між двома учасниками, які протидіють один одному, застосовуючи при цьому комбінації дозволених правилами рухових дій: «Вибий мяч», «Бій цапів», «Бій півнів», «Бій на колоді». Третій напрямок складають змагальні вправи, які вимагають швидкої орієнтації в просторі без зорового контролю: «Звистистою стежкою», «Палицею в ціль», «Точний поворот», «Зумій побудувати». В них перемагає той, хто швидше і точніше виконав завдання. Якщо між собою змагаються команди, то такі змагання вважаються ще складішими. В одних командних змаганнях рухові дії учасників не пов'язані безпосередньо з діями партнерів. Перемога в цих змаганнях, в значній мірі, залежить від чіткого почергового виконання рухових дій кожним членом команди. До таких вправ потрібно віднести: «Біг з картоплиною», «Переправа через річку», «Поїзд їде в тунель». В інших командних змаганнях рухові дії кожного учасника тісно пов'язані з руховими діями решти членів команди, що вимагає узгодженості дій партнерів: «Перегони вужів», «Залізниця». Узгодженість виступає в цих змаганнях необхідним компонентом для досягнення перемоги. Готуючись до роботи з дітьми, пам'ятайте, що добра гра — це добра робота. Під час гри дитина не повинна бути пасивна, а тому її слід зацікавити грою. В цьому Вам допоможе підбірка рухових та сенсорно-розумових ігор, а також інших змагальних вправ. Шановні вчителі, виховники, батьки нашого підростаючого покоління, успіхів Вам в організації дозвілля та відпочинку дітей! Відпочивайте, на здоров'я!

РУХОВІ ІГРИ



Сова

Мета: розвивати рівновагу, витримку, увагу, виховувати активність.

Опис: перед грою вибирають «одну сову», а решта гравців — «метелики». Осторонь майданчика малюють коло — гніздо «сови». На слово керівника гри: «День!» «метелики» розбігаються по майданчику, розмахуючи руками, ніби крилами. «Сова» ж сидить у своєму гнізді. Через деякий час керівник гри каже: «Ніч настає!», роблячи невелику паузу між словами. Після слова: «Ніч!» «метелики» зупиняються в якій завгодно позі і залишаються нерухомими. «Сова» влітає на полювання тільки після слова: «Настає». Вона виходить, повільно розмахуючи руками. Як тільки хто-небудь з «метеликів» після слова «Настає» поворухнеться, «сова» підлітає до нього, бере його за руку і відводить у своє гніздо. Через 10-15 секунд керівник знову виголошує: «День!», після чого «сова» повертається до гнізда зі здобиччю або без неї. Після 3-4 проб вибирається нова «сова».

Правила:

1. Нова «сова» вибирається серед переможців.
2. Перемагають «метелики», яких «сова» не відвела до гнізда жодного разу.

Лис у курнику

Мета: розвивати швидкість і увагу, виховувати сміливість.

Опис: перед грою вибирають одного «лиса» і одного «півня», а решта гравців — «кури». «Кури» «махають крилами», «збирають зернята», «злітаються на сідало» (сідалом можуть бути лави, розставлені по боках майданчика), а потім назад, на майданчик. «Лис» стоїть збоку, за лавами. За умовним знаком або сигналом керівника гри «лис» починає тихенько добиратися до «курей». «Півень» помічає його та, імітуючи звук: «Ку-ку-рі-ку!», подає сигнал «курам», щоб вони «летіли на сідало». Хоробрий «півень» стежить за порядком і сам злітає на сідало в останню чергу. «Лис» вбігає в курник і може «потягти» яку-небудь необережну «курку», що не встигла злетіти на сідало. Зловлених «кур» «лис» виводить із «курника». Після 3-4 разів вибираються новий «лис» і новий «півень».

Правила:

1. «Лис» може забігати в курник тільки після сигналу «півня».
2. «Лис» залишає курник, коли всі «кури» і «півень» сидять на сідалі незалежно від того чи встиг він зловити «курку», чи ні.
3. Зловленими вважаються «кури», до яких доторкнувся «лис», коли вони ще не були на сідалі.
4. Перемагають «кури», яких «лис» не зловив жодного разу.



Мисливці

Мета: удосконалювати техніку метання, розвивати спритність, виховувати сміливість та активність.

Опис: перед грою вибирають 3-4 «мисливців», решта гравців — «звірі». «Звірі» вільно бігають по майданчику, а «мисливці» стоять у різних частинах майданчика. У кожного з «мисливців» у руках м'ячик. За сигналом керівника всі «звірі» зупиняються на тому місці, де їх застав сигнал, і кожен «мисливець» метає в когось із них м'ячем.

Правила:

1. «Звірі» після сигналу керівника повинні відразу зупинитися.
2. «Звірі» можуть ухилитися від м'яча, що в них летить, але при цьому не повинні сходити з місця.
3. В кого попав м'яч, той змінює влучного «мисливця».
4. Перемагають «звірі», в яких «мисливець» не поцілив жодного разу.

Північ

Мета: удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції, розвивати швидкість та увагу, виховувати сміливість.

Опис: перед грою вибирають одного «лиса», решта гравців — «вівці». На майданчику в одному кутку відмічають велике коло або квадрат — це схованка «овець». У протилежному кутку майданчика відмічають мале коло — нора «лиса». «Лис» виходить шукати поживу. «Вівці» виходять зі схованки, гуляють, веселяться, а найбільш сміливі підходять до «лиса» на безпечну для них відстань. «Вівці» питають весь час одна одну: «Котра година?». Тоді «лис» вигукує: «Північ!». Після цих слів «вівці» повинні якнайшвидше втекти до своєї схованки, а «лис» повинен зловити «вівцю». Кого зловив — той стає «лисом».

Правила:

1. «Лис» може ловити «овець» тільки до лінії їх схованки.
2. Зловленою вважається та «вівця», до якої «лис» торкнувся рукою.
3. Коли «лис» зловить 4-5 «овець», тоді його змінює інший гравець, вибраний керівником.
4. Перемагають «вівці», яких «лис» не зловив жодного разу.

Бузюк і жаби



Мета: розвивати швидко-силові якості, виховувати сміливість, активність та ініціативу.

Опис: перед грою вибирають одного «бузюка», а решта гравців — «жабки». На підлозі окреслюють велике коло, а всередині нього — мале коло. «Жабки» стають на обводі великого кола. У маленькому колі стає «бузюк». Між групами «жабок» триває діалог:

| | |
|----------------------|---------------------|
| Перша група «жабок»: | «Кум!». |
| Друга група «жабок»: | «Кума!». |
| — // — | «Бузьок де?». |
| — // — | «Нема». |
| Перша група «жабок»: | «А де?». |
| Друга група «жабок»: | «Умер». |
| — // — | «Коли?». |
| — // — | «В четвер!». |
| Усі «жабки» разом: | «А ми раді, раді!». |

Під час цього діалогу «жабки» повертають голову вліво і вправо — розглядаються. Після слів: «Раді!» «жабки» стрибають у середину великого кола. Тоді «бузьок» вискакує на одній нозі із свого гнізда й ловить їх. «Жабки» лякаються і втікають за велике коло. Кого «бузьок» зловить, той стає «бузьком» і гра продовжується.

Правила:

1. «Жабки» починають заскакувати в коло тільки після останніх слів.
2. «Бузьок» починає ловити «жабок», коли вважає це за потрібне.
3. Зловленою є «жабка», до якої «бузьок» торкнувся в межах кола.
4. «Жабки», які вистрибнули із кола, застрибнути знову у коло не можуть.
5. Коли всі «жабки» вистрибнули з кола, і «бузьок» нікого не зловив, тоді гра починається спочатку.
6. Перемагають «жабки», яких «бузьок» не зловив жодного разу.

Вільне місце

Мета: удосконалювати техніку бігу по колу, розвивати спритність і виховувати кмітливість.

Опис: перед грою вибирають одного ведучого, а решта гравців стають у коло, з інтервалом 0,5 метра. Ведучий стоїть за колом. За сигналом керівника ведучий іде або біжить за колом. Торкнувшись плеча одного з гравців, він біжить далі, а той, кого торкнулися, біжить за колом у протилежний бік. Кожний намагається якнайшвидше оббігти коло і стати на вільне місце. Двоє гравців, які стоять поряд того, хто вибіг із кола, з'єднують підняті вгору руки, визначаючи тим самим вільне місце. Той, хто залишиться без місця, стає ведучим, гра продовжується.

Правила:

1. Біжучи за колом, не можна торкатися гравців, які стоять у колі.
2. При зустрічі гравці оббігають один одного з правого боку.
3. Перемагають гравці, які завжди займали вільне місце.



Пташник

Мета: удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції, розвивати швидкість та спритність, виховувати кмітливість.

Опис: перед грою вибирають одного «пташника» та одного «купця», а решта гравців — «птахи». «Пташник» дає кожному «птахові» назву або «птахи» вибирають їх

собі самі. «Купець», що стоїть осторонь, не чує назви «птахів». «Птахи» всі разом стають на місце, яке називають кліткою. За 20-30 кроків від них знаходиться будинок «купця» — визначена стіна або дерево. «Купець» підходить до «пташника» і питає: «Маєш гуску?» — «Ні». «Маєш сойку?» — «Ні». «А когута маєш?» — «Маю.» — «Скільки коштує?» — «Коштує 4 гривні». «Когутику вилітай і додому повертайся!» Коли «пташник» каже: «Маю», тоді «когут» біжить якнайшвидше до будинку «купця», торкається до нього рукою і повертається до клітки «пташника». «Купець», тим часом, платить — легенько вдарає по долоні «пташника» стільки разів, скільки вони між собою сторгувалися — і наздоганяє «птаха». Спочатку «купець» мусить добігти до свого будинку, торкнутися до нього, а тоді може доганяти «птаха». Якщо дожене і торкнеться рукою до «птаха», тоді забирає його у свій будинок і знову йде до «пташника». Якщо не зловить «птаха», то «птах» повертається в клітку до «пташника» і дістає нову назву. Коли «купець» зловить 3-4 птахів, то вибирають інших «купця» і «пташника».

Правила:

1. «Пташник» стоїть між кліткою і будинком «купця» за 6-10 кроків від клітки.
2. «Птах» має бігти відразу після слова «купця»: «Маю».
3. «Купець» не може визначити ціну більше 10 гривень.
4. «Птах» і «купець» обов'язково повинні доторкнутися до будинку «купця».
5. Зловленим вважається «птах», до якого «купець» після дотику до свого будинку торкнувся рукою за межею клітки.
6. Перемагають «птахи», яких «купець» не зловив жодного разу.

Подай далі

Мета: розвивати швидкість і спритність.

Опис: перед грою вибирають одного ведучого, а решта стають у коло обличчям до середини — з інтервалом 0,5 метра. В одного з них у руках хусточка. Ведучий стає навпроти цього гравця за колом. Після сигналу керівника гравці з рук в руки передають хусточку в будь-якому напрямку. Ведучий бігає за колом і намагається наздогнати хусточку, тобто торкнутися до гравця, в руках якого є хусточка. Якщо ведучий наздожене хусточку, то той, в руках якого вона була змінює ведучого.

Правила:

1. Хусточку не можна передавати, минаючи когось із гравців.
2. Хто за чергою не торкнеться руками хусточки, той стає ведучим.
3. Перемагають гравці, які не змінювали ведучого жодного разу.



Гуси-лебеді

Мета: удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції, розвивати швидкість і спритність, виховувати сміливість та ініціативність.

Опис: перед грою вибирають одного «вовка», решта гравців — «гуси». На одній стороні майданчика відмічають хатку для «гусей», а на

протилежній — поле, де пасуться «гуси». Між полем і хаткою — вовче лігво. «Гуси» йдуть у поле. Керівник гри стоїть біля хатки і промовляє до «гусей»: — Гуси-лебеді додому, сірий вовк за горою! — Що він там робить? — запитують «гуси» — Гусей скубе! — відповідає керівник. — Яких? — знову запитують «гуси». — Сірих, білих, волохатих. Тікайте швидше до хати, — закликає керівник. Після цих слів «гуси» біжать до себе у хатку, а «вовк» ловить їх. Зловлених «гусей» «вовк» відводить у лігво. Після 2-3 виходів «гусей» у поле, керівник обирає нового «вовка».

Правила:

1. Зловленими вважаються ті «гуси», до яких «вовк» торкнувся рукою до лінії хатки.
2. «Вовк» може ловити кількох «гусей» за один вихід.
3. Перемагають «гуси», яких «вовк» не зловив жодного разу.



Батько і діти

Мета: розвивати швидкість, виховувати кмітливість.

Опис: перед грою вибирають одного «батька», решта гравців — «діти». Впоперек майданчика на двох його протилежних кінцях проводять дві паралельні лінії. За однією стоїть «батько», а за другою — «діти». «Діти» тихенько, щоб не чув «батько», домовляються між собою, який рух будуть виконувати перед «батьком», бо мають йому сказати — «де були» і «що робили». Так, наприклад, «діти» домовились, що були у Львові і ходили в цирк. Вони стають у ряд, підходять до «батька» і кланяються йому. «Батько» відповідає на поклін і між ними відбувається діалог: — Розкажіть, гей любі діти, що чували й де були? — Діти відповідають: — По широкім світі блукали і щастя шукали, Багато ми там видали — аж у Львові спочивали. На це «батько» далі питає: — Розкажіть, гей, любі діти, що ви там робили? Діти відповідають: — Уважай і вгадай, що ми там робили! Після цих слів «діти» імітують задуманий рух, а «батько» відгадує, що вони робили. Якщо відгадає, то всі «діти» втікають, а він намагається когось зловити. Зловлений гравець стає «батьком», «діти» обдумують нові рухи і новий край, і гра продовжується.

Правила:

1. «Батькові» надається можливість тричі відгадувати, де були «діти» і що робили.
2. «Батько» може ловити дітей тільки до визначеної перед початком гри лінії.
3. Зловленим вважається гравець, до якого «батько» торкнувся рукою.
4. Перемагає гравець, якого «батько» не зловив жодного разу.

Через ліс

Мета: удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції, розвивати швидкість і спритність, виховувати сміливість.

Опис: на майданчику проводять дві паралельні лінії, відстань між якими 25 кроків.

Це два кони, що обмежують поле. На середині поля відмічають прямокутник — 10 кроків вздовж і 4 кроки в ширину. Це — ліс, межі якого відмічають гілками, кілками тощо. Перед грою вибирають одного «квача», він іде в ліс. Решта гравців стає шеренгою на лінії кону. Звідси вони по одному або по двоє перебігають на другий кон, обов'язково перетинаючи при цьому ліс. «Квач» бігає по лісу, намагаючись зловити кого-небудь із гравців. Кого «квач» зловить, той змінює його.

Правила:

1. Зловленим вважається гравець, до якого «квач» торкнувся рукою.
2. «Квач» не може вибігати із лісу.
3. Змінившись, «квач» приєднується до гравців, які ще не перебігали коло.
4. Перемагають гравці, яких «квач» не зловив жодного разу.

Птахи і зозуля

Мета: розвивати увагу і швидкість, виховувати кмітливість.

Опис: перед грою вибирають одну «зозулю», решта гравців — «птахи». На одному боці майданчика креслять невеликі кола — гнізда «птахів». «Зозуля» стає осторонь, у неї немає гнізда. На слова керівника гри: «Птахи полетіли!» гравці вибігають зі своїх гнізд у різні боки. «Зозуля» літає разом з ними, розмахуючи руками. На слова керівника гри: «Птахи у гнізда!», всі «птахи» біжать до своїх гнізд, а «зозуля» намагається зайняти будь-яке гніздо. Гравець, який залишився без гнізда, стає «зозулею» і гра продовжується.

Правила:

1. «Птахи» не можуть бігати лише біля своїх гнізд.
2. «Птахи» повинні обов'язково зайняти своє гніздо.
3. Перемагає гравець, який не залишився без гнізда жодного разу.

Мишки

Мета: розвивати спритність і увагу, виховувати сміливість та активність.

Опис: перед грою вибирають одного ведучого, решта гравців — «мишки». «Мишки» розбігаються по майданчику і кожний має навколо своїх ніг коло — нірку. Ведучий підходить до котроїсь «мишки» і каже: «Мишко, мишко, пусти мене до себе в нірку», а «мишка» відмовляється. Тоді він іде до іншої «мишки». В цей час «мишки» можуть мінятися між собою нірками, а ведучий намагається зайняти вільну нірку. Якщо йому це вдасться, то він стає «мишкою», а «мишка», яка залишилася без нірки — ведучим. Якщо ведучому довго не вдасться зайняти нірку, тоді керівник гри каже: «Кіт іде!». На ці слова всі «мишки» міняються нірками, а ведучий може зайняти будь-яку вільну нірку. Хто залишиться без нірки, той стає ведучим.

Правила:

1. Перебігати в іншу нірку можна лише після того, як жестом або мімікою домовлено про це з «мишкою» цієї нірки.



2. Мінятися нірками можна лише тоді, коли ведучий йде від однієї нірки до іншої.
3. Перемагає «мишка», яка не була ведучим жодного разу.

Квач

Мета: удосконалювати техніку бігу зі зміною напрямку, розвивати швидкість, спритність і увагу.

Опис: перед грою вибирають одного «квача». Він голосно рахує: «Один, два, три!». На рахунок «один» всі гравці розбігаються по майданчику, а на рахунок «три» — «квач» біжить за ними і намагається зловити кого-небудь. Той, кого він зловив, стає «квачем». При цьому, зловлений зупиняється, піднімає руку вгору. вигукує: «Я — квач!» і наздоганяє інших гравців.

Правила:

1. Зловленим вважається гравець, до якого «квач» торкнувся рукою.
2. Втікати від «квача» можна лише в межах майданчика.
3. «Квач» може ловити гравців тільки після того, як вигукне: «Я — квач!».
4. Перемагають гравці, яких «квач» не зловив жодного разу.

Опис іншого варіанту: з усіх гравців, крім «квача», за коміром паперова стрічка. «Квач» наздоганяє гравців, витягує стрічку і кладе собі за комір. Хто залишиться без стрічки, той стає «квачем». Він підносить руку і вигукує: «Я — квач!».

Птахи в клітці



Мета: розвивати швидкість, виховувати сміливість, активність та ініціативність.

Опис: перед грою гравці розділяються на дві групи: одна з них, взявшись за руки, утворює коло — «клітку», а друга — «птахи» — розміщується поза «кліткою». Під музику або запис мелодії «клітка» рухається вправо, а «птахи» стрибками рухаються вліво. За умовним сигналом керівника гри «клітка» зупиняється, а її гравці підносять руки вгору. «Птахи» також зупиняються і починають то вбігати в «клітку», то вибігати з неї. Через деякий час керівник подає інший сигнал, після якого гравці, які утворили «клітку», опускають руки вниз і присідають. «Птахи», які не встигли вилетіти із «клітки», вважаються зловленими і стають у коло. Так поступово «клітка» збільшується, а «птахів» стає дедалі менше. Опісля «клітка» і «птахи» знову рухаються під музику і гра продовжується. Гра закінчується, коли всі «птахи» будуть зловлені, або коли «клітка» не зловить жодного «птаха». Тоді гравці змінюють ролі.

Правила:

1. «Птахи» не можуть вибігати з кола через сусідні виходи.
2. Гравці «клітки» не повинні перешкоджати «птахам» вільно перебігати до сигналу керівника.
3. Якщо «клітка» зловила всіх «птахів», то перемагають гравці, які утворюють «клітку».
4. Якщо «клітка» закрилася і не впіймала жодного «птаха», то перемагають всі «птахи», що залишилися за «кліткою».



Зайці у городі

Мета: удосконалювати техніку метання, розвивати швидко-силові якості, спритність, виховувати сміливість, активність та ініціативність.

Опис: на майданчику малюють два кола: зовнішнє — 7-9 метри у діаметрі, внутрішнє — 3-4 метри у діаметрі. Перед грою вибирають одного «сторожа», який стає у маленьке коло, а решта гравців — «зайці», які стоять за межами зовнішнього кола. Між зовнішнім і внутрішнім колом — город. «Зайці» стрибають у город погризти капусту. «Сторож» намагається їх підстрелити, влучаючи в них невеликим м'ячиком, який гумкою прив'язаний до його руки. Підстрелені «зайці» виходять із гри. Коли «сторож» підстрелить трьох «зайців», його замінює інший гравець, якого він не поціливі.

Правила:

1. По городі «зайці» можуть тільки стрибати на одній або двох ногах.
2. «Зайці» можуть без всяких перешкод вискакувати і заскакувати на город.
3. Підстреленими вважаються ті «зайці», в яких «сторож» поціливі м'ячем у межах городу.
4. Перемагає «заець», в якого «сторож» не влучив жодного разу.
5. Перемагає «сторож», який найшвидше підстрелив трьох «зайців».



Вовк або залізний ключ

Мета: розвивати швидкість і спритність.

Опис: перед грою вибирають одного «вовка», а решта гравців, взявшись за руки, стають у коло з інтервалом 0,5 метра, утворюючи «ворота». «Вовк» знаходиться у колі і намагається відкрити «ворота» — роз'єднати руки гравців, налягаючи на них грудьми. Гравці запитують «вовка»: — Який ключ? — Залізний! — відповідає «вовк». Тоді «вовк» намагається відкрити «ворота» з розгону (розчепивши руки будь-яких двох гравців), вирватися з кола і втекти, а два гравці, через чії руки він прорвався, намагаються його зловити. Опісля вибирають нового «вовка».

Правила:

1. Гравці повинні зберігати інтервал, коли «вовк» роз'єднує їх руки.
2. «Вовка» вибирають з-поміж тих гравців, які зуміли його затримати.
3. Перемагають гравці, чії руки «вовк» не зміг роз'єднати.

День і ніч

Мета: удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції, розвивати швидкість, спритність і увагу.

Опис: гравці діляться на дві команди: одна — «Ніч», а друга — «День». На майданчику креслять три паралельні лінії: одну — посередині, а дві — на протилежних його кінцях. Крайні лінії відмежовують будинки кожної команди. Гравці двох команд стають у шеренги по різні сторони від середньої лінії на відстані двох метрів одні від одних,

обличчям до своїх будиночків. Керівник голосно промовляє: «День». Команда «День» — на це слово — біжить до свого «будиночка», а команда «Ніч», повернувшись кругом, наздоганяє її. Гравці, які наздоганяють, виграють стільки очок, скільки гравців другої команди вони зловлять. Після підрахунку очок, команди стають на свої місця. Керівник знову викликає одну або другу команду, і гра продовжується.

Правила:

1. Гра проводиться парну кількість разів.
2. Зловленим вважається гравець з команди, яка втікала, до якого торкнувся рукою гравець з команди, яка наздоганяла.
3. Після підрахунку очок зловлені також беруть участь у грі разом з іншими її учасниками.
4. Перемагає команда, яка набере найбільшу кількість очок.

Котик і мишка

Мета: розвивати швидкість і спритність, виховувати кмітливість.

Опис: перед грою вибирають одного «котика» і одну «мишку», а решта гравців, взявшись за руки, стають у коло.

«Котик» повинен упіймати «мишку». Дві пари гравців, які стоять у колі навпроти одна одної, піднявши з'єднані руки, утворюють ворота для «котика». Решта гравців утворюють ворота для «мишки». Вони піднімають руки, коли «мишка» хоче вбігти в коло і перешкоджають «котику» вбігти за нею. Гра триває впродовж наперед визначеного часу. Після його закінчення вибирають нового «котика» і нову «мишку».

Правила:

1. «Мишка» може вбігати в коло і вибігати з нього через будь-які ворота.
2. «Котик» може вбігати в коло через двоє виділених воріт, а вибігати з нього через будь-які ворота.
3. Зловленою вважається «мишка», до якої «котик» торкнувся рукою.
4. Гра триває впродовж наперед встановленого часу (2-3 хвилини).
5. Перемагає «котик», який за відведений час зловив «мишку», або «мишка», яка впродовж відведеного часу успішно втікала від «котика».

Курочки і горошини

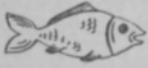
Мета: розвивати спритність і увагу, виховувати активність та кмітливість.

Опис: перед грою вибирають двох «курочок» і трьох «горошинок», решта гравців стають у коло і беруться за руки. «Курочки» стають всередину кола, а «горошини» — за колом. Після слів керівника гри: «Горошини покотились!». «Курочки» і «горошини» пробігаючи під з'єднаними руками гравців, які стоять у колі, можуть вільно вбігати у коло і вибігати із нього. Кожна «курочка» намагається зловити одну «горошину». Зловлені «горошини» стають в коло, «курочки» стають «горошиними», а двоє гравців з кола стають «курочками» і гра починається спочатку.



Правила:

- 1 «Курочки» і «горошинки» можуть пробігати під будь-якими руками гравців.
2. Зловленими вважаються ті «горошини», до яких «курочки» торкнулися рукою.
3. Перемагає «горошина», яку не зловили.



Карасі і щука

Мета: удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції, розвивати швидкість і спритність, виховувати сміливість.

Опис: на протилежних кінцях майданчика позначають лінією два береги. Перед грою вибирають одну «щуку», а решта гравців — «карасі». «Щука» стає на середині майданчика, а «карасі» — на одному з берегів. «Щука» починає рахувати від одного до шести, при цьому «карасі» біжать до протилежного берега. Закінчивши рахувати, «щука» намагається зловити кого-небудь з «карасів». Зловлений «карась» відходить у бік, а «щука» знову починає рахувати і ловити інших «карасів». Коли зловлених «карасів» буде 2, 3, 4 або 5, вони утворюють «сітку», стаючи в одну лінію на середині майданчика паралельно до берегів. Далі «карасі» пробігають крізь «сітку», а «щука» стоїть позаду неї і ловить їх. Спіймані «карасі» приєднуються до «сітки». Коли «сітка» стане великою, спіймані розбиваються на трійки, і кожна трійка утворює «вершу». «Карасі» пробігають крізь «верші», а «щука» їх ловить. Коли «карасів» залишається мало, зловлені гравці стають у дві шеренги на відстані 3-4 метрів обличчям один до одного, утворюючи «коридор». «Щука» стоїть за два-три кроки від виходу із «коридору» і знову ловить «карасів». Коли залишається один «карась», гра закінчується.

Правила:

1. Зловленим вважається «карась», до якого «щука» торкнулася рукою.
2. Гравці, які утворюють сітку, верші, коридор не можуть заважати «карасям» пробігати.
3. Перемагає «карась», який залишився останнім.

Бездомний заєць

Мета: удосконалювати техніку бігу зі зміною напрямку, розвивати швидкість, спритність і увагу.

Опис: перед грою вибирають одного «зайця» і одного «вовка», а решта гравців стають попарно в різних кінцях майданчика обличчям один до одного. Взявшись за руки, вони утворюють «кущик». «Заєць» за сигналом керівника: «Вовк!» — втікає від «вовка». Він забігає в який-небудь «кущик» і стає спиною до одного з гравців. Гравець, який опинився за спиною «зайця», втікає і стає всередині іншої пари, а «вовк» намагається зловити «зайця». Коли «вовк» зловить «зайця», вони міняються ролями. Опис іншого варіанту: Гравці стають по троє на майданчику. Взявшись за руки, двоє з кожної трійки утворюють «кущик», а третій — «заєць» — присідає в «кущику». «Вовк» ловить «зайця», який без «кущика». «Заєць», втікаючи, може вбігати у будь-який «кущик», і тоді «заєць», що сидів у цьому «кущику», змушений втікати до іншого «кущика». Керівник двічі зупиняє гру, щоб гравці в кожному «кущику» помінялися між собою ролями.

Правила:

1. «Вовк» може ловити «зайця» тільки після сигналу керівника.
2. Зловленим вважається «заєць», до якого «вовк» торкнувся рукою за межами «кущика».
3. Перемагають «зайці», яких «вовк» не зловив жодного разу.

Третій зайвий

Мета: удосконалювати техніку бігу по колу, розвивати швидкість і спритність, виховувати дисциплінованість.

Опис: перед грою вибирають двох гравців, а решта стають у коло по двоє, один за одним, обличчям до середини. Інтервал між парами — 0,5-1 метр. Один з вибраних гравців втікає, біжучи за колом, а другий — наздоганяє його. Гравець, що втікає, може стати попереду будь-якої пари. Останній в утвореній трійці стає зайвим і змушений відразу втікати, а той, хто наздоганяє, намагається його зловити. Якщо один гравець зловить другого, то вони міняються між собою ролями.

Правила:

1. Гравці можуть бігти тільки за колом.
2. Під час бігу не можна торкатися або штовхати гравців, які стоять по колу.
3. Втікаючи, не можна пробігати більше одного кола.
4. Зловленим вважається гравець, до якого торкнулися рукою, перш ніж він став перед будь-якою парою гравців.
5. Перемагають гравці, які не були зловлені жодного разу.

Оса

Мета: розвивати спритність і увагу, виховувати активність.

Опис: перед грою вибирають одну «осу», а решта гравців стають по парах і повинні обов'язково запам'ятати з ким вони у парі. «Оса» стає на визначене перед початком гри місце, а гравці, роз'єднавши руки, підбігають юрбою до неї та питають: — Оса, оса! Чи ти дуже лиха? «Оса» їм відповідає: — Як укушу, то знатимете! Я не зла, не лиха, А кого захочу, того і вжалю! Після цих слів «оса» вибігає зі свого умовного місця й ловить гравців, які не мають пари. Зловлений гравець стає «осою» і гра продовжується.

Правила:

1. Бігати можуть лише гравці, які не стоять в парі.
2. Гравці можуть ставати лише в ту пару, яку вони утворили перед початком гри.
3. «Оса» може ловити гравців, які не стали у свою пару.
4. Зловленим вважається гравець, до якого «оса» торкнеться рукою.
5. Перемагає гравець, якого «оса» не зловила жодного разу.

Горюдуб

Мета: удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції, розвивати швидкість, спритність, виховувати товарицькість і взаємодопомогу.



Опис: перед грою вибирають одного ведучого, а решта гравців, взявшись за руки, пара за парою стають у колону. Ведучий стає попереду колони, спиною до неї, і голосно промовляє: «Гори, гори ясно, щоби не погасло. Раз, два, три, остання пара, біжи!». Після команди «Біжи» гравці останньої пари біжать повз колону: один з правого, а другий з лівого боку, щоб знову взятись за руки. Ведучий намагається зловити одного з них, поки вони не взялися за руки. Гравець, якого ведучий зловив, міняється з ним ролями. Новоутворена пара стає попереду колони. Якщо ведучий нікого не зловив, то продовжує гру попереду колони. Гра закінчиться, коли пробіжать всі пари гравців.

Правила:

1. Гравці останньої пари починають біг тільки після команди «Біжи».
2. Ведучий, промовляючи слова, не може повертати голову назад чи вбік.
3. Ведучий починає ловити тільки тоді, коли гравці останньої пари порізняються з ним.
4. Перемагають гравці, чию пару ведучий не роз'єднав.



Шуліка

Мета: розвинути увагу і спритність, виховувати товарицькість.

Опис: перед грою вибирають одну «шуліку» і одну «гуску», а решта гравців — «гусенята». «Гусенята» стають за «гускою», тримаючи попереднього гравця за пояс. За кілька кроків перед «гускою» присідає «шуліка» і порпається в землі. Між «гускою» і «шулікою» починається діалог: — Шуліко, шуліко! Що ти робиш? — Ямку копаю. — Нащо? — Голку шукаю. — Нащо? — «Торбинку шити. — Пощо? — Твоїх гусеня ховати. — Не дам! Після цих слів «шуліка» зривається на ноги, намагається перебігти перед «гускою» і зловити останнє в ряду «гусеня». «Гуска», широко розставивши руки, перемішуючись вліво-вправо, не пускає «шуліку» до «гусенят», які ховаються за неї.



Правила:

1. «Гуска» може захищати «гусенят» тільки загороджуючи «шуліці» шлях, але не притримувати його руками.
2. «Гусенята» не можуть роз'єднювати руки і «розривати» колону.
3. Перемагає «шуліка», який впродовж хвилини зуміє зловити останнє «гусеня».

Вовк, пастух і вівці

Мета: удосконалювати техніку бігу зі зміною напрямку, розвивати швидкість і спритність, виховувати товарицькість та взаємодопомогу.

Опис: перед грою вибирають одного «вовка» і одного «пастуха», а решта гравців — «вівці». «Вівці» стають в одну колону за «пастухом», тримаючись двома руками за пояс попереднього гравця, а перша «вівця» тримається за пояс «пастуха». «Вовк»

має переслідувати «отару», але ловити може лише останню «вівцю». Коли «вовк» нападає на «отару», «пастух», розставивши руки в боки, намагається не дозволити «вовкові» забігти за себе. Коли ж «вовк» забіг за «пастуха», і біжить до останньої «вівці», тоді вона може втікати до «пастуха» і стати перед ним. Опісля вибирають інших «вовка», «пастуха», останню «вівцю».

Правила:

1. «Пастух» не може тримати «вовка» руками, а лише може загороджувати йому шлях, розставивши руки в боки.
2. «Вівці» не можуть відпускати одна одну.
3. Коли «вовк» забіг за «пастуха», тоді ніхто, крім останньої «вівці», не може рухатися.
4. Коли остання «вівця» почала втікати до «пастуха», тоді вона не може змінювати напрям бігу.
5. «Вовк», побачивши, що остання «вівця» втікає від нього, може оббігти «пастуха» з іншого боку, щоб зловити її.
6. Зловленою вважається «вівця», до якої «вовк» торкнувся рукою перш ніж вона стала перед «пастухом».
7. Перемагає «вівця», яка втекла від «вовка», або «вовк», який зловив «вівцю».



Квачеві м'яча не давай

Мета: удосконалювати техніку бігу зі зміною напрямку, розвивати швидкість, спритність, виховувати товариськість і кмітливість.

Опис: гравці стають довільно на майданчику. Вибирають одного «квача». В руках у нього — м'яч. «Квач» голосно рахує: «Один, два, три!». На рахунок «один» всі гравці розбігаються по майданчику, а на рахунок «три» — «квач» біжить за ними і кидає в кого небудь м'ячем. Якщо м'яч влучив у когось, то «квач» намагається швидко взяти його в руки. Тоді гравець, в якого влучив м'яч стає «квачем». Якщо м'яч влучив у когось, а «квач» не встиг його взяти, то гравець, в якого влучив м'яч, намагається перешкодити йому у цьому. Він бере м'яч і перекидає його іншим гравцям. Гравці кидають м'яч один другому, поки «квач» його не зловить. Тоді «квачем» стає гравець, який останнім торкнувся до м'яча. Якщо тривалий час «квач» не може зловити м'яча, тоді вибирають іншого «квача».

Правила:

1. Не можна брати м'яч, якщо він ні в кого не влучив.
2. М'яч не можна копати ногами.
3. Перемагає гравець, якщо м'яч після дотику до нього не потрапив до «квача» жодного разу.

Ловці

Мета: удосконалювати техніку бігу зі зміною напрямку, розвивати швидкість, спритність і увагу, виховувати товарищескість і взаємодопомогу.

Опис: гравці розділяються на дві команди. Одна — «ловці», а друга — «втікачі». «Ловці» стають по парах, взявшись за руки. За сигналом керівника гри, вони починають ловити «втікачів», які бігають по одинці. Через певний час керівник повторює сигнал, який означає зміну ролей у командах: «втікачі», стаючи в пари, починають ловити, а «ловці», роз'єднавши руки — втікати. Керівник через однаковий проміжок часу повторює сигнал так, щоб гравці виконували різні ролі однаково кількість разів. Зловлених відводять в умовне місце, де вони перебувають аж до наступної зміни гравців. Зловлені «втікачі» після сигналу також стають «ловцями», а після наступного сигналу → знову можуть втікати від «ловців». Впродовж гри в кожній команді постійно збільшується кількість зловлених, підраховувати яких керівникові допомагають двоє обліковців, по одному з кожної команди.

Правила:

1. «Ловці» не можуть роз'єднювати руки під час бігу.
2. Гравець вважається зловленим, коли «ловці» оточили його і з'єднали руки.
3. «Втікачі» не можуть вириватися, якщо їх оточили руками.
4. «Ловці» можуть ловити тільки після того, як відведуть зловленого «втікача» до умовного місця.
5. Перемагає команда, яка впродовж всієї гри зловила більше «втікачів».

Дмуханий м'яч

Мета: розвивати силу міжреберних м'язів, виховувати товарищескість і дисциплінованість.

Опис: по краях столу встановлюють двоє воріт, а на середині — тенісний м'ячик. Гравці діляться на дві команди, кожна з яких розміщується навколо своєї половини столу. Після сигналу керівника кожна команда намагається задути тенісний м'ячик у ворота суперників, щоб здобути очко.

Правила:

1. Гра може тривати 4 тайми по 1 хвилині «чистого» часу.
2. Не можна змінювати своє положення за столом.
3. Не можна нахилитися над столом.
4. Не можна заважати суперникам дути на м'ячик.
5. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Пір'ягон

Мета: розвивати швидкість і спритність, виховувати кмітливість, товарищескість, дисциплінованість і наполегливість.

Опис: на підлозі посередині кімнати крейдою креслять лінію. Гравці розділяються на дві команди, які стають по різні боки від лінії за два-



три метри від неї. Керівник, тримаючи пір'їнку-пушок у піднятій руці, стає на середину лінії і відпускає її. В кожного із гравців у руках шапка або листочок цупкого паперу, яким вони намагаються опустити пір'їнку на підлогу суперників.

Правила:

1. Пір'їнку не можна ловити в шапку і переносити.
2. Гравці можуть переходити на сторону суперників, але при цьому не можуть їх відштовхувати.
3. Перемагає команда, на стороні якої опустилася пір'їнка.

Невагомбол

Мета: розвивати швидкість і спритність, виховувати товариськість, дисциплінованість, кмітливість і наполегливість.

Опис: гравці розділяються на дві команди, одна з яких має надувну кульку. На протилежних стінах кімнати крейдою малюють ворота — квадрат, нижня сторона якого знаходиться на рівні голови гравців. Після сигналу керівника гравці, перекидаючи між собою надувну кульку від середини кімнати, намагаються загнати її у ворота суперників, щоб здобути одне очко.

Правила:

1. Гра може тривати 2 тайми по 5-10 хвилин.
2. Якщо кулька впаде на землю, право першого удару надається команді суперників.
3. Перемагає команда, яка здобуде більше очок.

СЕНСОРНО-РОЗУМОВІ ІГРИ

Звіринець

Мета: розвивати увагу, виховувати товарищів і дисциплінованість.

Опис: гравці розділяються на чотири команди: перша — «тигри», друга — «мави», третя — «змії», четверта — «мисливці». Гравці кожної команди домовляються між собою, як вони будуть імітувати свого «звіра» чи «мисливця», і вибирають з-поміж себе ватажка, який буде ними керувати. Керівник вказує на одну з команд, гравці якої повинні одночасно імітувати свого «звіра», а мисливці — «стрільбу». Керівник вказує на різні команди в будь-якому порядку однаково кількість разів. Вибрана команда повинна відразу почати, а попередня відразу закінчити свою імітацію. Через деякий час гравці міняються ролями.

Правила:

1. Несвоечасний початок або закінчення імітації карається штрафним очком.
2. Несвоечасна дія хоча б одного гравця вважається несвоечасною дією всієї команди.
3. Перемагає команда, яка не отримала жодного штрафного очка або отримала найменше штрафних очок.

Ніс — підлога — лампа

Мета: розвивати увагу і швидке мислення.



Опис: гравці стають півколом перед керівником. Він називає предмети: «ніс», «підлога», «лампа», але при цьому може вказувати на інші предмети. Гравці мають дивитися на керівника і вказувати лише правильно названі ним предмети. Той, хто помилився, отримує штрафне очко.

Правила:

1. Перемагають гравці, які не отримали жодного штрафного очка або отримали найменше штрафних очок.

Роби так

Мета: розвивати увагу і швидке мислення.

Опис: керівник показує різні рухові дії, які гравці повинні повторити. Виконуються лише ті рухові дії, яким передує команда: «Роби так!»

Правила:

1. Той, хто виконав рухову дію без команди отримує штрафне очко.
2. Перемагає гравець, який не отримав жодного штрафного очка або отримав найменше штрафних очок.

Чого не повинно бути?

Мета: розвивати увагу і спостережливість.

Опис: на попередньо визначеній ділянці парку до дерев, кущів, чагарників прикріплюють щось таке, чого не повинно бути. Наприклад: до смереки — гілочку сосни, до берези — шишки і т.ін. Гравці мають по листку паперу і ручці. Вони певний час ходять по парку, уважно розглядають рослини і записують усі недоречності.

Правила:

1. Не можна підглядати у записи інших гравців.
2. Перемагає гравець, який записав усі недоречності або який записав найбільше недоречностей.

Дивись пильно

Мета: розвивати увагу і спостережливість.

Опис: перед грою вибирають одного ведучого, а решта гравців стають від нього на таку відстань, на якій ще можна розрізнити прості рухи. Гравці мають по листку паперу і ручці. Ведучий через довільні проміжки часу швидко показує різні рухи: піднімає руки вгору, чистить зуби тощо. Гравці повинні уважно слідкувати за діями ведучого і записувати всі його рухи.

Правила:

1. Не можна підглядати у записи інших гравців.
2. Перемагає гравець, який правильно записав усі рухи ведучого.

Бум



Мета: розвивати увагу і швидке мислення.

Опис: гравці стають або сідають на стільчиках у коло і почергово вимовляють порядкові числа. Замість чисел, що діляться на 3, 4, 5 або закінчуються 3-ою, 4-ою, 5-ою, говориться «бум».

Правила:

1. Хто помилився, вибуває з гри.
2. Перемагає гравець, який залишився останнім.

Відгадай, хто підходив

Мета: розвивати увагу і слух.

Опис: перед грою вибирають одного ведучого, а решта гравців стають півколом за його спиною. Один з гравців підходить до ведучого, торкається до його плеча і якнайшвидше стає на своє місце. Ведучий, відчувши дотик, лічить: «Раз, два, три!». На слово «три» він швидко обертається, щоб помітити, хто з гравців доторкнувся до його плеча. Якщо відгадає, то вони міняються місцями.

Правила:

1. Якщо ведучий не впізнав, хто до нього підходив, то він знову відвертається, і до нього підходить інший гравець.
2. Перемагає гравець, якого ведучий не впізнав жодного разу.



Літаючий мішечок

Мета: розвивати увагу, спритність, виховувати чесність і кмітливість.

Опис: перед грою вибирають одного ведучого, а решта гравців утворюють коло — плече до плеча, а руки тримають за спиною. В одного з них у руках є мішечок. Ведучий гри стає у середині кола.

Непомітно для ведучого гравці передають один одному мішечок. Ведучий повинен швидко відгадати у кого мішечок, при цьому він легенько торкається до плеча гравця, який, на його думку, тримає мішечок. Гравець, на якого вказав ведучий, повинен простягнути руки вперед. Якщо мішечок виявиться в нього, то вони міняються місцями з ведучим.

Правила:

1. Гравці повинні тримати руки за спиною, долонями до верху.
2. Гравець, який передає мішечок, може відпускати його, коли мішечок торкнувся до рук сусіда.
3. Гравець, в якого мішечок випав з рук, міняється місцем із ведучим.
4. Перемагає гравець, який не був ведучим жодного разу.

Так — ні

Мета: розвивати швидке мислення і увагу.

Опис: перед грою вибирають одного ведучого, який виходить з кімнати, а інші гравці вибирають один з предметів, розмішених у кімнаті. Повернувшись у кімнату, ведучий повинен відгадати який це предмет. При цьому він питає про його прикмети. Коли ведучий відгадає вибраний предмет, тоді його змінює інший гравець.

Правила:

1. На запитання можна відповідати лише «так» або «ні».
2. Перемагає гравець, який відгадає предмет, задавши найменше запитань.

Хто більше?

Мета: розвивати пам'ять і швидке мислення.

Опис: кожен гравець бере листок паперу і ручку. Керівник називає будь-яку букву алфавіту і гравці записують прізвища славних героїв України, які починаються на цю букву. Закінчивши складати список, кожен підкреслює його двома лініями. Коли всі списки будуть підкреслені, кожен по чергово читає записані ним прізвища. Прізвища, що записані ще й іншими гравцями викреслюються.

Правила:

1. Складаючи список, не можна заглядати в записи інших гравців.
2. Перемагає гравець, в якого залишилося найбільше невикреслених прізвищ.

Хто швидше?

Мета: розвивати увагу і швидке мислення.

Опис: гравці мають по листку паперу і ручці. Керівник бере свисток і за допомогою азбуки Морзе відтворює п'ять літер. Гравці записують літери і п'ять міст, назви

яких починаються з цих літер.

Правила:

1. Не можна підглядати у записи інших гравців.
2. Перемагає гравець, який найшвидше виконав завдання.

Пантоміма

Мета: розвивати увагу і швидке мислення.

Опис: перед грою вибирають одного «міма», а решта гравців — «глядачі». «Мім» за допомогою жестів і міміки представляє «глядачам» будь-яку просту дію, яку вони мають розгадати. Хто першим розгадає пантоміму, той стає «мімом».

Правило: перемагає гравець, який найчастіше був «мімом».

Складна пантоміма

Мета: розвивати увагу і швидке мислення.

Опис: керівник перед грою на окремих листочках паперу записує різні теми, наприклад: сусідки, глядачі в кіно, сцена в перукарні при стрижці тупими ножицями, сцена у зубного лікаря при видаленні здорового зуба, козаки йдуть у похід, козаки ховаються у плавнях від турків тощо. Далі він складає листки і кладе у будь-яку посудину. Кожний гравець стає «мімом» почергово. «Мім» витягує один із згорнутих папірців, ознайомлюється з темою і за допомогою жестів та міміки представляє її іншим гравцям-«глядачам», так щоб вони якнайшвидше відгадали тему.

Правила:

1. Заданих тем має бути не менше ніж гравців.
2. Перемагає «мім», показ якого був відгаданий найшвидше.

Відгадай

Мета: розвивати швидке мислення.

Опис: гравці спільно придумують кілька запитань: прізвища видатних українських письменників, гетьманів, борців за визволення України, які починаються на однакову букву, наприклад на букву «М».

1. Назвати одного з прославлених гетьманів України (*Мазепа*).
2. Кого найбільше поважають люди і завжди звертаються до нього за допомогою (*майстер*).
3. Знаряддя для будь-якого виробництва (*молот*).
4. Назвати одну з речей, без якої не можна обійтися на кухні під час обіду (*миска*).
5. Хто є найрідніший для кожної людини? (*Мама*).
6. Що людина не може ні вибрати, ні купити, бо вона дається людині разом з народження на все життя? (*Мова*).
7. Як називали дівчат-утоплениць на Україні, які заманювали парубків у воду? (*Мавка*).
8. Назва польової квітки (*мак*).

9. Назва хижої риби (*меч*).

10. Назва складової частини людського тіла (*м'яз*).

Учасники діляться на дві команди. Кожна команда окремо записує відповідь на питання. В кінці підраховують кількість правильних відповідей.

Правила:

1. Питань має бути не більше десяти.

2. Перемагає команда, яка дала більше правильних відповідей.

Бабине слівце — плідне зеренце

Мета: розвивати швидке мислення.

Опис: гравці розділяються на дві команди. Кожна команда почергово загадує одна одній народні загадки. Наприклад:

1. Що люблю — не куплю, чого не люблю — не продам (*молодість, старість*).

2. Чорненька собока весь дім стереже (*замок*).

3. Баран у хліві, а роги на дворі (*буряк*).

4. Чорненька, маленька, весь світ повалює (*ніч*).

5. Живе — чорне, умре — червоне (*рак*).

6. Їхала пані в срібному жупані, а як в'їхала у сад, не вернулася назад (*риба і волок*).

7. Ситий кусок під тином скаче (*жаба*).

8. Їхав Ряшка-Семиряшка, за ним бджоли — гу-лю-лю (*місяць, зорі*).

9. Що без рук стучить? (*Грім*).

10. Прийшов хтось, та взяв щось: бігли за ним, та не знати за ким (*вітер*).

11. Без рук, без ніг, а на гору лізе (*дим*).

12. Біленькі курочки з підпиччя глядять (*зуби*).

13. Латка на латці та зроду голки не бачила (*кануста*).

14. Росте під хворостом догори хвостом (*огірок*).

15. На що борошно в липні падає? (*На куну*).

16. Стоїть при дорозі на одній нозі, голова мала, а в ній тьма (*головка маку*).

17. Веселе дерево весело співає, кінь над бараном хвостом махає (*скрипка*).

Правила:

1. Перемагає команда, гравці якої відгадали більше загадок.

2. В кінці визначається найбільш активний учасник.



Повна протилежність

Мета: розвивати швидке мислення і увагу.

Опис: гравці утворюють коло діаметром 5-6 метрів. Керівник гри з м'ячем у руках стає в середину кола. Він кидає м'яч всім гравцям почергово, називаючи при цьому яке-небудь слово. Гравець, якому кинуто м'яч, ловить його і відразу повертає керівникові, вимовляючи при цьому слово, що протилежне за змістом до слова,

названого керівником. Наприклад: холодно — спекотно, швидко — повільно, тихо — голосно, день — ніч, чорне — біле тощо.

Правила:

1. Гравець не може тримати м'яч довше ніж 5 секунд.
2. М'яч потрібно повертати керівникові точно в руки.
3. Гравець, який дав неправильну відповідь або не відповів впродовж визначеного часу, отримує штрафне очко.
4. Перемагає гравець, який не отримав жодного штрафного очка.

Відповідай швидко

Мета: розвивати увагу і швидке мислення.

Опис: гравці стають у коло. В одного з них в руках — хусточка. Він називає будь-яке слово і кидає хусточку другому гравцеві. Спіймавши хусточку, цей гравець повинен якнайшвидше придумати речення з тим словом і після цього, назвавши нове слово, кинути хусточку іншому гравцеві і т.ін.

Правила:

1. Гравець, який впродовж хвилини не придумав речення або повторив назване раніше слово отримує штрафне очко.
2. Перемагає гравець, який не отримав жодного штрафного очка.

Три слова

Мета: розвивати швидке мислення.

Опис: гравці розподіляються по парах і називають один одному по три будь-які слова. Отримавши слова, кожний якнайшвидше повинен скласти з них речення.

Правила:

1. Гравець, який швидше придумав речення, продовжує гру, утворюючи нову пару гравців.
2. Перемагає гравець, який найшвидше склав усі речення.

Вірші на замовлення

Мета: розвивати швидке мислення.

Опис: гравці розподіляються по парах і називають один одному по чотири слова, які римуються між собою. Наприклад: лінь — тінь, день — пень, луна — вона, річка — стрічка тощо. Отримавши слова, кожний якнайшвидше повинен скласти вірш на чотири рядки. Бажано, щоб слова менше підходили одне до одного за змістом.

Правила:

1. Гравець, який швидше придумав змістовніший вірш, продовжує гру, утворюючи нову пару гравців.
2. Перемагає гравець, який найшвидше склав усі вірші.



Чайка

Мета: розвивати увагу, пам'ять і швидке мислення.

Опис: керівник розпочинає гру, звертаючись до будь-якого гравця словами: «Збирає чайка при дорозі горох». А той гравець звертається до іншого з тими ж словами і додає ще своє придумане слово, наприклад «овес». Кожен наступний гравець повторює слова свого попередника і додає ще своє слово.

Правила:

1. Перше ніж промовляти речення, гравець повинен вказати до кого він звертається.
2. Звертатися можна лише до тих гравців, які ще не промовляли речення або промовляли менше, ніж інші кількість разів.
3. У кожному наступному колі можна змінювати порядок звертання.
4. Той, хто не повторить правильно всі слова по порядку вибуває з гри.
5. Перемагає гравець, який останнім правильно повторить речення зі всіма словами без помилок.

Рахуй, декламаторе!

Мета гри: розвивати увагу, пам'ять і швидке мислення.

Опис: гравці почергово, впродовж визначеного часу (1-2 хв), одночасно і розповідають вірш, і виконують певні арифметичні дії на папері.

Правила:

1. Кожний гравець повинен виконувати арифметичну дію однакової складності.
2. Декламуючи вірш, не можна робити великих пауз.
3. Перемагає гравець, який чітко декламуючи вірш, правильно виконав найбільше арифметичних дій.

Впізнай по голосу

Мета: розвивати увагу і слух.

Опис: перед грою вибирають одного ведучого, а решта гравців, взявшись за руки, утворюють навколо нього коло. Ведучому зав'язують очі і дають у руки палицю. Гравці йдуть по колу доти, поки ведучий їх не зупинить словом: «Стій!». Тоді гравці зупиняються, а ведучий простягає вперед палицю. На кого вона спрямована, той повинен взяти другий її кінець і вимовити ім'я ведучого. Ведучий з трьох спроб повинен впізнати голос гравця, назвавши його ім'я. Якщо ведучий впізнає гравця по голосу, то вони міняються місцями, якщо — ні, то гравці продовжують йти по колу до наступної команди ведучого: «Стій!».

Правила:

1. Гравці можуть змінювати голос.
2. Якщо ведучий не впізнав голос трьох гравців, то вибирають нового ведучого.
3. Перемагає гравець, чий голос ведучий не впізнав жодного разу.

Сліпий сторож

Мета: розвивати увагу, слух і орієнтацію в просторі, виховувати чесність та витримку.

Опис: перед грою вибирають одного «сторожа», а решта гравців стають навколо нього на визначеній відстані. «Сторож» із зав'язаними очима стає за два кроки до підвищення, на якому знаходяться декілька невеликих предметів. Гравці після сигналу керівника гри повинні тихенько взяти будь-який предмет і повернутися на своє місце. Якщо «сторож» почує якийсь шум, то подає команду: «Стій!», і вказує рукою напрям, звідки він донісся. Після команди всі зупиняються, а гравець, на якого вказав «сторож», повертається у вихідне положення, і гра продовжується.

Правило: перемагає гравець, який найкраще справився із завданням.

Спробуй впіймай

Мета: розвивати слух і орієнтацію в просторі.

Опис: перед грою вибирають одного «ловця» і одного «втікача», а решта гравців, взявшись за руки, утворюють коло. «Ловець» і «втікач» із зав'язаними очима стають всередині кола. «Ловець» впродовж визначеного часу (3-5 хвилин) намагається в межах кола зловити «втікача», весь час запитуючи: «Де ти?». «Втікач» відповідає: «Я тут!» і переходить на інше місце. Якщо «ловець» чи «втікач» підходять до котрогось гравця, який утворює коло, то він попереджає їх про межу, завчасно промовляючи: «Вогонь!».

Правила:

1. «Втікач» зобов'язаний відповідати на кожне запитання «ловця».
2. Гравці не повинні підказувати «ловцеві» і «втікачеві» куди їм краще переміщуватися.
3. Перемагає «ловець», який зловив «втікача» за відведений час, або «втікач», якого не зловили.



ЗМАГАЛЬНІ ВПРАВИ

Не втрачай рівновагу

Мета: розвивати рівновагу.

Опис: на майданчику проводять дві паралельні лінії, відстань між якими 8-10 метрів. Учасники, з книжкою на голові, стають за однією з них з інтервалом 1 метр. За командою керівника кожний намагається якнайшвидше перетнути другу лінію.

Правила:

1. Не можна притримувати книжку рукою чи поправляти її.
2. Хто торкнувся до книжки рукою, той отримує штрафне очко.
3. Перемагає той, хто найшвидше перетнув другу лінію без жодного штрафного очка або з меншою кількістю штрафних очок.

Скакалка

Мета: розвивати швидкокісно-силові якості і спритність.

Опис: учасники зі скакалкою в руках стають на відстані 2-3 метри один від одного. За командою керівника всі починають стрибати через скакалку впродовж наперед визначеного часу (30-45 секунд).

Правило: перемагає той, хто виконав найбільше стрибків.

Біг крабів



Мета: розвивати спритність і швидкість.

Опис: на майданчику проводять дві паралельні лінії, відстань між якими 8-10 метрів. Учасники стають за однією з них з інтервалом 1 метр і виконують упор лежачи ззаду обличчям до другої лінії. За командою керівника кожний, переміщуючись обличчям вперед на руках і ногах, намагається якнайшвидше перетнути другу лінію. Іншим разом можна переміщуватися спиною вперед.

Правила:

1. Переміщуватися можна лише на руках і ногах.
2. Перемагає той, хто найшвидше перетнув другу лінію руками і ногами.

Гонка тачок

Мета: розвивати силу і спритність, виховувати товарищів.

Опис: на майданчику креслять дві паралельні лінії, відстань між якими становить 8-10 метрів. Учасники розділяються на пари і стають за однією з ліній. Один з них виконує упор лежачи, інший бере його за ноги і випрямляється. Таким чином, перший утворює «тачку». За командою керівника всі пари починають переміщуватися до другої лінії, щоб її перетнути.

Правило: перемагає пара, яка першою перетнула другу лінію.

Триноги

Мета: розвивати спритність, виховувати товариськість.

Опис: на майданчику креслять дві паралельні лінії, відстань між якими становить 8-10 метрів. Учасники розділяються на пари і стають за однією з ліній. Праву ногу одного партнера і ліву ногу другого зв'язують, і таким чином кожна пара має три ноги. За командою керівника всі пари починають переміщуватися до другої лінії, щоб її перетнути.

Правило: перемагає пара, яка першою перетнула другу лінію.

Януси

Мета: розвивати спритність, виховувати товариськість.

Опис: на майданчику креслять дві паралельні лінії, відстань між якими становить 8-10 метрів. Учасники розділяються на пари, стають за однією з ліній, спиною один до одного і переплітають лікті в «замок», імітуючи тим самим римське божество Януса. Один з партнерів стає обличчям до другої лінії. За командою керівника всі пари переміщуються до другої лінії і, перетнувши її, повертаються назад.

Правила:

1. Лінії повинні перетинати обидва партнери.
2. Якщо в одну сторону обличчям вперед біг один партнер, то в другу — повинен бігти інший.
3. Перемагає пара, яка першою перетне обидві лінії.

Вибий м'яч

Мета: розвивати швидкісно-силові якості і спритність, виховувати цілеспрямованість.

Опис: на майданчику, на відстані 1-2 метра, проводять дві лінії, на кожній з яких з палицею в руках стають два учасники. Кожен з них креслить перед собою невелике коло і кладе в нього м'яч. За сигналом керівника вони намагаються вибити м'яч із кола свого суперника.

Правила:

1. Переходити лінію не дозволяється.
2. Перемагає той, хто першим виб'є м'яч з кола суперника.

Бій цапів

Мета: розвивати швидкісно-силові якості і спритність, виховувати сміливість.

Опис: два учасника присідають і, зігнувши в ліктях руки, повертають долоні назовні. Стрибаючи в такій позі, кожен вдаряє долонями в долоні суперника. При цьому він змушує суперника торкнутися землі ступнями ніг.

Правила:

1. Ловити пальцями долоні суперника заборонено.
2. Перемагає той, хто змусив суперника торкнутися землі ступнями ніг.



Бій півнів

Мета: розвивати швидко-силові якості, спритність і рівновагу, виховувати сміливість та кмітливість.

Опис: два учасники стають на одну ногу і закладають руки за спину. Кожен, стрибаючи на одній нозі, штовхає суперника плечем у плече, змушуючи стати на дві ноги.

Правила:

1. Під час бою не можна змінювати ногу.
2. Не можна штовхати суперника руками чи зігнутою ногою.
3. Перемагає той, хто змусив суперника стати на обидві ноги.

Бій на колоді

Мета: розвивати швидко-силові якості, спритність і рівновагу, виховувати сміливість та кмітливість.

Опис: круглу колоду закріплюють горизонтально на висоті до 1 метра. Два учасники сідають на колоду обличчям один до одного. Кожен з них бере в руки невеликий мішечок, наповнений сіном або тирсою. За командою керівника суперники, зберігаючи рівновагу та схрестивши ноги під колодою, стараються нанести один одному удари мішком так, щоб супротивник торкнувся двома ногами землі.

Правила:

1. Під час бою можна користуватися тільки мішками.
2. Не можна бити суперника по голові.
3. Не можна рукою відбивати удар суперника.
4. Перемагає той, хто змусив суперника торкнутися до землі.

Звивистою стежкою

Мета: розвивати орієнтацію в просторі, виховувати сміливість.

Опис: на майданчику ставлять у ряди по 5 кегель або кубиків на відстані 1 м один від одного. За два кроки від крайніх фігур поперек проводять лінію. Учасники стають за лінією напроти одного з рядів, їм зав'язують очі. За командою керівника гри всі починають йти в другий кінець майданчика, обминаючи на шляху кожен фігуру по чергово.

Правила:

1. Перемагає той, хто першим обійде всі фігури.
2. Якщо ніхто не обійшов усі фігури, то перемагає той, хто обійшов більшу кількість фігур.
3. Якщо двоє чи більше учасників обійшли однакову кількість фігур, то перемагає той, хто швидше це зробив.

Палкою в ціль

Мета: розвивати орієнтацію в просторі, виховувати сміливість.

Опис: на стіні, на висоті 1 м від землі, крейдою малюють цілі — кола діаметром 20 см. Учасники стають напроти одного з кіл на відстані 10-15 кроків. Їм дають у руки палки довжиною 1 м і зав'язують очі. За командою керівника всі починають йти вперед, простягнувши палиці поперед себе. Кожен намагається швидко підійти до стіни і попасти палицею в ціль.

Правила:

1. Перемагає той, хто найшвидше потрапив палицею в ціль.
2. Якщо ніхто не попав палицею в ціль, то перемагає той, хто найшвидше торкнувся палицею до стіни.

Точний поворот

Мета: розвивати орієнтацію в просторі, виховувати сміливість.

Опис: на майданчику відповідно до кількості учасників ставлять стільці або табуретки, відстань між якими 3-4 м. Учасники сідають на них, і їм зав'язують очі. За командою керівника кожен з учасників встає, робить 5 кроків вперед, повертається праворуч, знову йде 5 кроків вперед і повертається знову праворуч. Описавши таким чином квадрат, кожен з учасників повинен сісти на свій стілець.

Правила:

1. Перемагає той, хто найшвидше пройде квадрат і сяде на свій стілець.
2. Якщо ніхто точно не сів, то перемагає той, хто виконав завдання найточніше.

Зумій побудувати

Мета: розвивати орієнтацію в просторі.

Опис: на майданчику креслять 4-8 квадратів, сторона яких — 0,5 метра, відповідно до кількості учасників. У центрі кожного квадрата ставлять по 3-5 городків. Кожен учасник стає перед квадратом і йому зав'язують очі. За командою керівника всі присідають і виконують завдання: будують із зав'язаними очима геометричні фігури (трикутник, трапецію, квадрат тощо). Після виконання завдання кожен встає і розв'язує очі.

Правила:

1. Перемагає той, хто найшвидше виконав завдання.
2. Якщо ніхто не виконав правильно завдання, то перемагає той, хто допустив найменше помилок.



Біг з картоплиною

Мета: розвивати швидкість і спритність, виховувати дисциплінованість і чесність.

Опис: учасники розділяються на команди, а кожна з них — на дві групи. Вони стають колонами, напроти одна одної, на відстані 5-8 метрів.

Капітани кожної команди стоять першими в одній з колон з ложкою в руках. У ложці лежить тенісний м'ячик — «картоплина». За сигналом керівника капітани біжать до іншої колони своєї команди і передають ложку першому партнерові, а самі стають у кінці цієї ж колони. Партнер, якому передали ложку, біжить у зворотньому напрямку і також передає її партнерові з протилежної колони і т.ін.

Правила:

1. Кожна колона стоїть за лінією, яку учасники можуть перетинати тільки з ложкою.
2. «Картоплину» можна переносити тільки у ложці.
3. Якщо «картоплина» випала з ложки, то її необхідно підняти і тільки після цього продовжити біг.
4. Перемагає команда, капітану якої першому передали ложку.

Переправа через річку

Мета: розвивати швидкість і спритність, виховувати дисциплінованість і чесність.

Опис: на майданчику двома паралельними лініями, відстань між якими 10-12 кроків, визначають «річку». На ній, на однаковій відстані один від одного малюють «каміння» — 6-10 кіл, діаметром 40-50 см. Кількість «кам'яних стежок» залежить від кількості команд. Кожна команда стає на березі «річки» перед своєю «стежкою». За сигналом керівника учасники перестрибують один за одним з «каменя» на «камін» на другий «берег», намагаючись виконати це якнайшвидше.

Правила:

1. На «камін» можна ставати лише однією ногою.
2. Хто стане на лінію кола або поза ним, отримує штрафне очко.
3. Перемагає команда, в якої менше штрафних очок.
4. Якщо в командах однакова кількість штрафних очок, то перемагає команда, яка переправилася швидше.

Потяг їде в тунель

Мета: розвивати швидкість і спритність, виховувати дисциплінованість і чесність.

Опис: учасники розділяються на однакові за кількістю гравців команди. Вони шикуються у паралельні колони і широко розставляють ноги. Капітани команд, які стоять позаду колон, мають по хусточці. За командою керівника вони швидко пролазять між ногами своїх партнерів, стають попереду колони і передають хусточку назад. І так продовжується до тих пір, поки капітан не буде стояти останнім з хусточкою в руках.

Правила:

1. Перш ніж передавати хусточку, необхідно стати на ноги.
2. Хусточку не можна перекидати чи передавати повз котрогось з партнерів.
3. Перемагає команда, яка швидше і правильно виконала завдання.



Перегони вужів

Мета: розвивати швидкість і спритність, виховувати дисциплінованість, чесність і товариськість.

Опис: на майданчику проводять дві паралельні лінії, відстань між якими 15-20 кроків. Учасники розділяються на однакові за кількістю команди. Вони шикуються в паралельні колони за однією проведеною лінією і присідають. Кожен бере свого попереднього партнера за гомілки. Перший у колоні — «голова вужа», інші — «тіло вужа». За командою керівника «вужі» переміщуються вперед до другої лінії, намагаючись перетнути її якнайшвидше.

Правила:

1. Не можна руками торкатися до землі.
2. Не можна відпускати ноги партнера.
3. Перемагає команда, «вуж» якої не «розірвався» і найшвидше перетнув лінію.
4. Якщо «вужі» «розірвалися», то перемагає команда, учасники якої «розірвалися» найпізніше.

Залізниця

Мета: розвивати швидкість і спритність, виховувати дисциплінованість і товариськість.

Опис: на майданчику проводять дві паралельні лінії, відстань між якими 15-20 кроків. Учасники розподіляються на команди по 5-7 чоловік. Команди шикуються в паралельні колони за однією лінією. Всі стають на одну ногу, а другу ногу згинають, і її бере за гомілку наступний партнер. Останній учасник з кожної команди тримає себе вільною рукою за зігнуту ногу. Таким чином, утворюються два «потяги». За сигналом керівника дві команди стрибками переміщуються до другої лінії, намагаючись перетнути її якнайшвидше.

Правила:

1. Не можна відпускати ногу партнера.
2. Не можна торкатися до землі другою ногою.
3. Перемагає команда, чий «потяг» першим перетнув лінію.
4. Якщо «потяги» усіх команд «розірвалися», то перемагає команда, «потяг» якої «розірвався» найпізніше.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Боберський І. Рухові забави та ігри / Упорядник Є. Приступа. — Львів, 1992. — 64 с.
2. Горохова скриня: Українські народні ігри: Для дошкільного та молодшого шкільного віку / Упорядник В. Пепа. — К.: Веселка, 1993. — 96 с.
3. Дитяча розвага: українські народні пісні, забави та ігри. — К.: Музична Україна, 1993 — 104 с.
4. Літала сорока по зеленім гаю: Дит. та молодіж. укр. нар. ігри: Для серед. та стар. шк. віку / Упорядник та автор прим. Г.Т. Довженок. — К.: Молодь, 1990. — 160 с.
5. Народні ігри та забави: Методичні рекомендації / Укл. Г.В. Воробей. — К.: ІСДО, 1995. — 176 с.
6. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя / А.П. Демчишин, В.М. Артюх, В.А. Демчишин, Й.Г. Фалес. — К.: Освіта, 1992. — 175 с.
7. Суховерська О. Рухові забави й ігри. — Жовква: Печатня о.о. Василян, 1923 — 120.
8. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. — Луцьк: Надстир'я, 1994. — 96 с.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 3 |
| МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ | 4 |
| ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІГОР ТА ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ | 4 |
| РУХОВІ ІГРИ | 6 |
| Сова (6) Лис у курнику (6) Мисливці (7) Північ (7) Бузьок і жаби (7) Вільне місце (8) Пташник (8) Подай далі (9) Гуси-лебеді (9) Батько і діти (10) Через ліс (10) Птахи і зозуля (11) Мишки (11) Квач (12) Птахи в клітці (12) Зайці у городі (13) Вовк або залізний ключ (13) День і ніч (13) Котик і мишка (14) Курочки і горошини (14) Карасі і щука (15) Бездомний заєць (15) Третій зайвий (16) Оса (16) Горюдуб (16) Шуліка (17) Вовк, пастух і вівці (17) Квачеві м'яча не давай (18) Ловці (19) Дмуханий м'яч (19) Пір'ягон (19) Невагомбол (20) | |
| СЕНСОРНО-РОЗУМОВІ ІГРИ | 21 |
| Звіринець (21) Ніс — підлога — лампа (21) Роби так (21) Чого не повинно бути? (22) Дивись пильно (22) Бум (22) Відгадай, хто підходив (22) Літаючий мішечок (22) Так — ні (23) Хто більше? (23) Хто швидше? (23) Пантоміма (24) Складна пантоміма (24) Відгадай (24) Бабине слівце — плідне зеренце (25) Повна протилежність (25) Відповідай швидко (26) Три слова (26) Вірші на замовлення (26) Чайка (27) Рахуй, декламаторе! (27) Впізнай по голосу (27) Сліпий сторож (28) Спробуй впіймай (28) | |
| ЗМАГАЛЬНІ ВПРАВИ | 29 |
| Не втрачай рівновагу (29) Скакалка (29) Біг крабів (29) Гонка тачок (29) Триноги (30) Януси (30) Вибий м'яч (30) Бій цапів (30) Бій півнів (31) Бій на колоді (31) Звивистою стежкою (31) Палкою в ціль (32) Точний поворот (32) Зумій побудувати (32) Біг з картоплиною (32) Переправа через річку (33) Потяг їде в тунель (33) Перегони вужів (34) Залізниця (34) | |
| РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА | 35 |