

О. Кругляк

Рухливі ігри та естафети в школі

Українська мова Образотворче мистецтво
Математика Тілознавство
Тілознавство Музика
Трудове навчання
Я і Україна



Основи здоров'я
і
фізична культура

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Олег Кругляк

**РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ
В ШКОЛІ**

Посібник для вчителя

- **МЕТОДИКА
ПРОВЕДЕННЯ**
- **МІЖПРЕДМЕТНІ
ЗВ'ЯЗКИ**
- **170 РУХЛИВИХ ІГОР
ТА ЕСТАФЕТ.**



ТЕРНОПІЛЬ
«ПІДРУЧНИКИ І ПОСІБНИКИ»
2004

Рецензенти:

Шиян Б. М., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Сидорко О.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент Львівського державного інституту фізичної культури

Дикий Я. С., вчитель-методист фізичної культури СШ № 65 м. Львова, заслужений вчитель України

Совінська Л.М., інспектор шкіл відділу освіти Самбірської райдержадміністрації Львівської області

Яримович Т.М., заступник директора з навчально-виховної роботи спеціалізованої початкової школи повного дня з поглибленим вивченням іноземної мови м. Тернополя

Літературний редактор *Оксана Давидова*

Художнє оформлення *Світлани Демчак*

Редактор *Леся Вознюк*

Рекомендовано Вченою радою

Львівського державного інституту фізичної культури

(протокол №2 від 28.10.03 р.)

Кругляк Олег

К 84 Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 80 с.

ISBN 966-562-724-4

У посібнику зібрано 170 рухливих (в т.ч. українських народних) ігор та естафет, подані методичні поради з питань організації та методики проведення їх на уроках основ здоров'я і фізичної культури та інших уроках для здійснення міжпредметних зв'язків з метою всебічного і гармонійного розвитку особистості.

Рекомендується вчителям фізичної культури, учителям початкових класів, вихователям груп продовженого дня, студентам вищих педагогічних закладів освіти, батькам та учням, які люблять грати у рухливі ігри та естафети.

ББК 74.267.5

ISBN 966-562-724-4

© Кругляк О. Я., 2004

Передмова

*Ігри виховують не лише молодіж,
але й націю.*

Петро Франко

Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої, демократичної та гуманістичної системи освіти. Це потребує нових підходів до проведення уроків основ здоров'я і фізичної культури.

Хочемо, щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана у необхідності збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану.

Хочемо, щоб кожен учитель, який би предмет у школі він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості. Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати.

Ми пропонуємо вихід — потрібно частіше грати у рухливі ігри та естафети, які сприяють створенню гарного настрою і зміцненню здоров'я. Але, на жаль, учні не мають достатньо вільного часу для таких занять, не знають рухливих ігор. А втім, і не всі вчителі знають рухливі ігри та естафети.

Хочемо допомогти вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів у вивченні та проведенні рухливих ігор та естафет, які є важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів.

Уроки основ здоров'я і фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті, й найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

При укладанні цього посібника вивчались праці науковців А. Борисенка, Г. Воробей, А. Демчишина, В. Левківа, А. Цюся. Нами опрацьовані й побудовані прості й доступні рухливі ігри та естафети, для яких не потрібно дорогого інвентарю та обладнання.

Хочемо допомогти вчителям інших предметів (природознавства, біології людини, математики, образотворчого мистецтва, музики, іноземної мови, хореографії), щоб використовували рухливі ігри для здійснення міжпредметних зв'язків. Проведення уроків цих предметів на свіжому повітрі у поєднанні з рухливими іграми та простими естафетами збагатять особистість як розумово, так і фізично.

Цей посібник для вас, студенти вищих педагогічних закладів освіти, які у майбутньому будуть педагогами.

Майбутні уроків у школі, на нашу думку, — це синтез, міжпредметна інтеграція уроку основ здоров'я і фізичної культури з уроками інших предметів і навпаки — це наше переконання.

Зичимо вам удачі, дорогі педагоги, студенти, батьки й учні.

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, а жінки та дівчата водили 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 в усебічному 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, їх 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 ситуацій. Доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, намічати мету, встановлювати взаємодії з товаришами, проявляти спритність, витривалість і силу. Уже саме нагадування про наступну гру викликає у дитини позитивні емоції, прискіплює увагу. Серед учених 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 системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, 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 охолодженню і перегріванню.

Одяг учнів при плюсовій температурі має бути такий: футболка або майка з бавовни, спортивний костюм або шорти чи спортивні труси, 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 («Запорожесь 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, дає можливість з великою ефективністю розв'язувати освітні завдання.

Виховне значення ігор:

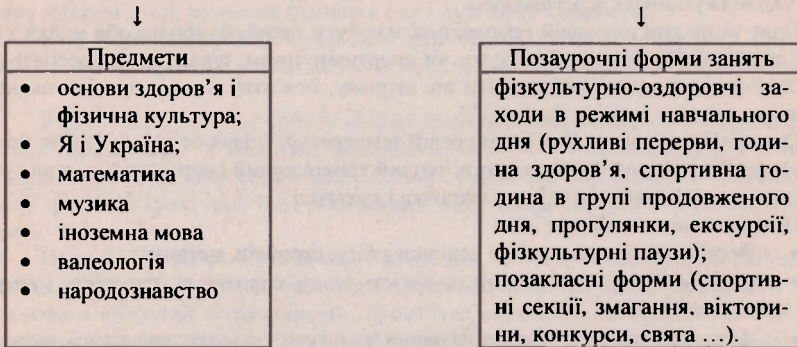
- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

У народній рухливій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповіді-

дальності, витримки, 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. 3, с. 95).

Використання рухливих ігор та естафет у школі



Класифікація рухливих ігор для школярів

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- **індивідуальні** («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і **командні** («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);
- **із предметами** («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і **без предметів** («Квач», «Гопак»);
- **з ведучими** («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і **без ведучих** («Передай далі», «Хто де живе?»);
- **за переважаючим розвитком фізичних якостей** (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);
- **за інтенсивністю фізичного навантаження** (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);
- **за місцем проведення** (на свіжому повітрі: «Фізкульт-ура», «Класи», «Другий зайвий», в залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники», на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);
- **за спрямованістю рухових дій** (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»), ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

Методика проведення рухливих ігор

1. Підготовка до гри

Вибір гри. Успіх ігрової діяльності, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежить насамперед від правильного вибору гри. При виборі гри потрібно враховувати форму проведення занять: урок, фізкультурно-оздоровчий захід у режимі навчального дня (перерва, спортивна година в ПД), позакласний захід, в сім'ї тощо.

Вибір гри залежить від місця проведення. На свіжому повітрі можна проводити майже всі народні та рухливі ігри з великою інтенсивністю та обсягом; у невеликому, вузькому залі можна проводити ігри з шиккуванням команд у шеренги і колони, а також ігри, в яких гравці беруть участь по черзі. Звертаємо увагу, що ігри, естафети повинні проводитись у чистому, провітреному спортзалі або пристосованому приміщенні. Вибір гри залежить від наявності у школі інвентарю та обладнання, а також від поставлених на уроці оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Підготовка місця для гри. Для проведення ігор, естафет на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик з рівною поверхнею. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, освіжають повітря, дають тінь.

Якщо гра проводиться в залі, необхідно його провітрити, помити підлогу, спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що виходять з гри, потрібно поставити кілька гімнастичних лав.

Підготовка інвентарю та обладнання. Для проведення ігор, естафет використовують такий інвентар та обладнання: м'ячі малі, великі, набивні; естафетні палички, кубики, обручі, скакалки, стійки (заввишки 1,5 м), кеглі (пластмасові пляшки із саморобними малими м'ячами на закрутках), різнокольорові прапорці, лави, палиці, мішечки з піском. Для вчителя: свисток, секундомір, крейда, магнітофон та інше обладнання. Бажано, щоб інвентар був яскравим, кольоровим, добре помітним у грі, відповідав за вагою та розмірами віку гравців. Інвентар можна виготовляти на уроках трудового навчання.

Учитель завжди повинен пам'ятати про правила техніки безпеки учнів під час проведення ігор та естафет. Наш досвід підказує, що для проведення естафет не можна використовувати малі прапорці на тоненькій палиці (прапорцем можна влучити в око, на нього під час бігу можна впасти і т.д.). Слід використовувати такий інвентар, який при падіннях дітей, необережній передачі не зашкодить їхньому здоров'ю.

У сюжетних іграх використовують маски, костюми «героїв» («Вовк», «Зайчик», «Рибак», «Козак» та ін.).

Оголошення назви гри; розміщення гравців, команд; вибір ведучих. Учитель спочатку оголошує назву гри чи естафети. Потім ділить учнів на команди різними способами:

- на розсуд вчителя;
- шляхом розрахунку;
- фізурного марширування;
- за призначенням капітанів команд.

Вибирати команди, ведучих можна за допомогою лічилок.

Наводимо приклади лічилок:

Тікав засць через міст,
Довгі вуха, куций хвіст.
А ти далі не тікай,
Рахувати починай.
Раз, два, три — вийди ти!

Раз, два, три —
У моїй команді будеш ти!

Котилася торба
З високого горба,
А в цій торбі —
Хліб, паляниця.
Кому доведеться —
Тому і жмуриться.

Сіра муха-цокотуха
Сіла Грицеві на вухо.
Грицик чує — шось гуде,
Та як крикне: «Звір іде!»

Ясне сонце впливає,
Коту спинку пригриває,
Кіт вуркоче, кіт нявкоче,
Ніби шось сказати хоче.

Їхала карета,
Дзвоном дзвонить.
Вийшла пані,
Лічить коні:
Раз, два, три, вийди ти!

Ішов кіт через сто воріт,
До кінця дійшов, котеня знайшов. Няв!

Ходила квочка
Коло кілочка,
Водила діток
Коло кліток.
Квок, квок,
Золотий клубок.

Раз, два, три, чотири,
Як всі дружно жили.
Пили чай з молоком,
Вийшла дівка з козаком

Раз, два, три, чотири,
Козі дзвоника вчепили.
Коза бігає, кричить,
Просить дзвоник відчепить.

Сів метелик на травичку,
І сказав якусь дурничку:
«Раз, два, три — вийдеш ти!»

Потім вчитель шукає, переводить команди на місце проведення гри, естафети.

Важливе значення мають назви команд, які беруть участь у грі. Наводимо приклади назв: «Сонечко» і «Місяць», «Ромашки» і «Тюльпани», «Вовки» і «Тигри», «Збірна Львова» і «Збірна Кисва», «Збірна України» і «Збірна Польщі», «Динамо» Київ і «Карпати» Львів тощо. Назви команд під час естафет повинні відповідати тим останнім спортивним подіям, які відбуваються в країні, світі.

У зв'язку зі збільшенням кількості учнів у класах учитель може поділити їх на чотири команди. Наприклад, спочатку беруть участь в естафеті команди «Збірна України» і «Збірна Польщі», потім «Збірна Канади» і «Збірна Австралії». Команди, які програли, змагаються за 3-4 місця, а які виграли, — за 1-2.

2. Пояснення гри

Успішне проведення гри залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей вчителя, його вміння дохідливо, коротко, цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій учнів.

При поясненні гри вчитель повідомляє ще раз назву гри, розповідає про роль кожного гравця, мету і хід гри, завдання ведучих і гравців, правила гри.

Коли вчитель проводить гру з шикуванням учнів у коло, то сам стоїть у колі. Якщо гравці розподілені на дві команди і розміщені одна проти другої, то вчитель стоїть між ними.

Для кращого засвоєння гри учнями рекомендуємо супроводжувати пояснення гри показом окремих рухів гравців. Правила гри пояснюють докладно лише у випадку, коли гру проводять уперше.

Перед поясненням гри, наприклад, «Вудочка», вчитель проводить вступну бесіду:

- яких ви знаєте рибок?
- чи любите ви ловити рибу?
- як варять юшку в туристському поході?, тобто вчитель здійснює міжпредметні зв'язки.

Для гри вчитель використовує великий солом'яний бриль, «вудочку» — скакалку або мотузку, на кінці якої прив'язаний мішечок з піском.

Після пояснення гри вчитель перевіряє, чи всі гравці розуміють її правила.

3. Проведення гри

Після розміщення гравців на майданчику, пояснення гри і її правил гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, сплеск у долоні).

Ігри сюжетного характеру («Кіт і мишка», «Гривеньки»), де немає змагального моменту, не потребують особливо чітких команд. Такі ігри можна розпочинати за вказівкою, висловленою спокійним голосом: «Раз, два, три — гру почали!» Під час гри вчитель уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Завдання вчителя:

- керувати грою;
- подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали;
- робити вказівки по ходу;
- самому брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль;
- спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня.

Вказівки слід робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій дітей. Вчитель може робити підказки про доцільність виконання того чи іншого руху. У грі, естафетах учням дозволяється голосно кричати, стрибати, радіти. Фізичне навантаження у грі рекомендуємо регулювати такими прийомами: зменшенням або збільшенням часу, відведеного на гру, кількістю повторень гри, розмірами майданчика і довжиною дистанції, яку пробігають гравці, масою предметів, що використовуються учнями, введенням короткочасних пауз-бесід для відпочинку.

Отже, дозування фізичного навантаження у грі визначається методикою проведення її, місцем та умовами, в яких перебувають гравці. Навантаження визначають за зовнішніми ознаками гравців та пульсом.

4. Підведення підсумків гри

Гру потрібно закінчити своєчасно, коли гравці отримали достатнє емоційне і фізичне навантаження. Закінчують гру за сигналом вчителя організовано: зупиняють гравців, підраховують результати, оголошують переможців.

Пам'ятаючи про педагогічне значення гри, вчитель відзначає тих, хто правильно виконував рухи, виявляв спритність, рішучість, кмітливість, дотримувався правил,

виручав товаришів по команді, проявляв ініціативу, а також називає тих, хто порушував правила і заважав проводити гру. Вчитель називає переможця або переможців, команду-переможця.

Підводити підсумки гри, естафети слід у цікавій формі, щоб викликати в учнів бажання наступного разу досягти ще кращих результатів. Учитель нагороджує команди вимпелами, медалями і т.д. Вимпели і атрибути медалей учні виготовляють на уроках трудового навчання, образотворчого мистецтва. Нагороди можуть бути перехідними, тобто «діючими» до наступного уроку, змагань.

Вчитель проводить аналіз гри, естафети, звертає увагу на розвиток фізичних якостей учнів, наголошує, які фізичні вправи виконувати вдома, щоб покращити свої результати. Підкреслює, що всі відомі спортсмени світу (футболісти, легкоатлети, волейболісти) люблять грати в різноманітні ігри та естафети. Вчитель оголошує і пояснює групові та індивідуальні домашні завдання учням, звертає увагу на те, що на уроці будуть проводитись «Олімпійські ігри» з перевірки даних їм завдань.

Отже, підведення підсумків гри, естафети — один із важливих елементів методики їх проведення.

Побудова уроку основ здоров'я і фізичної культури з міждисциплінарними зв'язками

Використання рухливих ігор та естафет на уроках основ здоров'я і фізичної культури має важливе значення в розв'язанні оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Важливо, щоб рухливі ігри, естафети на уроках відповідно поєднувалися з іншими вправами. Після бігу на короткі дистанції можна провести естафету. Але потрібно пам'ятати про дозування естафети для розвитку швидкості і спритності. При тривалому виконанні швидкісний ефект розвитку фізичних якостей перейде у розвиток витривалості. Також після бігу можна провести гру, яка б мала напрям на метання, передачу м'яча, силу рук і т.д. Після проведення вправ на метання — провести гру, естафету з бігом, стрибками.

Ігри на уроці основ здоров'я і фізичної культури використовують в усіх трьох частинах: підготовчій, основній і заключній.

У підготовчій частині уроку доцільно використовувати ігри, спрямовані на велику рухливість і складність, на увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну і фізіологічну підготовку організму школяра до фізичного навантаження в основній частині уроку. Це ігри малої інтенсивності: «Клас, струнко!», «Світлофор», «Совонька», «Швидко по місцях», «Квач парами», «Вище землі», «Панас», «Подолопочка» та ін.

В основній частині уроку застосовують рухливі ігри, естафети на швидкість, метання, стрибки, ігри, які сприяють закріпленню і удосконаленню тих чи інших рухових дій. У цій частині чергуються ігри з середньою і великою інтенсивністю. Це українські народні ігри «Бузьки», «Діти і Вовк», «Гопак», «Квочка», «Кіт і миші», «Фарби», рухливі ігри «Виклик номерів», «Львівський трамвай», «Потяг», «Збір кавунів»; різні види естафет.

У заключній частині уроку використовують народні рухливі ігри для зниження фізичного і психологічного навантаження учнів на уроці, ігри на увагу, з простими

рухами на відновлення дихання. Це ігри «Слухай сигнал», «Карлики і велетні», «Чий вінок краший», «Жучок», «Стоп, стоп, музика», «Вітер і флюгери».

Коли складають конспект уроку, назву гри, опис її заносять у графу «Зміст навчального матеріалу» (див. зразок плану-конспекту уроку). У графі «Дозування» зазначають тривалість гри. Креслення майданчика і графічне розміщення гравців заносять у графу «Організаційно-методичні вказівки».

Варіанти запису постановки завдань гри у графі конспекту «Зміст навчального матеріалу»:

- Вивчити українську народну гру «Панас».
- Повторити рухливу гру «Гривеньки».
- Сприяти розвитку сили ніг у грі «Гопак».
- Сприяти розвитку швидкості і спритності під час проведення естафет.
- Сприяти розвитку витривалості у грі «Потяг».

Після визначення завдань описують методику проведення даної гри:

- а) підготовка до гри;
- б) пояснення гри і її правил;
- в) проведення гри;
- г) підбиття підсумків гри.

Великою популярністю користуються у дітей урок-гра та урок-змагання. Вони проводяться як у молодших, так і старших класах. Вдало підібрані і правильно дозовані за фізичним навантаженням, ці уроки приносять великий оздоровчо-тренувальний ефект.

На таких уроках вчитель готує учнів до складання Державних тестів з фізичної підготовленості:

- а) біг на короткі дистанції (естафети);
- б) біг на довгі дистанції (тривалий час проведення гри, естафети);
- в) сила рук, ніг (ігри, естафети з метаннями, стрибками);
- г) човниковий біг (естафети з малими м'ячами, кубиками);
- д) стрибки в довжину з місця (ігри, естафети зі стрибками).

Отже, застосовуючи ігровий і змагальний методи, можна успішно підготувати учнів до складання фізичних вправ Державного тестування.

У період змін у національній системі освіти України перед школою ставляться важливі завдання. Сучасна школа повинна формувати здорову, всебічно розвинену особистість з високим інтелектом, моральністю та культурою, яка вміє творчо мислити, ініціативно діяти, сприяти соціально-економічному розвитку держави, у якій вона проживає.

Школа, починаючи із початкової ланки, повинна допомогти цій особі підготуватись до сучасного життя. «Початкова школа, — наголошується у Концепції загальної середньої освіти (12-річна школа), — зберігаючи наступність із дошкільним періодом дитинства, забезпечує подальше становлення особистості дитини, її інтелектуальний, фізичний, соціальний розвиток ... Характерним для початкової школи є практична спрямованість змісту, інтеграція знань».

Передумову для інтеграції змісту освіти, — доводять науковці О. Комар, О. Савченко, Б. Тевлін, — створюють міжпредметні зв'язки.

І. Бех стверджує: «Реформування національної освіти в Україні лежить на шляху подолання ізольованого викладання навчальних предметів і створення нових на-

вчальних програм, де освітній процес буде орієнтований на розвивальню продуктивні міжпредметні зв'язки...».

Організація навчально-виховного процесу у сучасній школі повинна бути такою, щоб в учнів формувалася цілісність науково-практичних знань, пізнання світу відбувалося б у взаємозв'язках при вивченні всіх навчальних предметів. На цьому наголошували видатні педагогі Я. Коменський, І. Песталоцці, Д. Локк, К. Ушинський, Г. Ващенко, підтверджують сучасні науковці І. Бех, О. Комар, О. Савченко, Б. Шиян і відомі вчителі-практики І. Волкова, И. Присяжнюк, Т. Прошкуратова та інші.

Однією із головних умов, які ставляться до сучасного уроку основ здоров'я і фізичної культури відповідно до програми для загальноосвітніх навчальних закладів (І–ІІ класи) предмета «Основи здоров'я і фізична культура», є здійснення міжпредметних зв'язків.

Одним із основних засобів для реалізації цих зв'язків є рухливі ігри та естафети. Саме проведення рухливих ігор та естафет у поєднанні з проблемними і творчими завданнями інших шкільних предметів (математики, музики, природознавства, іноземної мови) — це шлях цілісного взаємозв'язку фізичної та інтелектуальної підготовки учнів до життя.

«Психологи і фізіологи, — стверджує професор О. Дубогай, — вже давно дійшли висновку, що індивідуальні розумові здібності (мислення, сприймання, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини. Нормальними умовами прояву та розвитку здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність з іншими дітьми, під час якої дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує все почуте в даний період».

Такі уроки основ здоров'я і фізичної культури стають цікавими, веселими і пізнавальними. До них належать уроки різних видів і типів, у т.ч. уроки-ігри, уроки-змагання, уроки-конкурси, уроки-казки, уроки-концерти тощо, на яких успішно вирішуються оздоровчі, освітні, виховні та розвивальні завдання, комплексно здійснюється фізичне, моральне, інтелектуальне, трудове, естетичне, екологічне, валеологічне, правове та економічне виховання.

У цьому контексті уроки основ здоров'я і фізичної культури є основою (центром) реалізації міжпредметних зв'язків у школі.

Дослідження О. Мішенка, Б. Шияна доводять, що міжпредметні зв'язки є доброю основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь фізичного виховання. На уроках музики корисно розучити бадьорі українські народні і спортивні пісні, марші. Уроки образотворчого мистецтва можна присвятити темам: «Мої улюблені рухливі ігри», «Я займаюся спортом» тощо. Зміст шкільних програм з предметів «Я і Україна», «Біології людини», «Хореографія» зобов'язані «дружити» з предметом «Основи здоров'я і фізична культура». Цікавий урок математики, іноземної мови для учнів із використанням рухових завдань.

Майбутні уроків — це синтез, міжпредметна інтеграція уроку основ здоров'я і фізичної культури з уроками валеології, народознавства, природознавства (Я і Україна), історії, географії, біології людини, музики, іноземної мови, математики, хореографії і навпаки.

Подасємо зразок побудованого нами уроку.

Зразок плану-конспекту уроку основ здоров'я і фізичної культури з міжпредметними зв'язками для учнів 2 класу

Тема. Значення та правила виконання ранкової руханки вдома.
Лазіння по гімнастичній драбині вгору і вниз.
Рухливі українські народні ігри і естафети.

Міжпредметні зв'язки.

Музика. Українська маршова пісня.

Читання. Лічилки.

Я і Україна. Символи держави: Герб, Прапор, Гімн.

Математика. Додавання і віднімання двоцифрових чисел.

Іноземна мова. Числівники.

Завдання уроку:

1. Повторити маршову ходьбу з піснею «Ми, гайдамаки».
2. Повторити комплекс вправ ранкової руханки під музичний супровід.
3. Закріпити техніку лазіння по гімнастичній драбині вгору і вниз.
4. Сприяти розвитку пружкості і спритності під час проведення рухливих українських народних ігор і естафет.
5. Виховувати в учнів патріотизм, любов до рідного краю, повагу до символів держави, інтерес до самостійних занять фізичними вправами вдома.

Інвентар і обладнання: музичний інструмент (баян, сопілка, скрипка, гітара); магнітофон; переносний стенд для зали; атрибути символів держави Україна: Герб, Прапор, Гімн; свисток — 1 шт.; естафетні палички — 2 шт.; гімнастичні обручі — 10 шт.; високі прапорці або стійки (1 м); маркери — 3 шт.; атрибути медалей: «золоті» і «срібні»; папір А1 — 3 шт.; спортивні картинки, плакати; пов'язка для очей.

Місце проведення: спортивна зала школи.

План уроку (40 хв)

Підготовча частина уроку — 13 хв

1. Організація учнів до уроку, шиккування в одну шеренгу, коло; вітання.
2. Мотивація навчальної діяльності, повідомлення завдань уроку.
3. Організуючі вправи. Повторення маршової ходьби з піснею «Ми, гайдамаки».

МПЗ: Музика. Українська маршова пісня О. Маковея «Ми, гайдамаки».

4. Повторення рухливої української народної гри «Панас».

5. Повторення комплексу вправ ранкової руханки під музичний супровід.

Основна частина уроку — 23 хв

1. Закріплення техніки лазіння по гімнастичній драбині вгору і вниз.
2. Сприяння розвитку пружкості і спритності під час проведення рухливих українських народних ігор і естафет.

МПЗ: Я і Україна. Символи держави: Герб, Прапор, Гімн.

Читання. Лічилки.

Математика. Додавання і віднімання двоцифрових чисел.

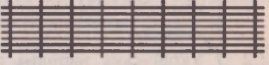
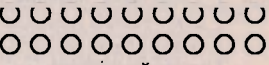
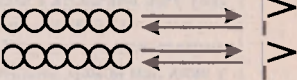
Іноземна мова. Числівники.

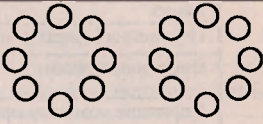
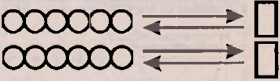
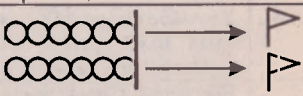
Заклучна частина уроку — 4 хв

1. Шиккування класу в коло.
2. Підведення підсумків уроку, відповіді вчителя на запитання учнів.
3. Оголошення і пояснення домашнього завдання.
4. Прощання, маршова ходьба з пісню «Ми, гайдамаки», організований вихід із зали.

МПЗ: Музика. Українська маршова пісня.

№	Зміст основного навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина уроку		13 хв	
1	Організація учнів до уроку, шиккування в одну шеренгу, коло; вітання.	0,5 – 1 хв	Пам'ятайте! Вчитель на уроці - режисер і артист «дитячого театру».
2	Мотивація навчальної діяльності, повідомлення завдань уроку.	0,5 – 1 хв	Вчитель, мотивуючи майбутню діяльність учнів на уроці, оголошує завдання уроку.
3	Повторення організуючих вправ.	3 хв	Звертати увагу на поставу свою і учнів.
3.1	Виконання команд: «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!».	3 – 4 рази	
3.2	Повторення маршової ходьби з пісню «Ми, гайдамаки». МПЗ: музика. Українська маршова пісня.	2 хв	
4	Повторення рухливої української народної гри «Панас».	3 хв	
4.1	Підготовка до гри.	0,5 хв	
4.2	Пояснення і проведення гри. За бажанням учнів вибирають Панаса. Йому пов'язкою закривають очі. Виводять на середину кола і звертаються до нього з такими словами: «Панас! Панас! Лови курей, а не нас!» Панас починає ловити. Того, кого спіймає, стає Панасом.	2 хв	
4.3	Підбиття підсумків гри.	0,5 хв	
5	Повторення комплексу вправ ранкової руханки під музичний супровід.	5 – 6 хв	
5.1	Значення та правила виконання ранкової руханки вдома.	1 хв	 <p>Бесіда з учнями про виконання ними вдома ранкової руханки. Міні-інтерв'ю із учнями школи (запис магнітофону).</p>
5.2	Виконання комплексу вправ	4 – 5 хв	2-3 вправи проводить вчитель,

	під музичний супровід.		потім вправи проводять учні. Розпочинають і закінчують комплекс маршовою ходьбою на місці.
Основна частина уроку		23 хв	
1	Закріплення техніки лазіння по гімнастичній драбині вгору і вниз.	3 хв	
1.1	Пояснення і показ вчителя.	0,5 хв	
1.2	Виконання учнями.	2 – 2,5 хв	позмінний метод
2	Сприяння розвитку прудкості і спритності під час проведення рухливих українських народних ігор і естафет.	20 хв	
2.1	Підготовка до проведення рухливих українських народних ігор і естафет.	6 хв	
2.1.1	Вибір двох капітанів та гравців у команди. МПЗ: читання. Лічилки.	1,5 хв	Учні читають напам'ять лічилки, які вивчали на уроці читання. Наводимо приклад лічилки: <i>Тікав засць через міст, Довгі вуха, куций хвіст. А ти далі не тікай, Рахувати починай. Раз, два, три — виїдеш ти!</i>
2.1.2	Назви команд: «Київські змагуни», «Львівські змагуни».	0,5 хв	
2.1.3	Пояснення символів держави. МПЗ: Я і Україна. Символи держави: Герб, Прапор, Гімн.	2 хв	Учитель стисло повторює матеріал, який учні вивчали на іншому предметі (бесіда). Символи нашої держави — Герб і Прапор — розмішені на переносному стенді зали. Учитель нагадує учням про поведінку людей при виконанні державного Гімну.
2.1.4	Урочисте відкриття змагань. МПЗ: Я і Україна. Символи держави: Герб, Прапор, Гімн.	2 хв	Звучить Гімн України (магнітофонний запис).
2.2	Пояснення і проведення рухливих українських народних ігор і естафет.	13 хв	
2.2.1	Естафета звичайна. Команди «Київські змагуни» і «Львівські змагуни» шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. У капітанів команд — естафетні палички. На відстані 10–12 м від команд — місця повороту естафети: високі прапорці або стійки. За командою вчителя капітани команд бі-	3 хв 2 – 3 рази	



	жать до стійки або прапорця, оббігають її, біжать до наступного гравця і передають естафетну паличку. Перемагає команда, яка швидше закінчить біг.		
2.2.2.	Українська народна гра «Го-пак». Кожна команда утворює коло. Гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом вчителя команди присідають і голосно рахують до десяти. Команда, яка швидше присяде 10 разів, - переможець гри.	2 хв 2 – 3 рази	
	Естафета математична. Команди вишикувані в колону по одному. Напроти кожної команди на відстані 10-12 м від лінії старту на підлозі зали плакат з математичними завданнями і маркери. За командою вчителя гравець біжить до плакатів із математичними завданнями, вирішує одне із них, повертається назад, передає естафету наступному гравцеві. Виграє команда, яка швидше і правильно виконає завдання. МПЗ: математика. Додавання і віднімання двоцифрових чисел.	3 хв 1 – 2 рази	
2.2.4	Конкурс знавців спорту.	2 хв	Учитель використовує спортивні картинки, плакати
2.2.5	Рухлива гра «Виклик номерів». Команди вишикувані в колону по одному або у дві шеренги. У кожній команді вчитель розраховує іноземною мовою (яку учні вивчають в школі) по порядку всіх гравців. Потім вчитель називає номер. Гравці, у яких цей номер, виконують рухові дії (біжать, перестрибують, пролізають, ...). Команда гравця, який швидше виконав рухові дії, перемагає. МПЗ: іноземна мова. Числівники.	2 хв	

2.3	Підбиття підсумків проведення рухливих українських народних ігор і естафет.	2 хв	
2.3.1	Підрахунок очок, нагородження команд. МПЗ: математика. Додавання і віднімання двоцифрових чисел.	1 хв	Учні виконують підрахунок очок на папері А1, який закріплений на переносному стенді. Учитель нагороджує команди «золотими» і «срібними» медалями (самостійно виготовленими учнями на уроці трудового навчання).
2.3.2	Урочисте закриття змагань.	1 хв	Звучить Гімн України (магнітофонний запис).
Заключна частина уроку		4 хв	
1	Шукування класу в коло.	0,5 хв	Учні за розпорядженням вчителя утворюють коло.
2	Підбиття підсумків уроку, відповіді вчителя на запитання учнів.	1,5 хв	Учитель відзначає кожного учня, звертає увагу на підвищення їх фізичних і розумових здібностей.
3	Оголошення і пояснення домашнього завдання: грати вдома із товаришами вивчені на уроці ігри і естафети; підготувати вправи для конкурсу «Моя ранкова руханка».	2 хв	Учитель наголошує учням про те, що виконання домашнього завдання з інших предметів потрібно чергувати з виконанням фізичних вправ.
4	Прощання. маршова ходьба з піснею «Ми, гайдамаки» (20 – 30 м), організований вихід із зали. МПЗ: музика. Українська маршова пісня.	0,5 хв	Учитель виконує пісню на музичному інструменті (баян, гітара, ...) або використовує запис магнітофону. Маршову ходьбу з піснею вчитель виконує разом з учнями.

Поради молодому педагогові

1. Умій зацікавити учнів українськими народними рухливими іграми.
2. З повагою стався до учнів.
3. Дотримуйся загальної культури спілкування.
4. Проводь рухливі ігри та естафети на свіжому повітрі.
5. Перевіряй в учнів одяг і взуття перед тим, як проводити урок основ здоров'я і фізичної культури на свіжому повітрі, особливо в холодні пори року.
6. Добре вивчай зміст та правила проведення гри.
7. Обдумуй місце проведення ігор, особливо естафет.
8. Для проведення ігор та естафет виготовляй інвентар; для нагородження — вимпели, атрибути медалей тощо.
9. Реалізуй міжпредметні зв'язки.
10. За допомогою ігор та естафет оздоровлюй, навчай і виховуй.
11. Перед, між і після ігор проводь бесіди, пам'ятаючи про фізкультурну освіту учнів.
12. Продумуй різні варіанти наведених у посібнику ігор та естафет.
13. Проводь різні види і типи уроків із застосуванням ігор, а саме: урок-гра, урок-змагання, урок-конкурс, урок-свята: «Веселі старт», «Козацькі забави», уроки-екскурсії.
14. Займайся разом з учнями у спортивній формі, будь прикладом ведення здорового способу життя для учнів, учителів, батьків.
15. Регулюй фізичне навантаження на уроці за частотою серцевих скорочень, дотримуйся гігієнічних вимог до організації уроку, вимагай від учнів дотримання особистої і громадської гігієни.
16. Не забувай про диференційований підхід, враховуй вікові, статеві та індивідуальні особливості школярів.
17. Оголошуй, пояснюй учням значення ігор і естафет для підвищення фізичної підготовки і активного відпочинку вдома.
18. Пам'ятай про правила техніки безпеки і страхування.

Умовні позначення

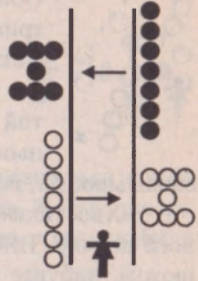
	— гімнастична колода, лава		— ведучий
	— прапорець		— напрямок руху, переміщення
	— стійка		— ведіння м'яча
	— м'яч		— учитель
 } — гравці	першої команди другої команди		— булава, паличка, кегля

Рухливі ігри

1. Абетка

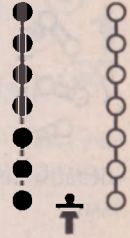
Клас ділять на дві команди, вишикують їх у дві шеренги обличчям один до одного.

Вчитель називає букву абетки. Це сигнал для початку гри. Гравці обох команд одночасно перебігають на інший бік майданчика, позначають названу букву і присідають. Вчитель визначає для команд шлях перебігання за правилами правостороннього руху. Команда, яка виконає завдання швидше і правильно, одержує очко. Гру проводять декілька разів. Перемагає команда, яка набере найбільшу кількість очок.



2. А ми просо сіяли, сіяли (українська народна гра)

Дівчаток і хлопчиків розподіляється на дві групи, що стають у два ряди (один проти одного), взявшись за руки. Перший ряд наближається до другого і співає: «А ми просо сіяли, сіяли». Повторюючи ці слова вдруге — відступає назад (надалі кожен рядок пісні повторюється двічі). Після того як одна з команд викликала дівчинку, та має роз'єднати руки. Якщо їй вдасться це зробити, вона забирає з команди одного гравця. Коли ж ні, то залишається в «полоні». Гра продовжується.



- А ми просо сіяли, сіяли.
- А ми просо витопчем, витопчем.
- А чим же вам витоптать, витоптать?
- А ми коні випустим, випустим.
- А ми коні займемо, займемо.
- А ми коні викупим, викупим.
- А чим же вам викупить, викупить?
- А ми дамо сто гривень, сто гривень.
- Нам не треба й тисячі, і тисячі.
- А чого ж вам потрібно, потрібно?
- А нам треба дівчинка, дівчинка.
- А котра ж вам дівчинка, дівчинка?
- А нам треба Ганнуся, Ганнуся.
- Відчиняйте ворота, ворота.
- В нашім полку прибуло, прибуло.
- А в нашім вибуло, вибуло.
- В нашім полку скачється, скачється.
- А у нашім плачється, плачється.
- В нашім полку меду п'ють, меду п'ють.
- А у нашім сльози ллють, сльози ллють.

3. Баранець

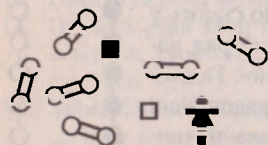


Гру можна проводити на спортивному майданчику або в залі. Обирається «баранець». Решта — його «хвостики». Баранець тримає скакалку або лозинку. Учасники гри утворюють ланцюжок, у якому першим стоїть «баранець».

За сигналом «хвостики» починають бігти за «баранцем», а той намагається доторкнутися лозинкою (скакалкою) до останнього в ланцюжку гравця. Для цього баранець то прискорює, то сповільнює біг, повертається то праворуч, то ліворуч або й зовсім зупиняється.

«Хвостики» намагаються не відірватися від свого ведучого й уникнути його дотику. Той, до кого баранець доторкнувся, або хто відірвався від ланцюжка, вибуває з гри. Перемагає той, хто найдовше протримався «хвостиком». Потім він стає «баранцем».

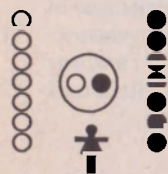
4. Бездомний заєць



Гравці, крім двох, стають парами по колу (обличчям один до одного), взявшись за руки.

Один із гравців — «заєць», другий — «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «бездомним зайцем». Якщо «вовк» догнав «зайця», тоді вони міняються ролями.

5. Бій півнів



На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців ділять на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожний із цих гравців стає на одну ногу, другу підтягує, руку кладе за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, той вважається переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, поки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями.

Якщо учасник, який перебуває в колі, стане на обидві ноги, він вважається переможеним. Якщо ж під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, перемога нікому не присуджується, а на їхнє місце йде наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руку з-за спини.

Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Гравці за бажання виходять всередину кола на змагання. Переможець залишається, а проти нього виходить новий гравець, який бажає помірятися силою.

Потрібно стежити за правильним виштовхуванням з кола. Гравцям забороняється виштовхувати один одного руками.

Розвиваються сила, спритність, кмітливість, здатність до самооцінки, оцінки сили товаришів, а також наполегливість у досягненні мети.

6. Білки, жолуді, горіхи

Дітей розподіляють на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на всій площі майданчика. Кожний гравець у колі дістає назву: «Білка», «Жолудь», «Горіх». Одного з дітей вибирають ведучим.



На виклик вчителя «Горіхи!», «Білки!» або «Жолуді!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, дістаючи назву гравця, який вибув. Учень, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в ролі ведучого.

7. Бузьки (українська народна гра)

Усі учасники гри малюють собі кола діаметром 1 м (можна використати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі.

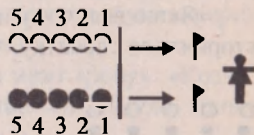


Учитель говорить: «Бузьки полетіли!». Всі учасники гри бігають по майданчику, махають «крилами».

Учитель забирає одне «гніздо» і говорить: «Бузьки прилетіли!». Всі учасники займають будь-які «гнізда» і стоять на одній нозі. Хто не має «гнізда» і не може стояти на одній нозі — виходить з гри.

8. Виклик номерів

Усі гравці діляться на дві команди і стають у колону по одному або в одну шеренгу. У кожній команді вчитель розраховує по порядку всіх гравців.



Потім вчитель називає номер. Гравці, у яких цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують, пролізають, ...). Команда гравця, що першим виконає рухову дію, отримує очко.

9. Вище землі

Гравці довільно розміщують на майданчику чи у спортивному залі. Вибирають ведучого.

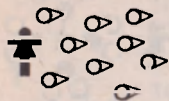
За сигналом ведучий намагається догнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Цей гравець, до якого доторкнулись, зупиняється і головно говорить: «Я ведучий!»



Щоб не впіймав ведучий, можна стати «вище землі» (гімнастичні лави, драбини, кінь, козел, перекладина, бруси і т.д.). Стояти «вище землі» можна 5 секунд, потім знову перебігти.

Коли гравець стоїть «вище землі», ведучий відходить від нього на 2 м і говорить: «Раз, два, три, ти з цього місця зійди!», і гравець повинен перебігти з цього місця на інше.

10. Вітер і флюгери



Вчитель з'ясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід, потім пропонує їм таку гру.

Вчитель — «вітер», учні — «флюгери». Коли вчитель говорить: «Вітер дме з півдня», «флюгери» повертається на південь і витягують руки вперед (долоні разом). Коли вчитель говорить: «Вітер дме із сходу» — «флюгери» повертаються на схід. Якщо вчитель говорить: «Буря», «флюгери» обертаються на місці, «штиль» — усі завмирають. Гру проводять у швидкому темпі. Переможцем вважають того, хто зробить менше помилок.

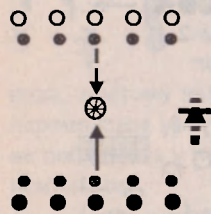
11. Влуч м'ячем



Діти шикуються в коло на майданчику, у центрі — учень із маленьким м'ячем у руках. Він підкидає м'яч вгору і називає ім'я будь-кого з дітей. Усі швидко розбігаються, а учень, ім'я якого назвали, намагається спіймати м'яч. Як тільки учень спіймав або взяв м'яч, він голосно говорить: «Стій!». Усі повинні зупинитися, а ведучий кидає м'яч у будь-кого, намагаючись влучити в ноги. Учень, у якого влучили, стає ведучим. Якщо він не влучив у наміченого гравця, то швидко біжить за м'ячем, бере його і знову говорить «Стій!» дітям, які в цей час тікають від нього.

Якщо ведучому не вдається за три кидки в кого-небудь влучити, гра повторюється спочатку.

12. Влуч у мішень



Учні утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець має малий м'яч, всередині майданчика лежить м'яч.

Вчитель дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли м'яч буде зрушений, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується.

Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч суперника.

13. Влуч у ціль

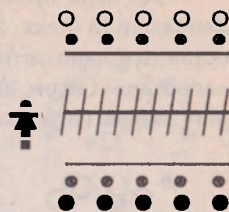
Місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями. На середній лінії в ряд ставлять 10 кеглів (5 червоного кольору і 5 білого). Можна використовувати для гри пластмасові пляшки з-під води.

Гравців ділять на дві команди. Кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6-10 м від кеглів.

Усі гравці одержують по малому м'ячику. За сигналом вчителя збивають кеглі.

Варіанти гри:

- одна команда збиває червоні кеглі, інша — білі;
- за 1 хв скільки зіб'є кеглів одна команда.



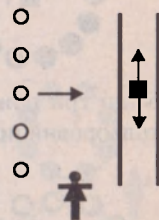
14. Вовк у рові (українська народна гра)

На майданчику накреслити дві паралельні лінії на відстані 1-2 м одна від одної. Це «рів», де живе «вовк» (для «вовка» виготовити маску).

Інші учні — «кози», вони стоять на одному боці майданчика, за 10-12 кроків від «рову».

На умовній сигнал вчителя «кози», перебігають з одного боку майданчика на інший, перестрибують через «рів». «Вовк» намагається їх спіймати, доторкнувшись до них рукою. Спіймані «кози» відходять вбік. Коли всі «кози» перестрибнуть через «рів», вони повертаються на попереднє місце і знову перестрибують через «рів». Після того як спіймано 3-5 «кіз», гра закінчується.

Вказівки до гри. «Вовк» не має права виходити за межі «рову». «Коза», яка не перестригнула, а перебігла через «рів», вважається спійманою. Якщо учнів багато, призначають два «вовки».



15. Ворота (українська народна гра)

Учасники розподіляються на пари. Одна пара піднімає вгору з'єднані руки, утворюючи «ворота».

Інші гравці співають: «Воротарі, воротарчики, відчиніть воротонька!»

«Воротарі» запитують: «А хто воротарів кличе?»

Хор відповідає: «Та князеві служеньки!»

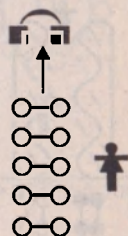
Воротарі: «А що за дар везуть?»

Хор: «Ярії та бджілоньки!»

Воротарі: «А як поламає ворота? Не пропустимо!»

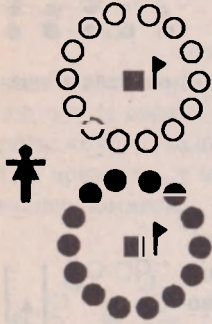
Хор: «То ми зробимо нові — залізні чи кам'яні!»

Воротарі: «Тоді йдіть!»



Усі пари проходять у «ворота». Останню пару «ворота» ловлять, перекриваючи їй шлях. Якщо перекриють, вона стає «воротами». Якщо хоч один з останньої пари встигне пройти, «воротарі» тікають, а всі гравці їх ловлять. І «воротарі» і пари, які їх ловлять, біжать, тримаючись за руки. Місце «воротарів» займає пара, яка їх спіймала.

16. Всі до своїх прапорців



Гравці утворюють два кола. У центрі кожного кола стоїть гравець із кольоровим прапорцем.

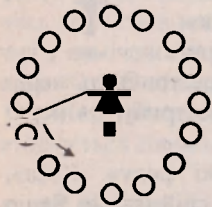
За першим сигналом усі, крім гравців з прапорцями, розбігаються по майданчику.

За другим сигналом усі гравці зупиняються й заплющують очі, гравці з прапорцями переходять на інші місця.

За третім сигналом гравці розплющують очі, біжать до свого прапорця й збираються навколо нього, взявшись за руки.

Виграє команда, що прибігла першою. При повторенні гри призначають інших гравців, які тримають у центрі кожного кола кольоровий прапорець. У гру можна грати з 3-4 кольоровими прапорцями.

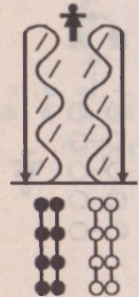
17. Вудочка



Учні стоять у колі обличчям до центру, на відстані витягнутих у сторони рук. Учитель-«рибак» (використати солом'яний бриль) стоїть у центрі кола (можна провести бесіду про риби...). Потім «рибак» крутить по колу шнур, до кінця якого прив'язана торбинка з піском («вудочка») так, щоб вона прослизнула під ногами учнів.

«Рибки» стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Спійманим вважають того, до кого доторкнеться шнур або торбинка. Учні стрибають тоді, коли «вудочка» наближається до них.

18. Вужі



Одночасно грають дві-три команди. Кожна команда шикується в колону по одному за загальною стартовою лінією. Гравці тримають руки на поясі свого сусіда спереду.

Завдання кожного «вужа»: провести (хотьбою, бігом) своїх гравців між кущами, чагарниками (кеглями) і не збити їх.

Виграє «вуж», який не зачепить кеглів і пройде дистанцію туди і назад.

19. Гонка м'ячів

Гравці утворюють широке коло і розраховуються на першій-другий. Перші номери — одна команда, другі — інша команда.

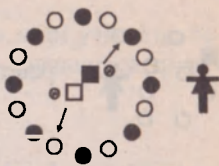
Капітани кожної команди стоять у центрі кола один біля одного. У них у руках м'ячі. За сигналом вчителя м'ячі передають по колу, у різні сторони, через одного, гравцям своєї команди (для однієї команди можна використати нагрудні номери, які виготовляються на уроках трудового навчання). Кожна команда намагається швидко виконувати передачу м'яча.

Виграє команда, яка першою закінчила передачу м'яча.

Варіанти гри:

а) м'ячі передаються в шерензі, останній гравець перебігає, і гонка м'ячів триває далі;

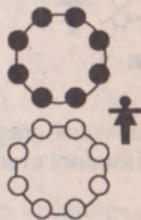
б) одна команда намагається в колі догнати м'ячем іншу.



20. Гопак (українська народна гра)

Учнів розподіляють на дві команди. Кожна команда утворює коло, гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом вчителя команди присідають і голосно рахують до десяти.

Команда, яка швидше присяде 10 разів, — переможець гри. У гру грають декілька разів.



21. Горобці-стрибунці

Накреслити на майданчику коло діаметром 6-8 м. Діти, крім ведучого, зображають «горобців» і розміщуються за колом. Ведучий — «великий птах» — стає у центрі кола.

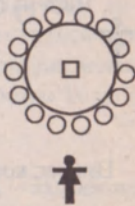
За командою вчителя: «Гру почали!» «горобці» стрибають на одній нозі в коло та вистрибують з нього. «Великий птах», бігаючи в колі, не дає «горобцям» збирати «зерна» і «дзьобає» їх (торкається рукою учнів, дітей, які перебувають у колі). «Горобець», якого дзьобнув «великий птах», виходить із гри. «Горобці» намагаються якнайбільше побути в колі, ухиляючись від «великого птаха».

Найбільш спритними вважаються ті, яких ведучий жодного разу не торкнувся рукою.

Вказівки до гри. Ведучий може торкатися «горобців» тільки в межах кола. Ведучого змінюють кожні 1-1,5 хв, призначаючи на цю роль найспритніших.

Варіанти гри:

а) тримають зігнуту ногу рукою;



б) гру грають парами (тримаються за руки).



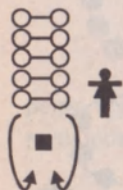
22. Горіхи (українська народна гра)

Один хлопчик, який вважає себе «вовком», ховається, а решта дітей десь поблизу рвуть траву і примовляють:

Вирву, вирву горшечка,
Не боюсь вовка ні трішечки.
Вовк за горою, я — за другою.
Вовк в жупані, я ж — у кафтані!

Тут зі свого схову вискакує «вовк» і женеться за дітьми. З того, кого він наздожене, знімає якусь деталь одягу.

Коли «вовк» усіх переловить і в нього назбирається чимало речей, діти починають вимінювати їх.

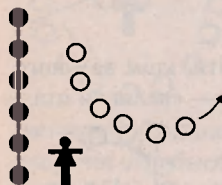


23. Горюдуб (українська народна гра)

Гравці шикуються парами і стають один за одним. Один — «Горюдуб» — стоїть спереду на відстані і співає:

Горю, горю, палаю,
Кого схочу, спіймаю,
Раз, два, три, перша пара, біжи!

Гравці першої пари розбігаються на два боки і намагаються з'єднатися спереду руками. «Горюдуб» намагається одного з них спіймати. Спійманий стає на його місце, а «Горюдуб» — у пару в кінці колони.

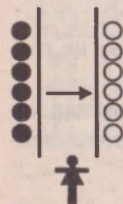


24. Гречка (українська народна гра)

Дві команди стають у колони. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву ногу кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи:

Ой чук, гречки,
Чорні овечки,
А я гречки намелю,
Гречаників напечу.

Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднається.



25. Гривеньки

У грі беруть участь дві команди, вишикувані в шеренги напроти одна одної (відстань між командами 10-15 м).

Гравець йде або біжить до другої команди, щоб купити «товар» за три гривеньки (тобто три рази доторкається своєю долонею до долоні продавця). Після того як він третій раз доторкнувся до продавців чужої команди (тобто заплатив за «товар» три гривеньки), швидко повертається (біжить) до дому. Якщо

встиг до дому, то продавець стає у «полон» до покупця, якщо ні, то продавець забирає покупця до себе у «полон».

Потім гру розпочинає наступна команда. «Полонені» у грі участі не беруть. Виграє та команда, у якій залишаться гравці (тобто залишаться гривеньки).

26. Два морози

На двох протилежних боках майданчика накреслити лінії. Це два будиночки, відстань між якими 10-15 м.

Усі учні, крім двох виділених «Морозів», які стоять посередині майданчика, перебувають в одному з «будиночків». За сигналом учителя «Морози» голосно промовляють такі слова:

«Ми два брати молоді,
Два Морози удалі.
Я Мороз — Червоний ніс.
Я Мороз — Синій ніс.
Хто з вас не боїться
В путь-дорогу пуститься?»

Учні разом відповідають:

«Не боїмося ми погроз,
Не страшний ти нам, Мороз».

Після цього діти сміливо перебігають до протилежного «будиночка». «Морози» намагаються спіймати їх. «Мороз» «заморожує» перебігаючих, торкаючись їх рукою. «Заморожені» зупиняються на місці до наступного перебігання.

«Морози» знову виходять на середину, повертаються обличчям до учнів, які стоять на другій лінії, пропонують «у путь-дорогу пуститься». Учні відповідають усі разом і швидко біжать виручати своїх товаришів, подають їм руку й разом перебігають до першого «будиночка», а «Морози» їх не пускають. Після 2-3 перебіжок, призначають нових «морозів».

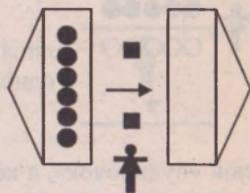
Вказівка до гри.

Вірш вивчається перед грою. Бігти можна тільки вперед. «Заморожені» стоять на тому місці, де їх «заморозили». Стоять доти, поки їх не виручать у наступній перебіжці.

27. Два цапки

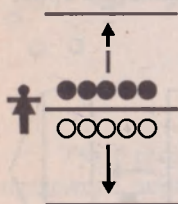
У грі беруть участь дві команди. Гравці стають у колону по одному з різних боків колоди («кладки» через «річку»).

Гравці по одному проходять через колоду і на середині за допомогою рук штовхають, відволікають, тобто примушують суперника («цапа») впасти у «воду», тобто зістри-



бнути з колоди. Гравець, який залишився на колоді («кладці»), приносить команді очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

28. День і ніч



На відстані 2-3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. Із двох боків від них на відстані 15-20 м креслять лінії «будинків».

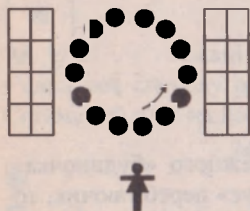
Дітей розподіляють на дві рівні команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернувшись спиною одна до одної.

Одна команда називається «День», друга — «Ніч».

За сигналом вчителя «День!» команда «Ніч» тікає в свій «будиночок», а команда «День» наздоганяє їх. Спійманих дітей лічать, а потім вони стають на свої місця. Гра повторюється кілька разів, після чого вчитель лічить кількість спійманих дітей у кожній команді. Ловити дозволяється лише до лінії «будиночка».

Перемагає команда, у якої більша кількість спійманих гравців суперника.

29. Дзвінок на урок

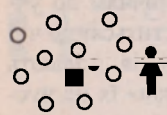


Учні ділять на два класи. Для класів креслять прямокутники (можна використати малі обручі), яких на 1-3 менше, ніж гравців. Учні ходять, стрибають, танцюють по колу і говорять: «Перерва, перерва!»

Після сигналу дзвінка (годинник-будильник, свисток) або слів «Швидше, учні, в клас!» учні займають «класи». У кожному прямокутнику (обручі)

може стояти один учень.

30. Десять паличок



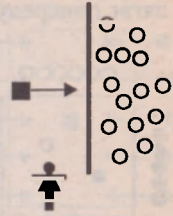
На камінь або горбик кладуть дошку, на якій в кінці є 10 паличок (завдовжки 13-15 см). Хтось із гравців вдаряє ногою на піднятий вільний кінець дошки, палички розлітаються в різні сторони, і ведучий їх збирає. За цей час всі учасники стрибають на одній нозі як найдалше від ведучого. Коли ведучий склав

десять паличку, до всіх учнів кричить: «Десять паличок!» Усі, хто стрибав, зупиняються і стоять на двох ногах нерухомо. Ведучий бере волейбольний м'яч і однією рукою 2 рази кидає так, щоб влучити у гравців. Якщо він ні в кого не влучив, то залишається ведучим, а якщо влучив, то ведучим стає той, у кого він влучив.

31. Дід (українська народна гра)

Запрошується хлопець, що гратиме роль «діда». На відстані 10 м від хатинки «діда» — стоять гравці, які починають його дразнити:

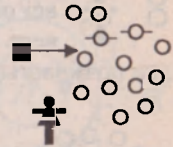
Іде, іде лід, лід,
Несе, несе міх, міх,
Ось такий дідище,
Ось такий старище,
Ось такий окатий,
Ось такий вусатий,
Такий бородатий,
Ось такий плечистий
Тьху його, нечистий!



Після цих слів діти розбігаються, а «дід» повинен догнати кого-небудь. Потім на його роль можна запросити когось іншого, і гра починається спочатку.

32. Дід-Мороз

Діти обирають Діда-Мороза і розбігаються по майданчику. Дід-Мороз біжить за ними, намагаючись доторкнутися до кого-небудь і «заморозити». «Заморожений» зупиняється і розводить руки в сторони.



Гра припиняється тоді, коли Дід-Мороз «заморозить» усіх гравців. Той, хто протримався найдовше, стає Дідом-Морозом. Для гри потрібно виготовити маску Діда-Мороза.

33. Діти і вовк (українська народна гра)

На одному боці залу (майданчика) стоять діти. Посередині залу сидить «вовк».

Вчитель говорить:

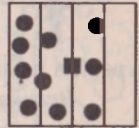
Діти в лісі гуляють,
Ходять, бігають, стрибають,
Комариків відганяють.

Діти розходяться, бігають, підстрибують, імітують «комариків».

Вчитель продовжує:

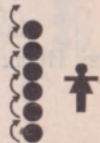
Діти, діти, поспішайте,
Вовк за деревом — тікайте!

Діти біжать за визначені межі, лінії, а «вовк» ловить їх.



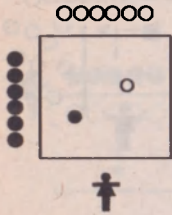
34. Довга лоза (українська народна гра)

П'ять-вісім, а то й більше хлопчиків 10-17 років стають у ряд на відстані 3-4 м один від одного, зігнувшись. Крайній перескакує через усіх і сам стає в ряду крайнім. Його сусід робить те ж саме. І так кожен гравець.



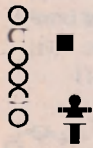
Варіант гри. Діти на відстані двох кроків один від одного лягають, утворюючи довгу лозу. Задній схоплюється, перескакує через усіх інших, і лягає попереду. За ним — другий, третій — і так без кінця.

35. Доганяй за сигналом



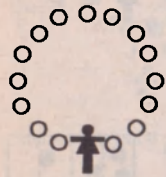
Клас ділиться на дві команди. По одному гравцю з команди протягом 30 с (1 хв) по черзі наздоганяють один одного. Якщо вчитель подає один сигнал, гравець першої команди наздоганяє суперника, якщо два — навпаки. Протягом 30 с (1 хв) вчитель 5-6 (8-10) разів змінює сигнал. Скільки разів гравець «поквачить» свого суперника, стільки очок він приносить своїй команді. Потім змагається наступна пара і т. д. Переможе команда, у якої найбільша кількість очок.

36. Жучок (українська народна гра)



Грають переважно хлопці. Гравець стає спиною до інших і ставить одну руку до вуха, другу — за спину. Решта гравців шикуються за ним. Хтось б'є його по руці. Коли той повертається, всі піднімають вгору великий палець і гудуть, як жуки. Якщо гравець угадає, хто його «вкусив», той стає на його місце, якщо ні, — гра починається спочатку.

37. Заборонений рух



Гравці стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Учитель також стає з ними в коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на поясі». Вчитель виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений» рух. Хто з учасників-гравців помилиться, той робить крок вперед або штрафується. Гра триває.

Вказівки до гри. Гравці повинні повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах як «зайчик»; відгадати загадку...

38. Зайчик (українська народна гра)



Учасники беруться за руки, утворюючи коло. У центрі присідає «зайчик». Діти йдуть колом і співають:

Чому, зайчику, сидиш
Зажурився і мовчиш?
Зайчик, скік, зайчик, скік,
Зайчик скік, скік, скік.

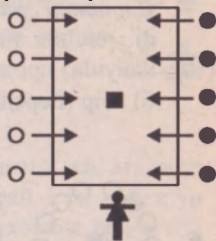
На слова двох останніх рядків «зайчик» підскакує і стрибає на одній нозі. Після завершення пісеньки «зайчик» обирає собі заміну, а сам стає в коло.

Гра повторюється. Якщо гравців багато, то, щоб кожен з них встиг побувати в центрі кола, «зайчиків» може бути одночасно кілька.

39. Запорожець на Січі (українська народна гра)

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9х6 м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренів» (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають у ловах або виходять з гри.

Для «запорожця» використовують шапку, шаровари.



40. Захисники фортеці

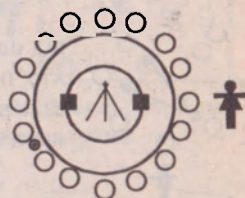
Гравці стають у коло. Перед їх носками креслять коло, у центрі якого ставлять «фортецю» із трьох палиць, зв'язаних згори. «Фортецю» теж обкреслюють. Вибирають захисника або захисників «фортеці».

Інші гравці за сигналом вчителя намагаються збити «фортецю» м'ячем. Захисник або захисники відбивають м'яч руками і ногами.

Варіанти гри:

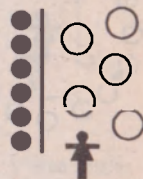
а) у гру грають дві команди, вишикувані у два кола. Захисник (гравець) першої команди захищає «фортецю» від гравців другої команди. Захисник (гравець) другої команди — від гравців першої команди. Гра закінчується, коли «фортеця впала». Рахунок ведеться від кількості «переможених» фортець;

б) гравці можуть бути вишикувані в шеренги.



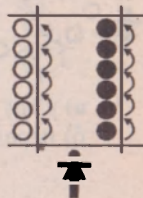
41. Збирання грибів

На майданчику креслять кола діаметром 40-50 см. Це — «гриби». Їх на один менше, ніж гравців. Учні шикуються в одну шеренгу на відстані 10-15 м. За певним сигналом вони швидко вибігають із шеренги і займають місця в колах, тобто «знаходять гриби». Хто не «знайшов гриба», тобто не став у коло, той програв. Гра починається спочатку. Кращим вважається гравець, який найбільше зібрав грибів, тобто змінив за гру більше кіл і жодного разу не залишився без місця.



42. Збір кавунів (гарбузів)

У гру грають 2-3 команди, вишикувані в одну шеренгу. Команди використовують «кавуни» (набивний м'яч масою 2-4 кг). Для кожної команди креслять лінії початку і закінчення команди. Гравці шикуються в одну шеренгу з таким інтервалом, щоб перший учасник стояв на лінії початку, а останній — на лінії закінчення (учитель кожну команду розмикає на витягнуті руки у сторони і таким чином визначає лінії початку і закінчення команд).

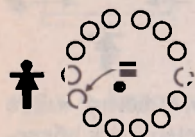


Гра розпочинається з передачі «кавуна» (м'яча) з правого флангу на лівий, а потім з лівого — на правий (учитель оголошує кількість разів передачі «кавуна» з одного флангу на другий).

Варіанти гри:

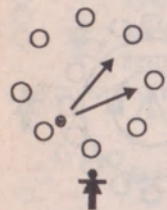
- учасник з лівого флангу перебігає на правий фланг, і передача м'яча (збір кавунів) продовжується;
- збір (передача) «кавунів» по колу (2-3 рази).

43. Земля, вода, вогонь, повітря



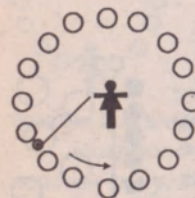
Гравці шикуються у коло, а всередині кола — ведучий з м'ячем. Він кидає кому-небудь з гравців м'яч і говорить одне із слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Гравець, який прийняв м'яч, називає тварину, рибу або птаха і кидає м'яч ведучому. При слові ведучого «вогонь» всі учасники повинні повернутися кругом і помахати руками. Хто помиляється, виходить з гри або отримує 1 штрафне очко.

44. Зівака



Учні стають у коло на відстані одного-двох кроків один від одного, перекидаючи м'яч по колу і називаючи ім'я того, хто повинен його ловити. Той учень, який не піймав м'яча, стає в центрі кола і виконує фізичну вправу (присідання, згинання і розгинання рук тощо). Вправи задають учні.

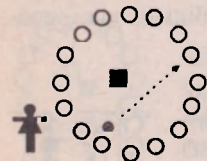
45. Злови комарика



Учні стають у коло обличчям до центру. У центрі — вчитель, у якого на вудочці прив'язаний м'ячик — «комарик». Учні повинні зловити або доторкнутися рукою до «комарика», який літає вище голови. Виграє той, хто більшу кількість разів зловить «комарика».

Гра може проводитись при поділі на команди.

46. Злови м'яч



Усі гравці шикуються в коло. Усередині кола — ловець м'яча. Гравці перекидають м'яч один до одного, а ловець намагається зловити або доторкнутись до м'яча. Новим ловцем стає той, від кого ловець зловив м'яч або доторкнувся до нього.

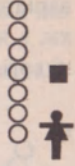
Варіанти гри:

- у гру можна грати, передаючи однією рукою малий м'яч;
- передачу можна виконувати ногою.

47. Золото (українська народна гра)

Гра полягає в тому, щоб відшукати річ, захovanу одним із гравців. Учасники гри сідають у рядок на лаві і складають руки човником. Той, хто ховає річ (це може бути листочок, стеблинка тощо), тримає її між долонями, просуває свої складені долоні між долоні інших дітей і говорить:

«Я золото хороню, хороню
У батюшки в терему, в терему!»

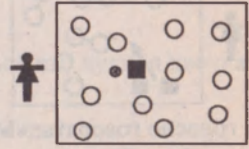


І залишає непомітно цю річ у чийось руках. Інший гравець має вгадати, у кого вона схована. Проходячи вздовж ряду, каже: «І ти рай, і ти рай, а ти віддай». Якщо вгадає, то сідає на місце того, у кого була схована річ, а той встає і виконує його обов'язки. Якщо ж тричі підряд не знайде, то його женьять. Той, хто сховав, призначає йому наречену. Гра повторюється.

48. Їжак

У гру грають на майданчику. Вибирають «їжака», в якого є футбольний чи волейбольний м'яч. Усі інші учасники гри розбігаються по майданчику.

«Їжак» веденням і ударами ногою по м'ячу намагається влучити в когось із гравців. Той, у кого він влучив, отримує штрафну букву — «ї», вдруге — «ж» і т.д. Гравець, який набирає штрафні картки, з яких складається слово «їжак», стає ведучим.

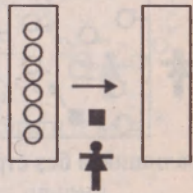


49. Карасі і щука

На протилежних боках майданчика накреслюють дві «затоки», де живуть «карасі».

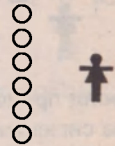
Відстань між «затоками» 15-20 м. «Щука» стає посередині майданчика — «річки». Усі учні — «карасі» — стають у шеренгу на одному кінці майданчика. За командою вчителя (ведучого) «Раз, два, три, пливи!» всі «карасі» перепливають (біжать) у другу «затоку», а «щука» їх ловить. Повторюючи гру, вибирають іншу «щуку».

Вказівки до гри. «Щука» ловить «карасів» тільки в «річці», у «затоці» вона не має права ловити. «Щуки» можуть триматися за руки.



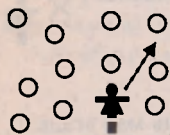
50. Карлики і велетні

Учні стають у коло чи шеренги. Один з них — ведучий (вчитель). Якщо він скаже «велетні», учні повинні стати на носки і підняти руки вгору, а якщо «карлики» — усі мають присісти навпочіпки і покласти руки за голову. Хто помилиться, стає ведучим. Вчитель називає учнів, які під час гри були уважними і жодного разу не помилялися.



Вказівки до гри. Після кількох повторень гри можна застосувати такий варіант: ведучий, наприклад, говорить «карлики», а сам піднімається на носки, і, навпаки, говорить «велетні», а присідає навпочіпки. Учні повинні виконувати те, що чули, а не те, що бачили.

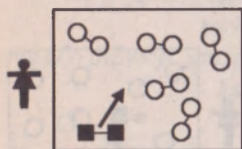
51. Квач



Гравці розміщуються на майданчику (в залі). Один із них ведучий — «квач». За сигналом «квач» намагається догнати когось із гравців і доторкнутися до нього рукою. Цей гравець зупиняється і голосно говорить: «Я квач» і теж намагається доторкнутися до когось із гравців. У цій грі виграє той, хто жодного разу не був «квачем».

Розпочати гру «квачем» може вчитель.

52. Квач парами

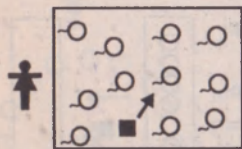


Гравці розміщуються на майданчику (в залі) парами. Одна пара із них «квачі».

За сигналом «квачі» намагаються догнати когось із гравців і доторкнутися до будь-якого гравця з пари рукою. Ті гравці, до яких доторкнулися, зупиняються і голосно говорять: «Ми квачі!» Гра продовжується.

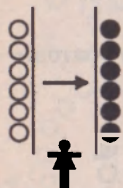
Виграє та пара, яка жодного разу або меншу кількість разів була «квачами».

53. Квач зі стрічками



Усім гравцям, крім одного ведучого — «квача» — просувають за комір стрічки (стрічки пошиті з тканини світлого кольору; довжина стрічки 40-50 см). «Квач», наздогнавши гравця, який тікає, витягує у нього стрічку і просуває її собі за комір. Гравець, що залишився без стрічки, стає ведучим.

54. Квачі маршем



Гравців ділять на дві команди і розміщують за своєю лінією старту в кінці майданчика.

Одна команда вирівнюється в строю і за сигналом вчителя рухається вперед. Коли гравці підійдуть до лінії старту суперника на відстань до 3-5 м, за умовним сигналом або сигналом вчителя вони повертаються і біжать за свою лінію старту. Гравці з другої команди ловлять їх. Підраховують кількість пійманих, і вони продовжують грати у своїй команді. Кожна із шеренг по черзі виходить за сигналом керівника. Виграє команда, яка піймала більше гравців за 3-4 перебіжки.

Правилами гри не дозволяється зупинятися без команди, переходити через лінію старту до сигналу. Гравців можна ловити тільки до лінії. Учас-

ник, який вибіжить за межі майданчика, вважається пійманим. Гравці повинні чітко крокувати (під рахунок) і вирівнюватися в строю. Якщо майданчик для гри вузький, то гравців можна розташувати у дві шеренги.

Удосконалюються навички бігу зі зміною напрямку руху, розвивається швидкість реакції та орієнтування, виховується рішучість, сміливість.

55. Квочка (українська народна гра)

У цю гру учні молодшого шкільного віку люблять грати найбільше напровесні, коли вперше випускають квочку з курчатами на двір. Забивають у землю кілочок, прив'язують мотузок до кілочка; за вибором хтось із учнів стає за «квочку» і, взявшись за кінець мотузки, приспівує:

Ходить квочка
Коло кілочка,
Водить діток,
Дрібних квіток.
Діти-квіти: «Квок».

Після слів: «Діти-квіти: «Квок»» — усі розбігаються хто куди, а квочка квочке і ловить їх та збирає до купи.

56. Кіт і мишка (українська народна гра)

Учні утворюють коло. Один із гравців — «кіт», другий — «мишка».

«Мишка втікає від «кота». Учні, які стоять у колі, вільно пропускають «мишку» під руками і заважають «коту» пробігти під руками. Коли «кіт» спіймав «мишку» або може її спіймати, то призначають другу пару.

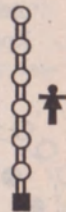
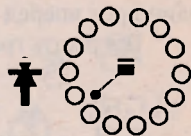
Для того, щоб «кіт» швидше спіймав «мишку», у колі роблять кілька воріт, через які «кіт» може вільно вбігати і вибігати із кола.

57. Кіт і миші (українська народна гра)

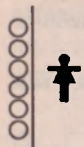
Гравці стають в колону по одному, руки кладуть один одному спереду на поясі. Спереду — «кіт». «Кіт» водить «мишей» по колу, змійкою. Відбувається такий діалог:

— Є миші в стозі?
— Є!
— А не бояться кота?
— Ой, кіт як поворошить,
То всіх мишей подушить!

З цими словами всі «миші» розбігаються, а «кіт» ловить. Кого спіймає, той стає «котом».



58. Клас, струнко!

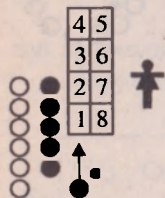


Гравці стоять в одній шерензі. Вчитель подає стройові (організуючі) команди.

Учні повинні виконувати команди вчителя тоді, коли вчитель скаже слово «клас». Якщо вчитель не сказав цього слова, учні команди не виконують. Учень, який припустився помилки, виконує один крок вперед і продовжує гру.

Виграють гравці, які були найуважнішими і залишились на своїх місцях.

59. Класи



Усіх учнів, які беруть участь у грі, ділять на дві команди.

На майданчику креслять класи.

1	2	3	4
8	7	6	5

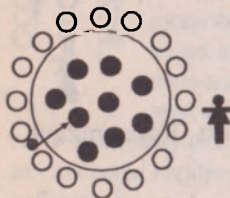
Для гри використовуємо набивний м'яч (маса 1-2 кг) або мішечок з піском.

Гру розпочинає перша команда. Гравець першої команди котить набивний м'яч так, щоб він потрапив у 1 клас. Якщо м'яч зупинився на території 1 класу, всі гравці команди на одній нозі стрибають у 1 клас і стають на дві ноги. Потім наступний гравець першої команди кидає м'яч у 2 клас, і всі гравці стрибають на одній нозі у 2 клас. Якщо набивний м'яч не влучив у клас, гру розпочинає друга команда. Виграє команда, яка швидше пройде всі класи.

Варіанти гри:

1. Команди проходять з 1 по 8 клас. Потім учасник команди кидає або котить м'яч у 2 клас. Уся команда стрибає у 2 клас і ходьбою повертається, крім цього гравця, який метав або котить, на лінію старту. Цей гравець метає або котить набивний м'яч з 2 класу у 4 клас. Якщо він влучив, то всі гравці на одній нозі стрибають до 4 класу і ходьбою повертаються назад і т.д. Гру першою розпочинає друга команда з лінії старту. Гра першої команди розпочинається з того класу, де вони помилились.
2. Креслять тільки 4 класи (1, 2, 3, 4).

60. Колова гилка



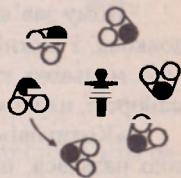
На підлозі (землі) креслять велике коло. Гравці діляться на дві команди. За колом перебувають ведучі, у колі — гравці. Ведучі намагаються влучити м'ячем у гравців поля, які ухиляються або ловлять м'яч. Гравець якого поквачили м'ячем, виходить тимчасово з гри. Гра триває 3-5 хв, після чого учасники міняються місцями.

Влучення зараховується, якщо м'яч влучив у будь-яку частину тулуба, за винятком голови. Якщо гравець піймав м'яч, він має право виручити гравця, який вибув з гри. Під час

метання м'яча ведучим не дозволяється ступати в коло. Якщо м'яч влучив у гравця, відскочивши від землі, гравець не вибуває з гри, а продовжує грати. У гру грають малим саморобним м'ячем (з ганчірок) або тенісним м'ячем. Виграє команда, яка за відведений для гри час поквачила більше гравців поля. Слід уважно стежити, щоб гравців влучити тільки у тулуб, нижче верхнього плечового поясу.

61. Коніки

Учні групуються в шеренги по двоє, взявшись за руки, за ними стає третій («наїзник»), беручи за вільні руки крайніх «коників». Під звуки музики «екіпажі» починаються ритмічно рухатися один за одним. Вчитель несподівано подає сигнал, після якого всі гравці роз'єднують руки і розбігаються по майданчику. «Наїзники» намагаються ловити своїх коників (торкатись рукою), щоб відновити ті ж двійки. Якщо вони протягом певного часу впораються з цим завданням, їх оголошують переможцями. Щоразу наїзників міняють гравцями, яких не зловили.

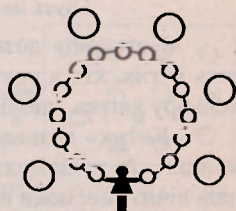


62. Космонавти

На майданчику креслять 10 кіл або розставляють обручі — «ракетодроми». На кожному «ракетодромі» перебуває по 3 «ракети», в яких у космос летять по 1 «космонавту» (в класі 30 учнів — «космонавтів»).

Усі гравці стають у коло, узявшись за руки. За сигналом усі рухаються по колу і говорять:

Нас чекають швидкі ракети
Для прогулянок на планети.
На будь-яку ми полетимо!
Але в грі один секрет:
Хто спізнився —
Той без місця залишився!



(Коли учні говорять слова, вчитель або учень за вказівкою вчителя забирає 1 «ракетодром»).

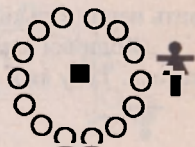
Після цих слів всі учні біжать до «ракетодромів», займають місця у «ракетах». Хто не встиг, вибуває з гри.

У гру можна грати командами.

63. Котики (українська народна гра)

Гра розпочинається, коли один гравець затискує в руці невеликий предмет (кубик, м'ячик) і піднімає стиснуті кулаки вгору, примовляючи:

Ці-ці, ці-ці,
В якій руці?
Поїхав до млина,



Мельника нема.
Ці-ці, ці-ці,
В якій руці?

Одні гравці вказують: У цій! Другі: У цій! Він розтуляє один кулак: Є!
А тоді другий кулак: Нема! Хто вгадав, той виходить. А решта вгадує вдруге.
Коли вже залишиться хтось один, що вгадує, то хай не помиляється. Як не
вгадає, буде «котиком». А коли вгадає, то «котиком» стає той, хто загадував.

Йому зав'язують очі, виходять на середину майданчика. Усі інші стоять
довкола, і кожний, не називаючи себе, каже, якого він буде квіткою: троян-
дою, мальвою, кульбабою, жоржиною, геранню, проліском, ведмежим вухом,
майором, царською борідкою, червоною рутою...

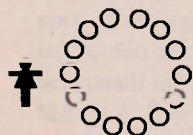
«Котикові» необхідно здогадатися і запам'ятати, хто саме і якою квіт-
кою назвався, щоб потім не помилитися. Він починає лічити, вказуючи по
черзі на себе й на тих, що в колі перед ним:

Біг котик.
Через плотик,
В річку впав,
І чуть не пропав.

«Котикові» дозволяється лічити так, щоб останнє слово випало на ко-
гось із тих, хто в колі. На кого випаде, той виходить вперед і говорить, якого
кольору квітка, що її назву він узяв собі.

«Котик» називає квітку. Якщо скаже правильно, то коло на одного по-
меншає. А як помилиться, то «квітка» стане на своє місце у коло. «Котик»
далі лічитиме, поки всіх відгадає.

64. Крем'яхи (українська народна гра)



Це суто дівоча гра. Кожна її учасниця повинна мати
по десять камінчиків або круглих черепчків. Один із них
має різко виділятися з-поміж інших кольором.

Гравець підкидає кремінчики догори і в тому місці,
де вони мають впасти, наставляє над землею руки. Ті
крем'яхи, що впали на кисті, підкидають знову і намагаються зловити їх на
льоту. Якщо кількість камінчиків виявиться непарною, гравець відкладає
один із них, а решту підкидає знову. Може статися, що він при цьому не зло-
вить жодного. Тоді він передає решту крем'яхів і право грати іншому.

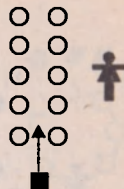
Вважається, що той, хто грається, стратив і в тому випадку, коли зло-
вить парну кількість камінців або разом з іншими зловить і міченого.

Коли всі камінці розійдуться по руках, підраховують, кому скільки діс-
талось. Ту, у якої виявиться їх найбільше, називають першою.

65. Ластівка (українська народна гра)

Усі учні стають у два ряди обличчям один до одного. Хтось один лишається між рядами, підходить до когось із ряду, кладе руку на плече з-за спини:

- Ластівко, ластівко, утечеш?
- Сама поїси?
- Утечу.
- Поїм.
- Хліба напечеш?
- Мені не даси?
- Напечу
- Не дам..

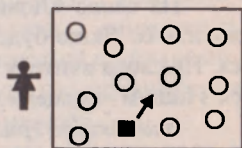


Ластівка тікає, бігає навколо тих, хто в рядах. Той, хто стоїть між рядами, ловить.

У цю гру можуть грати і двоє дітей. Один кладе руки на долоні іншого. Той лякає по долонях і каже: «Печу, печу ластівку!» — «А утечеш?» — «Утечу!» — і тікає, а другий доганяє.

66. Латка (українська народна гра)

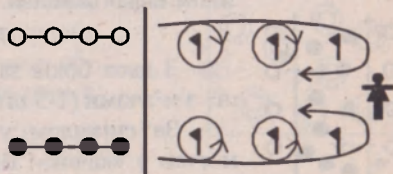
Діти зібралися гратися. Хтось говорить: Давайте гратися в «Латки» і одразу ж торкається долонею плеча чи спини сусіда. Тікає, примовляючи: «Латка-битка, шовкова нитка, на мені не була, на тобі згнила!» Побитий переслідує втікача, але не проміне «полатати» і кожного іншого, хто потрапить під руку. Ударивши, говорить: «Латка». «Полатаний» намагається в свою чергу передати «латку» третьому. Якщо не вдається, повертає її тому, хто його побив.



67. Львівський трамвай

Дві команди змагаються з бігу. Кожна команда тримається за свою мотузку (кольорову).

Перемагає «трамвай» (команда), який швидше пройде зі старту до фінішу, долаючи повороти між стійками («станціями») і не загубить своїх пасажирів.

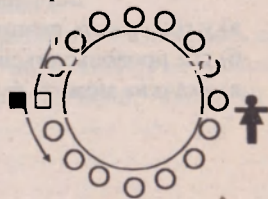


68. Маринка (українська народна гра)

Усі діти стають у коло. Вчитель промовляє лічилку:

- Покотило, покотило,
- По дорозі волочило,
- Сонце місяць і зірки,
- На кілочку вийдеш ти!

Таким чином вибирає двох гравців.

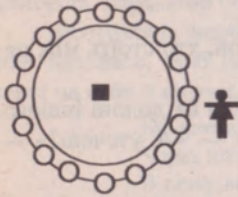


Кого вибрали першим, той починає:

- Де ти стоїш?
 - На ринку.
 - Що продаєш?
 - Маринку.
 - Що хоч?
 - Сім кіп галушок
- і з сливками пиріжок!

За останнім словом зриваються, оббігають коло. Хто швидше повернеться на своє місце, знову починає.

69. Ми веселі діти

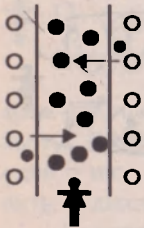


Учні шикуються в коло, тримаючись за руки. Один учень стає всередині кола — «ловець». Учні ходять по колу і проговорюють:

Ми веселі діти,
Любим бігати й гуляти,
Ану, спробуй нас догнати.
Раз, два, три — лови!

На слово «Лови!» учні розбігаються по майданчику (залу), а «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох учнів (за умовою), гра закінчується. На слова вчителя «Всі у коло!» учні шикуються в коло і гра продовжується з іншим «ловцем».

Вказівки до гри. Зловленим вважається той, до кого доторкнувся рукою «ловець». Якщо майданчик великий, на протилежних його боках слід накреслити по одній лінії. «Ловець» стає посередині. Діти шикуються в шеренгу на одному боці майданчика. Після слів «Лови!» учні перебігають на протилежний бік майданчика до другої лінії, а «ловець» їх ловить. Вчитель регулює фізичне навантаження.



70. Мисливці і качки

З двох боків за визначеними лініями розміщені «мисливці» з м'ячами (1-3 шт.). Всередині — «качки».

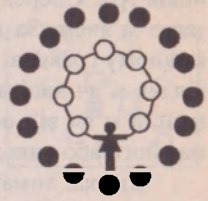
За сигналом учителя «мисливці» намагаються влучити м'ячем у «качок». Вибита «качка» виходить з гри або продовжує гру (з одним попаданням). Потім команди міняються ролями.

Варіанти гри:

- а) у гру грають певний час;
- б) гра продовжується доти, поки у грі залишаються «качки»;
- в) «качки» можуть бути в колі, «мисливці» поза ними.

71. Мишоловка

Учні діляться на дві неоднакові підгрупи. Менша утворює коло — «мишоловку», а більша, яка зображає «мишей», розміщується за колом. Учні, які зображають «мишоловку», беруться за руки і починають ходити по колу праворуч або ліворуч (за умовою), промовляючи слова:



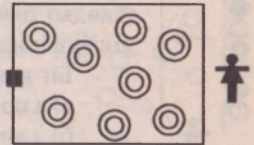
Як ці миші надоїли,
Розвелось багато їх.
Все погризли, все поїли,
Як би виловити їх!
Бережіться, мишенята,
Доберемось ми до вас!
Мишоловку ми поставим,
Переловимо всіх вас!

На останні слова учні зупиняються і піднімають зчеплені руки. «Миші» в цей час починають швидко перебігати через «мишоловку» і вибігають з неї. На слова вчителя «Хлоп!» учні швидко опускають руки, і «мишоловка» закривається. Учні, які не встигли вибігти з кола, вважаються спійманими, і вони стають у коло. Коли всі «миші» будуть спіймані, гру починають знову. Для «мишоловки» вибирають учнів, які зображали «мишей».

Вказівки до гри. «Миші» перебігають тільки через середину кола, за колом їм бігати не дозволяється. Не можна також підлазити під закриту мишоловку (опущені руки) або розривати коло.

72. Море хвилюється

Цю гру можна проводити як на повітрі, так і в спортивному залі. Вибирають ведучого (запитання про море). Потім розставляють обручі (їх має бути менше, ніж учасників гри) й після слів ведучого:



Море хвилюється — раз!
Море хвилюється — два!
Море хвилюється — три!

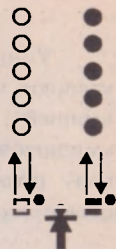
гравці починають бігати, стрибати, імітуючи хвилі.

«Море спокійне!» — вигукує ведучий, і гравці вмиють займають свої місця в обручах. Діти, які залишились без гімнастичного обруча, повинні «відкупитися» — заспівати пісню, продекламувати вірш, виконати танок, розповісти смішну історію, анекдот і т.п.

73. М'яч капітану

Учні шикуються у 2-3 колони з однаковою кількістю учасників гри. Спереду на відстані 3 м до кожної колони стоїть капітан з м'ячем. За командою вчителя капітан по черзі кидає м'яч кожному гравцеві своєї команди і ловить від нього. Гравець, який віддав м'яч капітану, присідає або біжить в кінець колони. Спіймавши м'яч від останнього гравця своєї команди, капітан піднімає його або виконує ще якусь рухову дію (визначену вчителем).

Виграє команда, яка раніше закінчила передачу м'яча і рухову дію.



74. М'яч середньому

Учні шикуються у 2-3 кола з однаковою кількістю учасників гри. У центр кожного кола з великим м'ячем у руках стає капітан. За командою вчителя «раз, два, три — почали!» він по черзі кидає м'яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його обома руками. Виграє команда, яка раніше закінчила передачу і ловлення м'яча по колу.



Варіанти гри:

- капітан може робити передачу ногою, а середній гравець — рукою;
- середній гравець накидає м'яч (волейбол) хлопчикам на голову, вони виконують передачу головою, дівчатка — руками;
- усі гравці виконують передачу м'яча ногою.

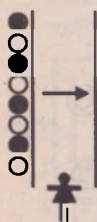
75. Останній вибуває

У грі беруть участь 2-3 команди. Команди розташовуються за лінією старту в одну шеренгу. За сигналом всі учасники команди швидко біжать на протилежну сторону майданчика, перетинаючи лінію фінішу. Той, хто перетне лінію фінішу останнім, вибуває.

Біг виконується:

- з положення стоячи обличчям до лінії;
- з високого та низького стартів;
- сидячи по-турецьки;
- з положення лежачи тощо.

Програє команда, в якій після декілька спроб залишиться менше гравців.



76. Падаюча палиця

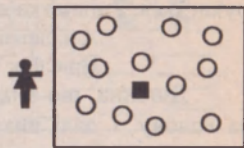
Усі гравці стають у коло і розраховуються по порядку. Гравець з першим номером стає ведучим. Він ставить гімнастичну палицю на підлогу (траву) і підтримує її за кінець у вертикальному положенні. Ведучий голосно викликає який-небудь номер і відпускає палицю. Викликаний гравець повинен підбігти і зловити палицю, поки вона не впала. Якщо це йому вдалося,



він повертається на місце з колі, а ведучий продовжує водити. Якщо гравець не спіймав палицю, він стає ведучим, а на його місце стає той, хто водив.

77. Панас (українська народна гра)

У грі можуть брати участь хлопчики і дівчатка. За бажанням хтось стає Панасом. Йому зав'язують очі хустинкою або рушником. Виводять на середину кола і звертаються до нього з такими словами: «Панас. Панас! На чому стоїш?» — «На камені!» — «Що продаєш?» — «Квас!» — «Лови курей, але не нас!»



Панас починає ловити. Той, кого піймає, стає Панасом.

78. Пасування волейболістів

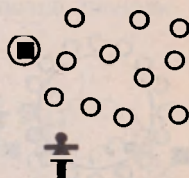
Гравці стають по колу на відстані 1-2 метри один від одного. Один з гравців, підкинувши м'яч невисоко до гори, відбиває його пальцями обох рук комусь з гравців. Той так само відбиває м'яч іншому гравцеві. Гра триває доти, поки м'яч не впаде на землю. Правила гри не дозволяють відходити від своїх місць далі ніж на один крок; двічі підряд доторкатися до м'яча і кидати його. Піднімає м'яч гравець, який останнім доторкнувся до нього.



За порушення правил гри гравець одержує штрафне очко. У цій грі можна підраховувати, скільки разів гравці відбили м'яч у повітрі, не давши йому торкнутись землі. Можна провести змагання між гравцями, поділивши їх на дві групи. Перемагає та група, яка довше протримає м'яч у повітрі. Удосконалюються техніка і точність передавання м'яча, виробляється погодженість дій.

79. Пеканка (жмурки)

У цю гру грають на території школи, використовуючи у грі дерева, будівлі, кущі, шкільне обладнання, тощо. Ведучий жмурить (рахунок до 20). Усі інші учасники гри ховаються. Ведучий, який побачив або знайшов когонебудь із гравців, швидко біжить до «пеканки» і говорить: «Пек! Пек! Володя!»



Жмурить наступного разу гравець, якого останнім побачив і «запекав» ведучий («Пекан»). Якщо ведучий нікого не знайшов, він знов жмурить.

80. Перепілочка (українська народна гра)

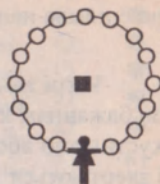
Це пісенна гра. Дівчатка стають у коло і беруться за руки. У центрі присіла одна дівчинка. Коло поволі рухається, і дівчатка співають.

А в нашій перепілки та голівка болять.
Приспів: Тут була, тут була перепілочка

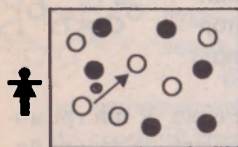
Дівчина, що виконує роль «перепілки», береться за голову. І далі виконує всі рухи, про які співають подруги. Після кожного рядка виконується приспів:

А в нашій перепілки підошовки болять,
А в нашій перепілки та животик болять,
А в нашій перепілки та віченьки болять,
А в нашій перепілки вушка болять,
А в нашій перепілки та старий чоловік,
А в нашій перепілки молодий чоловік.

Перепілка танцює. Потім кланяється комусь із дівчат, яка стає «перепілкою».

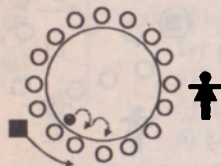


81. Передай-бол



У грі беруть участь дві команди. Гравці однієї з команд одягають кольорові пов'язки або жилети. Для гри використовують волейбольний або баскетбольний майданчик. Учитель підкидає м'яч між капітанами, які намагаються спіймати його і передати комусь зі своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець намагається передати його комусь із гравців своєї команди. Гравці іншої відбивають, перехоплюють м'яч. Завдання гравців — виконати 5 або 10 передач. Команда, яка зуміла цього досягнути, виграє очко. Під час гри не можна штовхати один одного. Гра триває 5-10 хвилин.

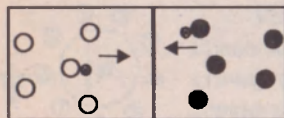
82. Передай далі



Гравці стоять у колі на відстані одного кроку один від одного. З рук в руки передають м'яч. Навкруги (всередині не дозволяється) бігає один гравець і намагається наздогнати м'яч.

Якщо цей гравець доторкнеться рукою до гравця, що має м'яч, то вони міняються ролями. М'яч повинен передаватися по черзі через руки кожного гравця.

83. Перекинь швидше



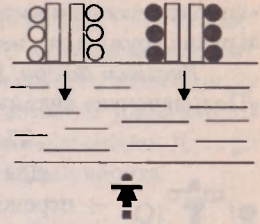
На майданчику протягують мотузку або волейбольну сітку на висоті 1,5-2 м. Гравців ділять на дві команди, які стоять з обох сторін сітки.

Кожна команда отримує м'яч. Після умовного сигналу треба перекинути м'яч на поле суперника. Кожна команда намагається досягти того,

щоб обидва м'ячі опинились на боці суперника.

84. Переправа через річку Дністер

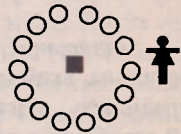
Для гри потрібно мати чотири дошки (довжина 2-3 м, товщина 10-30 мм). Креслять лінії старту та фінішу. Кожна команда має два «пороми» для переправи через річку (річка завширшки від лінії старту до фінішу). За командою вчителя кожна команда розміщується на своєму «поромі» і переставляє (пересуває вперед) свій «пором». Усі учасники перестрибують або переходять на другий свій паром і пересувають перший паром вперед. Гра закінчується, коли команда переправилась на другий берег через річку.



85. Піжмурки

Насамперед визначають, кому жмуритись, а кому ховатись: один із гравців сідає на землю і виставляє коліно, на яке всі гравці кладуть по одному пальцю, той, що сів, кладе свій палець і говорить:

Котилася торба
З великого горба,
А в тій торбі —
Хліб, паляниці,
Кому доведеться,
Тому і жмуриться.



На чий палець упаде останнє слово, той і повинен ховатись. Так проказують ці слова, поки не залишиться один гравець, який і має жмуритися.

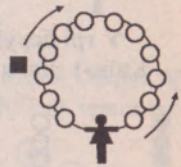
Останній у цій лічбі закриває обличчя та очі руками. Усі ховаються. Той, хто жмуриться, запитує: «Чи вже?» Коли ж не почує відповіді, починає шукати. Кого першого знайде, той і жмуриться.

86. Подоляночка (українська народна гра)

Діти шикуються в коло. Одна дитина — «подоляночка» — стоїть за колом. Під слова пісні «Десь тут була подоляночка» діти йдуть по колу праворуч, а «подоляночка» — ліворуч. На слова «Тут вона стояла, до землі припала» діти зупиняються і піднімають з'єднані руки. «Подоляночка» вбігає в коло і присідає. Діти йдуть по колу ліворуч, співають:

Ой встань, ой встань, подоляночко,
Ой встань, ой встань, молодесенька.

Тримаючись за руки, вони підходять до «подоляночки» і відходять назад. На слова:

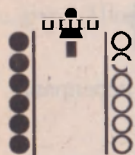


Умий своє личко, як ту скляночку,
Біжи до Дунаю, візьми ту, що скраю.

«Подоляночка» вмивається, біжить до якої-небудь дівчини в колі, бере її за обидві руки і кружиться з нею. Потім вони міняються ролями. Гра повторюється.

Вказівки до гри. Потрібно стежити, щоб діти ходили по колу ритмічно. «Подоляночка» виконує рухи за текстом пісні.

87. Поле чудес у спорті



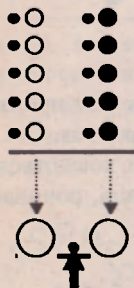
Для цієї гри використовуються атрибути гри «Поле чудес» — переносний стенд з буквами для відгадування слів.

Усі учасники гри діляться на 2-3 команди. Команди сидять на лавах, стоять або сидять на килимовій доріжці, гімнастичних матах. Кожна команда по черзі називає букву закодованого слова.

Б	О	Р	З	О	В
---	---	---	---	---	---

Запитання для команд: Назвати прізвище дворазового олімпійського чемпіона, який народився на Прикарпатті у місті Самборі. Якщо команда неправильно відгадає букву, тоді виконує визначену вчителем вправу: 10 стрибків на двох ногах, 40 нахилів вперед і т.п. Виграє команда, яка правильно називає слово.

88. Попади в ціль

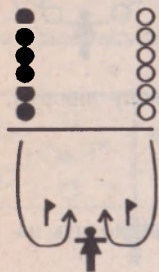


Гравці діляться на дві команди. Кожна команда шикується в колону по одному за загальною лінією для метань.

Кожний учасник має малий м'яч (малий м'яч виготовляється на уроках трудового навчання з відходів тканини). Спочатку метає м'яч у вертикальну (горизонтальну) ціль одна команда, а потім — друга. Кількість попадань — це кількість набраних командою очок. Метання учні — учасники здійснюють поточним методом (тобто один за другим).

89. Потяг

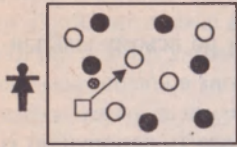
У грі беруть участь дві команди (два «поїзди»: «Львів — Київ», «Одеса — Київ»). Дві команди вишикують в колону по одному за загальною стартовою лінією.



За командою вчителя розпочинають гру перші учасники — «тепловози». Вони біжать до високої стійки (станції; висота стійки 1,5 м, виготовлена з дерева або пластмаси), оббігають її і повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» перший «вагон» (одного учасника) і біжать разом, оббігають стійку, повертаються назад і чіпляють другий «вагон» і т.д. Виграє та команда («поїзд»), яка швидше закінчить гру-естафету, при цьому не «загубивши вагони».

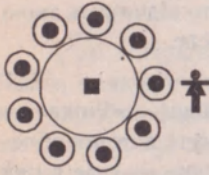
Варіанти гри: можна чіпляти по два вагони одночасно (по два учасники).

90. Потримай м'яч.



Гравці діляться на дві команди. Для гри використовують спущений м'яч (з якого випустили повітря). Гравці бігають з м'ячем і передають його один одному у своїй команді. Гравці іншої команди намагаються перехопити м'яч і передавати його між собою. Для гри можна використовувати також баскетбольні щити, гандбольні ворота.

91. Пошта йде у всі міста



Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. Кожен відмічає своє місце (окреслює коло). Один із гравців стоїть у центрі великого кола, він — «листоноша». Усі учасники гри, в тому числі й «листоноша», вибирають назву якого-небудь міста. Потім ведучий, наприклад, повідомляє: «Пошта йде зі Львова до Києва». Учасники гри, чиї міста названо, повинні скоріше помінятися місцями. «Листоноша» в цей час намагається стати на звільнене місце, гравець, який залишився без місця, стає «листоношею». Якщо ж «листоноші» довго не вдається зайняти вільне місце, ведучий може оголосити: «Пошта йде в усі міста!» Тоді всі гравці міняються місцями, і «листоноші» легше знайти одне з місць, що звільнилося.

92. Птахи (українська народна гра)

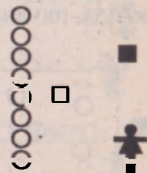
Діти жеребкуванням обирають ведучого і «яструба», решта — «птахи». Ведучий потай від «яструба» дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівки», «ворона» і т.д. Прилітає «яструб». Між ним і ведучим відбувається діалог:

- Ти за ким прилетів?
- За пташкою.
- За якою?
- За зозулею (вороною, горобцем та іншими).

«Зозуля» вибігає з гурту, а «яструб» намагається піймати її. Якщо ж «яструб» назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий проганяє його. Гра триває доти, доки «яструб» не переловить всіх пташок.

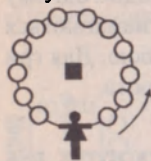
93. Птахи і зозуля

На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола (можна використати гімнастичні обручі). Це «гнізда птахів». Одна дитина — «зозуля», вона стоїть осторонь, бо не має гнізда. На слова вчителя «Птахи, полетіли!» діти вибігають з «гнізд» у різні боки. «Зозуля» літає разом з ними. На



слова «Птахи, додому!» всі біжать до своїх «гнізд», а «зозуля» намагається швидко зайняти чиесь «гніздо». Дитина, що залишилася без місця, стає «зозулею».

Вказівки до гри. Потрібно стежити, щоб діти бігали по всьому майданчику і не «літали» близько від «гнізд».

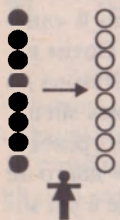


94. Пташка у клітці

Діти, ходячи навколо «пташки», що стоїть непорушно із зав'язаними очима, тричі промовляють: «Пташко, пташко, коли з клітки в небо злетиш?» Потім усі зупиняються, і один з гравців запитує: «Пташко, пташко, вгадай, хто відчинить твою клітку?» Кого «пташка» впізнає по голосу, той і займає її місце.

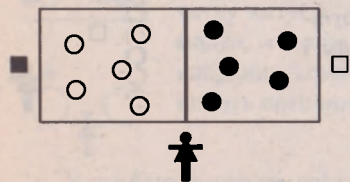
95. Ріпка (українська народна казка)

Учні діляться на дві команди. Одна команда — «Ріпка» — сідає на землю в ряді так, що ноги в колінах зігнуті, а стопи опираються на землю і з'єднані. Друга команда — «Посли» — стає в ряд навпроти першої команди на відстані кількох кроків і починає гру. «Посли» наближаються до «Ріпки» і хором говорять: «Стік, стук у ворота». «Ріпки» запитують: «За чим ви прийшли?» «Посли» відповідають: «Господиня хвора, ріпки захотіла» і намагаються вирвати «ріпку» з землі (за руки підняти її з підлоги). «Ріпки» впираються і не зрушуються з місця. Через деякий час «Послам» вдається вирвати декілька «ріпок». Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, що висмикає більше «ріпок».



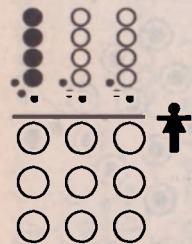
96. Роксолана у полоні

Гру проводять дві команди на волейбольному майданчику. Кожна команда розміщується на своїй половині волейбольного майданчика. Команда має свою «Роксолану», яка стоїть за чужим майданчиком (за чужою «землею»). За сигналом можна розпочинати гру. Гравці кожної команди намагаються добігти до своєї «Роксолани» так, щоб ніхто з іншої команди їх не доторкнувся. Якщо до гравця доторкнулись рукою на чужій «землі», його гравця беруть у полон. Гра закінчується тоді, коли команда поверне з полону свою «Роксолану» і збереже чужу.



97. Садіння і збір картоплі

Учнів ділять на 3-4 команди з однаковою кількістю гравців у кожній. Команди шикуються в колони на одному за лінію старту. На протилежному боці на відстані 6-10 м перед кожною командою креслять 3 великі кола (можна використати гімнастичні обручі). Учні, які стоять першими

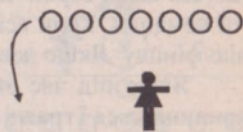


в командах, тримають у руці торбинки з трьома «картоплинами» (маленькі м'ячі, кубики...). За сигналом вчителя гравці біжать і «саджають» (кладуть) по одній картоплині в кожне коло. Повернувшись, передають порожні торбинки наступним учням, а самі стають у кінець колони. Наступні біжать, збирають «картоплю» в мішки і, повернувшись, передають торбинки третім і т.д. Перемагає команда, яка раніше «посадила» та «збрала картоплю».

Вказівки до гри. Гравець не може вибігати зі свого місця доти, поки не отримує торбинку. Якщо «картоплина» викотилася з кола, її потрібно покласти на місце.

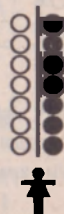
98. Світлофор

Учні шикуються в колону по одному і повільно біжать навколо майданчика. Якщо вчитель показує жовтий світлофор (жовтий кружечок) — учні переходять на ходьбу. Якщо зелений — учні продовжують біг, якщо червоний — учні зупиняються. Зупинитись потрібно так, щоб не штовхнути товариша попереду («не зробити аварії»). Хто під час гри неухважний, той стає замикаючим.



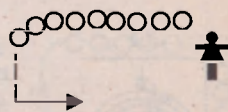
99. Силачі

Дві команди гравців стають одна напроти другої вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопчики стоять проти хлопчиків, а дівчатка проти дівчаток. За командою гравці беруться за одну або дві руки. За другою командою кожен намагається перетягнути свого суперника до себе за лінію. За кожного перетягнутого команда отримує очко.



100. Слухай сигнал

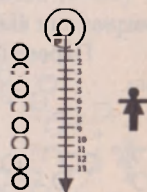
Учні шикуються в колону по одному і ходять по залу (майданчику). Вчитель раптово подає сигнал (свисток), за яким діти повинні негайно зупинитись. Якщо він подав сигнал двічі — діти продовжують йти вперед, якщо тричі — починають бігти в колоні по одному і т.д. Той, хто помиляється, стає в кінці колони.



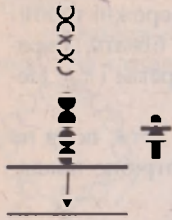
101. Сильніше і швидше

Усі гравці стоять у шерензі. Кожний гравець у колі вдаряє сильно м'ячем до підлоги і зразу ж біжить в повну силу по лінії, що проведена від кола (на лінії нанесені цифрові смужки на відстані 1м). Скільки смужок пробіжить гравець, поки м'яч у повітрі, стільки очок він отримує. Перемагає цей гравець, який отримає найбільше очок за декілька спроб.

У цю гру можна грати командно.



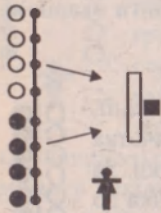
102. Слон (осел) (українська народна гра)



У цю гру грають 2 команди хлопців по 4-6 чоловік віком 12-17 років. Креслять лінію старту і фінішу «слона» («осла»). Одна команда будує живого «слона» (стають у колону один за одним, нахилиються вперед, одну руку ставлять на коліно, другу тримаються за поперек попереднього гравця; притуляються один до одного чим ближче, щоб «слон» був міцним). Гравці другої команди по черзі розбігаються і настрибують на «слона». При цьому перший намагається сісти верхи чимдалі вперед. Потім стрибають усі інші учасники другої команди. Коли всі учасники вистрибнули на «слона», він їх «везе» за лінію фінішу. Якщо довели до лінії фінішу, то гравці міняються ролями.

Якщо під час вистрибування на «слона» гравець впав зі «слона», гра припиняється і гравці міняються ролями.

103. Снайпери

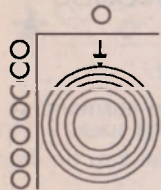


Гравців ділять на 2-3 команди. Вони розміщуються за лінією. На відстані 9-12 м від лінії паралельно їй кладуть на бік гімнастичну лаву.

За прикриттям, проти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку — мішень. За сигналом вчителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішень маленькі саморобні або тенісні м'ячі. За сигналом вчителя мішень піднімають або ховають.

Перемагає та команда, яка матиме найбільше влучень.

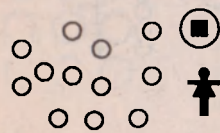
104. Снайперська ходьба



У центрі майданчика крейдою креслять мішень — п'ять концентричних кіл (радіус внутрішнього 25-30 см, а кожного наступного — відповідно на 25-30 см більший). Цифри 5, 4, 3, 2, 1 на мішені від центра назовні відповідно вказують на кількість очок. Гравці визначають кроками відстань від стартової лінії до мішені. Потім по черзі кожному гравцеві зав'язують очі. Він намагається пройти визначену кількість кроків і набрати очки.

Перемагає той, хто набирає найбільше очок. У гру можна грати командно.

105. Совонька



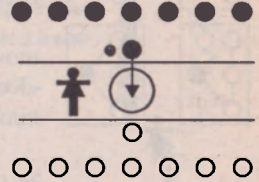
У куточку майданчика (залу) креслять коло — «гніздо сови». «Совонька», яку призначає вчитель, стає в «гніздо». Решта учнів — «метелики», «жучки». На слова вчителя «День починається, усі прокидаються!» «мете-

лики» і «жучки» починають літати по майданчику (бігають, присідають, наче збирають сік з квітів...). На слова вчителя «Ніч наступає, усе засинає!» «метелики» і «жучки» завмирають у будь-якій позі.

«Совонька» тихо вилітає на полювання, повільно розмахує «крилами» (руками) і збирає «метеликів» і «жучків», які поворухнулися (відводить їх у своє «гніздо»). «Совонька» ловить доти, поки вчитель не скаже: «День починається, усі прокидаються!», і гра продовжується.

106. Спритний м'яч

Клас ділять на дві команди, які шикуються в колону по одному або шеренги. У першого гравця тенісний м'яч. Між командами на відстані 2-3 м кладуть обруч або креслять коло (квадрат). Перший гравець метає м'яч у коло, який після відбивання ловить гравець протилежної команди. Він також виконує метання. Команда програє очко, якщо один із гравців не влучає в коло, або не зловить тенісний м'яч.



107. Стоп, стоп музика

Звучить музика. Гравці ходять, бігають по майданчику. Для кожного гравця є «хатка» (гімнастичний обруч). Під час звучання музики «вовчик» краде у «зайчиків» одну «хатку» (обруч). Музика не звучить (зупиняється) — всі «зайчики» біжать у «хатки».

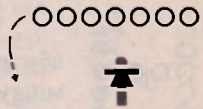


Один «зайчик» залишився без «хатки». Для нього звучить фрагмент сумної музики (2-3 такти твору). І потім гра продовжується.

108. Тиша

Учні йдуть по майданчику в колону по одному й декламують уривок з дитячої пісні «Тиша біля ставка»:

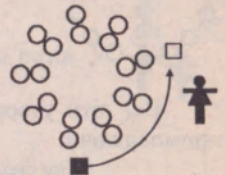
Тиша біля ставка,
Не колишеться вода,
Не шумить очерет,
Засипайте, малята!



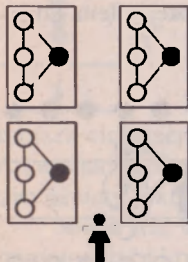
Після останніх слів учні зупиняються, присідають, опускають голову і затуляють очі. У такому положенні вони мають перебувати 0,5-1 хв, дотримуючися повної тиші (забороняється ворухнутися, розмовляти, сміятися). Хто порушить ці вимоги, програє і стає в кінець колони. Гра повторюється.

109. Третій зайвий (другий зайвий)

У цю гру грають на свіжому повітрі. Учні стають парами один за одним по колу обличчям до центра. Ви-



бирають двох ведучих, які розміщуються за колом. Один з них тікає, другий — наздоганяє. Гравець, який тікає, має право вбігти у коло і стати попереду будь-якої пари. Дитина у колі, яка стала третьою, починає втікати і рятуватися від ловця. Спіймавши дитину, ловець сам починає втікати, а інший гравець — ловити. Перемагають діти, які менший час були в ролі ловців.



110. Трійки

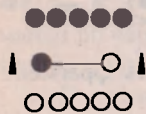
Усіх гравців ділять на четвірки. Перші, другі та треті номери — «коні», четверті — «кучери».

Кожний «кучер» відводить своїх «коней» у «конюшню» та «запрягає» їх (з'єднує «вітками» — скакалками). «Конюшні» розміщені по майданчику прямокутниками (за кількістю «трійок»).

За командою «Трійки, пішли!» «трійки» йдуть одна за одною по майданчику. За командою «Бігом!» «трійки» біжать. За командою «Стій!» — зупиняються.

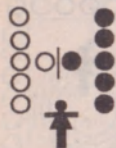
За командою: «Трійки, рознесли!» усі розбігаються. «Кучери» ловлять своїх «коней» та приводять їх у «конюшню». Останній спійманий у кожній «трійці» стає «кучером». Гра закінчується, коли всі спіймані стоять у «конюшнях». Гра продовжується з новими «кучерами». Перемагають «кучери», які найшвидше зібрали своїх «коней» у «конюшню».

111. Тягачі



По два гравці з кожної команди виходять зі строю і беруть у руки мотузок. За сигналом кожен гравець тягне мотузок до себе, намагаючись заволодіти кеглею, що стоїть позаду на відстані 1-2 м. За це команді зараховується очко.

112. Тягни бука



У грі беруть участь два хлопці. Учасники сідають на підлогу або на землю, впираються підшвами один до одного, беруться за міцну палицю і тягнуть її. Кожен намагається відірвати суперника від землі (підлоги), аби не випустити палицю з рук.

113. У зайчика (українська народна гра)

Щоб визначити, хто буде «зайчиком», проказують таку лічилку:

Біжить зайчик, що не втече,
Перекинув вушка через плече,
Втікай, зайчику, до чаю,
А то я тебе спіймаю.

Всі діти утворюють коло, «зайчик» — всередині. Діти йдуть по колу, промовляючи:

Загородили зайчика ми кругом,
Не може зайчик вискочити,

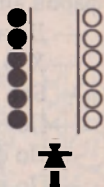
Не може зайчик вискочити,
Не пустимо зайчика на волю,
Хай буде у нас в неволі.

«Зайчик» поривається і хотів би вискочити. А ті, що в колі, не дають: перепиняють міцно зчепленими руками, стають щільніше, заступаючи дорогу. Коли «зайчик» прорветься, всі кидаються його ловити. Хто спіймає, стає «зайчиком».

114. У зоопарку

Вчитель ділить клас на дві команди, які шикуються в шеренги обличчям одна до одної на відстані 10-15 м. Перед кожною шеренгою проводять лінії. Ведучий питає у дітей.

- Чи всі були у зоопарку?
- Яких звірів там бачили?
- Чи добре їх уявляєте?
- А тепер побачимо, в якій команді знають краще звірів.

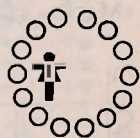


Він підходить до однієї з команд і відводить її за лінію, кроків на 25- 30 від команди суперника. Там члени першої команди домовляються, якого звіра вони зображатимуть. Шикуються в шеренгу, беруться за руки й підходять до команди суперника. Зупинившись за 2 м від неї, зображають (руками) звіра, дії якого домовилися імітувати. Учасники команди-суперниці повинні назвати звіра. Якщо комусь вдасться його відгадати, «розсекречена» команда тікає за свою лінію, а суперники ловлять її учасників. Піймані переходять у команду суперників. Потім команди міняються ролями, і гра триває.

Перемагає команда, яка піймала більше звірів.

115. Уважні сусіди

Учитель ходить усередині кола. Зупинившись біля якогось гравця, говорить: «Руки». Гравець, до якого звернувся вчитель, стоїть спокійно. Гравець, що стоїть справа від нього, піднімає праву руку, а той, що стоїть зліва — ліву руку. Якщо хто-небудь з трьох гравців помилився, то вибуває з гри або виходить три кроки назад.



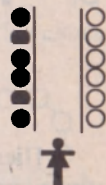
116. У річку, гоп!

Дві шеренги стають одна проти одної на віддалі 3-5 метрів. Вчитель подає команду:

- У річку гоп! — всі стрибають вперед.
- На берег гоп! — всі стрибають назад.

Часто вчитель повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці. Наприклад:

- У річку гоп! — всі стрибають вперед.
- У річку гоп! — всі стоять на місці.



Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.

117. Фарби (українська народна гра)

У «Фарби» грають 10-20 дітей. Обирають «матку», «бога», «чорта». Інші сідають в рядок на лавці чи колоді.

«Матка» пошепки, щоб ніхто не чув, кожному гравцеві дає назву якоїсь фарби: «Ти будеш червона, а ти синя, чорна, зелена...» Хтось із дітей просить назвати її «червоне яблуко», «золотий колосок», «голуба хустина» та ін. Коли всі фарби визначилися, приходять «бог» і «чорт».

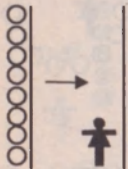
- Дзінь-дзінь!
- Хто прийшов?
- Бог.
- По що?
- По фарбу.
- По яку?
- По зелену.
- Вибирай собі.

Якщо вгадає, то забирає. Коли ж ні, то по фарбу вже йде «чорт». І промовляє все так, як і «бог», лише перші слова каже «бом-бом».

Так вони ходять вибирати «фарби» доти, доки не розберуть усі. Буває, що деяких фарб так і не відгадують. Тоді «матка» за згодою усіх гравців називає: глиняна, залізна, земляна, зелений огірок та ін. Лишається тільки вгадувати, хто є хто. Коли всі фарби відгадані, «бог» і «чорт» беруть міцну палицю за кінці, а «фарби» — за них (фарби стають на бік «бога» чи «чорта», залежно від того, хто їх відгадав) і тягнуть у різні боки, хто кого перетягне. «Матка» стає на той бік, де менше фарб.

118. Фізкульт-ура

Учні розташовуються на одному кінці майданчика, за лінією старту. На протилежному, за 15-20 м, позначають фініш. Учні говорять, співають куплет з дитячої пісні



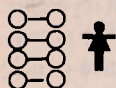
- Треба спортом займатися.
- Спорт, діти, нам потрібний.
- Ми зі спортом міцно дружимо.
- Спорт — здоров'я!
- Спорт — гра!
- Фізкульт-ура!
- Фізкульт-ура!

Після цих слів учні розбігаються і швидко біжать до фінішу. Перемагають ті, хто в числі перших перетнув лінію фінішу. Гра повторюється.

Варіанти гри: з гри вибуває тільки учень, який фінішував останній, за другим разом — теж останній. Так визначають переможців гри.

119. Хлібчик (українська народна гра)

Спереду стає хтось один. А за ним — усі пари. Перша



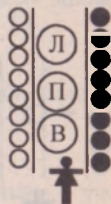
каже:

- Печу, печу хлібчик!
- А випечеш? — озивається остання пара.
- Випечу.
- А втечеш?
- Побачу.

І зразу ж біжить, а задня пара його ловить. Хто спіймає, з тим стане в парі спереду. А хто залишиться без пари, «пектиме хлібчик».

120. Хто де живе

Усі гравці діляться на дві команди і стають в колону по одному або в одну шеренгу. Кожну команду вчитель розраховує по порядку (№1, №2 і т.д.). Між двома командами, на рівній відстані від команд, розміщені три кола (гімнастичні обручі), які символізують «Ліс», «Повітря» і «Воду». Вчитель називає тварину, птаха або рибу і номер. Наприклад, вчитель голосно говорить: «Вовк, № 5!» З кожної команди гравці, які мають даний номер, біжать до свого кола, де вони «живуть» (в даному випадку до «Лісу»).

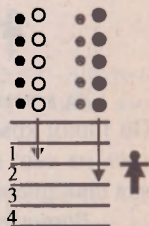


Той гравець, що швидше набіжить, виграє або цій команді нараховується одне очко.

Варіанти гри: а) гравці біжать, перестрибуючи стрічку, пролізають в гімнастичний обруч, метаять малим м'ячем у ціль і т.п.; б) гравці стрибають на одній нозі.

121. Хто далі кине

Учні ділять на дві рівні команди. У кожного з гравців — мішечок з піском. Креслять лінію метання, а від неї через кожен метр роблять 10-15 позначок. За сигналом вчителя на лінію метання виходять гравці однієї команди і виконують кидки. Підраховують, скільки мішечків упало за дані позначки. Очки команди сумують. Перемагає команда, гравці якої набрали найбільшу суму очок.



122. Чий віночок кращий (українська народна гра)

Учні поділені на дві рівні групи. Кожна з них утворює коло. На слова або пісню вчителя:

- Візьмемось за руки.
- Підемо на луки,
- Там сплетем віночок,
- Станемо в таночок.

Учні беруться за руки і йдуть по колу вліво. На останні слова зупиняються, піднімають руки. Вчитель в цей час продовжує:



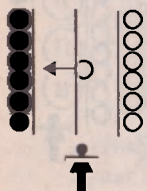
— Чий найкращий вінок,
Той і піде у танок.

Після цих слів учні швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. Вчитель зазначає, у якому колі учні швидко поклали руки на плечі і додержуються форми кола. Ці діти танцюють під будь-яку мелодію, а решта плеще їм у долоні. Гра повторюється.

123. Цурки (українська народна гра)

На кілочок, забитий у землю, ставлять паличку, один кінець якої на землі, другий на кілочку. Це — цурка. Другою палицею вдаряють по тому кінці, який на кілочку. Цурка летить. Той, у кого вона злетить подаль, — переможець.

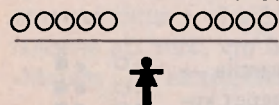
124. Човник



Учасників ділять на дві команди, які стають по обидва боки від середньої лінії. Команди вибирають капітанів, які по черзі відправляють до неї своїх гравців. Домовляються, що гравці однієї команди стрибатимуть від середньої лінії (на двох ногах) у бік супротивника. Після стрибка першого номера відмічають місце приземлення. Гравець повертається до своєї команди, а з місця його приземлення до середньої лінії стрибає гравець з команди суперників. Якщо останньому гравцеві вдається перестрибнути через середню лінію, його команда перемагає, якщо ні, то програє.

Варіанти гри: стрибають подвійні, потрійні стрибки з ноги на ногу.

125. Швидко по місцях



Усі гравці шикуються в одну шеренгу (між гравцями стандартний інтервал). Шеренга хлопчиків — із правого флангу, шеренга дівчат — з лівого. Між хлопчиками і дівчатками інтервал 1-3 м.

За командою вчителя «Побігли!» всі учні розбігаються в різні сторони. По іншій команді вчителя: «Швидко по місцях» всі учні повинні вишикуватись на свої вихідні положення зі стандартним інтервалом. Виграє команда, яка швидше вишикувалась.

Варіанти гри:

- шикування можуть бути у колону по одному, у дві шеренги і т.д.;
- перед шикуванням гравці повинні (за завданням вчителя) виконувати якусь рухову дію (стрибати, пролізати...).

126. Щуки нападають



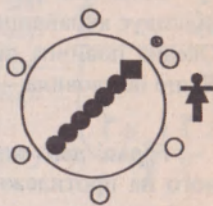
«Щуки» стоять у колі посередині майданчика. «Рибки» у своїх колах (4 кола). Клас ділять на 4 команди і називають їх «карасі», «лящі» і т.д.). Вчитель називає «рибок», які бігають навколо «щук». За сигналом «Щуки нападають!» рибки біжать у свої кола — «хатки». «Рибки», до котрих дото-

ркнулись рукою «щуки», стають «щуками» і допомагають ловити «рибок». За сигналом «Щуки відплили!» «рибки» бігають по всьому майданчику. За сигналом «Щуки нападають!» «щуки» ловлять «рибок».

Виграє та «рибка», яку «щуки» зловлять останньою.

127. Яшірка, або «влуч в останнього»

Креслять крейдою коло. Одна команда учнів усередині кола, кожний учасник якої тримається за пояс сусіда спереду (колона по одному). Друга команда з одним волейбольним м'ячем розташовується за колом. Завдання другої команди — кинути м'яч так, щоб влучити в останнього. М'яч можна передавати і виконувати кидки в останнього гравця. Уся колона намагається захистити останнього.



Перемагає команда, яка протримається більше часу або яка влучила у 2-3 останніх гравців в колоні.

128. Зайці, сторож і Жучка

Майдан позначається трьома лініями. Посередині майданчика — учні, що тримають скакалку або довгу мотузку, утворюють паркан заввишки 40 — 50 см. З одного боку майданчика — ведучі — «сторож» та «Жучка». За сигналом вчителя «зайці» вибігають вперед, стрибають через скакалку або довгу мотузку на город та «ідять капусту». Коли «зайці» зупиняються на горі, «сторож», за командою вчителя, подає сигнал. «Зайці» втікають, пролізаючи під скакалкою або мотузкою. «Жучка» вибігає і наздоганяє «зайців». Спіймані «зайці» залишаються на тому місці, де їх торкнулась «Жучка». Потім вчитель міняє ролі «зайців», «сторожа» і «Жучки».

129. Циган

Учні вибирають «цигана». Так, щоб «циган» не чув, загадують число від 1 до 12. Тоді стають у коло, беруться за руки. Циган стоїть у середині кола, показуючи, що він спить. Учні ходять по колу і співають:

«Перша година — циган спить,

Друга година — циган спить... «

і т.д., аж доки не скажуть задумане число (наприклад, п'ять). Тоді співають:

«П'ята година — циган встав» і з вигуком «Циган!, Циган! Лови нас!» втікають, а «циган» їх ловить. Кого «циган» зловив, той стає «циганом», і гра повторюється спочатку.

130. Наступ

Учні поділять на 2 команди і шикують за лініями на протилежних сторонах майданчика обличчям один до одного (на відстані 30 м). За сигналом вчителя гравці однієї команди беруться за руки і йдуть вперед, дотримуючись рівняння. Це команда нападників. Коли до гравців протилежної коман-

ди залишається 2 — 3 кроки, подається сигнал. Нападники роз'єднують руки, повертаються кругом і біжать за свою лінію. Гравці протилежної команди намагаються зловити або доторкнутись до них.

131. Штандер

Одного із гравців вибирають за «штандера». Він бере «галку» (м'яч), підкидує якнайвище вгору і кричить: «Штандер, штандер-Оксана!». Дівчина Оксана повинна підбігти і зловити «галку» (м'яч) після одного відскоку. Якщо не зловила — вибуває з гри. Виграє той, хто буде останній «штандер».

132. Швидкі раки

Гравці двох команд шикуються в шеренгах обличчям один напроти одного на протилежних сторонах майданчика, присідають і кладуть руки на коліна.

За сигналом вчителя всі гравці, стрибають у присіді вперед до визначених ліній, потім повертаються бігом назад на свої місця. Останній серед двох команд — вибуває.

Перемагає команда, у якій залишилися гравці.

133. Будівничі слів

Учні розподіляються на 2 команди. За командою вчителя, учні двох команд біжать до своїх «місць-складів» букв і забирають «нагрудні букви» (кожен учень бере одну букву). З даними буквами кожна команда складає слово і шикуються обличчям до вчителя. Команда, яка швидше складе слово і вишикується в шеренгу — переможець гри.

134. Два дотики

Гравці розміщуються по периметру однієї половини майданчика гри у волейбол. Ведучий розміщується у середині майданчика. Гравці, торкаючись ногами м'яча не більше двох разів, здійснюють передачу м'яча. Ведучий намагається перехопити м'яча. Від кого перехопить м'яча, той — ведучий. Гра продовжується.

135. Спритні стрибуні

Вибирають двох ведучих, які беруть довгу гумку (8–9 м), прив'язують її на рівні талії.

Ведучі рухаються так, щоб гумка була завжди натягнутою. Завдання гравців: перестрибувати, нахилитися так, щоб не доторкнулася до них гумка.

136. Кривенька качечка

Вибирають «кривеньку качечку». Інші гравці розміщуються на майданчику довільно, стоячи на одній нозі, а зігнуту в коліні другу, тримають позаду рукою. Після слів: «Сонце піднімається, гра починається!», «кривенька качечка» стрибає на одній нозі, намагаючись торкнутися кого-небудь. Кого торкнулася — стає «кривенькою качечкою».

Естафети

137. Естафета звичайна

Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15-20 м від команд — місця повороту естафети: високі прапорці чи стійки (1,5 м) або учасники гри (по одному з кожної команди). За командою початку естафети перші гравці команд біжать до стійки, оббігають її, біжать до других номерів, передають естафету, доторкаючись до долоні.

Перемагає команда, яка швидше закінчить біг. Естафету передавати за стартовою лінією.

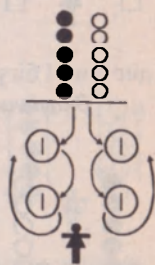


138. Естафета з кеглями

Гравці розділяються на дві-три однакові за кількістю команди, так само, як і в попередній естафеті. Напроти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії старту креслять у ряд два-три невеликі кола.

За командою (свистком) капітани з кеглями в руках біжать до своїх кіл, ставлять кеглі, повертаються назад, торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні гравці біжать до своїх кеглів, забирають їх, передають наступним гравцям і т.д. Виграє команда, яка раніше закінчила естафету.

Вказівки до гри. Якщо кегля впала, коли її ставили, треба спочатку її підняти і поставити на місце, а потім продовжувати біг.



139. Естафета з паличками (малими м'ячами)

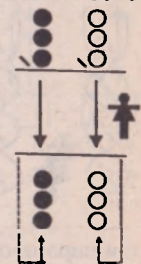
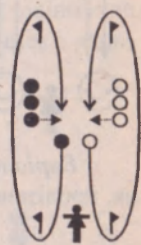
Зміст естафети такий, як і попередніх.

140. Зустрічна естафета

Розподілити учнів на дві команди. Кожна з них, розраховавшись на перший-другий, у свою чергу, ділиться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15-20 м від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів.

За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні № 1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні № 2 естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші



номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути лінію перед тим, як віддати його.

141. Зустрічна естафета з перешкодами

Розділити гравців на дві частини (вони шикуються в колону одна проти одної на відстані 10-15 м). Зміст естафети такий, як у попередньої.

Варіанти естафети:

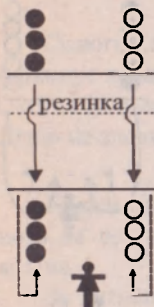
а) з рівновагою. Учні швидко йдуть з одного боку лави на другий;

б) з пролізанням. Учні пролізають гімнастичний обруч (обручі);

в) зі стрибками. Учні перестрибують через натягнуту резинку;

г) зі стрибками через скакалку, яка залишена посередині дистанції бігу в естафеті (взяти скакалку в руки і прострибати 5-10 разів).

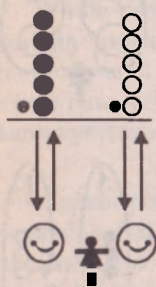
Вказівки до гри. Гравець повинен обов'язково подолати всі перешкоди.



142. Естафета з обміном

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колону по одному, паралельно одна одній. Перед командами проводять стартову лінію. На відстані 10-15 м від лінії старту (напроти кожної з них) ставлять стійку або кладуть гімнастичний обруч, в якому є скакалка. Попереду стоять капітани, які отримують по малому м'ячу. За командою (свистком) капітани біжать до стійок або гімнастичного обруча, обмінюють м'ячик на скакалку і повертаються до своєї команди, передають скакалку гравцеві, який стоїть попереду. Гравець, який отримав скакалку, біжить вперед і виконує те саме, що і капітан.

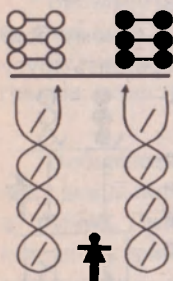
Варіанти естафети: з перешкодами (натягнута гумка: перестрибування, пролізання...).



143. Естафета парами

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них шикуються в колону по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5 м. За командою (свистком) вчителя пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями «змійкою», намагаючись не збити їх, і повертаються на свої місця. Потім біжить наступна пара і т.д.

Виграє команда, пари якої раніше виконали завдання. Під час бігу учасники тримають один одного за руки. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і тільки потім пара продовжує біг.

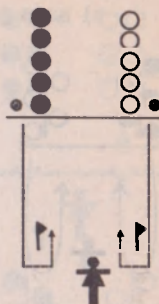


144. Естафета з веденням м'яча

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м'яч. За командою вчителя (свистком) починають бігти вперед з одночасним веденням м'яча ударами об підлогу (землю). Добігають до стійки (кеглі), обводять її, повертаються до своїх команд і передають його наступному гравцеві. Гра продовжується доти, поки всі гравці не виконують ведення м'яча.

Варіанти естафети:

- а) вести м'яч між стійками (кеглями);
- б) закидати в корзину;
- в) вести м'яч ногами.



145. Естафета «Передача м'яча над головою»

Учнів розподіляють на три-чотири команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по одному, паралельно одна одній, на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч.

За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч.

Варіанти гри:

- а) передача м'яча між ногами;
- б) передача м'яча справа (зліва);
- в) передача м'яча сидячи, ноги нарізно.



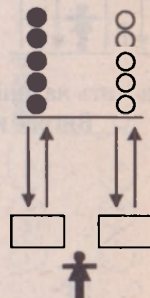
146. Естафета математична

Гравців розподіляють на дві команди. Напроти кожної команди на відстані 8-12 м від лінії старту на підлозі плакат з математичними завданнями (дошка, покладена на підлогу), крейда...

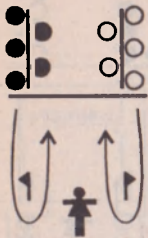
За командою вчителя капітани біжать до математичних завдань, розв'язують одне із них, повертаються назад, торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні виконують те ж саме завдання. Виграє команда, яка раніше закінчила естафету.

Варіанти естафети:

- а) географічна естафета;



- б) знайти найбільше слово у «Спортивній газеті»;
 в) дати (підкреслити) правильну відповідь на запитання (види спорту, видатні спортсмени...).

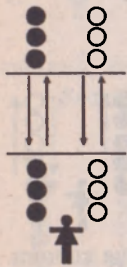


147. Естафета «Альпіністи»

Учні розподіляються на кілька команд, які шикуються на великому майданчику в колони по одному. Однією рукою кожний учасник команди тримається довгої мотузки.

За сигналом (свистком) вчителя «альпіністи», тримаючись однією рукою мотузки, командами біжать до своєї стійки з прапором на «горі», оббігають її, повертаються всі разом назад за стартову лінію.

Варіанти естафети: біг зі скалками.



148. Естафета раків

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них теж ділиться на дві частини і шикуються у дві зустрічні колони. Перші номери сідають на майданчик, спираючись руками позаду.

За сигналом «раки» лізуть до зустрічної колони, перебираючи ногами і руками. Коли «рак» доповзе до лінії своєї другої команди, починає повзти другий «рак». Отже, «раки» міняються місцями.

Перемагає команда, яка виконала завдання першою.

Варіанти естафети: «рак» повзе з м'ячем на животі.

149. Комбінована естафета

Гравців розподіляють на дві команди. Напроти кожної команди на відстані 15-20 м від лінії старту креслять фінішну лінію, до розмішують кеглі або стійки.

Етапи естафети:

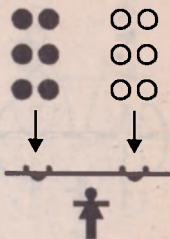
1 учасник біжить з естафетною палицею і залишає її за фінішною лінією; 2 учасник — ведення баскетбольного м'яча; 3 учасник — ведення м'яча ногою; 4 учасник — біг зі стрибками через скакалку; 5 учасник — збирає весь інвентар і приносить на лінію старту.

Виграє команда, яка швидше, без помилок закінчить естафету.

150. Естафета «Скакалка під ногами»

Гравці кожної команди шикуються в колону по два. Креслять лінію старту. На лінію старту кладуть для кожної команди скакалку.

За сигналом перша пара біжить до скакалки, яка лежить на стартовій лінії. Потім проносять скакалку під ногами своїх гравців до замикаючої пари. Замикаюча пара біжить наперед і теж виконують таку ж дію. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету.



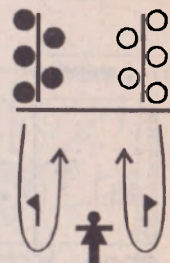
151. Індійська естафета

Шиккування команд (див. попередні естафети). За сигналом вчителя учасники гри-естафети біжать з мішечком на голові. Якщо мішечок впав з голови, потрібно його підняти, покласти на голову і продовжувати естафету.

Перемагає та команда, яка швидше закінчить естафету.

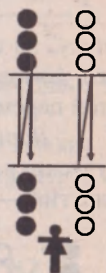
Варіанти естафети:

- а) ходьба по гімнастичній лаві;
- б) з палицею за спиною і т.д.



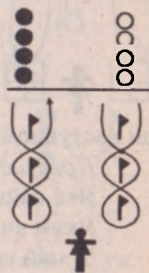
152. Човникова естафета

Команди розміщуються так, як у зустрічній естафеті (див. зустрічна естафета). За сигналом гравці, які стоять першими, беруть один кубик і біжать з ним до другої частини своєї команди, кладуть його на стартову лінію біля другої частини своєї команди, потім повертаються назад, беруть другий кубик і біжить з ним, передають першому гравцеві другої частини своєї команди. Самі стають замикачами в колоні. Естафета закінчується, коли команди поміняються місцями.

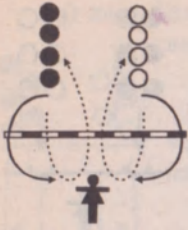


153. Естафета «Кенгуру»

Шиккування (див. попередні естафети). За сигналом вчителя перші учасники естафети стрибають на одній нозі між стійками, повертаються, передають естафету доторканням руки наступному учаснику, стрибають по черзі наступні учасники, а в кінці естафети — стрибають усі учасники команди (одна рука на плечі спереду учасника, друга — тримає зігнуту ногу).



154. Хто спритніший



На висоті 2 м паралельно землі підвішують мотузку. На відстані 1,5-2 м обабіч мотузки розташовуються в колону по одному 2 команди. За сигналом вчителя гравець команди перекидає м'яч через мотузку, прибігає до своєї команди і передає м'яч наступному гравцеві, який виконує ті ж дії. Перемагає та команда, яка швидше закінчить перекидання і передачу м'яча.

155. Трекові гонки

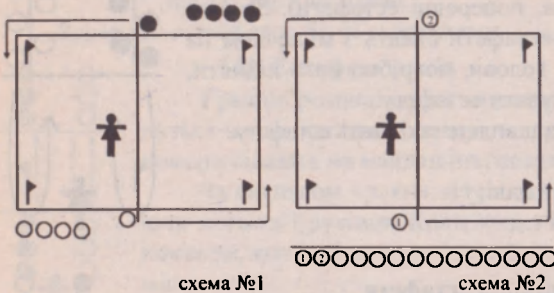


схема №1

схема №2

Вибирають дві або чотири команди. У гру найкраще грати на волейбольному або баскетбольному майданчику, де є розмітка середньої лінії. Гру розпочинають гравці кожної команди, які займають місце для старту на середній лінії майдан-

чику. За сигналом вони біжать 1-2 кола навколо майданчика (про кількість кіл домовляються заздалегідь). Хто швидше фінішує на своїй середній лінії, той перемагає або приносить очко своїй команді (див. схему №1).

Варіант № 2 — проведення першості класу з бігу. Беруть участь по два учасники. Учасник, який переміг, продовжує змагання, стає в кінці шеренги, другий — вибуває (див. схему №2).

156. Естафета «Листоноші»

Формують 2-3 команди, які шикуються в колону по одному. На відстані 10-15 м від команд на землю, підлогу кладуть цупкий аркуш паперу, поділений на «домівки» (клітинки), де записані відповіді на запитання, які є у сумках листоноші (сумку має кожна команда). Перші номери кожної команди витягують лист із запитанням, біжать до «адресата», кладуть на правильну відповідь і повертають сумку листоноші наступному гравцеві. Перемагає команда, яка швидше рознесе «пошту».

Приклади запитань:

Яка найвища гора українських Карпат? (Говерла)

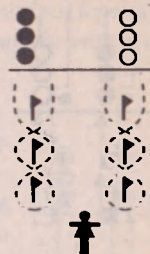
Яким видом спорту займаються брати Кличко? (Бокс)

У якій країні вперше відбулися Олімпійські ігри? (Греція).

157. Естафета «Футбольний слалом»

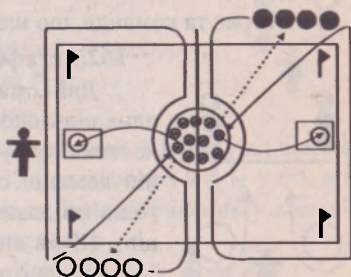
Учні стають у колону по одному. Перед кожним направляючим лежить футбольний (волейбольний, баскетбольний) м'яч. За сигналом вчителя учні ногою ведуть м'яч поміж стійками (змійкою) і тим самим шляхом повертаються назад, передаючи м'яч іншому учневі.

Варіант гри: хлопчики ведуть м'яч ногами, дівчата біжать, тримаючи м'яч у руках.



158. Естафета «Біатлон»

Учнів ділять на дві команди. Естафету можна проводити у спортивному залі або на стадіоні. В естафеті можуть одночасно брати участь дві команди або змагаються по черзі. Перший гравець команди біжить одне коло по залу, бере м'яч і метає у баскетбольний щит. Якщо влучив, то естафету передає наступному гравцеві своєї команди. Якщо не влучив, то біжить ще одне (штрафне) коло і потім передає естафету. Виграє команда, яка затратить менше часу для подолання естафетного бігу і «стрільби» (метань). Відстань від лінії метання до баскетбольного щита визначає вчитель.

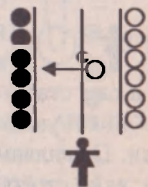


Для розвитку витривалості в естафеті бере участь одночасно вся команда — усі біжать, усі кидають м'яч. Якщо хтось не влучив — усі біжать штрафні кола.

159. Футбольні пенальті

Учні однієї команди стоять в одну шеренгу у стійці ноги нарізно. Учні іншої команди з відстані, визначеної вчителем, пробивають по черзі пенальті. Якщо м'яч прокотиться між ноги учнів, що стоять, — пенальті забили.

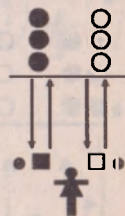
Перемагає команда, яка найбільше забила пенальті.



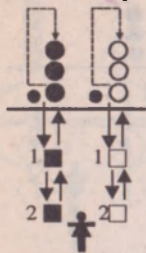
160. Естафета футбольна

Учні шикуються у 3-4 колони з однаковою кількістю учасників гри. Спереду на відстані 3 м до кожної колони стоїть ведучий з м'ячем. За сигналом вчителя, ведучий по черзі котить м'яч кожному гравцеві своєї команди. Гравець своєї команди виконує передачу м'яча ногою до ведучого, а сам стає в кінці колони. Виграє команда, яка швидше закінчить передачу м'яча.

Варіант естафети: хлопчики виконують передачу м'яча до ведучого головою, дівчата — ногою.



161. Естафета «Швидко передай»

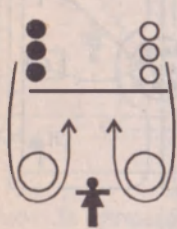


Клас ділять на 2–3 команди, що шикуються в колони. Кожна команда має по два капітани, які стоять спереду на відстані 3 м від колон.

Естафету розпочинає перший учасник у команді. Він виконує передачу м'яча двома руками від грудей до капітана № 1, а сам стає замикаючим. Капітан №1 виконує поворот на одній нозі і передає м'яч капітану № 2, капітан № 2 — капітану № 1, капітан № 1 — другому учаснику своєї команди. Естафета триває до тих пір, поки всі гравці не закінчать передачу м'яча.

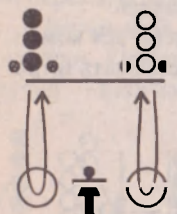
Виграє та команда, що швидше закінчить передачу м'яча.

162. Естафета «Старти звірят»



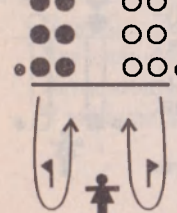
Дві команди шикуються у дві колони на відстані 5-6 м одна від одної. Перед ними на відстані 6-10 м ставлять гімнастичні обручі або високі прапорці (лижні палиці). У кожній команді є «заєць», «вовк», «пантера», «лисиця», «лев» тощо (ці назви дають перед початком гри кожній парі гравців). Після виклику «звірята» біжать до обручів, оббігають їх, повертаються на своє місце. Хто швидше, той перемагає. Вчитель підсумовує очки команд.

163. Естафета «Пінгвіни»



Дві команди шикуються в колони по одному за лінією старту. На відстані 10 м стоять стійки — «крижини». За сигналом перші номери, затиснувши між колінами один волейбольний м'яч і тримаючи в руках другий, рухаються до «крижини» (діти перевалюються з ноги на ногу). Коли учасник добіжить до стійки, він передає обидва м'ячі в свою команду: один ударом ноги, другий — кидком через майданчик, а сам стає в кінець своєї колони. Естафета закінчиться тоді, коли «пінгвіни» виконують перебіжки і м'ячі знову повернуться до першого гравця команди. Помилками вважаються втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який стоїть перед лінією старту.

164. Естафета «Тачка і м'яч» (для хлопчиків)



В естафеті беруть участь дві команди. У кожній команді хлопчики групуються по троє. Другий хлопчик стає за першим і охоплює його руками за пояс, а третій бере за голілки другого хлопчика, який стоїть спереду нього. Перед першим хлопчиком кладуть футбольний м'яч.

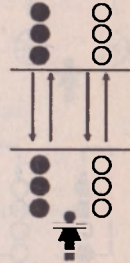
За сигналом «тачки» починають рухатись вперед, при цьому перший учасник веде ногою м'яч. Таким чином «та-

чка» дістається визначеної стійки, що встановлена на відстані 10-15 м від старту. Хлопчики міняються місцями, і «тачка» повертається назад. Перемагає та команда, яка швидше і з меншою кількістю порушень (розпалась «тачка», м'яч вийшов за межі майданчика...) виконає завдання.

165. Естафета «Жабки»

Команди розміщуються так, як у зустрічній естафеті. За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні №1, присідають і стрибають, присівши, до другої половини своєї команди, передають естафету, доторкаючись рукою до учасника гри своєї команди. Учасник, який отримав естафету, присідає і стрибає, а учасник, який виконав стрибки, стає в кінці своєї колони №2.

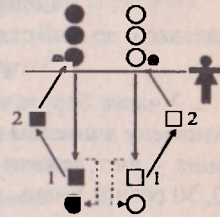
Виграє команда «жабок», які раніше виконають завдання, тобто гравці колони №1 стануть на місця колони №2.



166. Естафета баскетбольна

Клас ділять на дві команди, які шикуються в колоні. Спереду на відстані 9-12 м від колони гравців стоїть капітан №1, а на відстані 4-5 м у бік від капітана №1 — капітан №2. Естафету розпочинає перший учасник у колоні. Він виконує ведення м'яча, подвійний крок і передачу м'яча капітану №1, а сам стає за капітаном №1. Капітан №1 приймає і швидко виконує передачу капітану №2, який виконує передачу другому гравцеві своєї команди. Естафета продовжується, поки всі гравці не стануть за капітаном №1.

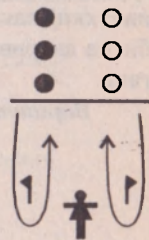
Після кожного туру естафети — міняють капітанів.

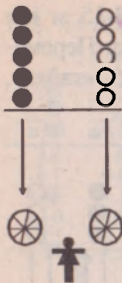


167. Естафета «Рятувальник»

За сигналом учителя направляючи кожної команди біжать до своїх команд і беруть за руки наступного учасника своєї команди. Тепер вони біжать парами, тримаючись за руки, оббігають місце повороту і повертаються знову до своїх команд. Після цього у гру вступають треті номери команд, які беруться за руки з другими і так доти, доки всі гравці не пробіжать парами. Перемагає команда, яка закінчить біг першою без порушень правил.

Зверніть увагу, що пробігши в парі, один гравець стає в кінець колони, інший продовжує бігти з наступним гравцем.

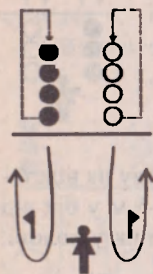




168. Естафета «Закрутилась голова»

Клас ділиться на дві команди. За 8-10 м від старту кожної команди лежить по одному набивному м'ячу. За сигналом перші учасники команд біжать до м'ячів і, спираючись однією рукою на м'яч, оббігають 3-4 рази навколо нього, повертаються і дотиком долоні передають естафету наступному гравцеві. Перемагає команда, яка швидше виконає це завдання. Під час оббігання навколо м'яча не можна відривати від нього руку.

169. Естафета «Скакуни»



Клас ділиться на дві команди. У перших гравців кожної команди в руках скакалки. За сигналом перші учасники команд біжать до стійки, оббігають її, повертаються назад і подають один кінець скакалки другому гравцеві, а другий залишають у себе в руці. Потім обидва тримають скакалку поблизу землі, біжать уздовж своєї колони: один праворуч, другий — ліворуч. Гравці в колоні перестрибують через скакалку. Добігаючи до кінця колони перші номери залишаються там, а другі біжать зі скакалками вперед і продовжують гру. Естафета закінчиться тоді, коли останній гравець повернеться зі скакалкою до лінії старту. Виграє команда, яка раніше виконала завдання.

Естафета закінчиться тоді, коли останній гравець повернеться зі скакалкою до лінії старту. Виграє команда, яка раніше виконала завдання.

170. Гра-змагання «Триатлон»

Участь беруть всі учні класу. У 1 виді змагань всі учасники виконують визначену вчителем вправу і кількість разів її виконання (наприклад, підтягвання у висі лежачи на перекладині або стрибки через скакалку, відповідно 20, 50 разів). Учень, який закінчив виконувати 1 вид, приступає до виконання 2 виду змагань (наприклад, тестування на картках-завданнях з фізичної культури і спорту, біології людини, української та іноземної мови тощо). Учасник, який закінчив 2 вид, приступає до виконання 3 виду змагань (наприклад, біг на витривалість). Виграє той учень, який швидше виконає всі 3 види змагань.

Варіанти гри-змагання: учні класу поділяються на команди.

Перелік рухливих ігор та естафет

№ гри	Назва гри	Клас	Спрямованість рухових дій	Розвиток рухових якостей
1	Абетка	1-4	біг	спритність.
2	А ми просто сіяли, сіяли	1-4	перетягування	сила рук
3	Баранець	5-9	ходьба, біг	спритність
4	Бездомний засць	1-4	біг	спритність
5	Бій півнів	5-11	стрибки	швидкість, сила
6	Білки, жолуді, горіхи	1-4	біг	спритність
7	Бузьки	1-4	біг, рівновага	спритність
8	Виклик номерів	3-11	біг, стрибки	швидкість, спритність
9	Вище землі	1-9	біг, лазіння	спритність
10	Вітер і флюгери	1-9	повороти	увага
11	Влуч м'ячем	1-6	біг, метання	швидкість, сила
12	Влуч у мішень	1-9	метання	швидкість, сила
13	Влуч у ціль	3-9	метання	швидкість, сила
14	Вовк у рові	1-4	біг, стрибки	швидкість, спритність
15	Ворота	1-4	біг	спритність
16	Всі до своїх прапорців	1-4	біг	спритність
17	Вудочка	1-11	стрибки	швидкість, сила
18	Вужі	1-9	ходьба, біг	спритність
19	Гопка м'ячів	1-11	передача м'яча	спритність
20	Гопак	3-11	присідання	сила ніг
21	Горобці-стрибунці	1-4	стрибки	швидкість, сила
22	Горіхи	1-4	біг	спритність, швидкість
23	Горюдуб	1-4	біг	спритність
24	Гречка	1-9	стрибки	швидкість, сила
25	Гривеньки	1-9	ходьба, біг	швидкість
26	Два морози	1-4	біг	спритність
27	Два цапки	5-11	рівновага	сила, спритність
28	День і ніч	1-9	біг	швидкість
29	Дзвінок на урок	1-4	біг	спритність
30	Десять паличок	1-9	стрибки, метання	швидкість, сила
31	Дід	1-4	біг	спритність
32	Дід-Мороз	1-4	біг	спритність
33	Діти і вовк	1-4	ходьба, біг	спритність

34	Довга лоза	1-4	стрибки	швидкість, сила
35	Доганяй за сигналом	3-11	біг	спритність, увага
36	Жучок	9-11	штовхання	увага
37	Заборонений рух	1-9	ЗРВ	увага
38	Зайчик	1-2	ходьба	спритність
39	Запорожець на Січі	1-6	біг	спритність
40	Захисники фортеці	2-11	метання	швидкість, сила
41	Збирання грибів	1-9	біг	спритність
42	Збір кавунів	3-11	передача м'яча	спритність
43	Земля, вода, вогонь, повітря	2-7	передача м'яча	спритність
44	Зівака	1-4	передача м'яча	спритність
45	Злови комарика	1-9	стрибки	швидкість, сила
46	Злови м'яч	1-11	передача м'яча	спритність
47	Золото	1-4	ходьба	увага
48	Їжак	1-11	ведення, удари по м'ячу	спритність
49	Карасі і шука	1-9	біг	спритність
50	Карлики і велетні	1-11	ЗРВ	увага
51	Квач	1-11	біг	швидкість, спритність
52	Квач парами	5-11	біг	спритність
53	Квач зі стрічками	1-9	біг	спритність
54	Квачі маршем	3-9	ходьба, біг	швидкість, спритність
55	Квочка	1-4	ходьба, біг	спритність
56	Кіт і мишка	1-2	ходьба, біг	спритність
57	Кіт і миші	1-2	ходьба, біг	спритність
58	Клас, струнко!	1-4	стройові вправи	увага
59	Класи	2-11	стрибки	швидкість, сила
60	Колова гілка	5-11	метання	швидк., сила, спритність
61	Коніки	1-6	біг	швидкість, спритність
63	Котики	1-4	ходьба	увага, пам'ять
64	Крем'яхи	1-4	метання	спритність
65	Ластівка	1-4	біг	спритність
66	Латка	1-4	біг	спритність
67	Львівський трамвай	3-11	біг змійкою, по колу	спритність
68	Маринка	1-4	біг	швидкість, спритність
69	Ми веселі діти	1-4	ходьба, біг	спритність
70	Мисливці і качки	2-11	біг, метання	швидк., сила, спритність
71	Мишоловка	1-4	ходьба, біг	спритність

72	Море хвилюється	1-4	ходьба, біг, стрибки	спритність
73	М'яч капітану	1-11	передача м'яча	швидкість, спритність
74	М'яч середньому	1-11	передача м'яча	спритність
75	Останній вибувас	2-11	біг	швидкість
76	Падаюча палиця	2-11	біг	спритність
77	Панас	1-11	біг	спритність
78	Пасування волейболістів	3-11	передача м'яча	спритність
79	Пеканка	1-6	ходьба, біг	швидкість, спритність
80	Перепілочка	1-2	ходьба	імітація
81	Передай-бол	3-11	біг, передача м'яча	спритність
82	Передай далі	1-4	передача м'яча	спритність
83	Перекинь швидше	2-11	передача м'яча	спритність
84	Переправа через річку	2-9	стрибки	спритність
85	Піжмурки	1-4	ходьба, біг	увага
86	Подоляночка	1-2	ходьба	спритність
87	Поле чудес у спорті	1-11	стрибки	швидкість, сила
88	Попади в ціль	1-11	метання	швидкість, сила
89	Потяг	3-11	біг	витривалість
90	Потримай м'яч	3-11	біг	спритність
91	Пошта йде у всі міста	1-9	біг, передача м'яча	спритність
92	Птахи	1-4	ходьба, біг	спритність
93	Птахи і зозуля	1-4	біг	спритність
94	Пташка в клітці	1-4	ходьба	увага
95	Ріпка	1-4	перетягування	сила
96	Роксолана у полоні	1-9	ходьба, біг	спритність
97	Садіння і збір картоплі	2-11	біг	швидкість, спритність
98	Світлофор	1-9	ходьба, біг	увага
99	Силачі	5-11	перетягування	сила
100	Слухай сигнал	1-11	ходьба, біг	увага
101	Сильніше і швидше	1-9	метання, біг	швидкість, сил.
102	Слон	6-11	опорний стрибок	сила, спритність
103	Снайпери	2-11	метання	швидкість, сила
104	Снайперська ходьба	5-11	ходьба	координація
105	Совонька	1-2	ходьба, біг	спритність, рівновага
106	Спритний м'яч	3-11	метання	сила, спритність

107	Стоп, стоп музика	1-9	ходьба, біг	спритність
108	Тиша	1-2	ходьба, біг	увага
109	Третій зайвий	1-9	біг	спритність
110	Трійки	1-4	ходьба, біг	спритність
111	Тягачі	5-11	перетягування	сила
112	Тягни бука	5-11	перетягування	сила
113	У зайчика	1-2	ходьба, біг	спритність
114	У зоопарку	1-5	біг, рівновага	швидкість
115	Уважні сусіди	2-11	ЗРВ	увага
116	У річку, гоп	2-9	стрибки	увага, спритність
117	Фарби	2-6	перетягування	сила
118	Фізкульт-ура	1-6	біг	швидкість
119	Хлібчик	1-4	біг	спритність
120	Хто де живе	1-9	біг	спритність
121	Хто далі кине	1-9	метання	швидкість, сила
122	Цурки	5-9	метання	швидкість, сила
123	Чий віночок краший	1-2	ходьба	увага
124	Човник	1-11	стрибки	швидкість, сила
125	Швидко по місцях	1-11	біг, шиккування	спритність
126	Щуки нападають	1-4	біг	спритність
127	Ящірка	3-11	передача м'яча	спритність
128	Заць, сторож і Жучка	1-4	біг, стрибки	спритність
129	Циган	1-4	біг	швидкість, спритність
130	Наступ	1-6	біг	швидкість
131	Штандер	1-4	ловіння м'яча	спритність
132	Швидкі раки	1-11	стрибки, біг	сила, швидкість
133	Будівничі слів	1-4	біг	спритність
134	Два дотики	1-11	передача м'яча	спритність
135	Спритні стрибунки	1-11	біг, стрибки	сила, спритність
136	Кривенька качечка	1-11	стрибки	сила, спритність
137	Естафета звичайна	1-11	біг	швидкість
138	Естафета з кеглями	1-11	біг	швидкість, спритність
139	Естафета з паличками	2-11	біг	швидкість
140	Зустрічна естафета	2-11	біг	швидкість
141	Зустрічна естафета з перешкодами	5-11	біг, стрибки	швидкість, спритність
142	Естафета з обміном	2-11	біг	швидкість, спритність
143	Естафета парами	2-11	біг зійкоюю	швидкість, спритність
144	Ест. з веденням м'яча	2-11	ведення м'яча	спритність

145	Естафета «Передача м'яча»	1-11	передача м'яча	спритність
146	Естафета математична	2-11	біг	швидкість, спритність
147	Естафета «Альпіністи»	2-11	біг	спритність
148	Естафета раків	2-11	лазіння	швидкість, сила
149	Естафета комбінована	2-11	біг, ведення	швидкість, сила
150	Естафета «Скакалка під ногами»	2-11	стрибки	швидкість, сила
151	Індійська естафета	2-11	рівновага	спритність
152	Човникова естафета	1-11	біг	швидкість, спритність
153	Естафета «Кенгуру»	1-11	стрибки	швидкість, сила
154	Хто спритніший	2-11	біг, передача	спритність
155	Трекові гонки	2-11	біг	швидкість
156	Естафета «Листоноші»	4-11	біг	швидкість, спритність
157	Естафета «Футбольний слалом»	1-11	біг, ведення	спритність
158	Естафета «Біатлон»	2-11	біг, метання	швидкість, сила
159	Футбольний пенальті	1-11	удари по м'ячу	швидкість, сила
160	Естафета футбольна		передача м'яча ногою	спритність
161	Швидко передай	1-11	передача м'яча	спритність
162	Естафета «Старти звірят»	1-11	біг	швидкість
163	Естафета «Пінгвіни»	3-11	ходьба, біг	спритність
164	Естафета «Тачка і м'яч»	5-11	біг, ведення м'яча ногою	спритність, сила
165	Естафета «Жабки»	3-11	стрибки	сила ніг
166	Естафета баскетбольна	5-11	ведення, передача, подв. крок	спритність
167	Естафета «Рятувальник»	3-11	біг парами	спритність
168	Естафета «Закрутилась голова»	3-11	біг	спритність
169	Естафета «Скакуни»	3-11	біг, стрибки	швидкість, сила
170	«Триатлон»	2-11	три завдання	сила, витривалість

Рекомендована література

1. *Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О.* Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. — Тернопіль: Підручники і посібники. — 112 с.
2. *Былеева Л. В., Коротков И. М.* Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: ФИС, 1982. — 224 с.
3. *Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф.* Руховий режим учнів початкових класів. — К.: Радянська школа, 1983. — 94 с.
4. *Васильков Г. А., Васильков В. Г.* От игры к спорту. — М.: ФИС. — 81 с.
5. *Вільчковський Е.С.* Рухливі ігри в дитячому садку. — К.: Радянська школа, 1989. — 176 с.
6. *Геллер Е. М.* Игры на переменах для школьников 1-3-х классов. — М.: ФИС, 1985. — 48 с.
7. *Геллер Е.М.* Игры на переменах для школьников 4-6-х классов М.: ФИС, 1985. — 48 с.
8. *Горохова скриня: Українські народні ігри / Упоряд. В. Пепа.* — К.: Веселка, 1993. — 43 с.
9. *Демчишин А. П., Артюх М. М., Демчишин В. А., Фалес И. Г.* Рухливі і спортивні ігри в школі. Посібник для вчителя. — К.: Освіта, 1992. — 175с.
10. *Дубовис М. М., Качеров О. Б., Корон Ю. О.* Абетка здоров'я. — К.: Видавничий центр «Просвіта», 1996. — 160 с.
11. *Жуков М. Н.* Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 160 с.
12. *Коротков І. М.* Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. — М.: Просвещение, 1979. — 190 с.
13. *Кругляк О. Я., Кругляк Н. П.* Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри і естафети на уроках фізичної культури. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.
14. *Кругляк О. Я.* Рухливі ігри та естафети в школі. Методичний посібник. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.
15. *Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б.* Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку — Тернопіль: СМП «Астон», 2000. — 132 с.
16. *Народні ігри та забави: Методичні рекомендації / Укл. Г. В. Воробей.* — К.: ІСДО, 1995. — 176 с.
17. *Махов В. Я.* Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навчально-методичний посібник. — К.: ІЗМН, 1996. — 160 с.
18. *Міщенко О. В.* Дидактичні рухливі ігри на уроках в молодших класах. Методичні рекомендації. — Суми, 1996. — 22 с.
19. *Цьось А. В.* Українські народні ігри та забави. — Луцьк: Надтир'я, 1994. — 96 с.
20. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 248 с.

Зміст

Передмова.....	3
Оздоровче, освітнє і виховнє значення рухливих ігор.....	4
Класифікація рухливих ігор для школярів.....	6
Методика проведення рухливих ігор.....	7
Побудова уроку основ здоров'я і фізичної культури із міжпредметними зв'язками.....	10
Зразок плану-конспекту уроку основ здоров'я і фізичної культури із міжпредметними зв'язками для учнів 2 класу.....	13
Рухливі ігри.....	19
1. Абетка.....	19
2. А ми просо сіяли, сіяли (<i>українська народна гра</i>).....	19
3. Баранець.....	20
4. Бездомний засць.....	20
5. Бій півнів.....	20
6. Білки, жолуді, горіхи.....	21
7. Бузьки (<i>українська народна гра</i>).....	21
8. Виклик номерів.....	21
9. Вище землі.....	21
10. Вітер і флюгери.....	22
11. Влуч м'ячем.....	22
12. Влуч у мішень.....	22
13. Влуч у ціль.....	23
14. Вовк у рові (<i>українська народна гра</i>).....	23
15. Ворота (<i>українська народна гра</i>).....	23
16. Всі до своїх прапорців.....	24
17. Вудочка.....	24
18. Вужі.....	24
19. Гонка м'ячів.....	25
20. Гопак (<i>українська народна гра</i>).....	25
21. Горобці-стрибунці.....	25
22. Горіхи (<i>українська народна гра</i>).....	26
23. Горюдуб (<i>українська народна гра</i>).....	26
24. Гречка (<i>українська народна гра</i>).....	26
25. Гривеньки.....	26
26. Два морози.....	27
27. Два цапки.....	27

28. День і ніч	28
29. Дзвінок на урок	28
30. Десять паличок	28
31. Дід (<i>українська народна гра</i>)	29
32. Дід-Мороз	29
33. Діти і вовк (<i>українська народна гра</i>)	29
34. Довга лоза (<i>українська народна гра</i>)	29
35. Доганяй за сигналом	30
36. Жучок (<i>українська народна гра</i>)	30
37. Заборонений рух	30
38. Зайчик (<i>українська народна гра</i>)	30
39. Запорожець на Січі (<i>українська народна гра</i>)	31
40. Захисники фортеці	31
41. Збирання грибів	31
42. Збір кавунів (гарбузів)	31
43. Земля, вода, вогонь, повітря	32
44. Зівака	32
45. Злови комарика	32
46. Злови м'яч	32
47. Золото (<i>українська народна гра</i>)	33
48. Їжак	33
49. Карасі і щука	33
50. Карлики і велетні	33
51. Квач	34
52. Квач парами	34
53. Квач зі стрічками	34
54. Квачі маршем	34
55. Квочка (<i>українська народна гра</i>)	35
56. Кіт і мишка (<i>українська народна гра</i>)	35
57. Кіт і миші (<i>українська народна гра</i>)	35
58. Клас, струнко!	36
59. Класи	36
60. Колова гилка	36
61. Коники	37
62. Космонавти	37
63. Котики (<i>українська народна гра</i>)	37
64. Крем'яхи (<i>українська народна гра</i>)	38
65. Ластівка (<i>українська народна гра</i>)	39
66. Латка (<i>українська народна гра</i>)	39

67. Львівський трамвай	39
68. Маринка (українська народна гра)	39
69. Ми веселі діти	40
70. Мисливці і качки	40
71. Мишоловка	41
72. Море хвилюється	41
73. М'яч капітану	42
74. М'яч середньому	42
75. Останній вибуває	42
76. Падаюча палиця	42
77. Панас (українська народна гра)	43
78. Пасування волейболістів	43
79. Пеканка (жмурки)	43
80. Перепілочка (українська народна гра)	44
81. Передай-бол	44
82. Передай далі	44
83. Перекинь швидше	44
84. Переправа через річку Дністер	45
85. Піжмурки	45
86. Подоляночка (українська народна гра)	45
87. Поле чудес у спорті	46
88. Попади в ціль	46
89. Потяг	46
90. Потримай м'яч	47
91. Пошта йде у всі міста	47
92. Птахи (українська народна гра)	47
93. Птахи і зозуля	47
94. Пташка у клітці	48
95. Ріпка (українська народна казка)	48
96. Роксолана у полоні	48
97. Садіння і збір картоплі	48
98. Світлофор	49
99. Силачі	49
100. Слухай сигнал	49
101. Сильніше і швидше	49
102. Слон (осел) (українська народна гра)	50
103. Снайпери	50
104. Снайперська ходьба	50
105. Совонька	50

106.	Спритний м'яч	51
107.	Стоп, стоп музика	51
108.	Тиша	51
109.	Третій зайвий (другий зайвий)	51
110.	Трійки	52
111.	Тягачі	52
112.	Тягни бука	52
113.	У зайчика (українська народна гра)	52
114.	У зоопарку	53
115.	Уважні сусіди	53
116.	У річку, гоп!	53
117.	Фарби (українська народна гра)	54
118.	Фізкульт-ура	54
119.	Хлібчик (українська народна гра)	55
120.	Хто де живе	55
121.	Хто далі кине	55
122.	Чий віночок кращий (українська народна гра)	55
123.	Цурки (українська народна гра)	56
124.	Човник	56
125.	Швидко по місцях	56
126.	Шуки нападають	56
127.	Ящірка, або «влуч в останнього»	57
128.	Зайці, сторож і Жучка	57
129.	Циган	57
130.	Наступ	57
131.	Штандер	58
132.	Швидкі раки	58
133.	Будівничі слів	58
134.	Два дотики	58
135.	Спритні стрибуні	58
136.	Кривенька качечка	58
Естафети		59
137.	Естафета звичайна	59
138.	Естафета з кеглями	59
139.	Естафета з паличками (малими м'ячами)	59
140.	Зустрічна естафета	59
141.	Зустрічна естафета з перешкодами	60
142.	Естафета з обміном	60
143.	Естафета парами	60

144.	Естафета з веденням м'яча.....	61
145.	Естафета «Передача м'яча над головою»	61
146.	Естафета математична.....	61
147.	Естафета «Альпіністи».....	62
148.	Естафета раків.....	62
149.	Комбінована естафета	62
150.	Естафета «Скакалка під ногами».....	63
151.	Індійська естафета	63
152.	Човникова естафета.....	63
153.	Естафета «Кенгуру».....	63
154.	Хто швидкіший	64
155.	Трекові гонки	64
156.	Естафета «Листоноші»	64
157.	Естафета «Футбольний слалом».....	65
158.	Естафета «Біатлон».....	65
159.	Футбольні пенальті.....	65
160.	Естафета футбольна.....	65
161.	Естафета «Швидко передай»	66
162.	Естафета «Старти звірят».....	66
163.	Естафета «Пінгвіни».....	66
164.	Естафета «Тачка і м'яч» (для хлопчиків).....	66
165.	Естафета «Жабки»	67
166.	Естафета баскетбольна.....	67
167.	Естафета «Рятувальник»	67
168.	Естафета «Закрутилась голова».....	68
169.	Естафета «Скакуни»	68
170.	Гра-змагання «Триатлон»	68
	Перелік рухливих ігор та естафет	69
	Рекомендована література	74

Навчальне видання

Кругляк Олег Ярославович

*аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Львівського державного інституту фізичної культури,
викладач-методист Самбірського державного педагогічного коледжу
імені Івана Филіпчука, відмінник освіти України*

Рухливі ігри та естафети в школі

Посібник для вчителя

Літературний редактор *Оксана Давидова*
Редактор *Леся Вознюк*
Художнє оформлення *Світлани Демчак*

Підписано до друку 12.12.03. Формат 60x84/16. Папір газетний. Гарнітура Times.
Друк офсетний. 4,67 ум. др. арк., 4, 34 обл.-вид. арк. Тираж 2 000.
Редакція газети «Підручники і посібники». Свідоцтво ТР №189 від 10.01.96. 46010, м. Тернопіль, вул. Поліська, 6а. Тел. 8-(0352)-43-15-15.
E-mail: pp@pp.utel.net.ua