

ВЕСЕЛЛЯ

ПЕРЕРВА

навчально-методичний посібник

Посібник містить різноманітні ігри , які допоможуть молодшим школярам весело й цікаво організувати перерви між уроками , а також дозвілля в позаурочний час .

Адресований педагогам-організаторам, старшим вожатим, заступникам директорів з виховної роботи , вчителям початкових класів.

## До уваги педагогів !

Не секрет, що значні перевантаження і малорухливий спосіб життя сучасних школярів стали реальною перешкодою для їхнього нормального фізичного розвитку . Вчені встановили , що за період навчання в школі кількість здорових учнів зменшується в чотири рази.

Відомо , що основою життєдіяльності людського організму є робота м'язів і психіки як засобу реагування на ситуацію та запоруки тривалої працездатності . Тому здоров'я дитини значною мірою залежить від доцільного чергування фізичної та розумової діяльності .

Отже, залучення школярів до різних форм ігрової діяльності у режимі навчального дня сприятиме активному відпочинку , відновленню фізичних сил, реабілітації та корекції здоров'я наших дітей .

## Масові дитячі ігри

Характерною особливістю дітей усіх вікових груп є емоційність і допитливість, прагнення перевірити, випробувати свою силу і спритність, бажання фантазувати, відкривати таємниці і прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного.

Гру не дарма називають королевою дитинства. Без неї дітям жити невесело, нецікаво. При вмілому використанні гра може стати незмінним помічником вихователя.

Гра — засіб багатогранний. Це і самостійна діяльність, що сприяє всебічному розвитку особистості, і засіб формування та згуртування колективу, і метод організації інших видів діяльності, і емоційний стан, і засіб спілкування.

Залежно від змісту та структури ігри поділяють на пізнавальні та інтелектуальні; творчі та рольові; рухливі та спортивні.

В організаційний період основною формою є колективні творчі справи, які сприяють створенню дружного колективу. Використовуються різні форми ігрової діяльності: народні ігри; ігри — вікторини; ігри на місцевості; веселий експрес; вечір ігор і сюрпризів, веселі старти.

### Що треба пам'ятати, організовуючи гру з дітьми?

Перед початком гри треба зацікавити дітей її змістом, визначити умови проведення гри, ознайомити з правилами, розподілити завдання.

1. Кожна гра має бути забезпечена необхідним для її проведення обладнанням та інвентарем.
2. Необхідно привчати дітей контролювати й регулювати свої дії та сили у грі. Тому доцільним є аналіз, розгляд гри, успіхів і помилок її учасників.
3. Необхідно широко залучити самих дітей при проведенні різних ігор у ролі суддів, членів журі; слід пам'ятати, що дітей середнього та старшого віку в основному приваблюють ігри з поділом на команди.
4. Треба прагнути вносити у гру елементи романтики, загадковості, використовуючи для цього розвідку справ, пакети із завданням тощо.
5. Кілька хвилин вільного часу, що з'явилися поміж справами, мають бути використані для рухливих ігор, ігор — забав, ігор, тренувань.
6. Самоконтроль, стриманість, впевненість у своїх діях, спокійний і зацікавлений стан — ці риси допоможуть вихователю вчасно вирішити конфліктну ситуацію, що виникла, встановити психологічну рівновагу.

Видатні педагоги, філософи, психологи минулого та сучасного високо цінували гру як вид діяльності дитини.

Тому, готуючись до роботи з дітьми, слід пам'ятати, що добра гра — добра робота. У грі дитина не повинна бути пасивною. Завжди згадуй заповіді витівника:

- 1. Посмішка і хороший настрій — основа успіху.**
- 2. Говори чітко, коротко, голосно.**
- 3. Витівника мають бачити всі.**
- 4. Заздалегідь знайди собі помічників.**
- 5. Добираючи ігри, думай про вік учасників, місце проведення, реквізити.**
- 6. Гра не повинна принижувати людської гідності.**
- 7. Будь готовий запропонувати іншу гру, якщо перша не вдалася.**
- 8. Витівник вболіває за всіх.**
- 9. Підбадьорюй і підхвалюй гравців і болільників.**
- 10. Умій подякувати всім за участь у грі.**

Ігри в лісі,

на галлявіні

### **Дубе-дубок, виручай, дружок!**

Цю гру найкраще проводити у змішаному лісі, де ростуть берези, осики, дубки, близько до них стоять сосни, ялини.

За допомогою жеребкування обирають того, хто водить. Всі інші тікають від нього. Ті, які тікають, повинні віднайти між дерев дубок і, обхопивши його руками, сказати: «Дубе-дубок, виручай, дружок!» Той, хто встиг це зробити, врятований, тому що біля дубочка ловити не можна.

У грі є таке правило: коли тебе піймали — ти ловиш іншого. Якщо ви опинитесь в лісі, де дубки трапляються рідко або їх немає взагалі, але є берези, проведіть цю гру так само, але домовившись, що рятувальним деревом є берізка. І тоді втікач, рятуючись від переслідування, повинен обхопити берізку і вигукнути: «Берізонько, виручай!»

Але можна грати й так: обхопіть рукою будь-яке дерево, тільки правильно його назвіть. Хто переплутає берізку з осикою — починає водити.

### **Дозорна вишка**

Для гри найкраще вибрати галявину з чагарниками. За жеребкуванням один із гравців стає дозорним. Він займає центр галявини, де увіткнутий прапорець. Це дозорна вишка.

Дозорний зав'язує собі очі та починає голосно рахувати: «Один... два... три...» - і так до тридцяти. Відрахувавши 30 секунд, дозорний знімає пов'язку та голосно заявляє: «Іду шукати!»

Його задача — виявити та назвати всіх помічених ним гравців. Для пошуку дається 10 хвилин.

Поки дозорний рахує, гравці повинні встигнути заховатися, замаскуватися. Гра ця ставить перед гравцями складну задачу: перемагає у грі той, хто заховатися найближче від дозорного, хто найдовше не буде виявлений. А той, хто заховався далі 20 метрів від дозорної вишки, виходить із гри, його дозорний не шукає.

Спочатку дозорний уважно оглядається довкола, не сходячи з місця. Потім обходить галявинку по колу діаметром 3—5 метрів. Наступне коло ширше — 8—10 метрів.

Якщо протягом 10 хвилин ним виявлена тільки частина гравців, подається сигнал свистком чи голосом. Тоді кожний, кого не виявив дозорний, повинен встати та підняти вгору руку. Той, хто опинився ближче всіх до дозорної вишки, вважається переможцем, йому нараховується 2 очка, а тому, кого дозорний не зміг виявити на відстані 10 метрів, 1 очко. А дозорному — навпаки: 2 очка нараховується за кожного гравця, якого він зумів виявити, стоячи біля прапорця на дозорній вишці на відстані 10 метрів, і по 1 очку за гравця, виявленого на відстані 6—8 метрів.

Право бути наступним дозорним отримує той, кого виявили останнім. Переможцем буде той, хто набрав найбільшу кількість очок протягом усієї гри.

Щоб не було суперечок, хто опинився ближче всіх до вишки, заготуйте перед грою розмітку — 2—3-метрову палицю, розмічену на сантиметри.

### **Сирена**

Сирена — це сильний, різкий сигнал, попереджає про небезпеку, а іноді про зустрічі.

На спортивному майданчику сирена — в руках у судді. Цим сигналом він може почати гру, зупинити її та почати знову. Свисток судді вручається гравцеві, який за жеребкуванням або за бажанням стає тим, хто водить — «сиреною».

Ця гра — змагання на уважність. Для гри вибирається простора галявинка, на якій є пеньки, ростуть кущі. Грають одночасно від 20 до 50 чоловік.

«Сирена» стає обличчям до дерева біля краю галявинки. Всі інші розташовуються на другому її кінці. На галявині — тиша. Тільки-но той, хто водить, повернеться обличчям до дерева, всі гравці починають рухатися до нього. Він може у будь-який момент оглянутися, але перед тим повинна прозвучати сирена. Тоді всі повинні негайно

зупинитися та завмерти. Кого той, хто водить, побачить після свистка у русі, той повинен повернутися на вихідну лінію.

Той, хто водить, знову повернувся спиною до галявини. Нові швидкі перебіжки гравців, і знову раптовий сигнал — сирена! Всі завмерли в тій позі, на тому місці, де їх застав сигнал.

Всього протягом гри можна дати 10 сигналів. Хто за цей період зумів найближче підійти до «сирени», отримує свисток.

### **У ведмедя на бору**

На лісовій галявині прапорцями та шишками, смужками старої берести викладається коло — це мешкання ведмедя. Ведмедя вибирають за допомогою жеребкування. Він забирається в свою барлогу, лягає там. Інші діти ходять довкола та співають:

У ведмедя на бору  
Гриби, ягоди беру,  
А ведмідь мовчить,  
Не ричить і не бурчить!  
У ведмедя на бору  
Я і меду наберу...  
- Р-р-ру!..  
— А я втечу!..

Ведмідь, який до цього часу тихо собі спав, раптом підривається та біжить за гравцями, щоб їх упіймати. Діти, що оточували барлогу, швидко розбігаються в різні сторони. Кого ведмідь упіймає, із тим він міняється ролями.

Ведмідь має право ловити тільки протягом однієї хвилини. Час пройшов, нікого ведмідь не впіймає, — значить він знову лізе до своєї нори — й усе спочатку.

Якщо три рази підряд ведмідь нікого не впіймає, його карають. Покарання повинні бути смішними. Наприклад, «заарканять» ведмедя, посадять на мотузку та водять довкола барлоги, як по ярмарці, змушують танцювати. Потім прощають незграбного ведмедя та вибирають нового та знову починають гру.

### **Роззяви**

«Роззяви» — дуже давня гра, розрахована на уважність і кмітливість. Почати цю гру можна на будь-якій, навіть маленькій галявині.

Для гри знадобляться джгут, довга гілка.

Всі гравці сідають на траву обличчям до центра кола. Руки тримають за спиною. Сидіти в колі можна тільки щільно, на відстані не більше напівзгнutoї руки один від одного.

Всі гравці сідають на траву обличчям до центра кола. Руки тримають за спиною. Вибирають того, хто водитиме. Він ходить із джгутом позаду кола, наспівуючи якусь пісеньку, і тим часом тихенько підкидає джгут кому-небудь із гравців, які сидять у колі. Тільки-но джгут покладений на землю, той, хто водить, замовкає. Це сприймається як сигнал. Якщо гравець, який сидить у колі, вчасно не помітив підкинутого йому джгута, то той, хто водить, обійшовши коло, тихенько піднімає і починає плескати джгутом роззяву. Тут вже вставай і біжи кругом кола. Можна бігти направо, наліво. Задача — оббігти коло й зуміти зайняти своє місце в ньому. Але якщо вільне місце встигає зайняти той, хто водить, водити доведеться «роззяві».

Якщо підкинутий джгут виявлений вчасно тоді гравець повинен узяти його в руки, обережно припіднятися і плескати сусіда справа. Той піднімається і біжить по колу. А той, хто водить, повинен швиденько зайняти одне вільне місце. А друге вільне місце займає хтось один із пари, що змагається між собою. Водитиме той, хто лишається.

### **Борсучок**

У лісі, на галявині, в центрі позначають квадрат розміром приблизно 3х3 м. Квадрат позначають прапорцями. Це нора борсучка. У нори два виходи: один попереду,

другий позаду. Виходи теж позначаються прапорцями. В норі один із гравців — борсучок. Всі інші гравці — куріпки. Увесь простір довкола нори борсучка, 15—20 м, — це його володіння, і він старанно охороняє свою територію. Куріпки звичайно гуляють у цих володіннях. Борсучок їх ловить. Той, кого він торкнеться на своєму полі, не має права продовжувати гру — він іде в полон. Зазвичай це місце біля дерева чи куща. Воно теж позначається прапорцем.

Гравці — куріпки — бігають по галявині, подразнюючи борсучка пісеньками, і намагаються прострибати якомога ближче до нори, але так, щоб він не встиг їх упіймати. Всі ті, хто знаходиться в полоні, чекають, поки їх виручить хтось із друзів. Якщо хтось зуміє скористатися обстановкою, — наприклад, борсучок вистрибнув із нірки, — тут можна швидко вбігти в нору борсучка, в один із її входів, встигти пробігти і вибігти з іншого. Якщо це вдалося, всі полонені куріпки повертаються в гру.

Якщо борсучкові вдалося взяти в полон п'ять куріпок і за цей час ніхто не встиг їх виручити — борсучок переміг.



**РУХЛИВІ**

**ІГРИ**

### **«Швидко по місцях!»**

Усі гравці шикуються в одну чи дві колони і витягують руки вперед, злегка торкаючись ними плечей попередніх гравців.

За сигналом ведучого: «Розбіглися!» — усі діти розбігаються в різні боки. За другим сигналом: «Швидко по місцях!» — усі мають вишикуватись у початкове положення. Хто з гравців найшвидше стане на своє місце і правильно витягне руки, стає переможцем.

Якщо гравців дві колони, то виграє група, що вишикувалася першою.

Шикування на початку гри можуть бути найрізноманітніші, залежно від рівня підготовленості дітей, їх можна вишикувати у дві шеренги і запропонувати схрестити руки із сусідами. Можна вишикувати в колону по двоє чи запропонувати сісти або стати на коліна; можна вишикувати у два кола, руки покласти на плечі сусідів тощо.

### **«Космічні перегони»**

Гравці утворюють команди. Кожній команді потрібен великий м'яч. Мета гри — простежити, яка команда перша освоїть космос. Перший гравець з кожної команди пробігає через кімнату з м'ячем і котить його назад до наступного гравця. Та команда, яка перша перетне кімнату, виграє і стає володаркою космосу.

### **«Одвічний рух»**

Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати фізичні рухи (махати рукою, тупотіти ногою тощо). Гравець, що праворуч нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє тощо. Той, хто не може згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, виходить з гри.

### **«Скакалки»**

Ви правильно здогадалися: «скакалки» — це ігри зі скакалкою. Але і тут дитяча фантазія видумала стільки несподіваних варіантів, що «скакалки» можуть за своєю цікавістю змагатися з будь-якою азартною грою.

Приміром, варіант «Дзеркало». Ведучий стрибає зі скакалкою, змінюючи через кожні десять стрибків спосіб стрибання. Інші учасники гри повторюють рух із максимальною точністю. Тут велике поле для вигадки — стрибки, схрещуючи і розводячи руки, і високо піднімаючи коліна, і крутячи скакалку так швидко, щоб вона встигла зробити два оберти за один стрибок, тощо. Хто перший помилиться, той і програв.

### **«Алфавіт»**

При кожному стрибку гравець має назвати одну з букв алфавіту (спосіб стрибання має бути складним, щоб важко було безпомилково стрибнути тридцять три рази, називаючи всі букви алфавіту). Зробивши помилку, гравець має відразу назвати рослину на цю букву чи тварину, чи місто, про що домовляються перед грою. Якщо це вдалося зробити відразу, гравець може починати стрибати спочатку, якщо ні — черга наступного гравця. Завдання учасника гри — пройти всі букви алфавіту.

### **«Золоті ворота»**

Двоє ведучих, узявшись за руки зверху, утворюють ворота і співають пісню:

Золоті ворота

Пропускають не завжди.

На перший раз прощається,

На другий раз забороняється,

А на третій раз — не пропустимо вас!

Усі інші учасники, поки лунає пісня, пробігають крізь «ворота». На останні слова ворота зачиняються, хто «упіймався», виходить з гри.

### **«Ми веселії хлоп'ята»**

На протилежних сторонах майданчика чи зали відзначаються лініями два «будинки», де «мешкають» дві команди. Відстань між ними 15—20 кроків.

По черзі гравці проказують хором: «Ми веселії хлоп'ята. Любим бігати і грати. Ми веселії хлоп'ята, спробуй нас наздогнати!» У цей час одна команда виходить зі свого «будинку» і «хизується» перед супротивниками. Останні мають право починати ловити, коли будуть вимовлені слова: «Спробуй нас наздогнати!»

Ті, кого спіймали до лінії «будинку», переходять до команди суперників. Після чого «наступає» інша команда.

Гра триває доти, доки в одній із команд не залишиться жодного гравця.

### **«М'яч від стіни»**

Гравці стають у шеренгу перед стіною і розраховуються за порядком номерів.

Гравець кидає м'яч об стіну, називаючи голосно номер когось із гравців. Останній ловить м'яч і теж кидає його об стіну, називаючи будь-який номер. Так повторюється щоразу. Якщо м'яч упаде на землю, усі розбігаються, а названий гравець, що не піймав м'яча, бере його і кричить: «Стій!» Усі зупиняються, і гравець намагається потрапити у кого-небудь м'ячем. Якщо потрапить, то гравець піднімає м'яч і кричить: «Стій!», після чого кидає в наступного гравця. І так чинить кожен гравець, якого торкнувся м'яч.

Якщо гравець, що кинув м'яч, промахнувся, йому зараховується один штрафний бал, і гра починається знову. Кидок м'яча об стіну робить той гравець, який не потрапив м'ячем в іншого учасника гри.

Виграють ті, хто не має штрафних балів. Хто з гравців має найбільше штрафних балів, програє.

Не можна заважати гравцям ловити м'яч від стіни. Називати номер гравця треба одночасно з кидками м'яча об стіну. За командою: «Стій!» ніхто не має зрушити з місця, а має право тільки ухилитися. Кидати м'яч можна лише з того місця, де м'яч був піднятий.

Вибираючи місця для гри, слід простежити, щоб поблизу не було вікон, зашкленених дверей.

### **«Поміняйтеся місцями»**

Гравці сидять на стільцях у колі. Ведучий пропонує помінятися місцями тим, у кого, наприклад, блакитні очі (шнурки на черевиках, імена починаються чи закінчуються на букву «А»). Під час пересаджувань гравців ведучий має хуленько сісти на звільнене місце. Той, хто залишиться без місця, стає ведучим.

### **«Зміна місць»**

Дві команди шикуються в шеренги одне навпроти одного. За командою ведучого гравці команд міняються місцями.

Перемагає та команда, яка першою вишикується в шеренгу.

Гру можна урізноманітнити, змінюючи початкове положення, стоячи спиною одне до одного, сидячи обличчям одне до одного, спиною одне до одного, лежачи на животі, лежачи на спині тощо.

### **«Художня естафета»**

Інструкція: «Намалюйте по черзі свій портрет (знак зодіаку тощо), передаючи маркер як естафетну паличку».

### **«Ривок за м'ячем»**

Команди вишикувані в колони по одному за лінією старту, перед якою на відстані два-три метри встановлені високі стійки з планкою на висоті два-три метри. У руках першого гравця великий надувний м'яч. За сигналом ведучого він кидає м'яч угору — уперед через планку, пробігає під нею і ловить м'яч, не даючи йому впасти на підлогу. Потім біжить із м'ячем назад і передає його наступному учасникові. Наступний гравець повторює те саме завдання тощо.

### **«Спробуй утекти»**

Усі учасники об'єднуються в одну команду і шикуються в шеренгу. Посередині майданчика окреслюється зона завширшки два метри. У цій зоні стоїть ведучий, який має ловити гравців, що перебігають через зону на інший бік ігрового майданчика. Усі піймані

ведучим гравці мають йому допомагати ловити, не залишаючи при цьому зони. Гра триває доти, доки залишиться один не пійманий гравець. Він і буде переможцем.

#### **«Кумоньки»**

Для цієї гри потрібно намалювати чотирикутник. Четверо учасників стають на відведені куточки. Ведучий підходить до одного з гравців і говорить: «Кумонько, дай ключі!» Гравець у кутку відповідає: «Іди геть, там постукай». У цей час інші гравці перебігають з кутка в кутку. Якщо ведучий устигне стати у кутку, на його місце стає гравець, що залишився без кутка.

#### **«Заплутаний клубок»**

Розділіть гравців на кілька груп і поставте кожен групу в коло. Дайте лідеру кожної групи по клубку. Лідер має обмотатися нитками, потім передати клубок іншому гравцеві, що робить те саме, і так по колу. Коли клубок досягає кінця кола, напрямок змінюється — останній гравець починає розмотувати себе і т.д., назад до лідера. Переможе та команда, що зробить це першою.

#### **«Фесрверк»**

Гравці вибирають по одному спритному гравцеві з команди. Ті мають утримати одночасно в повітрі спочатку два, а потім три, чотири, п'ять порожніх, різнобарвних, одноразових целофанових пакетів, підкидаючи їх двома руками.

#### **«Унікалі й оригінали»**

Розділіть групу на дві чи більше команд. Кожна стає в колону за каштаном. Через чотири-п'ять метрів зробіть фініш. За сигналом перша дитина з кожної команди біжить до фінішу і назад, передаючи естафету наступному гравцеві. Команди змагаються в оригінальності.

Наступний гравець має досягти фінішу іншим способом: стрибками, підскоками тощо, але не повторюючи рухів.

#### **«Вікінг, тостер, слоник»**

Гра на увагу. Грають у колі. Ведучий показує на гравця і говорить, приміром, «вікінг», дитина «робить собі ріжки», а її сусіди праворуч і ліворуч починають «веслувати». При слові «слон» гравець показує хобот, а його сусіди «приставляють до нього вуха»; «тостер» — гравець підстрибує, а його сусіди присідають і «сичать». Ведучий називає імена центральних гравців. Якщо хтось із трійки ловив гав, він стає ведучим.

#### **«Кульковий салют»**

Кожен гравець зі своєю кулькою має добігти до стільця і лопнути кульку, сівши на неї. І лише потім передавати естафету.

#### **«Сліпий і поводитир»**

Ролі розподіляються по парах. Один учасник, «сліпий», заплющує очі й наосліп вивчатиме світ. «Поводир» допомагає «сліпому» як може. Через певний час вони міняються ролями. Після гри обмінюються відчуттями, як сприймати світ без одного органа відчуттів.

**ІГРИ**

**НА СПОРТИВНОМУ**

**МАЙДАНЧИКУ**

### **Переплетинки**

Станьте парами та подайте один одному руки так, щоб вони переплелися. А тепер спробуйте пробігти 30—50 м. Перемагає пара, яка добігла до фінішу першою.

### **Перегони зі скакалками**

Стрибати через скакалку можна не тільки одному, але й парами. При цьому можна не стояти на місці, а бігти вперед.

Проведіть таке змагання: хто швидше пробіжить 20—30 м, постійно стрибаючи через скакалку.

### **Януси**

Давнє римське божество Янус зображувалося з двома обличчями, оберненими у протилежні сторони. Станьте спинами один до одного, переплетіть руки та влаштуйте забіг на 20—25 м. Спочатку один біжить попереду, а інший позаду, а потім міняються ролями та біжать назад. Перемагає та пара, яка швидше пробігла вперед і назад.

### **Аякси**

Аякси — давньогрецькі герої, які ніколи не розлучалися. Станьте обличчями один до одного і влаштуйте забіг на 20—25 м. Вперед і стільки ж назад. Хто скоріше повернеться на фініш, той і перемагає.

### **Триноги**

Триноги — це такі змагання в забігах, де у кожної пари бігунів ноги зав'язані шарфом або ременем. Виходить, що у кожної пари бігунів нібито три ноги, а не чотири. Влаштуйте і ви таке змагання, тільки на дистанцію 20—25 м. Перемагає пара, яка прийде до фінішу першою.

### **Пас-зигзаг**

Таку гру люблять хлопчачки, тому що вона нагадує футбол.

Розставте на доріжці кеглі, 8—10 штук, для кожної пари гравців. Потім ганяйте м'яч ногами, стараючись провести його між кеглями. Пропускати кеглі не можна. Якщо в грі бере участь багато пар, то можна відмічати час, щоб знати, яка пара перемогла.

Якщо учасників розділити на команди, то можна провести естафету. Кеглі потрібно розставити в два ряди. Та команда, яка прийде швидше, перемагає.

### **На спині**

У цій грі хлопчачки по черзі катають один одного на спині, стараючись пройти з партнером 10 м. Потім вони міняються ролями. Переможе та команда, яка першою пройде від старту до фінішу і назад.

### **Перегони з парасолями**

Ця гра хороша тим, що її можна проводити і в спекотну днину, і в дощову. В забігах беруть участь пари, і замість палички-естафети вони передають другій парі парасолю. Перемагає та команда, учасники якої пробігли з парасолями всю дистанцію швидше.

### **Пас-бол**

У таких іграх, як баскетбол, гандбол, регбі, потрібно вміти перекинути м'яч один одному руками. Ось і потренуйтеся парами, перекидаючи м'яч один одному; при цьому кожен має право робити не більше трьох кроків, підкидаючи м'яч угору і не ударяючи ним об землю. Затримувати м'яч у руках не дозволяється.

Виграє команда, яка швидше добіжить до фінішу та повернеться назад, дотримуючись правил гри.

### **Пас-волан**

Пасувати можна не тільки м'ячем, а й воланом. Між двома стовпами натягніть стрічку або мотузку завдовжки 2—3 м. Ударяючи ракетками для бадмінтону по волану,

потрібно пройти вздовж мотузки вперед і назад так, щоб зробити 5 ударів, рухаючись назад. При цьому волан не повинен падати на землю.

### **Парна чехарда**

Всі діти знають гру в чехарду: один нахиляється, а інші стрибають через нього. Можна грати в чехарду й парами. Для розгону дозволяється робити не більше трьох кроків. Перестрибнув через товариша, зроби три кроки вперед, щоб той міг розігнатися й стрибнути через тебе.

Дистанція 40—50 м. Перемагає та пара, яка прийде до фінішу першою.

### **Крізь обруч**

Для цієї гри потрібні обручі. Один гравець котить обруч від старту до фінішу, а другий повинен у цей час спритно перестрибнути крізь нього.

Перемагає та пара, яка ні разу не загубила обруч на маршруті та більшу кількість разів перестрибнула через обруч. Кожний вдалий перехід через обруч дає виграш 5 балів. Хто набрав більше балів, той і переміг.

### **Гра з кулькою**

У цій грі беруть участь четверо — двоє на двох. Замість воріт на стійку ставиться кільце, одне синє, друге червоне. Задача кожної пари — щиглем перепасувати кульку так, щоб вона влетіла в кільце суперників. Якщо кулька впаде на землю, право першого удара по ньому отримує суперник. Грають два тайми по 3 хв. Перемагає та пара, яка набрала найбільшу кількість балів.

### **Не впусти м'яча**

На лінії старту кожний учасник гри отримує дві палички. Потім гравці стають парами і палицями затискають м'ячик, щоб він не впав. Кожна пара повинна пробігти швидше від своїх суперників, не впустивши м'яча. Якщо ж м'ячик упав, потрібно зупинитися, підняти його, покласти на палиці і знову бігти. Дистанція для бігу -15-20 м.

### **Дуетне серсо**

Зазвичай грають у серсо так: один із гравців підкидає кільце, а другий повинен встигнути піймати його на свою шпагу. Обручі можна зробити з дроту, а шпаги — із паличок завдовжки до 80 см. Щоб обруч не опускався на руку, кожна шпага повинна мати перекладину.

Можна грати в серсо і двоє на двоє, як у волейбол. Той, хто подає кільце, виграє очко, якщо кільце впаде на майданчик суперників і ті не встигнуть його відкинути. При помилці вони втрачають подачу.

### **Лебідь, рак і щука**

У цій грі беруть участь три команди або три хлопчики. Потрібні три канати, зв'язані в центрі вузлом або закріплені на одному кільці. Кільце або вузол, від якого ідуть кінці каната, кладуть у центрі кола, намальованого крейдою на майданчику. Діаметр такого кола повинен бути не більший від трьох метрів. Біля кожного кінця каната на майданчику ставляться емблеми, що позначають назви команд. Одна емблема лебідь, друга —рак, третя —щука.

Учасники гри діляться на три групи або команди і стають уздовж свого каната, міцно взявши його в руки. За сигналом судді «раз» всі повинні приготуватися, «два» — міцніше взятися, «три» — тягнути. Кожна група дружно тягне кінець каната в свою сторону, стараючись перетягнути вузол або кільце, що скріплюють канати. Тільки-но кільце або вузол переходять через лінію кола, суддя зупиняє гру та називає переможця.

У цю гру можна внести різноманітні ускладнення. Наприклад, біля кожної командної емблеми ставлять гімнастичну булаву на відстані метра від кінця каната. Гравці тягнуть канат на себе, і останній в команді повинен змогти дотягнутися, схопити булаву, що стоїть біля його знака. Хто зумів це зробити, перемагає.

### **Аркан-тартиш**

Аркан-тартиш — гра з перетягуванням каната. Поединок відбувається між двома учасниками. Правда, під час свята на спортивний майданчик виходить багато пар,



проводяться справжні змагання. Переможці у перших парах змагаються між собою, потім змагаються переможці другого туру, третього, і так до тих пір, поки не буде виявлений чемпіон свята.

Перед початком гри на майданчику креслять рівну лінію. Учасники змагання одягають на себе мотузкові кільця. Кільця одягаються так, щоб мотузка лягла на шию під потилицю, потім її потрібно вивести на плечі і пропустити під руками. Під потилицю потрібно покласти товсту м'яку тканину, щоб не натирати мотузкою. Отже, гравці стають спинами один до одного, з'єднавшись одним кінцем. Це кільце й називається «Аркан-тартиш». Приготувавшись, пари стають на накреслену лінію. За сигналом судді починаються змагання. Якщо змагаються кілька пар, вони стають на лінію, на відстані одна від одної не менше, ніж на 2 м.

Тільки-но один із борців перетягне суперника за лінію, суддя зупиняє боротьбу та називає переможця. Переможці в парах ведуть поєдинки у другому турі, з'єднуючись у пари за черговістю своїх перемог. Боротьба за цими ж правилами проходить у третьому і четвертому турах до виявлення чемпіона.

### **Норвезька боротьба**

Це ще одна гра, де можна помірятися силою. В одній книзі, де описується життя норвезьких школярів, можна прочитати:

«У Норвегії кожний школяр носить із собою дві палички (завтовшки 2—2,5 см, завдовжки 17—20 см). Під час зустрічі хтось із хлопчиків дістає палички і постукує ними одна об одну. Це означає виклик супернику. Якщо виклик прийнятий, у відповідь хлопчик виймає свої палички і теж постукує ними. Потім вони вибирають будь-яку пару паличок, обхоплюють кожну рукою і за взаємним сигналом починають виривати палички один у одного, не застосовуючи у боротьбі ноги.

Після боротьби вони знову постукують паличками та розходяться».

Отже, поєдинок завершився, суперники розійшлися.

Є ще схожа гра у хлопців з Естонії, тільки змагаються вони однією паличкою і вона трохи довша. Умова боротьби проста. Кожний суперник тримає в руках свій кінець палки. Хлопчики повертають палку вліво і вправо і раптово рвуть її на себе. Хто відніме палку, той і переміг.

У цій грі є й більш складні правила. На землі креслять коло діаметром приблизно в 1,5—2 м. Обидва суперники стають у це коло, взявшись руками за палицю, і стараються так її повернути, щоб змусити суперника або відпустити палицю, або виступити за межі кола. Переможеним вважається той, хто ступив за межі кола хоча б однією ногою.

### **Штовхання жердини**

На майданчику малюється коло діаметром не менше 3-х м. Гравці діляться на пари, рівні за зростом, вагою та силою. Для гри потрібна жердина, міцна, гладка, завдовжки 2 м. Середина жердини відмічена червоним або голубим кольором. Суперники можуть триматися тільки за свою половину жердини.

Коло накреслене, жердина покладена в коло. Пари готові. Гра починається за свистком судді. Його вибирають перед змаганням самі діти.

Перший свисток судді — пари входять у коло. Суперники вітають один одного. Кожний бореться за свою половину жердини. Другий свисток — починається поєдинок. Мета кожного гравця — витіснити суперника за межі кола.

За умовами боротьби гравці мають право перехопити жердину ближче до кінця, далі, не тільки на своїй половині. Якщо рука пересунулася, торкнулася половини суперника, суддя фіксує програш. Програє і той, хто випустив жердину. Основна задача боротьби — добитися, щоб суперник хоча б однією ногою виступив за межі накресленого кола.



Той, хто переміг, залишається в колі. Він може викликати в коло для боротьби будь-якого добровольця. Той, хто тричі отримав перемогу, отримує звання чемпіона дня. Йому одягають стрічку переможця або вручають приз.

### **Кенгуру**

Кенгуру — жартівлива гра зі стрибками. Стрибати у цій грі потрібно, відштовхуючись обома ногами, як стрибають австралійські кенгуру. Ось чому гра ця так і називається.

У кожного учасника гри повинен бути легкий м'яч великого розміру, всі учасники гри шикуються на лінії старту і затискають свої м'ячі колінами або кісточками ніг.

Дистанція для стрибків 10—15 м. За сигналом усі гравці починають одночасно стрибати в напрямку фінішної лінії, стараючись не впустити м'яча. Хто не впустив м'яча, повинен його підняти, затиснути ногами і тільки після цього продовжувати свої стрибки до фінішу.

Гру цю можна проводити і в порядку естафети: розділитися на дві команди по 5—6 чоловік, вручити кожній команді один м'яч. Дистанція для етапу в цій естафеті 10—15 м.

Гравець, який досягнув лінії фінішу, повертається назад, передає м'яч-естафету наступному гравцеві. Перемагає та команда, гравці якої першими закінчать перегони.

### **Перестрибни**

Гру можна затіяти на лісовій галявині, де ви знайдете пеньок. На такий пеньок діти кладуть свої шапки одна на одну. Перший стрибає той, чия шапка опинилася зверху. Тому, коли починається гра, кожний намагається швидше покласти на пеньку свою шапку.

Задача гравців — розбігтися, стрибнути через пеньок, схопити свою шапку, не скинувши всі інші. За ним буде стрибати наступний учасник гри, чия шапка опинилася тепер зверху. Якщо ж під час стрибка шапки розваляться, то гравець повинен всі шапки поскладати заново та свою покласти в самий низ. Він знову стрибатиме, але тепер уже останнім.

Переможцями вважаються ті гравці, - які жодного разу не розвалили складені шапки. А ті, які змушені були свої шапки покласти вниз, без сумніву переможені.

### **По-новому**

Для цієї гри всі учасники сідають в коло. Ведучий бере в руки перший ліпший предмет, це може бути: хустинка, олівець, краватка, гудзик, зошит та передає його першому учаснику й просить того розповісти, як можна по-новому використати цей предмет. Далі учасник передає цей предмет гравцю праворуч, той в свою чергу повинен представити свою версію нового застосування даного предмета й передає його наступному гравцю. Той хто завагався відповісти, вибиває з гри. Коли залишається тільки двоє гравців, переможцем вважається той, хто запропонує більше версій нового застосування предмета. В ході гри дотримуються наступного правила: версії не повинні повторюватися.

### **Білки, жолуді, горіхи**

Учасники поділяються на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на майданчику. Кожний гравець в колі має назву - «білка», «жолудь», «горіх». Одну дитину вибирають ведучим. По команді «білки!», «жолуді! », або «горіхи!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий прагне зайняти місце в одній з трійок. Дитина, що залишилася без місця стає ведучим.

### **Прапорець**

Для цієї гри треба мати два прапори, або можна їх замінити двома кольоровими клаптиками. Обирають ведучого та поділяють всіх учасників на дві команди. Кожна команда повинна обрати капітана. Далі обидві команди шинкуються в два ряди одна проти одної на відстані 10м. Руки гравців сховані за спиною. Капітани команд обходять свої шеренги та непомітно для оточуючих вкладають прапорці одному з представників своєї команди. Ведучий, який стоїть з краю, між шеренгами, вимовляє: «Дай прапорець»!

Гравці – власники прапорців – повинні швидко зірватися з місця й принести їх ведучому. Той учасник, який впорався із завданням, заробляє для своєї команди очко. Переможцями стають учасники, які отримали їх найбільше.

### **Хмари і хмаринки**

Вибирається ведучий – «хмаринка». Решта дітей вільно переміщуються по майданчику – це «хмари». Задача «хмаринки» - зловити «хмару». Після того, як «хмара» спіймана, вона стає «хмаринкою», «хмаринки» беруться за руки і намагаються зловити наступну «хмару» і т.д.

### **Механізм**

Дії в цій грі повинні нагадувати роботу налагодженого механізму. Спочатку учасники поділяються на дві команди. Далі їм даються різноманітні завдання. Спочатку пропонують дітям шикуватися за зростом. Ті учасники, які швидше це зроблять отримують призове очко. Наступні завдання можуть бути такими: шикуватися за довжиною волосся, за довжиною ніг, кольором очей, за місяцями народження.

### **Вище землі**

Вибирається ведучий. Решта учасників вільно переміщуються по майданчику. По сигналу, ведучий прагне наздогнати кого-небудь з гравців і засалити його. Засалений стає ведучим. Для того, щоб стати недосяжним для ведучого, необхідно стати «вище землі» - стати на лавку, камінь і т.п. Стояти можна не більше 5 - 10 секунд, після чого необхідно знову бігти.

### **Вовк і заєць**

Гравці стоять парами. Двоє ведучих, один – «вовк», інший – «заєць». По команді «вовк» починає наздоганяти «зайця». Для того, щоб сховатися від «вовка», «зайцю» необхідно стати в середину пари. Гравець, спиною до якого став «заєць», приймає цю роль на себе.

«Бій півнів»

Загін ділиться на дві команди. Для відмінності на шию гравцям однієї команди можна пов'язати шматки матерії. Креслиться коло діаметром 3 метри, команди стають один проти одного по зовнішньому діаметру кола. Капітани посилають гравців поодиноці в коло. В колі суперники стоять на одній нозі, іншу підтягують і утримують ззаду руками. По команді гравці намагаються виштовхнути один одного плечем з кола. Перемагає команда, в якій залишиться більше не витиснених гравців.

«Вибивний»

Вибирається два ведучих «за колом». Решта учасників гри – в колі. Ведучі стоять один проти одного на відстані 5 - 7 метрів. У одного в руках м'яч. По команді ведучі по черзі кидають м'яч, прагнучи потрапити в тих, що знаходяться в колі. Гравець, в якого потрапив м'яч, вибуває з гри.

### **Влучи в ціль**

Місце гри обмежується середньою і двома зовнішніми лініями. На середній лінії виставляється 5 червоних і 5 синіх кегель по черзі. Гравцям дається м'яч. По команді гравці прагнуть збити кеглі свого кольору, прагнучи не збити кеглі супротивника.

### **Розірви ланцюг**

Загін ділиться на дві команди. Гравці беруть один одного за руки, руки витягнуті. Ланцюги стоять на відстані 5 - 10 метрів. Викликаючи по черзі гравців іншої команди, гравці прагнуть не дати супротивнику розірвати ланцюг. Мета викликаного гравця – з розгону розірвати руки супротивників в будь-якому місці ланцюга.

### **Гривні**

Дві команди стають один проти одного на відстані 10 - 15 метрів. Гравець біжить до гравця команди, щоб «купити товар». Ударивши три рази по долоні гравця іншої команди (заплативши три гривні), він біжить назад в свій будинок. Ударяти по долоні

можна з різними інтервалами. Якщо гравець тікає – він забирає «в гаманець» (в свою команду, якщо його наздогнали – переходить в іншу команду).

### **10 паличок**

На камінь або горбик кладуть дошку, на якій лежать 10 паличок завдовжки 15-20 см. По команді один з гравців ударяє ногою по дошці так, щоб палички розлетілися. Поки ведучий збирає їх, гравці на одній нозі прагнуть відскакати від ведучого. Коли він зібрав всі палички, подає команду «10 паличок!». По команді гравці зупиняються. Ведучий з місця м'ячем прагне вибити одного з них. Вибитий гравець стає ведучим.

### **Гра – забава «Бариня»**

Обирають ведучого та поділяють всіх учасників на три великі групи. Бажано, щоб представники однієї групи сиділи ближче один до одного. Далі ведучий дає кожній групі свої слова:

1 група – «в ступі яблука толочені!»

2 група – «метли, віники верчені!»

3 група – «веретена не кручені!»

Завдання команд – уважно слідкувати за рукою ведучого. Як тільки він покаже на одну з груп або назве її, остання повинна заспівати свою фразу. Якщо учасники завагаються, то отримують штрафне очко. Показавши декілька раз на групи, ведучий завершує перший раунд гри приспівом, який співають хором всі групи: «Бариня, бариня, бариня-судариня» - два рази.

Далі ведучий знов показує на будь-яку групу, й гра продовжується. По закінченню підраховують штрафні очки. Програвші, тобто ті, у кого найбільше штрафних очків, готують концертний номер.

### **Ділова гра «Лідер»**

Мета гри: надати дітям можливість розповісти і показати, якими організаторськими знаннями, якими уміннями вони володіють, як застосовують їх на практиці.

Хід гри:

1. Комплектування команд по 5-7 чол.
2. Вибори капітана команди, обговорення назви, девіза.
3. Конкурс на кращу назву й девіз команди.
4. Конкурс капітанів.
5. Виконання колективного завдання.
6. Аукціон ідей.

Комплектування команд і вибори капітанів можна проводити використовуючи гру «Ромашка», різні ігрові питання і завдання. Або можна запропонувати дітям скласти с підручного матеріалу будь-яку фігуру (дім, машину тощо). Поки діти зайняті справою, вожатий повинен уважно слідкувати, як діють учасники: хто бере ініціативу на себе, віддає розпорядження, а хто пасивно спостерігає за ходом справи.

Конкурс капітанів допоможе виявити в загоні найбільш ерудовану й організовану людину, яка вміє швидко орієнтуватись, знаходити вірні рішення.

Після жеребкування капітан підходить до групи експертів, і йому пропонується одне питання. Якщо капітан відповідає, то переходить до другого питання. Капітану вручається жетон (червоний – 5 балів, зелений – 3, білий – 0). Якщо відповідь викликає труднощі у капітана, то він може купити інформацію за дозволом команди, але при цьому команда штрафується.

На наступному етапі гри бере участь вся команда. Їй пропонується одне з ігрових завдань. Представник команди дістає по одній картці з кожної групи. Наприклад, «чемпіонат», «естрада», «веселий». Із цих слів треба скласти назву справи «веселий чемпіонат естрадних артистів». Кожній команді на підготовку цієї справи дається час. Гра проводиться протягом 1-1,5 годин. Кількість учасників не перебільшує 40 осіб. Гра починається з бесіди вихователя, в якій розкриваються основні цілі, етапи й хід гри. Дана методика організації та проведення гри має відкритий характер.

### Хто найбільш зіркий

На відстані, на якій ще можна розрізнити прості рухи, один із гравців через довільні проміжки часу швидко виконує різні рухи: піднімає руки, чистить зуби і т.і. Решта гравців повинні записати кожен його рух. Виграє той, чиї записи найточніші.

### Сліпий сторож

На пеньок кладемо декілька невеликих предметів. Одному із гравців – «сторожу» - зав'язуємо очі і ставимо його на відстані двох кроків від пенька. Решта гравців повинні непомітно взяти будь-який предмет з пенька. Того, хто при цьому видасть себе шумом, «сторож» виводить з гри.

### Хто швидше

Вожатий загоноу за допомогою свистка називає через певні короткі інтервали п'ять букв. Завдання гравців – вгадати букви і протягом хвилини назвати п'ять міст, назви яких починаються з цих букв. За хвилину по команді всі перестають писати.

Веселі старту

Вед: В нашім залі знову свято  
Чути музику і сміх  
На спортивне свято нині  
Запросили вас усіх.  
Вед: Обіцяєм, що не буде  
Ніхто нині сумувати  
Всіх я прошу разом з нами  
Участь в конкурсах узяти.  
Вед: Визначати переможці  
Буде в нас журі поважне,  
Воно буде, знаєм точно,  
Об'єктивне і уважне.

А склад нашого журі такий:

1.....  
2.....

Вед: А якщо хтось і програє,  
Що ж на те воно і гра  
Дуже вже розговорилась  
Починать давно пора.

(Формуємо 2 команди по 8-10 осіб, які будуть змагатись)

Вед: Команди набрані. Потрібно придумати назву командам.

### Перша естафета

Вед: Тримаючи животами м'яча двоє дітей оббігають фішки, та передають естафету наступним двом.

Реквізит: 2 кеглі, 2 м'ячі.

Вед: Слово журі.

Вед: Що ж перша естафета закінчена, підсумки підведені, продовжимо грати.

### Друга естафета

Вед: Усі гравці шикуються в дві колони і витягують руки вперед, злегка торкаючись ними плечей попередніх гравців.

За сигналом ведучого: "Розбіглися!" - усі діти розбігаються у різні сторони. За другим сигналом: "Швидко по місцях" - усі мають вишикуватись у початкове положення.

Вед: Слово журі.

**Третя естафета для наших команд така:**

Вед: Потрібно стати в шеренгу один за одним. Перший учасник не повертаючись передає м'яч другому і т. д. Останній, отримавши м'яч біжить і стає наперед своєї шеренги і так продовжується поки попереду буде перший учасник. Перемагає команда, яка першою закінчує.

Вед: Підведення підсумків.

#### **Четверта естафета "Зміна місць"**

Вед: Дві команди шикуються в 2 шеренги один за одним.

За командою ведучого міняються команди місцями, а потім по команді, стають по своїх місцях.

Вед: Ох і добре у вас виходить, продовжимо грати далі.

#### **П'ята естафета**

Вед: Хто швидше перенесе сирникові коробочки на плечах так, щоб вони не падали. Якщо зрозуміли, тоді- вперед!

Вед: Підведення балів.

#### **Шоста естафета "Зібрати квіти"**

Вед: По одній квіточці в корзинку.

#### **Сьома естафета**

Вед: Потрібно покласти між ноги м'яч, стрибаючи у такому положенні, як кенгуру обстрибати кеглю.

#### **Восьма естафета "Витягни ріпку"**

Вед: В обруч стають 2 учасника з різних команд. Вони беруться за одну руку, а іншою по команді потрібно дотягнутись до кеглі. І так вся команда.

За кожну кеглю - 1бал.

#### **Дев'ята естафета "Унікали й оригінали"**

Вед: За сигналом перша дитина з кожної команди біжить до фінішу і назад, передаючи естафету наступному гравцеві. (Можна ускладнити стрибками, підскікам).

#### **Десята естафета "Горіхові бомби"**

Вед: У кожного з учасників по одному горішку, які вони мають закидати у відерце. Той хто попадає в ціль приносить команді 1бал.

#### **Одинадцята естафета**

Вед: Командам потрібно пролізти під обручем, оббігти кеглю й повернутися назад і передати естафету наступному учасникові.

#### **Дванадцята естафета "Музична хустина"**

# Народні рухливі ігри

У мовному загальному розвитку дітей велику роль відіграють народні рухливі ігри, завдяки чому діти не лише фізично загартовуються. У кожній грі ми маємо чудові виховні моменти, вона становить своєрідну школу естетики і етики, завдяки грі формується поетичне мислення, мистецькі смаки, віршовані тексти дають змогу розвивати мовлення, збагачувати словниковий запас, прилучатися до невичерпної скарбниці української мови.

### Дощик

Мета: розвиток уваги, орієнтування координат рухів.

Обладнання: горщик, дерев'яна ложка

Хід гри

Обирають ведучого-кашовара. Він з горщиком і дерев'яною ложкою стає в центрі, ходить по колу і "варить кашу, вимішує її ложкою". Діти, взявшись за руки, ходять навколо нього і примовляють:

Иди, іди, дощику, зварим тобі борщику, у новому горщику.

Тобі каша, а нам – борщ, щоб густіший ішов дощ.

Учні зупиняються, а кашовар із заплющеними очима прямує до дітей і комусь із них вручає горщик, не відкриваючи очей. Кому випаде, той стає кашоваром.

Коли гра набридає, школярі зі словами:

Дощику, дощику, перестань! Ми поїдем на баштан,

Та візьмемо диньку, усім по шматочку, а тобі – ціленьку!

Всі розбігаються, підстрибуючи на одній нозі.

"На баштані"

Мета: розвиток спритності та винахідливості

Обладнання: палка для сторожа із дзвіночком

Хід гри

Діти-гравці обирають сторожа лічилкою:

Гоп, гоп, кавун. Малайди-драйди, кавун.

Мацики-брики, не спіши, наш баштан стережи!

Сторож ходить по баштану, береже свій урожай, радіє, що багато вродило кавунів і динь.

У цей час школярі ховаються за кущами, спостерігаючи за дідом. Стомившись, той іде відпочити в холодок. Діти біжать на баштан зі словами:

Крадем, крадем кавуни, нема діда вдома,

Поїхав по дрова. Дрова погоріли, діда вовки з'їли.

Діти удають, ніби рвуть кавуни. Сторож помічає дітей і кидається їх ловити. Кого він спіймав, той стає ведучим сторожем.

### Піжмурки

Мета: розвиток уваги, м'язів ніг, спритності.

Обладнання: маленький барабан.

Хід гри

Той, кому випало шукати, закриває очі долонями і, стоячи обличчям до стіни, повільно промовляє лічилку, поки решта дітей ховається:

Кобре, кобре, ховайся добре,

Хто не заховався, я іду шукать.

-- Раз, два, три, чотири, п'ять, починаю всіх шукать.

Кого спійму, шкуру знімлю,

А я шкуру не продам, зроблю з неї барабан.

Коли перших "застучу", в барабан загуркочу –

Нехай жмура доскочу.

І піжмурка починає шукати тих, хто заховався. У ході гри кожний школяр прагне не потрапити на очі піжмурці. Побачивши когось із них піжмурка називає його по імені і вистукує в позначеному місці, яке називається дук (там, де він жмурився). А коли той відходить від дука на пошуки, то учасники гри швидко кидаються сюди, щоб застукатися самим із словами "Тра-та-та, за себе".



## Чабан

Мета: розвиток м'язів ніг, спритності, тренування дихальної системи

Обладнання: маски овець, вовка, палиця

Хід гри

Ведучий – чабан. Діти зображають овець, а кілька з них – вовки. Чабан зі словами:

Ой у лісі, у ліску я овечки пасу

Вигонить овець пастися на лужок. Вівці розбігаються, пасуться. Чабан стереже їх. Зі словами:

День кінчається, овечки додому вертаються.

Через ліс біжать, а там вовки сидять –

Жене овець пастух додому. По дорозі їх перестрівають вовки, ловлять овечок і відводять до свого лігва. Чабан знову жене отару пастися. Перемагають найспритніші, найхитріші і найпрудкіші "вівці", які після 3 – 5 разів лишаються на волі, не попадають вовку в зуби.

## Веселі старти

Свято починається з привітання команд.

*Ведучий:*

Якщо хочеш здоровим бути – правило запам'ятай

Сам про своє здоров'я дбай, на лікарів цю турботу не перекладай.

Лікарі лікують хворих, здоров'я вони не творять.

Людина повинна сама дисциплінована бути і вольова.

*Команди разом:*

Будем з водою дружити, будем з повітрям дружити,

Будем зі спортом дружити, щоб без хвороби нам жити

1 естафета – "Естафета з обручами"

2 естафета – "Естафета з м'ячем"

3 естафета – "Тік-так"

Коли лунає один свисток, команда "Ромашка" кричить "Так", коли два свистки – команда "Дружба" кричить "Тік!". Перемагає та команда, яка найменше помилялась.

*Музична пауза "Голубой вагон".*

4 естафета – "Перестрибни через канавку"

Із зав'язаними очима треба перестрибнути через "канавку".

5 естафета – "Сороканіжка".

Учасники присідають, кладуть один одному на плечі руки і в такому положенні добираються до протилежної сторони і повертаються назад. Перемагає та команда, яка швидше дійде.

6 естафета – "Передавання м'яча двома руками над головою".

Гумористична пауза: "Завзятий фізкультурник".

Уперту має він натуру, щоранку робить фізкультуру:

Легенько, ніби іграшкову, він гирю підкида пудову,

А воду, тіло обливати, йому з криниці носить мати.

Гумористична пауза: "Про Юру і фізкультуру".

Щось із Юрою не те: щось наш Юра не росте

Він такий у нас тоненький, хворобливий і худенький,

Мов заморене курча, -- одноліткам до плеча...

Та чи знаєте ви те, чом наш Юра не росте?

Подивіться: він з друзками мчить по вулиці з книжками.

-- Звідкіля біжиш ти, Юро?

-- Я тікаю з фізкультури!



7 естафета – "Стрибки на одній і двох ногах разом"

8 естафета – "Хто більше закине м'ячиків в круг?"

Спортивна вікторина (За правильну відповідь 1 бал)

1. Які види спорту ви знаєте?
2. В яких видах спорту грають м'ячем?
3. Скільки гравців у футбольній команді?
4. Назвати вправи для ніг.
5. Що роблять із спортивним обручем?
6. Де кричать "Шайбу, шайбу" ?
7. В якому виді спорту одягають ковзани?

Підводяться підсумки, визначають переможців.

**Ігри**

**в приміщенні**

**і на відкритому просторі**



Дві команди стають паралельно колонами. Перед ними на відстані п'яти кроків малюють лінію. У кожній команді є «заєць», «вовк», «пантера», «тигр», «лев». За командою звірята біжать вперед, оббігають прапорець і повертаються на своє місце. Хто на зворотному шляху перетне контрольну лінію, приносить своїй команді 1 очко. Звірят викликають у будь-якому порядку, тому необхідно бути дуже уважним. Тривалість старту 3 – 4 хвилини.

### **Пінгвіни з м'ячем**

Дві команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 10м від неї— прапорці. Після сигналу перші номери затискають між колінами один волейбольний м'яч, другий тримають у руках і рухаються до прапорця (діти перехиляються з ноги на ногу, як пінгвіни). Коли перший учасник дістанеться прапорця, він передає у свою команду два м'ячі: один—ударом ноги, другий — кидком руками. Сам стає у кінець своєї команди. Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» виконають завдання, а м'ячі знову повернуться до першого номера. Порушенням вважається втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який заступив за лінію старту.

### **Повітряний міст**

Команди шикуються колонами за зростом (попередні—найменші) паралельно одна одній. На відстані 3—4 м від них малюють лінію, до якої виходять капітани команд з волейбольними м'ячами в руках. Після сигналу кожний капітан кидає м'яч першому гравцю своєї команди і той ловить його, а потім швидко повертається назад і присідає. М'яч від капітана летить до другого гравця, який робить те саме і т. д. Гра закінчується, коли останній гравець передає м'яч капітану і той піднімає його вгору. Гру повторюють 2—3 рази; Якщо м'яч упав на землю, його можна підняти і продовжити гру. Виграє та команда, яка швидше побудує «повітряний міст».

### **Естафети-паровозики**

Перед командами, які стоять у колонах, малюють лінію, а на відстані 10м від неї ставлять прапорець. За сигналом до прапорця біжать перші гравці. Вони оббігають прапорець, повертаються до своєї команди, оббігають її і знову біжать до прапорця. Коли ці гравці порівнюються зі стартовою лінією, до них приєднуються другі номери (беруть перших за талію). Тепер гравці вдвох оббігають прапорець, а потім усю команду. Гра закінчується після виконання завдання всією командою.

Комплекс рухливих ігор

для дітей 13-14 років

### **«Канат»**

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика за лініями. Перпендикулярно до середньої лінії кладуть канат довжиною 4—6 м. За сигналом гравці біжать до каната, щоб заволодіти ним і перетягти на свою сторону, суперник намагається зробити те саме. У боротьбі виграє найбільш спритна команда. Гру проводять з різних вихідних положень: стоячи спиною до каната, сидячи по-турецьки. За однакових результатів надається третя спроба.

### **«Переправа в обручах»**

Команди вишикувані в колону по одному. Перед стартовою лінією стоїть направляючий і тримає в руках гімнастичний обруч. Після сигналу обруч одягають на пояс два перших гравці і швидко перебігають на протилежний бік майданчика (дистанція до 10—15 м). Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий, не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторює завдання з третім номером. Потім він сам залишається на протилежному «березі», а «переправу» наступного учасника здійснює третій номер і т.д. Виграє команда, яка першою закінчить переправу.

### **«Принеси м'яч»**

Команди вишикувані в колону по одному чи в шеренгу перед лінією старту. На протилежному боці майданчика, навпроти кожної команди, лежить коробка з м'ячами по кількості гравців у команді. За сигналом перший номер біжить до коробки, бере один м'яч і бігом, повертається назад на своє місце, передаючи естафету наступному учаснику. Другий номер повторює те саме і т.д. Естафета закінчується тоді, коли принесе свій м'яч і стане в колону останній гравець.

### **«Бар'єрний біг»**

Команди вишикувані на стартовій лінії. Поперек дистанції через кожні 4—5 м натягнуті три—п'ять довгих еластичних мотузок. Після сигналу учасники по чергово проходять дистанцію туди і назад, перестрибуючи через бар'єри. За торкання шнура команда отримує штрафне очко. Висота бар'єрів варіюється залежно від віку і підготовленості учасників. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету і допустить найменшу кількість помилок.

### **«Хто далі стрибне?»**

Склад команд — 8—10 чоловік. Команди вишикувані у шеренги обличчям один до одного, між ними дві стрибкові смуги. Перші номери стають за стартовою лінією і виконують стрибок у довжину з місця і т.д. за номерами.

### **«Естафета зі скакалками»**

Команди вишикувані в колону по одному, в руках у направляючих короткі скакалки. Після сигналу перші номери починають переміщення, стрибаючи обумовленим способом через скакалку. Обійшовши прапорець, що знаходиться на відстані 6—8 м від лінії старту, повертаються назад, передають скакалку наступним номерам. Умови естафети: під час переміщення з урахуванням відстані зробити 8—12 обертів скакалки. Способи стрибків: «качалочки» — на два кроки один оберт скакалки; бігом — на кожен біговий крок один оберт скакалки.

### **«Снайпери»**

Склад команди 6—8 чоловік. Команди вишикувані у шеренги за 1,5—2 м перед лінією кидання, у кожного учасника в руках по два тенісних м'ячі. На відстані 5—8 м від лінії кидання знаходиться мішень. Після сигналу гравці по чергово виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка влучила більшу кількість разів і витратила при цьому меншу кількість м'ячів.

Українські

народні ігри

### **Подоляночка**

Діти беруться за руки й стають у коло. Вибирають „подоляночку”. Діти співають, а „подоляночка” робить все те, про що вони співають:

Десь тут була подоляночка,  
Десь тут була молодесенька.

Тут вона стояла,  
До землі припала,  
Личка не вмивала,  
Бо води не мала.

Ой встань, встань, подоляночко.  
Обмий личко, як ту шкляночку.

Візьмися в бочки, -  
За свої скочки,

Підскочи до раю,  
Бери сестру скраю.

„Подоляночка” вибирає когось з кола, і та стає на її місце.

### **Цурка**

Усі діти діляться на 2 команди і стають у два ряди один проти одного. Кожен хлопчик у руках тримає тичку, яка називається „цурковником”. Посередині, між рядами, лежить кулька, яка називається „цуркою”. Цю кульку кожна з команд намагається перекотити на протилежний бік. Діти тривалий час ведуть боротьбу у перекочуванні цієї кульки. Команда, до котрої наблизиться кулька, вважається переможеною. У „Цурку” діти іграють переважно взимку.

### **Панас**

Діти іграють у кімнаті. Одному з них зав’язують очі, ставлять біля порога і говорять:

Панас, Панас!

Не лови нас.

На тобі коробочку груш

Та мене не ворущ.

Після цього діти тихенько ходять по кімнаті, а „Панас”, розкинувши руки, намагається піймати кого-небудь. Кого спіймає, той стає „Панасом”, і гра продовжується.

### **Панас - 2**

Грають хлопці та дівчата. За бажанням хтось стає „Панасом”, йому зав’язують очі хустинкою, виводять на середину площадки і звертаються з такими словами:

- Панасе, Панасе! На чому стоїш?

- На камені!

- Що продаєш?

- Квас!

- Лови курей, та не нас.

„Панас” починає ловити, і кого з гравців спіймає, той стає „Панасом”

### **Куці-баба**

У цю гру звичайно грають діти взимку у великій хаті. Одному з граючих зав’язують очі хусткою, ставлять на порозі і питають:

- Бабо, бабо! На чим стоїш?

- На глах-лободах.

- А що ти їси?

- У мене каша на полиці.

- А мені ж даси?

- Чорта з’їси!

Тоді ударяють його рукою, і всі тікають. Якщо „Куці-баба” когось спіймає – тому зав’язують очі. А якщо ні – продовжується гра.

- А чия то, бабо, каша на полиці стоїть?

- Моя.

- А я виїм.

- А я з києм.

- А я утечу.

- А я дожену.

- А я в ополонку.

- А я за головку.

І знову ударяють і розбігаються. Якщо „Куці-баба” нікого не зловить, повертається на своє місце.

- Бабо, бабо? Чие то поросятко по смітнику ходить?

- Моє.

- Коли ти його заколеш?

- Завтра.

- А мені ж даси?

- Чорта з’їси.

Якщо і цього разу „Куці-баба” нікого не спіймає, завершують гру.

- Ти, бабо, сліпа?

- Сліпа, синочку, сліпа.

- Що ж тобі дати?

- Дай, синочку, борошенця на галушечки.

Хтось насипає бабі жменю піску абощо.

### **Ластівка**

Дві дівчинки беруться за руки і стають навпроти іншої пари, яка так само тримається за руки. Одна пара говорить:

- Печу, печу ластівки!

Інша питає:

- Нащо печеш? Лиха впечеш, лиха й піймаєш!...

Тоді дівчатка, котрі почали розмову, роз’єднують руки, і кожна біжить у протилежний бік. Інші двоє, кожна окремо, намагаються піймати перших, не давши їм з’єднатися. Якщо та пара, яка почала бігти першою, знову з’єднується, то їй припадає знову тікати, а другій парі – ловити. Якщо ж якусь з дівчаток, що почали гру, впіймають, то ця гра, що не збіглась, ловитиме, а інша – тікатиме.

### **Перепілка**

Діти беруться за руки і роблять коло. Посередині стоїть дівчинка – „перепілочка”.

Всі співають:

А в перепілки да головка болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була краснопірочка.

„Перепілка” держиться за голову.

А в перепілки да очиці болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була краснопірочка.

„Перепілка” береться за очі.

А в перепілки подошви болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була краснопірочка.

„Перепілка” ударає себе по подошвах.

А в перепілки да животик болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була краснопірочка.

„Перепілка” держиться за живіт.



А в перепілки да ушиці болять.  
Тут була, тут була перепілочка,  
Тут була краснопірочка.  
„Перепілка” держиться за вуха.  
А в перепілки да умер мужичок  
Тут була, тут була перепілочка,  
Тут була краснопірочка.  
„Перепілка” плаче.  
А в перепілки да ожив мужичок.  
Тут була, тут була перепілочка,  
Тут була краснопірочка.  
„Перепілка” танцює.  
Ти, перепілко, не корись, не корись,  
Старшому, меншому поклонись, поклонись,  
Куди хоч, перескоч, тільки трави не толоч.  
„Перепілка” кланяється комусь з кола, і той стає „перепілкою”.

### **Царівна**

Хлопці й дівчата, узявшись за руки, стають у коло, вибирають „царя” й „царівну”. Царівна перебуває в колі, Царевич – за ним. Усі співають:  
Ой, у городочку, царівна, царівна,  
А за городочком царів син, царів син.  
Приступи, царенко, близенько, близенько,  
Поклонись царівні низенько, низенько.  
Поклонись, царенко, ще ближче, ще ближче,  
Поклонись царівні ще нижче, ще нижче.  
Пророби царівні вороточка, вороточка,  
Вивези царівну з городочка, з городочка.  
Обведи царівну кругом ряду, кругом ряду  
Та й постав царівну у ряду, у ряду.  
„Царевич” виконує все, про що йому проспівує, бере „царівну” за руку і ставить у ряд поруч із собою. Потім вибирають другого „Царя” й „Царівну”.

### **У довгої лози**

Усі гравці стають один за одним, обличчям у потилицю, на відстанні сажня, голову і спину нахиляють. Гравець, котрий стоїть позаду, розганяється, перестрибує через кожного і стає попереду всіх так само, як і всі гравці. За ним те саме робить другий, третій...  
Позаяк при цій грі усі безперервно посуваються вперед, то щоб не зайти далеко, вони розвертаються в інший бік і продовжують грати.

### **Перстень**

Діти сідають рядком або колом. Беруть якусь маленьку річ, частіше перстень. Цей перстень кладуть у руки так, щоб відгадчик не знав, у кого цей перстень. А для цього діти наставляють руки, і той, що роздає перстень, кладе свої руки з перстнем в інші руки і, кому забажає, тому й опустить той перстень. Це все добре бережеться, щоб відгадчик не побачив перстня. Коли вже перстень розданий, той, хто відгадує, підходить до сидячих і каже:

Гадало, гадало

По полю ходило,

Дай, Боже, вгадать

І перстеньок взять.

Він підходить до дитини, яка, на його думку, має в своїх руках перстень. Коли ж угадає, то сідає на його місце, а той стає відгадчиком.

Коли відгадчик не вгадає, все повторюється знову, аж поки він не вгадає.

### **Заїнько**

Дівчатка та хлопчики стають у коло, побравшись за руки. Обраний „заїнько” ховається в кущі, а всі його просять:

Заїнько, заїнько, йди до нас,

Сіренький, сіренький, йди до нас.

Ой да кося, йди до нас.

Заїнько виходить з кущів і стає в середину кола. Тоді діти співають:

Заїнько, заїнько, лягай спати,

Заїнько, сіренький, лягай спати.

Заїнько лягає спати. Тоді знову приспівують:

Заїнько, вставай,

Сіренький, вставай,

Ой да кося, вставай.

Заїнько встає. Його просять умитись, взутись, причесатись... Робить усе, що його просять.

Нарешті кажуть:

Заїнько, заїнько, вдар тропачка,

Сіренький, сіренький, вдар тропачка.

Ой да кося, вдар тропачка.

Заїнько танцює і вибирає іншого на роль, а сам встає в коло.

### **Латки**

Діти збираються грати в латки, хтось говорить:

- Давайте грати в латки.

Відразу ж б'є сусіда по плечу і тікає, примовляючи:

Латка-битка,

Шовкова нитка,

На мені не була,

На тобі ізгнила!

„Полатаний” переслідує втікача, але не проміне „полатати” й іншого, хто потрапить під руку. Вдаривши, каже: „Латка”.

„Полатаний” намагається передати латку третьому....

### **Регіт**

Всі стають у ряд по два, а спереду один – „регіт”. „Регіт” каже:

Горю, горю, палаю,

Кого люблю, спіймаю!

Раз, два, три!

Остання пара – лети!

Остання пара біжить, „регіт” ловить. Кого вловив, з тим стає в пару, а той, хто лишився, буде „реготом”. Якщо „регіт” нікого не вловив, ця пара, що тікала, стає попереду, а „регіт” лишається „реготом”, аж поки когось не вловить.

Чий батько дужчий

Двоє гравців сідають на землю, беруться за руки і, упершись ступнями ніг, намагаються перетягти один одного. Хто перетягне – той дужчий.

Мовчанка

Коли діти дуже розкричаться, хтось нагадає про цю гру і скоромовкою проговорить:

Їду до дому

На зелену солому.

На тій соломі

Сидить жаба.

Хто писне,

Той жабу хлисне,

Мені можна говорити

Сто раз,

А іншому – ані раз.

Всі замовкають. Ведучий намагається кого-небудь викликати на розмову. Хто перший заговорить, той програв.

### **Гречка**

Усі діти стають попарно, беруться рука за руку, і кожен одну ногу тримає вільною рукою. Залишаючись на одній нозі, починають скакати в один бік, приспівуючи:

Ой, гук, гречки,

Чорні овечки,

А я гречки намелю,

Гречаників напечу.

Сова та ловці

Проводять цю гру на березі річки, де пісок і галька, або в лісі, де є багато сухого гілля.

Пересування по такому місцю завжди супроводжується різноманітними звуками, шурхотінням, чутно кожен необережний крок.

За жеребкуванням один із гравців стає совою. Він виходить на середину майданчика, уважно його оглядає, старається запам'ятати усі його прикмета: з якого боку чагарник, місце, де лежать гілки або галька.

Біля сови стає суддя. Його задача — слідкувати за правильним ходом гри, відмічати, чи правильно вказує сова напрям і місце, де знаходиться ловець, який підкрадатиметься до неї. Коли сова оглянулася, все примітила та запам'ятала, в суддя зав'язує їй очі і подає сигнал до гри.

Всі гравці — ловці. Вони ідуть за край галявини, приблизно на 30—40 метрів від сови. Після сигналу до початку гри ловці починають підкрадатися до неї. Їхня задача — торкнутися сови. Але це не просто. Тільки-но сова почує підозрілий шурхт, вона голосно кричить: «Стій!» — і вказує рукою туди, звідки крадеться гравець. Якщо вона вказує правильно, то гравець повертається на місце та починає полювання спочатку. Якщо комусь вдалося наблизитися до сови й торкнутися її рукою, тоді він стає на місце сови, та гра починається знову. Але якщо протягом 10 хвилин ніхто не зміг торкнутися сови, суддя подає сигнал, і той ловець, який опинився найближче до цілі, займає місце сови.

### **Тривога**

У гри перемагає той, хто вміє швидко бігати і орієнтуватися на місцевості.

Учасники гри діляться на чотири команди по 10—15 Чоловік. Кожній команді присвоюється особливе звання. Це можна зробити за назвами кольорів або якимось іншим чином.

На галявині чотирма прапорцями відмічають прямокутник. Кожна його сторона — стартова лінія команди. Прапорці різнокольорові. Колір прапорця — колір команди. Порядкові номери гравців команди малюються таким же кольором. Номери кріпляться на спину до майки чи сорочки. Вони повинні бути чітко написані, як у гравців хокейної команди.

Гравці у командах шикуються за порядком своїх ігрових номерів і виходять на лінії стартів так, щоб перший гравець команди стояв біля прапорця свого кольору. Всі стоять обличчям до центру галявини. У центрі знаходиться вибраний перед початком гри головний суддя маневрів. Головний суддя подає команду: «Кругом!». Всі повертаються, і суддя перевіряє, чи правильно вишикувані команди, чи всі стоять за порядком номерів. Якщо все в порядку, він подає команду: «Кроком руш! Напрямок прямо». Тільки-но команди зійшли зі своїх ліній, подається нова команда: «Співати!». Команда починає співати пісню, кожна свою, чітко виконуючи всі нові розпорядження судді: вишикуватися в колону по одному в шеренгу, рухатися направо, наліво. При цьому потрібно бути дуже

уважним, тому що несподівано під час усіх цих перебудов і пісень прозвучить сигнал тривоги: «Тривога!» Всі швидко мчаться на свої стартові лінії. Задача гравців — прибігти на лінію, вишикуватися точно за порядком порядкових номерів.

Старшини команд не втручаються у шикування. Вишикуватися повинні всі гравці самостійно, але, тільки-но команда вишикувалася, старшина швиденько доповідає головному сумі маневрів, який стоїть у центрі: «Моряки на старті» або «Піхота в строю». Коли рапорт відданий, жодні перебудови в строю шеренги відбуватися не повинні. Суддя перевіряє правильність строю і визначає команду переможців. Це та, яка перша змогла вишикуватися точно за порядком номерів.

### **Переправа**

Солдати в поході. Шлях загородило болото. Яка команда переправиться швидше? Гру можна провести на лісовій просіці, на галявині. Умовно місце гри називається «болото». Переправитися через нього можна тільки за допомогою двох дощечок. З одного та з іншого боку болото відмічається прапорцями. Це його межі й одночасно стартові лінії команд. Ширину болота залежно від обстановки гравці визначають самі. Але вона повинна бути не менша 8—10 метрів.

Гра схожа на естафету. Учасники діляться на команди по 8—10 чоловік, в кожній — парна кількість гравців. Коли межі болота відмічені, команди розраховуються на порядкові номери. Непарні номери команди шикуються в колону на одній межі болота, парні — на протилежній. Перші номери команд — капітани, їм вручається комплект спорядження для переправи — дві дощечки.

Починає переправу за свистком сумі перший номер команди. Він кладе на болото перед собою одну дощечку і стає на неї обома ногами. Потім кладе попереду другу дощечку і переходить із першої на другу. Піднімає першу та знову кладе її попереду другої. І так до того часу, поки не закінчиться перехід.

Дійшовши до краю болота, перший номер передає дощечки другому номеру своєї команди, і той починає таким же чином переправлятися у протилежному напрямку, тобто до непарних номерів команди, стараючись робити це чітко, спритно і, головне, швидко, щоб дощечки скоріше доставити третьому номеру команди, — адже перемагає та команда, яка першою переправиться, тобто в якій всі непарні номери поміняються місцями з парними.

Перед початком гри вибирають суддю і двох лінійних помічників, які слідкують за правильною переправою на дистанції. Хто оступиться під час переходу, той повертається на лінію старту і починає переправу спочатку.

Зазвичай болото завширшки 8—10 метрів долається зі швидкістю до двох хвилин. Перевірте, за який час це зробить ваша команда.

### **Знайомі шуми**

Усім дітям варто навчитися спостережливості, вмінню добре чути, впізнавати шуми, орієнтуватися, точно за звуком визначати все, що відбувається довкола. Особливо ці якості важливі для тих, хто піде в «розвідку».

Учасники гри сідають на лісовій галявині, утворивши коло. Той, хто проводить гру, відходить у сторону від кола. Він заздалегідь підбирає різні предмети, за допомогою яких можна створювати характерні звуки, шуми. Наприклад, шум від шишки, яка впала з дерева, хрускіт сухої гілки, звук коробки з сірниками, удар по казанкові, булькання води, що ллється. Всього треба вигадати та відтворити 10 звукових ефектів, які повинні будуть упізнавати по слуху всі учасники гри. Звуки потрібно заздалегідь закодувати простим умовним знаком: хрестик, лінія, трикутник... Це потрібно ось для чого. Учасники гри, розташувавшись колом, зав'язують собі очі хустинкою, сидять у повній тиші та темряві. В руках у кожного олівець, блокнот і аркуш паперу. Почутий звук вони повинні розпізнати та відмітити в блокноті. Із зав'язаними очима це легше зробити, якщо звук закодований простим умовним значком. Той, хто водить, подає сигнали кожні 30 секунд. Він може чергувати сигнали, несподівано повторювати їх. Гравці уловлюють сигнали, записи

роблять мовчки, називати їх уголос забороняється. Коли прозвучить останній десятій сигнал, учасники гри знімають пов'язки, і починають перевірку зроблених записів. Важливо, щоб сигнали були записані в такому ж порядку, в якому вони подавалися. Спочатку вийде смішна плутанина. Виявиться, що учасники гри не змогли визначити найпростіші шуми. Але поступово з'явиться навик і виявляться чемпіони гри. За кожний правильний запис гравцеві нараховується 1 очко, за кожну помилку — 2 штрафні очка.

### Харанг

Проводять цю гру зазвичай в походах.

Грають на лісовій галявині чи табірному майданчику. Добре, якщо по краях галявини ростуть дерева, а якщо ні — ставлять прапорці. Відстань від центра майданчика до прапорців 50—60 метрів. Це якщо в грі беруть участь старші діти, або 20—30 метрів, коли в грі беруть участь молодші діти.

Біля дерева, прапорця, що стоять на краю майданчика, кладуть приз. Це може бути сувенір, іграшка, — премія, яка дістанеться тому, хто переможе в цій грі.

Гравці, взявшись за руки, утворюють коло. У хороводі вони співають, танцюють, рухаючись за годинниковою стрілкою. А в протилежну сторону, всередині кола, рухається той, хто водить. Хоровод — це дзвін, той, хто водить, — це язичок дзвону.

Задача того, хто водить, полягає в тому, щоб вибрати зручну хвилину і пірнути під руки танцюристів в хороводі або розірвати їхнє коло та встигнути добігти до прапорця чи дерева, де лежить приз. Але хоровод одразу починає бігти за ним. Гравець, який піймав того, хто водить, стає на його місце. Гра починається спочатку.

Коли багато гравців, замість одного — чотири тих, які водять. Біля прапорців кладуть нові сувеніри. Але якщо гравці в колі впіймали кого-небудь із тих, які водять, поки ні один із них не встиг добігти до мети, взяти приз, — всі вони повертаються в коло. Знову водять.

### Їжачок

Скошена галявинка і будь-який м'яч — футбольний, волейбольний, навіть маленький для гри в теніс, — ось усе, що потрібно для цієї гри.

Ви йдете лісом, лугом, берегом річки — бачите, що траву скошили, значить, можна почати грати, бігати.

Один із гравців — їжачок. Ударами ноги він ганяє м'яч, стараючись торкнутися ним кого-небудь із гравців. Вони бігають біля самого їжачка, намагаючись не потрапити йому під ноги. Хто не встиг — сам стає їжачком.

Гру можна проводити в двох варіантах. Перший — кого торкнувся м'яч, стає сам їжачком. Другий — кого торкнувся м'яч, той вибуває з гри. Тоді переможцем вважається той, хто лишився останнім.

### Лісове десятиборство

Прокладіть по овалу дистанцію 600—800 метрів. Постарайтеся, щоб старт і фініш були недалеко один від одного. Виміряйте дистанцію мотузкою завдовжки 25 метрів. Вбивайте в землю кілочки, протягуйте мотузку від кілочка до кілочка, поки не виміряєте весь шлях. Не забудьте всі кілочки вийняти із землі до початку змагань.

**Перший етап:** біг на 60 метрів по лісовій стежці. Ширина стежки повинна бути така, щоб по ній одночасно могло бігти 2—3 чоловіки. Постарайтеся стежку вибрати рівну, без коренів.

**Другий етап:** повзання по-пластунськи. Розставте паралельно один біля одного кілька пар кілочків висотою 50 см. Вгорі протягніть мотузку і на них покладіть хмиз. Вийде коридор для тренування. Його довжина 5—7 метрів.

**Третій етап:** стрибок у «вікно». Між двома деревами в метрі від землі покладіть легку паличку. Пошукайте дерева з низьким розгалуженням, в яких можна буде закріпити цю палку. На метр вище закріпіть другу таку ж паличку. Вийшло вікно, в яке потрібно стрибнути з розбігу.

**Четвертий етап:** біг по купині. Якщо на вашому лузі немає природної купини, позначте її кружечками, викладіть мохом, їх має бути 10. Розташуйте їх у чудернацькому порядку, але так, щоб можна було стрибати з однієї купини на іншу купину. Якщо хтось пробіг мимо купини, нехай повернеться на лінію старту.

**П'ятий етап:** гранатою в ціль. Наберіть шишок — це гранати. Поставте щось на пеньку — то ціль. Тепер кидайте свої гранати у ціль. Можна домовитися: кожному гравцеві дається п'ять гранат, у нього є право на п'ять кидків. Надаються дві спроби.

**Шостий етап:** стрибок через рів у канаву. Канавка повинна бути не дуже широка, щоб можна було стрибнути з розбігу. Якщо немає підходящої канави, то покладіть паралельно дві палиці, що означатимуть місце для стрибка в ширину.

**Сьомий етап:** вправи для рівноваги. Перекиньте колоду через неглибоке джерельце. Якщо немає джерельця, закріпіть колоду на двох пеньках. Колоду не можна піднімати вище 50 см над землею. Тоді всі діти зможуть пробігти по колоді, подолати цю перешкоду та отримати потрібне тренування в балансуванні.

**Восьмий етап:** стрибок із жердиною через «огорожу». Намітьте собі перешкоду — повалене дерево, канаву, яку потрібно перестрибнути, використовуючи жердину. Жердину потрібно взяти міцну, гладку, завдовжки 2,5 м.

**Дев'ятий етап:** за прапорцем. На гладкій березі на висоті 4-ох м закріпіть прапорець. Задача — вилізти на дерево, зняти прапорець і злізти, не стрибаючи. Наступний гравець повинен взяти прапорець, піднятися на дерево, закріпити і злізти, не стрибаючи.

**Десятий етап:** біг до фінішу — 30 метрів.

Перед тим, як розмітити дистанцію для лісового десятиборства, обов'язково зайдіть до місцевого лісника. Отримайте дозвіл на таке лісове змагання та його пораду, на якій галявині розмітити дистанцію естафети. Він краще знає ліс і може порадити вам зручне місце.

Перед естафетою можна провести тренування за окремими етапами. Коли наступить день змагань в лісовому десятиборстві, ви зробите так, щоб воно стало спортивним святом. Прикрасьте лінію старту і фінішу прапорцями, спортивними емблемами, організуйте суддівську колегію, розставте суддів за етапами. Змагання повинно бути чітким, суддівство — справедливим.