

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
1-4
класи

УЧИТЕЛЮ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Н. О. Косовцева

Рухливі ігри

Найкращі
ідеї
для активного
відпочинку

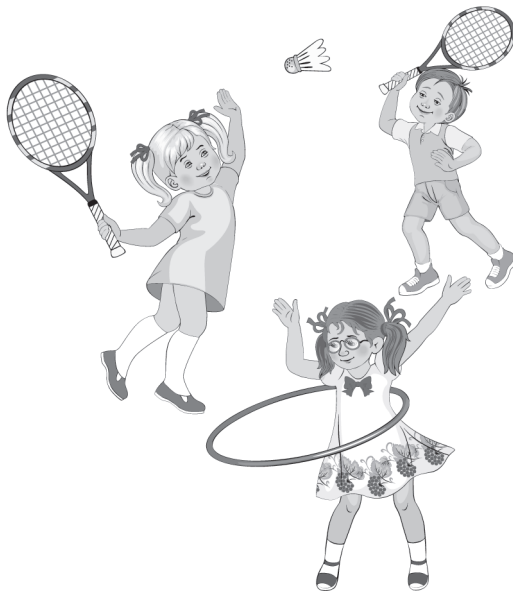
+
**настільна
гра**



УЧИТЕЛЮ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Н. О. Косовцева

Рухливі ігри



ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

УДК 37.091.33–027.22:796
К 71

Об'єкт експертизи відповідає встановленим медичним критеріям безпеки
(висновок № 05.03.02–04/114320 від 21.11.2012 р.)

Косовцева Н. О.

К 71 Рухливі ігри : найкращі ідеї для активного відпочинку та ефективного закріплення вивченого матеріалу в поза-урочний час. 1–4 класи. / Н. О. Косовцева. — Харків : Вид-во «Ранок», 2019. — 80 с. : іл.

ISBN 978-617-09-4013-1

У виданні представлено багато цікавих ігор, за якими можна не тільки весело провести вільний час, а й розвинути в дитини спритність, кмітливість, навчити орієнтуватися у просторі, сформувати особистісні риси та працювати в команді, а також підготувати до нових навантажень, пов'язаних із навчанням у школі.

Ігри розраховано для дітей віком від 6 до 10 років, класних керівників, вихователів, а також дбайливих батьків, які піклуються про здоров'я своєї дитини.

УДК 37.091.33–027.22:796



**Разом дбаємо
про екологію та здоров'я**

ISBN 978-617-09-4013-1

© Н. О. Косовцева, 2015
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2019

ПЕРЕДМОВА

У наш час майже всі діти захоплюються комп'ютерними іграми. Такі ігри приносять користь, розвиваючи в малюків логічне мислення, увагу, швидкість реакції, пам'ять. Однак, граючись за комп'ютером (планшетом) удома, дитина не має змоги рухатись фізично, дихати свіжим повітрям, довгий час залишається прикутою до стільця. Це негативно впливає на стан її здоров'я.

Усі фахівці, причетні до виховання дітей, (учителі, вихователі груп продовженого дня, вихователі таборів), а також батьки, бабусі, дідусі, усе частіше замислюються над тим, як «відірвати» дітлахів від комп'ютерних моніторів, екранів планшетів та телефонів, зацікавити їх активними видами діяльності. Розв'язати це завдання допоможе збірка рухливих ігор, яку ви тримаєте в руках. У виданні представлено багато цікавих ігор, за якими можна не тільки весело провести вільний час, а й розвинути в дитини спритність, силу, витривалість, влучність, координацію рухів, кмітливість, навчити її орієнтуватися у просторі, сформувати особистісні риси (зокрема, вміння працювати в колективі), врешті-решт, поступово підготувати дитину до нових навантажень, пов'язаних із навчанням у школі.

Описані у збірці ігри передбачають використання різних м'ячів (пляжного м'яча, м'ячика для метання), повітряних кульок, скакалки, резинки, кольорової крейди. За їхньою допомогою діти зможуть гратися як на свіжому повітрі (на спортивному майданчику, в парку, в лісі, на пляжі), так і в закритому приміщенні (у спортивному залі, кімнаті групи продовженого дня, у шкільному коридорі під час перерви, удома, у дитячому кафе тощо).

Ігри розраховано для дітей віком від 6 до 10 років.

Бажаю усім цікавої подорожі веселою країною гри.

З повагою, автор-укладач



ПЕРШИЙ ГРАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Ігри з м'ячем

«Їжачок»

Умови проведення гри

Гру можна влаштувати на невеликому вуличному майданчику або в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Один із гравців обирається «їжачком» за допомогою лічилки. Ударами ноги він ганяє м'яч, намагаючись торкнутися ним кого-небудь із учасників, які бігають навколо. Той гравець, у кого влучить м'яч, стає «їжачком», і гра продовжується.

«Колобок»

Умови проведення гри

Гру можна провести як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

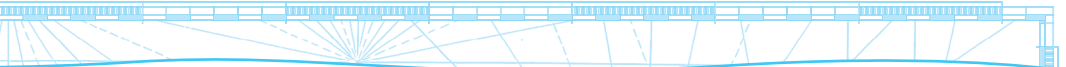
Опис гри

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. За допомогою лічилки обирається ведучий, який займає позицію в центрі кола. Ударами ніг гравці перекичують м'яч («Колобка») один одному. Перекичувати м'яч можна в будь-якому напрямку, виконуючи обманні рухи, однак при цьому слід залишатися на своїх місцях. Завдання ведучого — упіймати м'яча ногою або рукою. Коли йому пощастить це зробити, він замінює гравця, чия передача щойно перехопив.

«Рухома ціль»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці або в спортивному залі. Кількість гравців необмежена.



Опис гри

Гравці утворюють коло. За допомогою лічилки обирається ведучий, який стає в центр кола. Учасники починають кидати м'яч один одному, намагаючись влучити в рухому ціль — ведучого. Гравець, котрий влучив у ведучого, займає його місце.

«Мисливці й гуси»

Умови проведення гри

Гру можна провести на подвір'ї, спортивному майданчику, в просторому залі. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці діляться на дві команди — «мисливців» та «гусей». «Мисливці» утворюють коло, а «гуси» стають у його середину. За сигналом «мисливці» починають вибивати «гусей» із кола м'ячем. «Гуси» рятуються від м'яча, ухиляючись і підстрибуючи. Підбита «гуска» вибуває із гри. Перший тур гри закінчується, коли в колі не залишиться жодної «гуски». Після цього команди міняються ролями.

«М'яч на підлозі»

Умови проведення гри

Улаштувати гру можна в будь-якому місці. Кількість гравців обмежена.

Опис гри

Усі гравці утворюють коло і стають на одне коліно. За допомогою лічилки обираються двоє ведучих. Вони займають позицію в центрі кола. За сигналом учасники починають перекочувати м'яч по підлозі, намагаючись зачепити ноги ведучих, які бігають у середині кола, підстрибуючи. Якщо гравець влучає в одного з ведучих, він міняється з ним місцями.

«Ящірка»

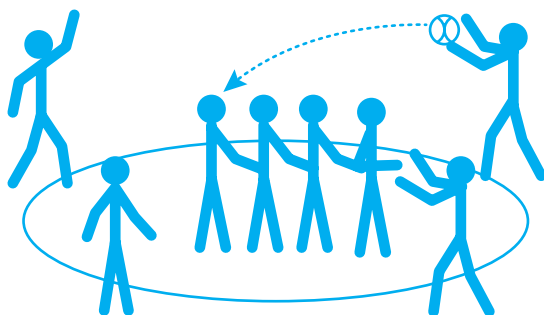
Умови проведення гри

Гру можна проводити в будь-якому місці. Кількість гравців обмежена.

Опис гри

Гравці діляться на дві команди, одна з яких займає позицію в середині намальованого на підлозі кола, а друга залишається за його

межами з м'ячем. Гравці в колі шикуються в колону («ящірку») на чолі з капітаном і беруть один одного за талію. За сигналом ведучого учасники за межами кола починають перекидати м'яч один одному, намагаючись прямим попаданням вибити останнього гравця з колони. «Ящірка» рухається, уникаючи ударів. Вибитий гравець вибуває із гри. Гра продовжується доти, доки всіх гравців у середині кола не буде вибито. Потім команди міняються місцями. Перемагає та команда, яка протримається в середині кола довше за іншу.



«Вибий м'яч із кола»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в просторому приміщенні. Кількість гравців — 8 (дві команди по чотири гравці).

Опис гри

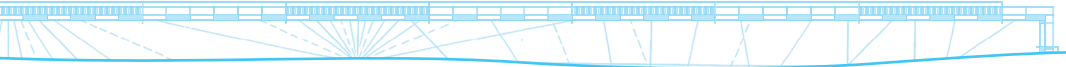
Гравці креслять на землі велике коло. Обидві команди стають у середину кола. За жеребкуванням одна з команд отримує м'яч. Її члени починають передавати м'яч ногами один одному. Суперники намагаються відібрати м'яч та вибити його за межі кола. Через п'ять хвилин команди міняються ролями.

Перемагає та команда, гравці якої більшу кількість разів виб'ють м'яч за межі кола.

«Упіймай м'яч»

Умови проведення гри

Гру можна влаштувати як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.



Опис гри

Гравці утворюють коло і стають обличчям до центру кола. Кожному з учасників присвоюється порядковий номер. Ведучий з м'ячем перебуває в центрі кола. Він підкидає м'яч угору і називає будь-який номер. Гравець із таким номером намагається впіймати м'яч до того, як він опуститься на підлогу. Якщо гравець не встигає впіймати м'яча, він стає ведучим.

Перемагають гравці, яким жодного разу не довелося бути ведучими.

«Гарячий м'яч»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці стають у коло; спиною до них, за межами кола, розташовується ведучий. За сигналом ведучого учасники за ходом годинникової стрілки починають передавати один одному м'яч. Ведучий несподівано каже: «Стій!» — і учасники гри припиняють передавати м'яч. Гравець, у якого цієї миті залишається м'яч, вибуває із гри. Гра продовжується доти, доки не залишиться один учасник. Він і буде вважатися переможцем.

«Мишка-норушка»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 12 до 30.

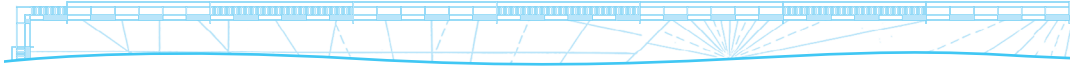
Опис гри

Учасники гри утворюють коло і ставлять ноги так, щоб стопи торкалися сусіда. Обраний за допомогою лічилки ведучий («мишка») становиться в центр кола. Ведучий намагається викотити м'яч із кола між ногами будь-кого з гравців, а інші учасники — зупинити м'яч руками. При цьому вони не повинні ворухити ногами. Гравець, який пропускає м'яч, стає новою «мишкою».

«Мисливський м'яч»

Умови проведення гри

Гру влаштовують на вулиці. Кількість учасників — від 10 осіб.



Опис гри

За допомогою лічилки чи жеребкування обирається ведучий — «мисливець». Він становиться в центр кола, утвореного іншими гравцями. «Мисливець» тричі підкидає м'яч угору. Поки він не зловить його в останній раз, учасники гри повинні розбігтися в різні боки. Після третього підкидання «мисливець» починає вибивати учасників, які перебувають поблизу від нього. Учасник, у якого влучає м'яч, стає «собакою» і повинен допомагати «мисливцеві» «полювати» на інших гравців киданням м'яча. Ті, у свою чергу, мають право ловити м'яч, передавати його один одному та вибивати «собак». Ті «собаки», у яких улучив м'яч, знову стають гравцями.

Гра триває доти, доки «мисливець» не виб'є всіх гравців або не здасться.

«Лелеки і чаплі»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці, на галявині з м'яким покриттям (піском або травою). Кількість учасників — від 8 до 22.

Опис гри

Учасники гри утворюють коло і починають перекидати м'яч один одному в довільному порядку. Той, хто впускає м'яч, штрафується: грає далі, стоячи на одній нозі. Якщо оштрафований учасник ловить м'яч, він отримує право стати на обидві ноги. Якщо гравець припустився другої помилки без виправлення першої, він має опуститися на коліно і продовжувати гру в такому положенні. При третій помилці гравець опускається на обидва коліна. Якщо в такому положенні йому вдається зловити м'яч, він отримує право стати на обидві ноги. Проте після четвертої помилки гравець вибуває із гри.

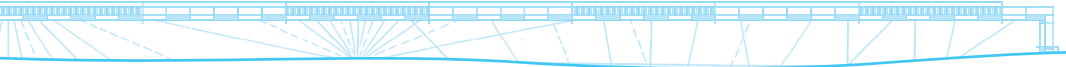
«Перекотиполе»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці, на галявині з м'яким покриттям (травою або піском). Кількість учасників — від 5 до 10.

Опис гри

Учасники гри стають у коло на відстані двох кроків один від одного, опускаються на одне коліно. Обраний жеребкуванням ведучий займає



позицію в центрі кола. Він стоїть. Учасники гри починають перекичувати або невисоко над землею перекидати м'яч між собою. Кожен гравець може затримувати м'яч у себе не більше трьох секунд. Завдання ведучого — зловити м'яч руками або вибити його за межі кола так, щоб він не торкнувся жодного із гравців. Якщо ведучий вибиває м'яч за межі кола, його місце займає учасник, який торкнувся м'яча останнім.

«Залишитися в колі»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у спортивному залі, так і на вулиці. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Учасники креслять на землі чи підлозі коло діаметром 50 см. У центр кола стає гравець із м'ячем у руках. За командою гравець повинен виконати водночас стрибок угору та поворот навколо себе з підкиданням м'яча, а потім зловити м'яч і приземлитися в межах кола. Переможцем вважається той, хто виконає підряд більшу кількість таких кидків.

«Жива мішень»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників необмежена.

Опис гри

Гравці креслять дві лінії на відстані 10–15 кроків одна від одної та діляться на дві команди. За допомогою лічилки обирається ведучий. Команди займають позиції уздовж ліній одна навпроти іншої. Посередині майданчика, на однаковій відстані від обох команд, розташовується ведучий. Команди починають кидати одна одній м'яч, намагаючись поцілити ведучого — «живу мішень». Ведучий повинен уникати м'яча. Йому дозволяється бігати, падати, стрибати. Той, хто влучає в «живу мішень», міняється місцями з переможеним.

«Незручний кидок»

Умови проведення гри

Гру можна проводити на спортивному майданчику, в лісі на галявині, на пляжі, в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці кидають м'яч уперед із-за спини між ніг. Виграє той, хто кине м'яч найдалше.



«Влуч у м'яч»

Умови проведення гри

Гру проводять як у спортивному залі, так і на вулиці. Кількість гравців — 6–8.

Опис гри

Гравці діляться на дві команди, які шикуються в шеренги одна навпроти іншої на відстані 6–10 метрів. Посередині між шеренгами ставлять табурет (або шеренги шикуються біля пенька), на нього кладуть пляжний м'яч. Учасники по черзі намагаються влучити маленьким м'ячем у пляжний м'яч і збити його. За вдалий кидок команді зараховується одне очко. Коли команді не вдається збити м'яч, право кидати переходить суперникам. Виграє та команда, що набере більшу кількість очок.

«Уперед за м'ячем»

Умови проведення гри

Гру можна проводити в будь-якому місці. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці діляться на дві команди і шикуються в шеренги одна навпроти іншої на відстані 2–3 метрів. Члени кожної команди розраховуються за порядком номерів (перший, другий, третій і т. д.). Ведучий займає позицію між шеренгами з м'ячем у руках. Називаючи будь-який номер, він кидає м'яч якомога далі. Гравці обох команд, які мають названий номер, біжать до м'яча. Хто раніше торкнеться м'яча рукою, той приносить команді одне очко. Переможцем визначається та команда, що набере більше очок.

«Десять передач»

Умови проведення гри

Гру бажано проводити на прямокутному майданчику, обкреслено-му лініями. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

У грі беруть участь дві команди. Гра нагадує баскетбол або гандбол, але без кидків у ціль. М'яч отримує одна із команд за жеребкуванням. Гравці цієї команди намагаються зробити між собою 10 передач підряд, не віддаючи м'яча суперникам. Якщо це вдається, то гра зупиняється, команді нараховується одне очко, і м'яч вводиться збоку гравцем іншої команди. Гра триває 5–15 хвилин. Виграє та команда, що набере більше очок.

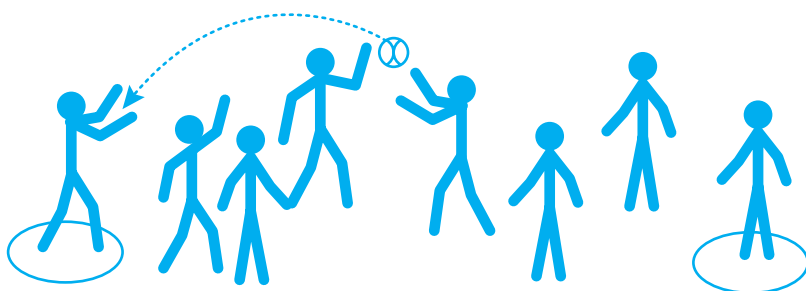
«М'яч — капітанові»

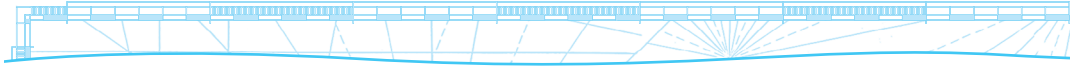
Умови проведення гри

Гру можна проводити в будь-якому місці. Кількість гравців обмежена.

Опис гри

У грі беруть участь дві команди. Гра нагадує баскетбол. Кожна команда прагне оволодіти м'ячем і кинути його в ціль — капітана-ловця, який стоїть у колі діаметром 70–80 см, накресленому на підлозі. Для того щоб упіймати м'яч, ловець може підстрибувати, але не має права виходити за межі кола. Польові гравці обох команд не повинні заходити в коло. Тому, хто кидає м'яч, може перешкодити тільки один перехоплювач, розташований біля нейтральної зони перед ловцем. За грубу гру призначається штрафний кидок із відстані шести кроків від ловця. Кожний влучний кидок приносить команді одне очко. Виграє та команда, що набере більшу кількість очок.





«Звірі, птахи, риби»

Умови проведення гри

Гру проводять у приміщенні або на вулиці. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці стають у коло, у центрі якого перебуває ведучий з м'ячем у руках. Ведучий кидає м'яч одному із гравців і вигукує слово «звір», «риба» або «птах». Гравець, який ловить м'яч, повинен швидко назвати когось із представників тваринного світу й кинути м'яч ведучому. Гравець, що затримується з відповіддю або помиляється, вибуває із гри.

Примітка. Кидаючи м'яч гравцям, ведучий може вимовляти слова «вода», «земля» або «небо» (*«іменник», «прикметник», «дієслово»*). У цьому разі гравці повинні називати істот, які мешкають у воді, на суші або вмюють літати (навести приклад іменника, прикметника або дієслова відповідно).

«Імена хлопчиків та дівчат»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці стають у коло й починають кидати м'яч один одному, називаючи ім'я хлопчика чи дівчинки. Хлопчики ловлять м'яч, коли звучить чоловіче ім'я, та відкидають, коли називається жіноче. Дівчатка роблять навпаки.

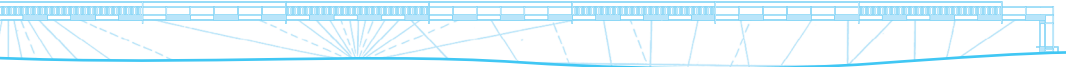
«Істівне — неїстівне»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в просторому приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

За допомогою лічилки обирається ведучий. Гравці стають у шеренгу. Ведучий, кидаючи кожному з них м'яч, називає предмети. Якщо предмет їстівний, гравець ловить м'яч і робить один крок уперед до ведучого. Якщо предмет неїстівний, гравець не повинен ловити м'яч, але теж робить крок уперед.



Піймавши м'яч, коли називається неістівний предмет, або випустивши м'яч, коли називається їстівний, гравець залишається на місці. Хто першим дійде до ведучого, міняється з ним ролями, і гра продовжується.

«Свійські та дикі тварини»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці стають в одну шеренгу. Обраний за допомогою лічилки ведучий кидає гравцям м'яч, називаючи свійських і диких тварин. Учасники ловлять м'яч, коли звучать назви свійських тварин, і відкидають, коли називаються дикі тварини. Якщо будь-який учасник помиляється, робить крок назад, якщо все робить правильно — крок уперед. Гравець, який першим наближається до ведучого, міняється з ним ролями, і гра продовжується з новим ведучим.

Примітка. Замість назв тварин можна грати з назвами літніх і зимових розваг, істот і неістот, міст і країн, слів, що починаються на голосний та приголосний і т. ін.

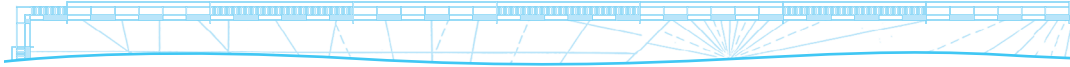
«Десять назв»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у просторому приміщенні, так і на вулиці. Кількість учасників — від 3 до 10.

Опис гри

За допомогою лічилки або жеребкуванням гравці обирають того, хто почне гру. Обраний учасник бере м'яч і, ударяючи ним об підлогу, вимовляє: «Я знаю десять назв...». Далі обирає один із варіантів продовження фрази: квітів, тварин, птахів, риб, дерев, овочів, жіночих імен, міст, країн і т. ін. — та перераховує назви (наприклад, клен, тополя, липа, каштан, береза, сосна, яблуня, вишня, груша, ялинка). Після того як гравець не повторюючись та задаючи собі темп ударами м'яча називає всі десять назв, він передає естафету наступному учаснику. Якщо гравець двічі повторює назву, він вибуває із гри.



«Частини мови»

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці утворюють коло та починають перекидати м'яч у вільному порядку. Перший учасник кидає м'яч другому і водночас називає будь-який прикметник, наприклад, «рудий». Той, хто спіймав м'яч, кидає його третьому гравцеві, називаючи при цьому іменник, наприклад, «кіт». Той, у свою чергу, називає дієслово, наприклад, «грається». Таким чином, утворюється фраза «Рудий кіт грається». Четвертий учасник починає новий цикл гри з прикметника.

«Весна яка?»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Обраний за допомогою лічилки ведучий кидає гравцям по черзі м'яч і ставить питання. Кожний гравець відповідає на запитання і повертає м'яч ведучому.

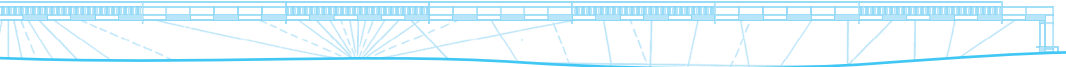
Приклади запитань:

- *Весна яка?*
- *Навесні трава яка?*
- *Навесні сонечко яке?*
- *Що росте навесні?*
- *Які дерева навесні?*
- *Хто прокидається навесні?*
- *Що прокидається навесні?*
- *Які квіти зацвітають навесні?*
- *Які дерева зацвітають найпершими?*
- *Які птахи прилітають найпершими? і т. д.*

«Злови і відповідай»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Кількість учасників — від 5 до 10.



Опис гри

Учасники утворюють коло. Обраний за допомогою лічилки ведучий високо підкидає м'яч і водночас ставить будь-яке просте питання (наприклад: «Скільки хвилин у годині?», «Яка пора року настає після весни?», «Скільки буде $3 + 8$?»). Гравець, який зумів зловити м'яч, повинен правильно відповісти на запитання.

«Утримай м'яч»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 6 до 10.

Опис гри

М'яч кладуть на книжку та піднімають над головою так, щоб він не скотився. Потім обережно опускають книжку.

Перемагає гравець, який безпомилково виконає це завдання.

«Чемпіони малого м'яча»

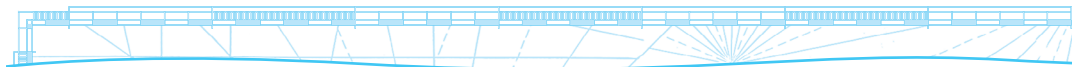
Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — 4–6.

Опис гри

Учасники гри-змагання вибирають звання чемпіона малого м'яча. Ним стає той гравець, який швидко й без помилок виконає 10 завдань.

1. Підкинути м'яч угору і спіймати його спершу двома руками, потім лівою і правою.
2. Підкинути м'яч угору, встигнути сісти й сидячи спіймати його двома руками, потім лівою і правою.
3. Сидячи, підкинути м'яч угору, потім встати і спіймати його.
4. Ударити м'ячем об землю так, щоб він відскочив якомога вище.
5. Щосили ударити м'ячем об землю перед собою, потім швидко обернутися на 360 градусів та спіймати його.
6. Ставши в стійку ногами нарізно, відвести праву руку з м'ячем за спину, підкинути його так, щоб він перелетів через ліве плече, і спіймати лівою рукою. Після цього кинути м'яч лівою рукою, а спіймати правою.



7. Стати на відстані 5 метрів від стіни, кинути м'яч так, щоб він, вдарившись об землю, влучив у стінку і від неї полетів назад. Після кидання виконати швидкий оберт на 360 градусів і спіймати м'яча.
8. Накреслити крейдою на стіні невелике коло і, стоячи на відстані 5 метрів, улучити м'ячем у нього.
9. Накреслити на асфальті крейдою коло і, стоячи на відстані 6 метрів, улучити м'ячем у його центр.
10. Ударити м'ячем об стіну, поплескати в долоні та спіймати м'яч.

«Чемпіони великого м'яча»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — 4–6.

Опис гри

Учасники гри-змагання виборюють звання чемпіона великого м'яча. Ним стає той гравець, який швидко й без помилок виконає 7 конкурсних завдань.

1. Ударити м'ячем у мішень, що намальована крейдою на стіні. Виконувати удари правою і лівою ногами спочатку з місця, потім — з розбігу.
2. Оббігти розкладені на землі предмети, ведучи м'яч то правою, то лівою ногами.
3. Підняти руки з м'ячем якнайвище над головою, випустити його і спіймати на льоту.
4. Обпертися лівою рукою об стіну, правою ударити м'ячем по стінці з-під руки, потім спіймати його двома руками.
5. Ударити м'ячем об стіну, поплескати руками по колінах і впіймати м'яч.
6. Кидати м'яч то під зігнутою лівою, то під правою ногами й ловити його.
7. Підкинути м'яч угору, присісти, торкнутися руками землі, потім випростатися і впіймати м'яч спочатку двома руками, потім правою й лівою.

«Стінка»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні — там, де поряд є стіна без вікон. Кількість учасників — 4–6.



 Опис гри

За встановленою чергою гравці поодиночі виконують біля стіни (на відстані 2–3 метрів) ряд вправ із м'ячем. Кожна вправа виконується тричі. Гравцеві дозволяється володіти м'ячем доти, доки він «стратить», тобто помилиться. Після цього м'яч передається іншому гравцеві. Решта учасників гри стежить за виконанням вправ. Якщо черга знову доходить до першого гравця, він вступає в гру з тією вправою, під час виконання якої припустився помилки.

Перемагає той гравець, який швидше за інших безпомилково виконає вправи.

 Вправи

1. Кинути м'ячем об стіну знизу з-під опущеної руки і зловити його двома руками.
2. Кинути м'ячем об стіну знизу, зловити його однією рукою.
3. Кинути м'ячем об стіну зверху і зловити його обома руками.
4. Кинути м'ячем об стіну зверху і зловити однією рукою.
5. Кинути м'яч об землю так, щоб він відлетів до стіни і вдарився об неї, зловити його двома руками.
6. Кинути м'яч об землю так, щоб він відлетів до стіни і вдарився об неї, зловити його однією рукою.
7. Стати спиною до стіни, притиснутися до неї потилицею. У такому положенні кинути м'яч об стіну і зловити двома руками.
8. У положенні з попередньої вправи кинути м'яч, але зловити його однією рукою.

«Четверо в кімнаті»

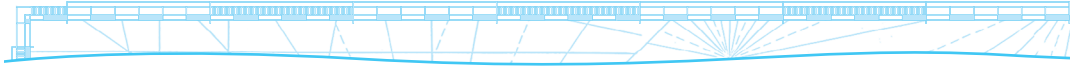
 Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців — 8.

 Опис гри

Гравці діляться на дві команди по чотири учасники та креслять на землі «кімнату» — квадрат, сторона якого дорівнює 10 метрів. Одна команда під час гри перебуває в кімнаті, інша — за її межами.

Гру розпочинають ті, хто міститься зовні: кидають м'яча один одному, потім несподівано для суперників — у «кімнату», намагаючись влучити в котрогось із гравців. Мешканці «кімнати» прагнуть ухилитися



від м'яча, не виходячи за її межі. Вони можуть упіймати м'яч руками або підібрати його, коли він опиниться на підлозі «кімнати», після чого мають кидати його один одному, а потім (несподівано) — у гравця, що перебуває зовні.

Якщо гравці команд не влучають у суперників, їм зараховується штрафне очко. Після отримання чотирьох штрафних очок із команди вибуває один учасник (той, хто набрав найбільше штрафних балів).

Програє та команда, яка втратила більше гравців.

«У кого м'яч?»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці стають у коло якомога щільніше один до одного, обличчям до центру кола. На середину кола виходить ведучий, обраний за допомогою лічилки. Усі учасники тримають руки за спиною. Одному з них дають м'яч для метання. Гравці починають передавати м'яч один одному за спинами. Ведучий намагається здогадатися, у кого перебуває м'яч. Він вигукує до одного з гравців: «Руки!». Після чого цей гравець повинен негайно виставити руки наперед себе. Якщо ведучий вгадує, і м'яч опиняється у гравця, обидва учасники міняються ролями.

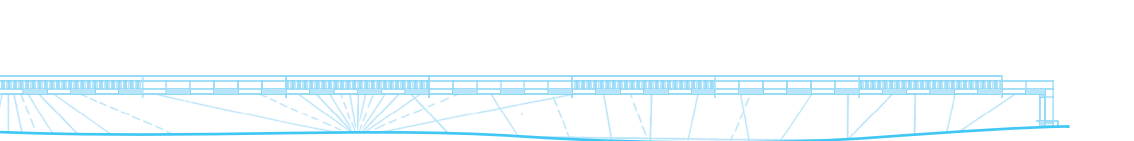
«Вартові та розвідники»

Умови проведення гри

Гру можна проводити на вулиці й у приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Учасники діляться на дві команди — «вартових» та «розвідників». Команди шикуються в дві шеренги на відстані 10–15 кроків одна від іншої. Перед командами проводяться лінії, між ними окреслюється коло, у яке кладеться м'яч. За сигналом судді до м'яча наближаються двоє гравців — «розвідник» і «вартовий». Завдання «розвідника» — взяти м'яч і віднести до свого табору, а «вартового» — впіймати «розвідника», забрати в полон і відвести до свого табору. Якщо він не встигає



наздогнати «розвідника», то сам потрапляє в полон. Виграє команда, яка «захопить» найбільшу кількість полонених.

«Проведи м'яч»

Умови проведення гри

Гру можна влаштувати як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 5 до 10. Окрім м'яча гравцям знадобиться спортивний обруч.

Опис гри

Гравці обирають ведучого та його помічника. Помічник тримає обруч на землі вертикально. За командою ведучого учасники по черзі прокочують м'яч через обруч, а потім пролазять самі. М'яч не можна відривати від підлоги. Перемагає гравець, який швидше за всіх упорався із завданням та не торкнувся обруча.

«Віднеси м'яч»

Умови проведення гри

Гру проводять як у приміщенні, так і на вулиці. Кількість учасників — від 5 до 10. Окрім м'яча гравцям знадобиться секундомір.

Опис гри

За командою ведучого учасники гри по черзі біжать із м'ячем до «будиночка» (табуретки, коробки, ямки в землі), залишають у ньому інвентар та повертаються назад. Ведучий слідкує за секундоміром, за який час кожний гравець упорається із завданням. Перемагає найшвидший учасник.

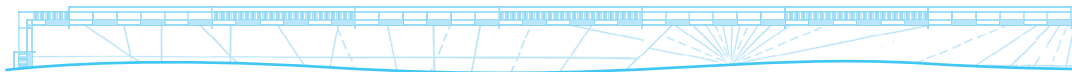
«Пошуки»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці — на лісовій галявині чи в парку, де є кущі. Кількість учасників — від 3 до 15.

Опис гри

За командою ведучого гравці закривають очі долонями (необхідно стежити, щоб учасники не підглядали, інакше гра буде нечесною). Потім ведучий закидає м'яч для метання в кущі й дозволяє гравцям відкрити очі. Учасники гри повинні відшукати м'яч у куцах.



Гравець, який знайде м'яч, займає місце ведучого і продовжує гру.

«Передаємо м'яч»

Умови проведення гри

Гру можна проводити на вулиці або в приміщенні. Кількість учасників — від 15 до 30. Гравцям знадобляться три м'ячі.

Опис гри

Учасники діляться на три команди та шикуються в однакові колони. Відстань між гравцями має становити близько півметра. Гравцям, які стоять у колонах першими, ведучий дає м'ячі й просить підняти їх двома руками над головою. Потім за умовним сигналом гравці починають передавати м'яч назад, у «хвіст» колони. Під час передачі учасникам не дозволяється піднімати голову і дивитися на м'яч. Останній гравець у кожній колоні, отримавши м'яч, піднімає його високо над головою, біжить уперед і займає перше місце в «голові» колони. Перемагає та команда, яка швидше виконає завдання.

Примітка. Учасники можуть передавати м'яч праворуч або ліворуч, між ногами або перекинувши по підлозі.

«Пінгвін»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в просторому приміщенні. Кількість учасників — від 5 до 12.

Опис гри

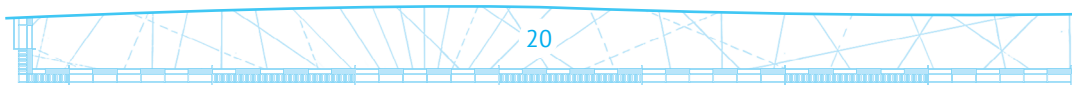
Учасники діляться на дві команди. Ведучий дає командам по одному маленькому м'ячу. Кожен учасник, затиснувши м'яч ногами між колін, повинен пронести його від старту до фінішу і назад. Гравці не мають права бігти і стрибати. За умовами гри, вони мають йти перевальцем, наслідуючи ходу пінгвіна. На старті гравці команд передають естафету товаришам.

Перемагає та команда, чиї гравці швидше й точніше виконають умови гри.

«Викрадачі»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Кількість учасників — від 12 до 30.



Опис гри

Учасники гри діляться на дві команди. Команди шикуються одна навпроти іншої на відстані 10 метрів. У центрі майданчика ведучий кладе м'яч між командами. Гравці команд розраховуються за порядком. Ведучий називає номер, а гравці обох команд із цим номером вибігають у центр. Їхнє завдання — вхопити м'яча і повернутися до своєї команди, намагаючись уникнути торкання до суперника. Якщо під час «викрадення» гравець не торкається учасника іншої команди, то команді нараховується 2 очки. Якщо суперник зумів «заплямувати» гравця — 1 очко.

Гра триває доти, доки ведучий не назве всі номери гравців.

«Втеча з м'ячем»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці. Кількість учасників — від 10 до 22.

Опис гри

Учасники утворюють пари. Ведучий гри визначає місця старту та фінішу на відстані 50–60 метрів. Учасники пробігають відстань, перекидаючись м'ячем із партнером, причому дистанція між гравцями має становити не менше 1 метра. Парам нараховуються штрафні бали за помилки:

1. Якщо гравці пробігають більше, ніж три кроки з м'ячем у руках.
2. Якщо один із гравців упускає м'яч.

Перемагає пара, яка пробігла швидше за всіх і набрала найменше штрафних балів.





ДРУГИЙ ГРАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Ігри з повітряними кульками

«Ногою по кулі»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці шикуються уздовж лінії на відстані 2 метри один від одного. Їм зав'язують очі хустинками та перед кожним на відстані 5 метрів кладуть повітряну кулю. Кожен гравець повинен підійти до своєї кулі й розчавити її ногою. Перемагає той, хто першим знешкодить повітряну кулю.

«Утримай повітряну кульку»

Умови проведення гри

Гру проводять у приміщенні. Кількість гравців необмежена.

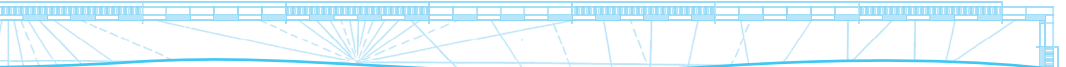
Опис гри

Гравці утворюють пари. Кожна пара займає позицію в середині накресленого на підлозі кола діаметром 1 метр та отримує повітряну кульку. Завдання учасників — не виходячи з кола, дути на кульку так, щоб вона піднімалася і опускалася над ними, не вилітаючи за межі кола. При цьому не можна змінювати траєкторію польоту кульки руками. Виграє та пара, яка зможе протримати кульку в повітрі довше за всіх.

«Свої до своїх»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців — від 9 до 15.



Опис гри

Гравці утворюють трійки. Учасники кожної трійки отримують повітряні кулі однакового кольору. За знаком ведучого гравці трійок перемішуються між собою та починають бігати з кульками по гральному майданчику чи кімнаті. Раптом ведучий каже: «Раз, два, три! Знайдіть свої кольори!» Гравці повинні швидко зібратися до купи з учасниками своїх трійок. Та із трійок, що згрупується останньою, вибуває із гри.

«Перегони з повітряною кулею»

Умови проведення гри

Гру проводять у приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці відзначають лінії старту та фінішу на відстані 30–40 кроків. Два-три гравці отримують повітряні кулі. За сигналом ведучого учасники починають бігти від лінії старту до фінішу, дмухаючи на кульки. Допомогати руками, щоб утримати кульку в повітрі, забороняється. Перемагає той, хто першим дістанеться фінішу.

«Відбий кулю»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Кілька повітряних куль наповнюють водою, а потім надувають. Учасники гри діляться на дві команди і стають по обидва боки від волейбольної сітки. Гравець однієї команди кидає кулю через сітку, а гравець іншої команди повинен її відбити. Якщо куля лускає або падає, команді нараховується штрафне очко; за кожну відбиту кулю — одне нагородне очко. Коли куля лускає, то її замінюють новою.

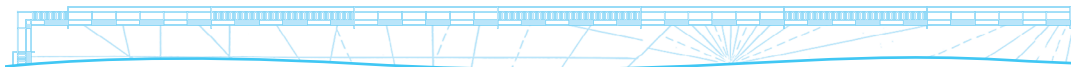
«3 обох боків»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці утворюють пари. Кожна пара отримує повітряну кулю.



Учасники гри повинні затиснути кулю животами і за сигналом ведучого почати «розчавлювати» її. Перемагає пара, яка першою «розчавить» кулю.

«Жаднюги»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників необмежена.

Опис гри

Перед початком гри на підлогу кладуть багато повітряних кульок. За командою ведучого учасники гри повинні почати збирати кульки (змагання можна супроводжувати музикою в швидкому темпі). Виграє той учасник, який збере найбільше кульок.

«Кулька за смугою»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

На землі або підлозі проводять дві смуги на відстані 6–10 метрів. Гравці діляться на дві команди, за кожною командою закріплюється своя смуга. За сигналом ведучого учасники намагаються вибити кульку за межі смуги команди-суперника. Хто це зробить першим, той і переміг. Гру можна проводити у 3–5 періодів та визначати переможця за загальним результатом.

«Неслухняна кулька»

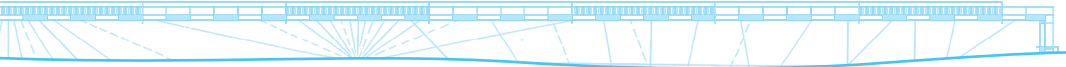
Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Учасники гри діляться на дві команди. Гравці команд по черзі переносять повітряну кульку на долоні або тенісній ракетці до позначеного місця й назад, потім передають естафету товаришеві по команді. Перемагає та команда, яка фінішує першою.





«Райдуга кольорів»

Умови проведення гри

Гру можна проводити в просторому приміщенні. Кількість учасників — від 5 до 10.

Опис гри

Перед початком гри ведучий розвішує по кімнаті повітряні кульки різних кольорів. Учасники гри шикуються півколом. Ведучий називає будь-який колір. Завдання гравців — якнайшвидше добігти до кульки зазначеного кольору, торкнутися й повернутися на своє місце.

«Кульковий салют»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці або в залі. Кількість учасників — від 6 до 10.

Опис гри

Гравці діляться на дві команди. Кожен учасник отримує повітряну кульку. Команди стають у дві колони. За сигналом ведучого перший гравець із кожної колони зі своєю кулькою має добігти до стільця і луснути кульку, сівши на неї. Після цього він повертається до команди, передає естафету наступному гравцеві та стає у «хвіст» колони. Перемагає команда, останній гравець якої швидше дістанеться своєї колони.

«Несміюха»

Умови проведення гри

Гру проводять у просторому приміщенні. Кількість гравців необмежена.

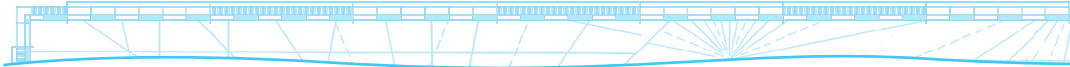
Опис гри

Ведучий підкидає повітряну кульку. Поки вона летить, гравці можуть бігати, стрибати, танцювати. Як тільки кулька торкається підлоги — усі повинні застигнути і не посміхатися. Той, хто не виконує завдання (рухається або посміхається), вибуває із гри.

«Весела естафета з кулькою»

Умови проведення гри

Гру можна проводити на вулиці або в просторому приміщенні. Кількість учасників — від 12 до 36.



Опис гри

Учасники гри діляться на дві команди, а всередині команди — пари. Кожна пара отримує повітряну кульку. Ведучий відзначає лінії старту і фінішу. За сигналом ведучого перша пара учасників з кожної команди починає бігти до фінішної лінії боком, утримуючи повітряну кульку лобами (без допомоги рук; кисті рук діти можуть покласти один одному на плечі), і аналогічним чином повертається назад, щоб передати естафету товаришам по команді. Гравці, які випадково впускають кульку, повинні швидко підняти її і, розмістивши між лобами, продовжити змагання. Перемагає та команда, яка першою закінчить змагання.

Примітка. Учасники можуть утримувати кульку животами або спинами.

«Повітряна кулька на спині»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у приміщенні, так і на вулиці. Кількість учасників — від 12 до 24.

Опис гри

Учасники гри діляться на дві команди. Кожна команда отримує повітряну кульку. Ведучий відзначає лінії старту і фінішу. За сигналом ведучого один гравець кожної команди бере повітряну кульку, кладе її на спину і біжить до фінішу та назад, притримуючи кульку заведеними за спину руками. На лінії старту він передає кульку наступному гравцеві. Перемагає та команда, яка першою закінчить змагання.

Примітка. Для ускладнення змагання між стартом і фінішем можна встановити різноманітні перешкоди (стілці, м'ячі і т. ін.).

«Повітряна кулька між колінами»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у просторому приміщенні, так і на вулиці. Кількість учасників — від 12 до 28.

Опис гри

Учасники гри діляться на дві команди. Кожна команда отримує повітряну кульку. Ведучий відзначає лінії старту і фінішу. За сигналом

ведучого один гравець кожної команди затискає кулю між колінами і, притримуючи її однією або двома руками, стрибає до фінішу і назад. На лінії старту він передає естафету наступному гравцеві. Перемагає та команда, яка першою закінчить змагання.

Примітка. Для гри слід підготувати невеликий запас кульок, оскільки вони можуть луснути.

«Магічне коло»

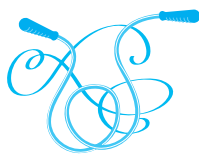
Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці, на рівному майданчику. Кількість учасників — від 6 до 14.

Опис гри

Учасники гри утворюють коло та починають перекидати один одному повітряну кульку. При цьому вони не повинні відривати ноги від землі та сходити з місця. Гравець, який зрушує з місця або робить невдалу передачу, після якої ніхто не може спіймати кульку, отримує штрафне очко. Після нарахування трьох штрафних очок учасник виходить із гри. Переможцями вважаються ті, хто залишається на ігровому полі.





ТРЕТІЙ ГРАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Ігри зі скакалкою

«Вудочка»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці. Кількість учасників — від 5 до 13.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого. Усі учасники стають у півколо або в ряд, ведучий сідає перед гравцями навпочіпки (на відстані приблизно 1 м). Ведучий починає змахувати скакалкою-вудочкою так, щоб вона переміщалася в горизонтальній площині — ковзала під ногами гравців. У свою чергу, гравці повинні підстрибувати, щоб скакалка не зачіпала їхніх ніг. Гравець, ніг якого торкнеться скакалка, стає ведучим.

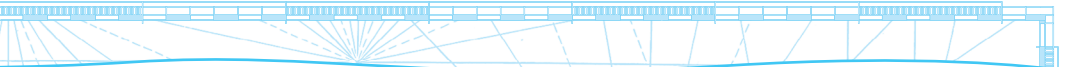
«Баранець»

Умови проведення гри

Гру можна проводити на спортивному майданчику або в залі. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають «баранця». Решта учасників гри — це його «хвостики». Учасники гри утворюють ланцюжок, першим у якому стоїть «баранець» зі скакалкою. За сигналом ведучого «хвостики» починають бігти за «баранцем», а той намагається торкнутися скакалкою до останнього гравця в ланцюжку. Для цього «баранець» то прискорює, то сповільнює біг, повертається то праворуч, то ліворуч або



й зовсім зупиняється. «Хвостики» не повинні відриватися від «баранця», але при цьому мають уникати його дотику. Той, до кого торкається «баранець» або хто відривається від ланцюжка, вибуває із гри. Перемагає учасник, який найдовше тримається «хвостиком». У наступному турі гри він стає «баранцем».

«Абетка»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в залі. Кількість учасників — від 3 до 5.

Опис гри

Гравці по черзі стрибають зі скакалкою. Під час кожного стрибка учасник має називати одну букву алфавіту. Якщо він збивається, повинен відразу назвати рослину, тварину чи ім'я на останню виглошену ним букву. У разі виконання завдання помилка вважається виправленою і гравець починає називати букви з початку алфавіту. Якщо він не може швидко навести слово, то передає естафету наступному гравцю.

«Кращий стрибун»

Умови проведення гри

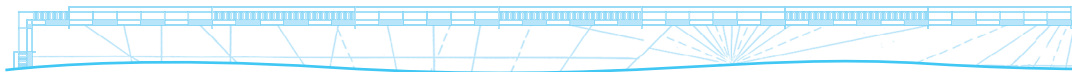
Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — 5–7.

Опис гри

Гравці або команди змагаються у виконанні вправ.

Вправи

1. За 1 хвилину зробити якомога більше стрибків зі скакалкою, стоячи на місці.
2. Перестрибуючи через скакалку, пробігти 20 метрів.
3. Упродовж 1 хвилини стрибати на одній нозі.
4. Упродовж 1 хвилини поперемінно виконувати стрибки: два на лівій нозі, два — на правій.
5. За один стрибок двічі пропустити скакалку під ногами.



6. Стрибати удвох, стоячи обличчям один до одного.
7. Стрибати удвох, стоячи спиною один до одного.
8. Стрибати через скакалку, тримаючи обидва її кінці однією рукою і описуючи нею кола по землі.
9. Стрибати зі схрещеними ногами.
10. Стрибати навприсядки.
11. Стрибати на одній нозі, а другу випростати вперед або назад.
12. Стрибати через скакалку удвох, стоячи поряд (кожен гравець тримає один кінець скакалки).

Переможцем вважається гравець (команда), який (яка) правильно виконає всі вправи.

«Квочка і курчата»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — до 8 осіб.

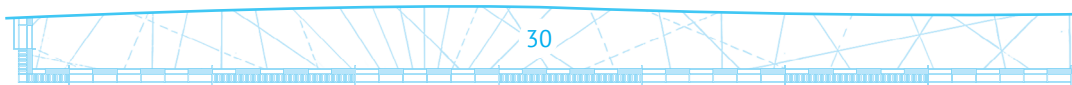
Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають «квочку» та «кота». Усі інші учасники гри — це «курчата». «Курчата» займають позицію на одному боці майданчика. На іншому між стільцями на висоті 60 см натягується скакалка.

«Квочка» читає віршика:

*Вийшла курочка гуляти
І зерняток подзьобати.
А з нею малятка —
Жовтенькі курчатка.
На дворі, біля воріт,
Спав на лаві кіт-воркіт.
Очі витріщивши: «Няв!»,
Здоганяють курчаток став.*

Почувши «няв», «курчата» мають бігти в «курник», до скакалки, та підлізати під неї. При цьому не можна торкатися підлоги руками.



«Кіт» намагається наздогнати «курчат». Йому заважає «квочка». Витягнувши руки в сторони, вона промовляє: «Геть, коте! Не віддам тобі курчаток!».

Гравець, якого ловить чи торкається кіт, стає на його місце, і гра продовжується. Поступово висота натягання скакалки над підлогою зменшується до 50–40 см.

«Біг зі скакалкою»

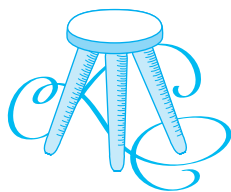
Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Кількість учасників — від 6 до 24.

Опис гри

Учасники гри діляться на дві команди. Кожна команда отримує скакалку. Ведучий креслить лінії, що позначають старт і фініш. За сигналом ведучого учасники (по одному з кожної команди) починають бігти до фінішу, водночас перестрибуючи через скакалку. До старту вони повертаються, тримаючи скакалку в руці. На лінії старту гравці передають естафету товаришам по команді. Перемагає та команда, яка прийде на старт першою.





ЧЕТВЕРТИЙ ГРАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Ігри з предметами, що завжди під рукою

«Упізнай мене»

Умови проведення гри

Гру влаштовують на вулиці або в приміщенні. Для її проведення необхідна хустка. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

За допомогою лічилки учасники гри обирають ведучого. Гравці утворюють коло, ведучий із зав'язаними хусткою очами займає позицію в центрі кола. За сигналом ведучого (плеском у долоні) учасники починають рухатися по колу. Повторний сигнал зупиняє рух. Після цього ведучий вказує на когось із гравців. Той підходить до ведучого. Ведучий намагається вгадати гравця, торкаючись до нього руками. Якщо вгадати навпомацки не вдається, ведучий просить гравця зобразити голосом когось із тварин — загавкати, пронявчати, замукати і т. ін.

Угаданий гравець стає ведучим. Якщо ведучий не відгадає учасника, він водить ще раз.

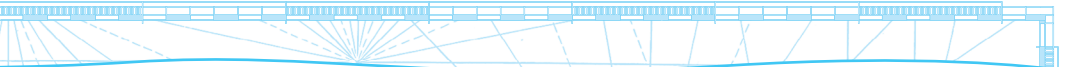
«Переліт птахів»

Умови проведення гри

Гру проводять у приміщенні, де є стільці. Кількість учасників — від 7 до 12.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого. Усі інші учасники — це «птахи». У центрі кімнати ставлять у коло стільці — на один менше, ніж «птахів». За сигналом ведучого:



«Пташки відлітають!» гравці починають бігати навколо стільців, розмахуючи руками-«крилами». За сигналом: «Буря!» «птахи» повинні сховатися у гніздечка — сісти на стільці. Гравець, якому не вдалося це зробити, міняється ролями з ведучим, і гра продовжується.

«Усі до мене!»

Умови проведення гри

Гру проводять у просторому приміщенні, де є стільці. Кількість гравців — 6–8.

Опис гри

Гравці лічилкою обирають ведучого та сідають на стільці на відстані 8–10 метрів від нього.

Ведучий говорить:

*Голосно дзвіночок грає,
Нас усіх у гру скликає.
На стільцях ви не сидіть,
А до мене всі біжіть!*

Після останнього рядка гравці підхоплюються та біжать до ведучого. У цей час один стілець прибирається. Ведучий зустрічає дітей віршиком:

*Ви прибігли? Молодці!
Знов займіть свої стільці!*

Гравці повертаються до стільців. Хто не встигає сісти, вибуває із гри. Гра продовжується доти, доки не залишиться один учасник; він і вважається переможцем.

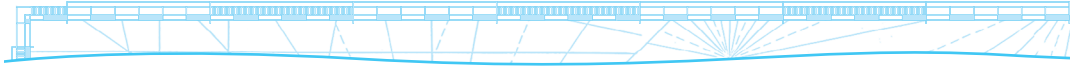
«Болото»

Умови проведення гри

Гру проводять у приміщенні. Для неї знадобляться картонки або газети. Кількість учасників — від 4 до 7.

Опис гри

Гравці позначають лінії старту та фінішу, беруть по дві картонки (газети). За умовним сигналом учасники починають швидко перебиратися через «болото» — пересуватися на картонках-«купинах» від старту до фінішу, поступово перекладаючи їх.



«Вірна рука»

Умови проведення гри

Гру можна влаштувати на вулиці або в приміщенні. Для її проведення знадобляться газети. Кількість учасників необмежена.

Опис гри

Учасники гри беруть правою рукою газету за куточок і за командою починають швидко збирати всю газету в кулак. У другому турі гравці зминають газету лівою рукою. Перемагає той, хто швидше виконає завдання.

«Піраміда»

Умови проведення гри

Гру можна проводити у спортзалі або на майданчику, де є стіл. Для неї знадобляться хустка та кубики. Кількість учасників — від 3 до 12.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають «будівельника» піраміди. Обраному гравцеві зав'язують очі хусткою, потім розкручують навколо його осі так, щоб він злегка втратив почуття простору. Далі «будівельник» повинен підійти до столу, де лежить 7–10 кубиків, і однією рукою побудувати піраміду — стовпчик з основою в один кубик. Усі інші учасники підказками допомагають йому зорієнтуватися.

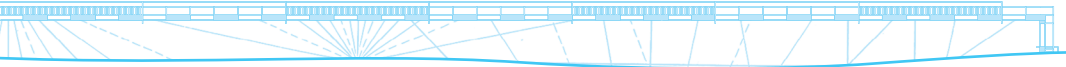
«Жмурка»

Умови проведення гри

Гру можна влаштувати як на вулиці, так і в приміщенні. Для її проведення необхідна хустка. Кількість учасників — від 5 до 18.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого — «жмурку», якому зав'язують очі. За сигналом ведучого (*наприклад: «Раз-два-три!»*) учасники розбігаються в різні боки, а «жмурка» намагається зловити хоча б одного гравця. Якщо «жмурка» наближається до предмета, об який він може вдаритися, його потрібно попередити криком: «Вогонь!». Порушенням правила є вигукування цього слова з метою відвернути «жмурку» від гравця, який не може



втекти. Також не можна ховатися за будь-які предмети і тікати дуже далеко. Спіймавши гравця, «жмурка» має назвати його, не знімаючи пов'язки. При виконанні цієї умови роль «жмурки» переходить до того гравця.

«Цур біля дерева»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці, де є дерева. Кількість учасників — від 5 до 10.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого. Учасники гри стають біля дерев, ведучий займає позицію приблизно в центрі між цими деревами. Гравці починають мінятися місцями, переміщуючись від дерева до дерева. Завдання ведучого — торкнутися когось із гравців, поки він не підбіг до дерева і не сказав слова: «Цур біля дерева!». Якщо ведучий встигає кого-небудь торкнутися, то міняється з цим гравцем місцями, і гра продовжується.

«Дзвіночок»

Умови проведення гри

Гру можна проводити в просторому приміщенні або на вулиці. Для неї знадобиться хустка та дзвіночок. Кількість учасників необмежена.

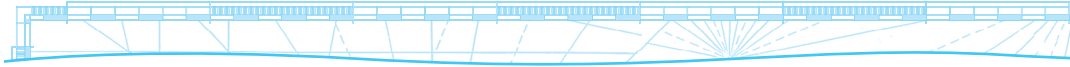
Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають двох дітей. Одному з обраних дають дзвіночок, а іншому — «мисливцю» — зав'язують очі хусткою. Ці гравці стають у центр кола, утвореного іншими учасниками. За умовним сигналом гравець із дзвіночком починає бігати, а «мисливець» — наздоганяти його. Якщо останній довго не може впіймати гравця, то обидва стають у коло, а замість них у центр виходить інша пара. Гра продовжується.

«Ноги від землі»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці — на майданчику, де є лавочки, укопані покришки, великі каміння і т. ін. Кількість учасників — від 5 до 20.



Опис гри

Гра представляє собою різновид ловів. За допомогою лічилки гравці обирають ведучого, завдання якого — наздогнати і торкнутися кого-небудь із інших учасників. За умовним сигналом учасники починають втікати від ведучого. Ведучий не може торкнутися гравця, якщо той захистився, ставши на якийсь предмет — камінь, лавочку, покришку. Гравець, котрого торкнулися, стає ведучим, і гра продовжується.

«Поміняйтеся місцями»

Умови проведення гри

Гру можна проводити в просторому приміщенні. Для неї знадобляться стільці, які треба розставити колом (сидіннями всередину). Кількість учасників необмежена.

Опис гри

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

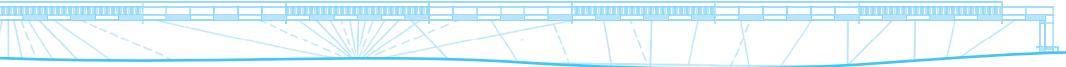
«Золото»

Умови проведення гри

Гру проводять як у приміщенні, так і на вулиці. Для неї потрібна лава та будь-яка дрібна річ (ластик, гудзик тощо). Кількість гравців — до 10 осіб.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають «шукача золота» та «хазяїна золота», які залишаються стояти. Інші учасники сідають у рядок на лаві і складають руки човником. «Хазяїн золота» тримає дрібну річ між долонями і по черзі просуває їх між долонями інших дітей. З примовкою «А я золото сховаю, а я золото сховаю!». Він непомітно залишає річ у чийхось руках. «Шукач золота» повинен відгадати, у кого вона опинилася. Проходячи вздовж ряду, «шукач» каже: «І ти грай, і ти грай, а ти золото віддай». Якщо він вгадує утримувача золота, то міняється з ним місцями; якщо тричі не вгадує, то виконує завдання гравців (пострибати, розказати вірш і т. ін.).



«Заховані цукерки»

Умови проведення гри

Гру проводять у приміщенні. Для її проведення знадобляться 10 цукерок. Кількість гравців — до 5.

Опис гри

Усі гравці, крім однієї дитини, виходять із кімнати. Учасник, що залишився, ховає десять цукерок у різних місцях, потім кличе товаришів. У грі перемагає той, хто знайде більше цукерок.

«Хусточка»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Для неї слід приготувати хусточку. Кількість учасників — не менше 10.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого, потім стають у коло обличчям до центру. Ведучий залишається за межами кола і двічі швидко пробігає з хусточкою за спинами гравців. Під час другого забігу він злегка торкається до спини одного з учасників і кладе хустку на землю позаду нього. Гравець, якого торкнувся ведучий, повинен якнайшвидше обернутися, підняти хустку, обігнати ведучого, який продовжує бігти по колу, і знову зайняти своє місце. Якщо йому це не вдається, на його місце стає ведучий. Гравець із хусточкою стає новим ведучим, і гра продовжується.

«Вилони сірники»

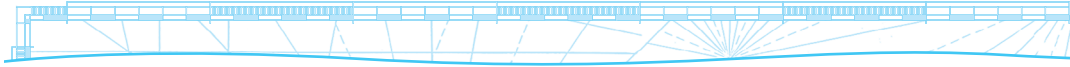
Умови проведення гри

Гру можна проводити в приміщенні або на вулиці. Інвентар для гри: 2 відра з водою, 2 ложки, 2 тарілки, сірники.

Кількість учасників — від 10 до 24.

Опис гри

Гравці діляться на дві команди, позначають лінії старту і фінішу, готують інвентар: у кожне відро з водою висипають однакову кількість сірників, поряд ставлять тарілку і кладуть ложку; усі ці предмети розташовують на лінії фінішу. За сигналом ведучого учасники команд біжать до фінішу, виловлюють ложкою один



сірник, кладуть у тарілку, повертаються на старт і передають естафету товаришеві по команді. Забороняється діставати сірники руками і нахиляти відро. Перемагає та команда, яка швидше вилупить усі сірники.

«Зайці й морква»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці. Для гри знадобиться 10 камінців, кубиків або інших предметів. Кількість учасників — від 5 до 12.

Опис гри

Учасники готують гральний майданчик: на землі окреслюють коло діаметром 8–10 метрів — «город», кладуть у нього камінці (або інші предмети) — «морквинки». Потім за допомогою лічилки обирають ведучого — «пугало». Інші гравці — це «зайці».

За командою ведучого «зайці» вбігають у коло і хватають моркву, «пугало» намагається їх упіймати. Спійманий «заєць» вибуває із гри. «Пугало» має право ловити «зайців» тільки тоді, коли вони перебувають у «городі».

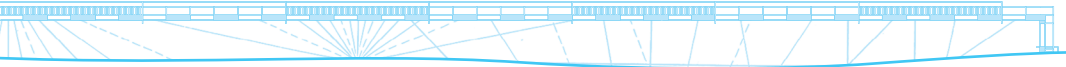
«Паровозик»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в просторому приміщенні. Для гри потрібні два предмети для позначення кінця дистанції естафети (стійки з прапорцями, стільці, великі м'ячі тощо). Кількість учасників — від 12 до 30.

Опис гри

Гравці позначають лінію старту, відміряють бігову дистанцію та встановлюють у її кінці стійки (стільці й т. ін.). Потім вони діляться на дві команди, які шикуються в колону. За сигналом ведучого перший гравець кожної колони швидко прямує до стійки, оббігає її, повертається назад і бере за руку наступного гравця. Далі вони біжать уже в парі, повертаються і забирають із собою третього гравця і т. д. Таким чином, наприкінці естафети вся команда повинна пробігти бігову дистанцію «паровозиком» у повному складі. Переможцем вважається та команда, яка першою завершить естафету.



«Точно в ціль»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Для неї знадобляться мішені (невеликі іграшки, паперові конуси і т. ін.) та маленькі м'ячі. Кількість учасників — від 8 до 24.

Опис гри

Гравці діляться на дві команди, відзначають лінію старту, на відстані 7–10 метрів від неї встановлюють дві мішені. За сигналом ведучого учасники кожної команди по черзі намагаються збити мішені, не заступаючи за лінію старту (у якості «зброї» влітку можуть використовуватись м'ячі, а взимку — сніжки). У кожного гравця є можливість зробити тільки один кидок, незалежно від того, результативний він чи ні. Збиті предмети ведучий акуратно встановлює на місце. У якій команді більше гравців влучать у мішень, та й перемагає.

«По канату»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Для гри знадобиться мотузка завдовжки 20–25 метрів. Кількість учасників — від 5 до 15.

Опис гри

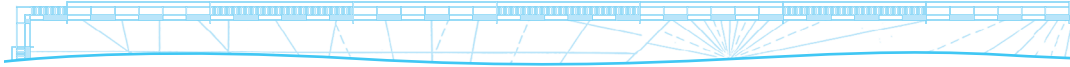
Гравці відзначають лінії старту і фінішу, кладуть між ними мотузку середньої товщини (прямо або з петлями). Учасники шикуються біля лінії старту в колону. За сигналом ведучого вони по черзі проходять по мотузці до фінішу й назад. При цьому забороняється наступати на землю чи підлогу. Перемагає гравець, який жодного разу не ступить на землю та швидше за всіх подолає дистанцію.

Примітка. Правила гри можна ускладнити: запропонувати учасникам долати дистанцію, стрибаючи на одній нозі, пересуваючись спиною вперед і т. ін.

«Біг у відрі»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у просторому приміщенні, так і на відкритому майданчику. Інвентар для гри: пластикові відра та гімнастичні палиці (або звичайні швабри) за кількістю команд. Кількість учасників — від 9 до 24.



Опис гри

Гравці позначають лінії старту і фінішу, діляться на дві чи три команди, шикуються близько стартової лінії. За сигналом ведучого учасники по черзі біжать до фінішної прямої й назад, поставивши одну ногу у відро й утримуючи його однією рукою за ручку та спираючись іншою рукою на гімнастичну палицю або швабру. Гравцям забороняється витягувати ногу з відра.

Переможцем вважається команда, яка першою завершить естафету.

«Разом веселіше»

Умови проведення гри

Гру проводять як у приміщенні, так і на вулиці. Для неї необхідні мотузки та інвентар для виконання різних завдань (папір, стрічки, клей, фарби, пластилін, ножиці тощо). Кількість учасників — від 6 до 12.

Опис гри

Учасники утворюють пари. Ведучий прив'язує мотузкою праву ногу одного учасника кожної пари до лівої ноги іншого. Потім дає парам гравців завдання: зав'язати бантиком стрічку, склеїти коробочку, зліпити із пластиліну фігурку, розфарбувати паперову тарілку і т. ін. Під час виконання завдання кожен гравець пари може користуватися тільки однією рукою. Перемагає пара, яка швидше та ліпше за всіх упо-рається із завданням.

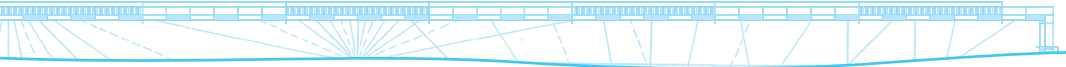
«Естафета з тарілками»

Умови проведення гри

Гру можна проводити на вулиці або в приміщенні. Для неї необхідні дві-три глибокі пластмасові або металеві тарілки. Кількість учасників — від 9 до 24.

Опис гри

Гравці діляться на дві або три команди, позначають лінії старту і фінішу, шикуються біля лінії старту в колони. За сигналом ведучого учасники по черзі несуть наповнені водою тарілки до фінішу і назад, намагаючись не розплескати рідину. Перемагає та команда, яка першою завершить естафету та не розіллє воду з тарілки.



Примітка. Гру можна ускладнити, давши учасникам завдання нести тарілку на голові чи однією рукою.

«Водоноси»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Необхідний інвентар: табурети, столові ложки, тарілки, пластикові відерця ємністю не більше 2 л (за кількістю команд). Кількість учасників — від 9 до 15.

Опис гри

Учасники діляться на команди (2–3), позначають лінії старту і фінішу, встановлюють на фінішній прямій табурети з тарілками, на старті — відерця, наповнені водою. Команди шикуються на лінії старту в колони, гравці в «голови» колон отримують ложки.

За сигналом ведучого учасники зачерпують ложками воду з відерця, біжать до тарілок і виливають у них рідину, потім повертаються назад і передають ложки наступним гравцям у колонах. Перемагає та команда, яка за певний проміжок часу (він встановлюється заздалегідь) перенесе в тарілки найбільше води.

«Передай м'яч»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у просторому приміщенні, так і на вулиці. Для гри знадобиться 6 м'ячів. Кількість учасників — від 12 до 30.

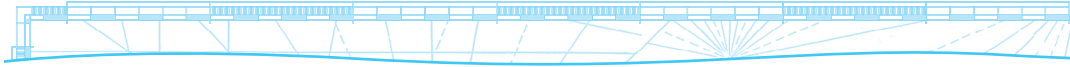
Опис гри

Гравці діляться на дві команди та утворюють кола. Усі учасники гри стоять повернувшись спиною до центру свого кола. У кожній команді є по три м'ячі. За сигналом учасники починають швидко передавати м'ячі по колу: гравці однієї команди — за годинниковою стрілкою, іншої — проти стрілки. Якщо якийсь гравець впускає м'яча, він вибуває із гри. Перемагає та команда, у якій через певний проміжок часу залишилося більше гравців.

«Море хвилюється»

Умови проведення гри

Гру проводять у приміщенні, де є стільці. Кількість учасників — від 7 до 10.



Опис гри

Гравці ставлять стільці у два ряди таким чином, щоб їхні спинки стикалися. Стільців повинно бути на один менше, ніж гравців. За допомогою лічилки учасники обирають ведучого. Інші гравці займають місця на стільцях. Ведучий деякий час повільно ходить біля стільців і несподівано для гравців подає команду: «Море хвилюється!». Після цього учасники гри повинні підхопитися зі стільців та розпочати бігати навколо. Коли ведучий (знову несподівано) скамандує: «Море спокійне!» — кожен гравець має якомога швидше повернутися на своє місце, а сам ведучий — постаратися зайняти чиєсь місце. Якщо він встигає це зробити, то право вести гру переходить до того гравця, місце якого він зайняв.

Примітка. Гру можна влаштувати на вулиці. У цьому разі замість стільців використовують намальовані крейдою на асфальті квадрати, що розташовані по колу.

«Парна естафета»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці. У якості інвентарю використовують 4 порожніх сірникових коробки та 4 кружки з водою. Кількість учасників — від 8 до 16 осіб.

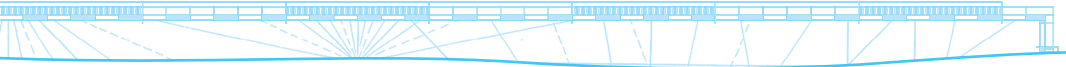
Опис гри

Гравці позначають стартову лінію, на відстані 10–15 метрів від неї креслять два кола діаметром 50 см і кладуть у них по дві порожніх сірникових коробки. Потім учасники діляться на дві команди, а в командах — на пари. Колонами по двоє команди шикуються біля лінії старту. За сигналом ведучого гравці перших пар беруть кружки з водою і, намагаючись не розплескати рідину, біжать уперед. Діставшись до кіл, вони акуратно ставлять кружки, беруть коробки та кладуть їх на плечі. Відстань до старту вони біжать із коробками на плечах та з'єднавши руки хрест-навхрест. На старті кожна пара передає естафету наступній, яка виконує такі ж дії, але вже в зворотному порядку. Перемагає та команда, яка закінчить естафету першою.

«Кого немає?»

Умови проведення гри

Гру проводять у приміщенні. Для гри необхідна хустка. Кількість учасників — від 8 до 15.



Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого. Після цього йому зав'язують очі хусткою. Далі всі учасники починають повільно голосно рахувати до десяти. У цей час один гравець виходить із кімнати. Наприкінці рахування ведучий знімає хустку з очей та намагається вгадати, кого немає в кімнаті та як відсутній гравець був одягнений.

Примітка. Можна ускладнити завдання: під час рахування два гравці можуть швидко помінятися одягом (*наприклад, светрами або взуттям*). У цьому разі завдання ведучого — вгадати, які зміни відбулися.

«Естафета з перешкодами»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Для неї необхідно приготувати хустку та 20 кеглів (або інших невеликих предметів). Кількість учасників — від 10 до 30.

Опис гри

Гравці позначають місця старту та фінішу, на дистанції розставляють двома рядками кеглі або інші невеликі предмети. Учасники діляться на дві команди й шикуються в колони на старті. Перший гравець у кожній колоні зав'язує очі хусткою. За сигналом ведучого він починає рухатись до фінішу, долаючи перешкоди. При цьому його команда повинна підказувати йому напрямом. На лінії фінішу гравець знімає хустку з очей, якомога швидше повертається на старт та передає її наступному учаснику. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

«Ланцюжок»

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Для неї потрібні звичайні канцелярські скріпки. Кількість учасників — від 8 до 22.

Опис гри

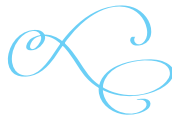
Гру проводить дорослий, який заздалегідь готує запитання для дітей. Учасники гри діляться на дві команди.

Ведучий по черзі ставить питання кожній команді. За правильну відповідь команда отримує право взяти у ведучого одну скріпку. Якщо відповідь неправильна, то учасники команди виконують штрафне завдання ведучого — фізичну вправу (10 разів підстрибнути на місці, пробігти 5 разів по колу і т. ін.). Після цього дорослий ставить наступне питання

іншій команді. Таким чином, наприкінці гри кожна команда має декілька скріпок, які повинна зчепити одна з одною ланцюгом. Перемагає команда, чий ланцюг виявиться довшим.

🦉 *Приклади запитань:*

1. Найвеселіший циркач. (*Клоун*)
2. Сильне хвилювання на морі. (*Шторм*)
3. Будинок білки. (*Дупло*)
4. Той, хто грає в театрі. (*Актор*)
5. Сидіння вершника. (*Сідло*)
6. Дикий родич собаки. (*Вовк*)
7. Тварина, яка будує собі дім на річці. (*Бобер*)
8. Гриб, що має назву хижого лісового звіра. (*Лисичка*)
9. Те, на що сідав ведмідь, щоб з'їсти пиріжок. (*Пеньок*)
10. Слово, до якого Незнайко не міг придумати риму. (*Пакля*)
11. Український народний танець. (*Гопак*)
12. Взуття футболіста. (*Бутси*)





П'ЯТИЙ ГРАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Ігри з використанням набору крейди

«Чапля на полюванні»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці. Кількість учасників — 4–5.

Опис гри

Перед початком гри учасники готують майданчик: малюють на асфальті крейдою ставок з островами, затоками, виступаючими частинами берега. Відстань між островами розраховують таким чином, щоб кожен гравець міг подолати її: переступити або перестрибнути. За допомогою лічилки обирається ведучий, який буде зображувати «чаплю»; інші гравці виступають у ролі «жабенят».

За сигналом ведучого починається гра, під час якої «чапля» має упіймати «жабенят». При цьому «чапля» може ходити тільки по суші (берегом або по островах), «жабенята», навпаки, пересуваються лише по воді. «Чапля» ловить здобич, торкаючись правої руки або спини гравців. Останнє «жабенятко», яке упіймала «чапля», стає новою «чаплею», і гра продовжується. Виграє той учасник, який два або більше разів побував у ролі чаплі.

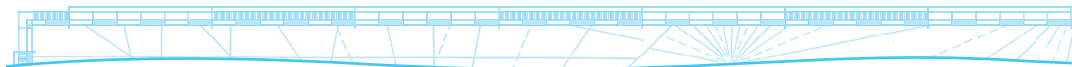
«У річку!»

Умови проведення гри

Гру можна проводити на вулиці або в просторому залі. Кількість учасників — від 4 до 10.

Опис гри

Гравці креслять крейдою умовну «річку» — дві паралельні лінії завдовжки 2–3 метри, відстань між якими становить



близько 1 м. Всі учасники рівномірно розташовуються із зовнішніх боків ліній. Обраний за допомогою лічилки ведучий подає команди. Після команди: «У річку!» гравці повинні швидко зайняти місця між лініями, за командою: «З річки!» — повернутися у вихідне положення. Якщо ведучий кілька разів поспіль подає команду «У річку!», гравці мають залишатися на своїх місцях. Той, хто помилково виконає команду, вибуває із гри.

«Злови мене!»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Кількість учасників — від 5 до 15.

Опис гри

Гравці малюють крейдою дві лінії на відстані не менше 10 метрів. Обраний за допомогою лічилки ведучий займає місце між лініями — у центрі майданчика, інші учасники стають за однією із ліній. За сигналом ведучого гравці починають швидко бігти через майданчик, прагнучи досягти протилежної лінії раніше, ніж їх перехопить ведучий. Учасники, яких торкнеться або схопить ведучий, вибувають із гри. Переможцем вважається останній гравець, якого не вдалося спіймати. Він стає ведучим, і гра продовжується.

«Із кола!»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників необмежена.

Опис гри

Гравці креслять на землі (підлозі) коло діаметром близько 5 метрів (його розміри залежать від кількості учасників), потім стають у середині кола. За умовним сигналом вони починають виштовхувати один одного за межі кола — зрозуміло, без застосування грубої сили. Перемагають учасники, які зуміли залишитися у середині кола протягом 3–4 хвилин.

«Бій на одній нозі»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 2 до 8.



 Опис гри

Гравці малюють на асфальті (підлозі) коло діаметром близько 2 метрів, потім утворюють пари. Пари по черзі заходять у середину кола. Учасники розташовуються один навпроти іншого на відстані близько 25 см, згинають праву ногу в коліні й утримують її рукою за щиколотку. За сигналом ведучого учасники починають виштовхнути один одного плечем за межі окресленого кола. При цьому заборонено застосовувати силові прийоми, ставати на обидві ноги. Переможцем вважається гравець, що залишиться в середині кола.

«Куточки» **Умови проведення гри**

Гру краще влаштувати на вулиці. Кількість учасників — від 5 до 10.

 Опис гри

Гравці малюють крейдою кутки — «нори» (на одну менше, ніж учасників гри), за допомогою лічилки обирають ведучого — старшу «мишку». Усі інші зображують молодших «мишок» та займають «нірки». Ведучий підходить до одного з гравців і просить: «Мишко, мишко, продай свій куточок!». Той відмовляється. Поки ведучий іде до іншої «мишки» з тією ж пропозицією, «мишка», що відмовилася продати куточок, міняється місцем з будь-яким іншим гравцем. А старша «мишка» намагається зайняти «нірку» одного з тих, хто міняється. Якщо в неї це виходить, то «мишка», що втратила «нірку», стає старшою; якщо ні — гра триває далі, ведучий іде до іншої «мишки» з проханням продати куточок.

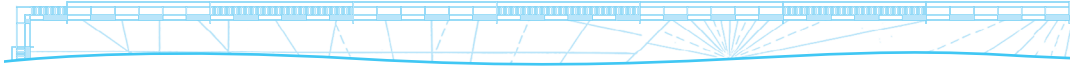
Під час гри ведучий має право сказати: «Кішка йде!». Після цього всі молодші «мишки» мають помінятися місцями, а завдання ведучого — постаратися зайняти чийсь куточок. Гравці не можуть залишатися у своїх куточках, якщо ведучий вимовляє слова «Кішка йде!».

«Білі ведмеді» **Умови проведення гри**

Гру проводять на вулиці. Кількість гравців необмежена.

 Опис гри

Гравці креслять невелике коло — «крижину», простір навкруги кола вважається «морем» (його обмежують лініями). За допомогою



лічилки діти обирають ведучого — «білого ведмедя». Решта гравців — це «ведмежата». «Ведмідь» займає позицію на крижині, «ведмежата» розташовуються по всьому майданчику.

«Ведмідь» оголошує: «Виходжу на ловлю!», залишає «крижину» і починає ловити «ведмежат». Упійманих гравців він відводить на «крижину». Кожна пара затриманих допомагає ловити інших, узявшись за руки. Наздогнавши кого-небудь, помічники швидко з'єднують руки так, щоб гравець опинився між ними (при цьому забороняється хапати гравця). Оточивши «ведмежа», помічники вигукують: «Ведмедю, на допомогу!» «Ведмідь» підбігає і торкається пійманого, після чого «ведмежата» здобувають право відвести його на «крижину». Гравці, які вибігли за межі «моря», вважаються пійманими і стають на «крижину».

Гра триває доти, доки усі «ведмежата» не опиняться на «крижині». Гравець, якого піймають останнім, вважається найспритнішим, і наступного разу стає «білим ведмедем».

«Ми веселії хлоп'ята»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена (але обов'язково парна).

Опис гри

Учасники діляться на дві команди, на відстані 15–20 кроків малюють лінії. Простір між лініями — це гральний майданчик, за їхніми межами розташовуються «будинки», де «мешкають» команди.

Гравці однієї з команд виходять зі свого «будинку» і «хизуються» перед суперниками, хором промовляючи вірш:

Ми веселії хлоп'ята.

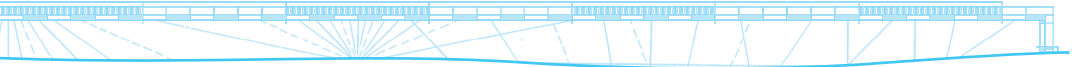
Любим бігати і грати.

Ми веселії хлоп'ята,

Нікому нас не наздогнати!

Коли звучить останній рядок вірша, друга команда залишає свій «будинок» та починає ловити гравців першої. Ті, кого спіймали в межах гального майданчика, переходять до команди суперників. Після цього черга «хизуватися» переходить до другої команди.

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



«Світлофор»

Умови проведення гри

Гру влаштовують на вулиці. Кількість гравців — до 10.

Опис гри

Гравці креслять дві прямі лінії на відстані приблизно 5 метрів — ділянку дороги. За допомогою лічилки обирається «світлофор». Усі учасники стають по один бік дороги, «світлофор» займає позицію на дорозі спиною до гравців. «Світлофор» називає будь-який колір. Гравці, у кого є предмети одягу з названим кольором, спокійно переходять на інший бік дороги. Інші намагаються перебігти дорогу, щоб «світлофор» не встиг їх упіймати. Той, кого він спіймає, стає «світлофором».

«Кольоровий квач»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці. Кількість учасників — від 8 до 20.

Опис гри

Гравці малюють на асфальті коло великого діаметру, за допомогою лічилки обирають ведучого. Ведучий називає який-небудь колір. Усі починають розбігатися від нього, а його завдання — наздогнати та торкнутися будь-якого гравця. В учасників є можливість захиститися — стати в окреслене коло або вхопитись рукою за предмет того кольору, який був названий ведучим (це може бути одяг, прикраса і т. ін.). Якщо ведучий торкнувся гравця, то останній міняється з ним ролями.

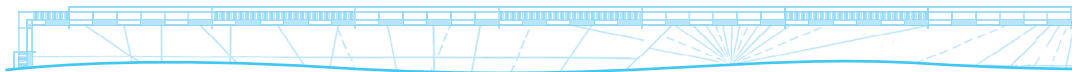
«Веселі старти»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в просторому приміщенні. Кількість учасників — від 3 до 12.

Опис гри

На покритті спортивного майданчика або підлозі залу гравці креслять лінії старту і фінішу, потім шикуються перед стартовою лінією. За сигналом ведучого учасники починають стрибати на одній нозі до фінішу, потім вертаються назад. Переможцем вважається той, хто першим перетнув лінію старту.



«Бігова естафета»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в спортивному залі. Кількість учасників — від 8 до 20.

Опис гри

Гравці креслять лінії старту і фінішу на відстані близько 10 метрів та діляться на дві команди. За сигналом ведучого учасники з кожної команди починають бігти до фінішу, торкаються фінішної лінії рукою, повертаються назад і передають естафету наступним гравцям, торкаючись рукою плеча. Перемагає та команда, яка першою завершить естафету.

«Близнюки»

Умови проведення гри

Гру можна проводити в приміщенні або на вулиці. Кількість учасників — від 12 до 36.

Опис гри

Учасники гри креслять лінії старту і фінішу, утворюють пари, стають спиною один до одного вздовж лінії старту і беруться за руки. Потім за командою ведучого «близнюки» добігають боком до фінішної прямої й повертаються назад. Перемагає пара, яка першою перетне лінію старту. Перемога переходить до іншої пари, якщо найшвидші «близнюки» під час змагань допускають помилку — розчіплюють руки.

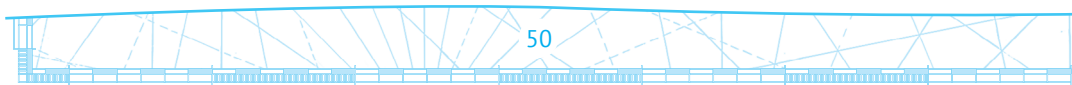
«Вовки та ягнята»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Кількість учасників — від 7 до 17.

Опис гри

Гравці креслять на асфальті дві лінії на відстані близько півметра. Між лініями (у «вовчому лігві») займають позиції 2–3 «вовки», обраних за допомогою лічилки. Решта гравців («ягнята») розташовуються уздовж однієї з ліній. За сигналом ведучого «ягнята» починають перестрибувати через «лігво», «вовки» ж намагаються їх зловити. Учасники, які наступають на лінії або опиняються в лапах «вовків», вибувають із гри. Коли кількість «ягнят», що залишилися не спійманими, та «вовків» стає однаковою, гра завершується.



«По купинах»

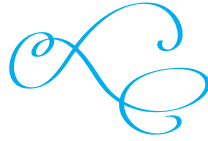
Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці або в просторому приміщенні.
Кількість учасників — 15–30.

Опис гри

Гравці креслять лінії старту і фінішу на відстані 15 метрів, розмежовують коридори за кількістю команд та в кожному коридорі малюють 9–10 невеликих кіл — «купин». Після цього учасники діляться на дві команди та шикуються в колони перед стартовою лінією. За сигналом ведучого гравці починають бігти до фінішу, наступаючи тільки на «купини», і аналогічним чином повертаються на старт, де передають естафету товаришам по команді. Перемагає та команда, яка першою завершить естафету. Перемога переходить до суперників, якщо два гравці команди під час змагань заступають за межі «купин».





ШОСТИЙ ГРАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Ігри без предметів

«Плутанина»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 4 до 12.

Опис гри

Гравці за допомогою лічилки обирають ведучого. Він відвертається, поки всі інші гравці, взявшись за руки, стають у коло та починають «плутатися»: переступають через руки, пролазять під зчепленими руками товаришів, не розмикаючи власних рук. Ведучий повертається, коли гравці вже утворюють заплутану «скульптуру», та намагається її розплутати.

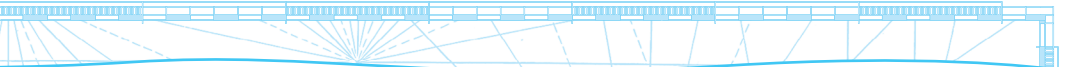
«Лисиця та качки»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці зимової пори року. Кількість гравців — від 4 до 8.

Опис гри

На майданчику, вкритому рівним шаром снігу, гравці готують ігрове поле: витоптують велике коло і дві перехрещених лінії (центр хреста повинен збігатися з центром кола — це так званий «острівець»). Після завершення підготовки лічилкою обирають «лисицю». Інші учасники стають «качками». «Лисиця» повинна зловити «качок»; ті, у свою чергу, тікають від «лисиці». Усі гравці можуть пересуватися тільки витоптаними стежками. Якщо «качка» перебуває на островці, ловити її не можна. Спіймана «лисицею» «качка» перетворюється на «лисицю», і гра продовжується.



«Швидко по місцях!»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена (але обов'язково парна).

Опис гри

Гравці діляться на дві команди. Команди шикуються в колони. Діти кладуть руки на плечі попередніх гравців і запам'ятовують порядок шикування. За сигналом ведучого: «Розбіглися!» — учасники розбігаються по гральному майданчику (залу). За другим сигналом: «Швидко по місцях!» — усі мають вишикуватись у початкове положення. Виграє та команда, гравці якої вишикувалися першими.

Примітка. Учасники можуть шикуватися різними способами. Наприклад, у шеренги зі схрещеними руками; у колони, поклавши ліву руку на плече сусіда, а праву — на талію і т. ін.

«Зайчик»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці за допомогою лічилки обирають «зайчика». Усі стають у коло, а «зайчик» ховається — перебуває за межами кола. Діти просять:

*Зайчику, йди до нас,
Сіренький, йди до нас.*

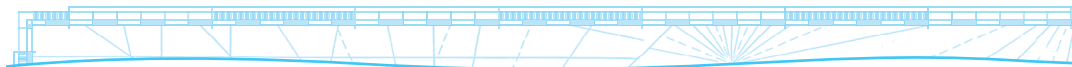
«Зайчик» займає позицію в центрі кола. Гравці знову починають прохати:

*Зайчику, лягай спати,
Сіренький, лягай спати.*

«Зайчик» заплющує очі та притискає долоні до щок, удаючи, що спить. Гравці продовжують:

*Зайчику, вставай,
Сіренький, вставай.*

«Зайчик» розплющує очі. Після цього його просять умитися, взутися, розчесатися. «Зайчик» пантомімою зображує все, що просять. Коли діти, нарешті, кажуть:



*Зайчику, гопачка,
Сіренький, гопачка.*

«Зайчик» танцює, обирає замість себе іншого гравця на роль «Зайчика», а сам стає на його місце.

«Одвічний рух»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Гравці стають у коло. Один учасник, обраний лічилкою, починає показувати фізичні рухи (махати рукою, тупотіти ногою тощо). Гравець, що стоїть праворуч, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє і т. д. Той, хто помилково передає рухи, виходить із гри.

«Золоті ворота»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

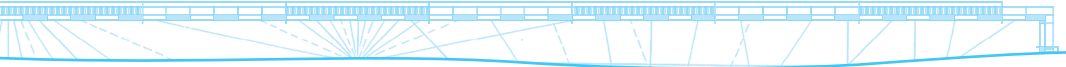
Опис гри

Двоє ведучих, обраних за жеребом чи лічилкою, беруться за руки та підіймають їх угору, утворюючи ворота. Вони починають співати пісню:

*Золоті ворота
Пропускають не завжди.
На перший раз прощається,
На другий раз забороняється,
А на третій раз — не пропустимо вас!*

Усі інші гравці, поки лунає пісня, пробігають крізь «ворота». При словах останнього рядка ворота зачиняються — ведучі опускають руки. Учасник, який упіймався в їхні обійми, виходить із гри.





«Горіхи»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

Обраний за допомогою лічилки ведучий — «вовк» — «ховається», тобто відходить у дальній бік гравального майданчика. Інші учасники імітують, що рвуть траву, і промовляють:

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

При словах останнього рядка підбігає «вовк» і починає ловити гравців. Той, кого він наздожене, сідає на лавку (стілець). Коли «вовк» переловить усіх або більшу кількість гравців, «невільники» повинні виконати його завдання (зробити фізичну вправу, показати пантоміму, проспівати пісню і т. ін.).

«Наздожени мене!»

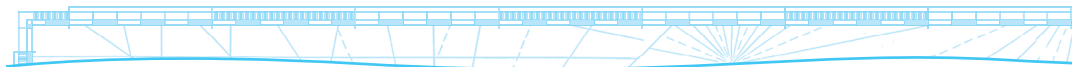
Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Кількість учасників — від 6 до 20.

Опис гри

Гравці за допомогою лічилки обирають ведучого. Після цього вони розбігаються в різні боки, а ведучий намагається їх зловити. Той, кого ведучий торкнеться рукою, міняється з ним ролями. Ведучий має право торкнутися гравця тільки тоді, коли той біжить. Учасник може захиститися від переслідувача, якщо застрибає на двох ногах, імітуючи рухи зайця.

Примітка. Гру можна ускладнити. Наприклад, учасник, якого торкнувся ведучий, повинен далі вести гру.



«Ковбаса»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — до 15 осіб.

Опис гри

Гравці, ставши у коло, за допомогою лічилки обирають ведучого і розбігаються врізнобіч. Ведучий намагається зловити когось із гравців. Спіймавши товариша, він запитує:

— *Що ти їв?*

— *Ковбасу, — відповідає спійманий.*

— *А кому дав?*

Спійманий називає ведучому ім'я одного з учасників так, щоб ніхто не чув. Ведучий починає ловити названого, а інші гравці, не знаючи, на кого «полюють», тікають урізнобіч. За бажанням учасники можуть змінити ведучого.

«Дзеркальний відбиток»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого. Усі учасники шикуються в ряд, ведучий стає обличчям до гравців і робить різні рухи. Учасники повинні повторювати за ним, але у дзеркальному відображенні. Той, хто допускає помилку, робить один крок назад. Перемагає гравець, який жодного разу не помилився.

«Слухай сигнал»

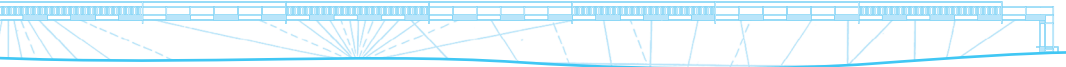
Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці або в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого. Учасники шикуються в колону та починають повільно йти по колу. Ведучий подає заздалегідь обумовлені звукові сигнали. Наприклад, коли він плескає





в долоні два рази, усі продовжують рух, один раз — зупиняються, коли тупає ногами — гравці біжать, а коли свистить — піднімають руки вгору, продовжуючи рух. Той, хто помиляється, вибуває із гри.

«Білки, жолуді, горіхи»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого, потім утворюють трійки. Учасникам кожної трійки присвоюються назви: «білка», «жолудь», «горіх». Гравці трійок стають у кола, беручись за руки.

На виклик ведучого: «Горіхи!» (*«Білки!» або «Жолуді!»*) гравці трійок під означеною назвою повинні перебігти до іншого кола. Поки кола залишаються неповними, ведучий намагається зайняти місце в одному з них. Гравець, що опиняється без місця, стає ведучим. Перемагають учасники, які жодного разу не були в ролі ведучого.

«Друзі, струнко!»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість гравців необмежена.

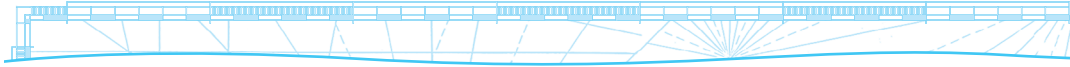
Опис гри

Гравці обирають ведучого, після чого шикуються в шеренгу. Ведучий, стоячи навпроти шеренги, подає різні команди. Учасники виконують їх лише в тому випадку, якщо команди супроводжуються звертанням «друзі» (*«Друзі, біжіть на місці!», «Друзі, струнко!», «Друзі, підніміть ліву руку!» і т. ін.*). Якщо в команді немає слова «друзі», то реагувати на неї не треба. Той, хто помилково виконає команду, повинен зробити крок уперед. Виграють ті учасники, які не припустилися жодної помилки.

«Ми по колу всі йдемо...»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в просторому приміщенні. Кількість учасників — 10–15.



Опис гри

Гравці утворюють два кола — зовнішнє (велике) і внутрішнє (маленьке); кола розташовуються обличчями одне до одного. Гравці у великому колі мають залишатися на місці, у маленькому — рухатися за годинниковою стрілкою, примовляючи: «Ми по колу всі йдемо, і йдемо, і йдемо, і з собою беремо... Зелене!». Після того як звучить останнє слово, учасники з великого кола повинні дуже швидко назвати будь-який предмет зеленого кольору. Гравець, який встиг зробити це першим, переходить до маленького кола. Гра продовжується, учасники малого кола називають нові слова: «солодке», «низеньке», «квадратне» і т. д.

Гра закінчується, коли у великому колі залишається один учасник.

«Театр»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у кімнаті, так і на вулиці. Кількість учасників — від 5 до 8.

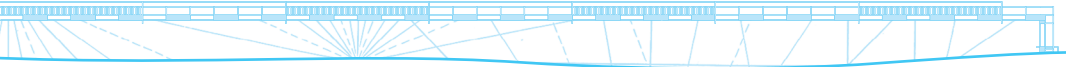
Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого (або роль ведучого виконує дорослий), потім стають на відстані один від одного. За командою ведучого діти починають одночасно виконувати завдання — показувати пантоміму. Ведучий оцінює якість виконання пантоміми й найкращому «актору» нараховує призове очко. У кінці гри бали гравців підраховуються, визначається переможець.

Приблизні завдання для конкурсу пантоміми:

1. Показати, як вчиться ходити маленька дитина.
2. Зобразити, як мисливець ходить по купинах, тримаючи рушницю напоготові.
3. Показати, як ходить людина в темряві.
4. Продемонструвати, як кішка полює на пташку.
5. Показати, як літає великий птах або маленька пташка.
6. Уявити себе цирковим клоуном.
7. Показати, як маленька дитина радіє зустрічі з мамою.
8. Зімітувати ходу клишоногого ведмедика.

Примітка. Можна влаштувати тематичну пантоміму. Наприклад, дати дітям завдання уявити себе польовою квіткою та зобразити, як рослина гойдається під легким вітерцем, згинається під натиском



сильного урагану, опиняється під зливою, переносить спеку, насолоджується вечірньою прохолодою.

«Заєць у норі»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у просторому приміщенні, так і на спортивному майданчику. Кількість учасників — від 8 до 22.

Опис гри

За жеребом або за допомогою лічилки гравці обирають «зайця» та «мисливця». Інші учасники розподіляються парами і стають обличчям один до одного, тримаючись за руки. Простір між зчепленими руками граючих — це «нори».

«Заєць» тікає від «мисливця». Якщо переслідувач наздоганяє, «заєць» може сховатися в будь-яку «нору», займаючи місце одного з гравців у парі. Учасник, який залишився без пари, стає «зайцем». Якщо «мисливець» наздоганяє «зайця», вони міняються ролями.

«Пройди до фінішу»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у приміщенні, так і на вулиці. Кількість учасників — від 5 до 15.

Опис гри

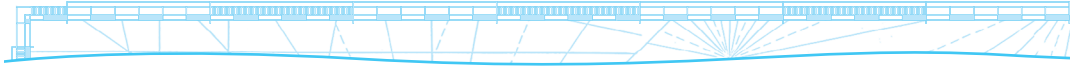
Гравці обирають ведучого та відзначають лінії старту і фінішу, відстань між якими має складати близько 5 метрів. Після цього розпочинається змагання між учасниками. За сигналом ведучого вони проходять від старту до фінішу і назад таким чином, щоб ноги стикалися з землею всією поверхнею ступні, а п'ята однієї ноги контактувала з носком іншої. Ведучий повинен стежити за тим, щоб усі гравці дотримувалися правил. Виграє той учасник, який першим повернеться до старту.

Примітка. Якщо дітей багато, можна влаштувати естафету між командами.

«Тупни ногою, лясни в долоні»

Умови проведення гри

Гру можна проводити на вулиці і в приміщенні. Кількість учасників — від 7 до 12.



Опис гри

Гравці обирають ведучого, потім утворюють коло. Ведучий займає позицію в центрі кола та починає вимовляти прості фрази (наприклад, «Трава зелена», «Ворона — це комаха», «Собака гавкає», «Кішка кукурікає» і т. ін.). Якщо подана ведучим інформація правильна, гравці повинні плеснути в долоні, якщо неправильна — затупотіти ногами.

Примітка. Існує варіант цієї гри, за яким ведучий називає різні предмети, дії, кольори, істоти і т. ін., гравці ж повинні плескати в долоні тільки тоді, коли лунає назва тварини.

«Гонки раків»

Умови проведення гри

Гру краще проводити в приміщенні. Кількість учасників — від 8 до 22.

Опис гри

Гравці позначають лінії старту і фінішу, діляться на дві команди та шикуються в колони біля старту. За умовним сигналом учасники починають рухатися до фінішу, імітуючи ходу раків: пересуваються задом наперед рачки. Потім аналогічним чином повертаються назад і передають естафету товаришам. Перемагає та команда, яка першою закінчить естафету.

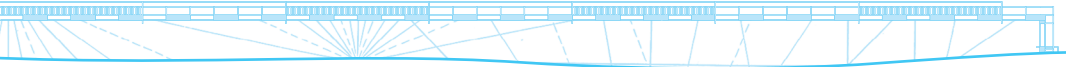
«Запам'ятай ім'я»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 7 до 15.

Опис гри

Гравці утворюють коло й беруться за руки. Потім один із них називає своє ім'я, його сусід зліва — повторює ім'я першого гравця і називає своє і т. д. Останній учасник гри називає імена всіх гравців і своє власне. Після завершення «переключки» гру починають у зворотному напрямку (черга переходить до сусідів праворуч). У грі немає того, хто виграє чи програє. Якщо хтось із учасників помиляється, інші виправляють його.



«Хто покликав?»

Умови проведення гри

Гру проводять у приміщенні або на вулиці. Кількість учасників — від 8 до 17.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого. Він відходить убік (на 2–3 метри) від групи інших учасників і повертається до них спиною. Один із гравців голосно кличе ведучого. Повернувшись до своїх товаришів, ведучий повинен відгадати, хто його покликав. Якщо він помиляється, то «водить» ще раз, в іншому разі міняється місцями із вгаданим гравцем.

«Нитка і голка»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в просторому приміщенні. Кількість учасників — від 6 до 14.

Опис гри

Учасники вишикуються в колону паровозиком, беручи один одного за талію. Таким чином, виходить «нитка». Обраний за допомогою лічилки ведучий стає попереду колони і призначається «голкою». «Голка» починає бігти, петляючи з боку в бік, і тягне за собою «нитку». Завдання «голки» — розірвати або заплутати «нитку».

«Дзиґа»

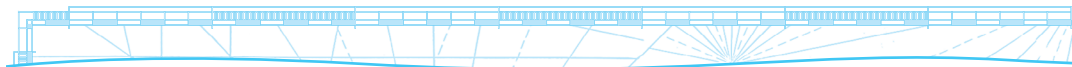
Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в просторому приміщенні. Кількість учасників — від 10 осіб.

Опис гри

Учасники гри шикуються в колону, кожен кладе праву руку на праве плече гравця, який стоїть попереду. Учасник, який очолює колону, призначається «дзиґою»; останній у колоні — це «хвіст». Під час гри «дзиґа» намагається зловити «хвіст», при цьому вся колона не повинна розриватися.

Якщо «дзиґа» ловить «хвіст», той стає «дзиґою», а передостанній у колоні гравець — «хвостом».



«Зроби крок»

Умови проведення гри

Гру можна проводити на вулиці або в приміщенні. Кількість учасників — від 5 до 15.

Опис гри

Гравці позначають лінії старту і фінішу та шикуються в шеренгу вздовж стартової прямої. Потім крайній ліворуч учасник робить крок уперед, водночас називаючи рослину (тварину, місто, інвентар для заняття спортом тощо). За ним те ж саме роблять другий, третій і т. д. гравці з шеренги. Після того як крайній праворуч учасник зробить крок, черга знову переходить до першого гравця. Якщо хтось із гравців не може назвати слово за темою гри, він сходить із дистанції. Перемагають ті, хто дістався фінішу.

«Назви „зайве“»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як у приміщенні, так і на вулиці. Кількість учасників — від 5 до 10.

Опис гри

Ведучий (бажано, щоб це був дорослий, який заздалегідь підготувався до гри) називає по три слова, два з яких пов'язані певною ознакою, призначенням і т. ін., а третє є «зайвим» (наприклад, «автомобіль, тролейбус, собака»; «вишня, тістечко, яблуко»; «лисиця, змія, кішка»; «ромашка, троянда, ялинка»). Діти повинні назвати «зайве» слово.

«Ведмідь у пастці»

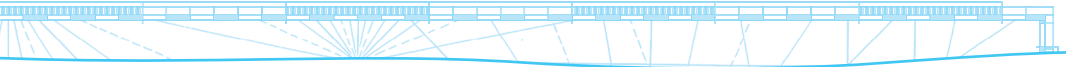
Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці або в приміщенні. Кількість учасників — від 12 до 25.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого — «ведмедя». Учасники гри утворюють коло та міцно тримаються за руки. «Ведмідь», що перебуває в середині кола, намагається вирватися з кола, розірвавши кільце (тільки без використання рук!) або проскочивши між гравцями. Якщо це йому вдається, він починає





втікати, а інші гравці його наздоганяють. Той, хто зачепить «вед-
медя», стає новим ведучим.

«Сандалики»

Умови проведення гри

Гру краще проводити в приміщенні. Кількість учасників — від 12 до 24.

Опис гри

Учасники гри утворюють трійки, роззуваються та перемішують взуття в одній купі. Після цього трійки шикуються в колони і займають позиції біля умовної лінії старту. За сигналом по одному учаснику кожної трійки підбігають до купи, швидко знаходять своє взуття, взуваються, повертаються на старт і передають естафету наступним гравцям. Виграє та команда, яка першою завершить естафету.

«Бджоли»

Умови проведення гри

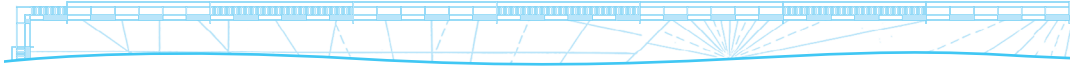
Гру краще влаштувати на вулиці. Кількість учасників — від 11 до 17.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають «квітку», після чого діляться на дві команди — «сторожів» і «бджіл». «Сторожі», ставши в коло та міцно взявшись за руки, починають ходити навколо «квітки» і співати:

*Бджілки ярі,
Крила золоті,
Що ви сидите,
В поле не летите?
Чи вас дощиком січе?
Чи вас сонечком пече?
Летіть за гори високі,
За ліси зелені —
На кругленький лужок,
На лазуровий бережок.*

«Бджоли» тим часом прагнуть потрапити в коло. Завдання «сторожів» — перешкодити їм, то підіймаючи, то опускаючи руки. Якщо якийсь



«бджолі» вдається проникнути в коло і торкнутися «квітки», «сторожі», які не змогли вберегти «квітку», мають розбігтися в різні боки. «Бджолі» ж мають їх наздогнати та «вжалити» — доторкнутися до них рукою.

«Заборонені рухи»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці або в приміщенні. Кількість учасників — від 5 до 10.

Опис гри

Гравці обирають ведучого за допомогою лічилки та разом обговорюють, які рухи можна відтворювати під час гри, а які з них є забороненими (*наприклад, стрибки на одній нозі або поворот голови праворуч*). Після цього ведучий починає виконувати серію вправ від простих до складних, а гравці точно повторюють його рухи, крім заборонених. Той, хто повторив заборонений рух, вибуває із гри.

«Устигни проскочити»

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в просторому приміщенні. Кількість учасників — від 12 до 30.

Опис гри

Гравці утворюють пари. Жеребкуванням обирається пара ведучих. Ведучі стають обличчям один до одного, беруться за руки та підіймають їх угору. Інші пари починають пробігати під піднятими руками ведучих, а ті, у свою чергу, несподівано раз за разом опускають руки, щоб затримати гравців. Кожна зловлена пара стає поруч з ведучими, утворюючи коридор та допомагаючи ловити інших. Гра закінчується, коли будуть спіймані всі гравці.

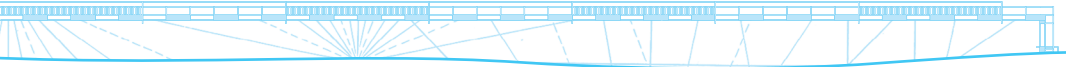
«Водяний»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 7 до 12.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого — «водяного». Учасники гри утворюють коло, ведучий займає місце в центрі



й заплющує очі. Гравці починають повільно рухатися по колу, ритмічно промовляючи текст: «Водяний, водяний, виходь із води мерщій». Коли вони зупиняються, ведучий, не розплющуючи очей, підходить до будь-якого учасника і намагається визначити, хто перед ним. Для цього «водяний» може три рази торкнутися гравця (але тільки не його голови!). Якщо ведучий не вгадує ім'я учасника, він залишається «водяним». В іншому разі міняється місцями із гравцем.

«Гори-гори ясно»

Умови проведення гри

Гру краще влаштувати на вулиці. Кількість учасників необмежена, але має бути непарною.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого, потім утворюють пари і шикуються в колону. Ведучий займає позицію на відстані 10–15 кроків попереду від колони, спиною до гравців, і промовляє віршика:

*Гори-гори ясно,
Щоб не згасло.
І раз, і два, і три.
Остання паро, біжи!*

Після слова «біжи» пара, що стоїть останньою, повинна обігти колону (кожен гравець — зі свого боку) і стати попереду. Завдання ведучого — випередити гравців і опинитися на місці одного з членів пари. Той, чиє місце зайняли, стає ведучим.

Примітка. Замість слів «остання пара» ведучий може сказати «четверта пара», «друга пара» і т. д. Тому всім учасникам гри слід бути уважними й пам'ятати, якими за рахунком вони стоять у колоні.

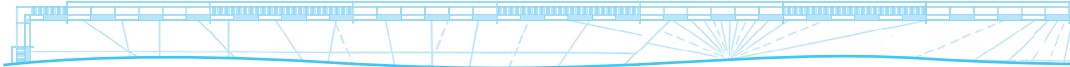
«Хованки»

Умови проведення гри

Гру краще проводити на вулиці. Кількість учасників необмежена.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого, потім заплющують очі й рахують до десяти, даючи змогу ведучому сховатися. Після



цього один із гравців виходить на пошуки ведучого і, якщо не знаходить його за одну хвилину, вибуває із гри. У зворотному випадку він приєднується до ведучого, ховаючись разом із ним.

На пошуки ведучого виходить ще один учасник. Працює той же принцип: якщо він знаходить ведучого, то ховається разом із ним, якщо ні — вибуває.

Гра триває доти, доки всі не сховаються разом.

«Гонки на руках»

Умови проведення гри

Гру проводять у спортзалі. Кількість учасників — від 8 до 20.

Опис гри

Учасники позначають лінії старту і фінішу, діляться на дві команди, а в командах розбиваються на пари. Пари шикуються на лінії старту. Перша з них, яка буде бігти естафету, приймає вихідне положення: один гравець утримує іншого за ноги, а той спирається на підлогу руками. За сигналом ведучого пари біжать до фінішу. На фінішній лінії учасники міняються місцями і продовжують естафету. Наступні пари роблять те ж саме. Перемагає та команда, яка першою завершить естафету.

«Збираємо капусту»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 11 осіб.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого — «сторожа городу», інші гравці діляться на дві команди — «капустин» і «зайців». «Капустини» сідають на землю навпочіпки на відстані не менше 1 метра. «Зайці» починають бігати між «капустинами», удаючи, що збирають листки рослин. Завдання «сторожа» — перешкодити «зайцям» і постаратися торкнутися їх. Він не має права цього робити, якщо «заєць» тримає «капустину» за руки. «Заєць», якого торкнувся «сторож», стає новим «сторожем».

«Казковий світ»

Умови проведення гри

Гру проводять як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 10 до 12.

Опис гри

Гравці діляться на дві команди. Кожна команда таємно від суперників обговорює сюжет якої казки буде передавати пантомімою, а також розподіляє ролі. Після цього кожна команда демонструє пантоміму протягом хвилини. Суперники повинні назвати представлені казки. Якщо хтось із суперників не вгадує казку, він вважається переможеним. Гру можна проводити в декілька турів.

«Відгадайка»

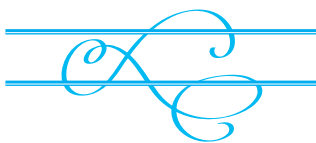
Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Кількість учасників — від 10 до 12.

Опис гри

За допомогою лічилки гравці обирають ведучого. Усі учасники шикуються в шеренгу, ведучий стає спиною до неї на відстані 3–5 кроків та заплющує очі. Один із гравців підходить до ведучого, злегка торкається його плеча та відбігає до інших дітей. Ведучий розплющує очі, повертається до шеренги та намагається вгадати, хто його торкався. Якщо він упізнає гравця, то міняється з ним місцями; якщо ні — продовжує водити.





СЬОМИЙ ГРАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Гра з резинкою

Умови проведення гри

Гру можна проводити як на вулиці, так і в приміщенні. Для гри потрібна резинка задовжки не менше 4 метрів. Кількість учасників — від одного (у цьому разі гравець може розташувати резинку між деревами або стільцями) до 3–4.

Опис гри

Існує три рівні гри:

-  перший рівень — коли резинка натягнута на рівні щиколоток;
-  другий рівень — резинка розташовується на рівні колін;
-  третій рівень — резинка розташовується на рівні стегон.

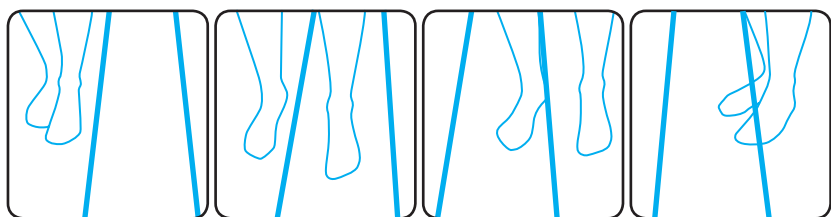
Два гравці тримають резинку на ногах, третій гравець стрибає — виконує ряд вправ по черзі на всіх рівнях. Як тільки стрибаючий помиляється (збивається, чіпляється за резинку, наступає на резинку і т. ін.), він передає право стрибати наступному гравцеві, а сам становиться тримати резинку. Якщо черга стрибати знов переходить до нього, він продовжує з тієї вправи, під час виконання якої припустився помилки.

Грати в резинку можна як за себе, так і в парах. В останньому разі гравця, що збився, може виручити партнер. Коли і він помиляється, пара передає право стрибати суперникам.

Вправи для стрибання

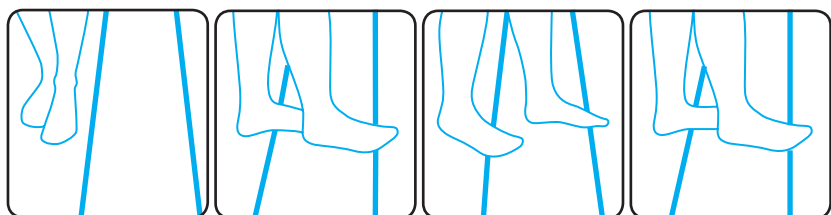
Початкова

Гравець стоїть збоку від резинки, застрибує однією, потім іншою ногою між стрічками резинки, потім аналогічним чином вистрибує з протилежного боку резинки.



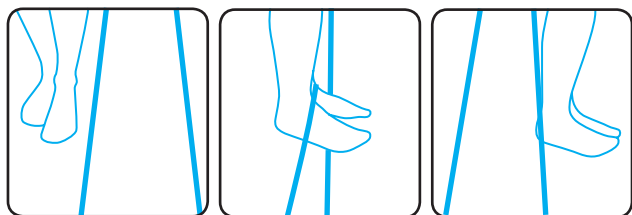
Пішоходи

Гравець підстрибує та опускається ногами на різні стрічки резинки, потім підстрибує знов та міняє ноги місцями. Вправа виконується чотири рази, після чого гравець вистрибує з боку резинки, протилежного його початковому положенню. Під час стрибків гравець може промовляти «пі-шо-хо-ди», задаючи собі ритм.



Сходинки

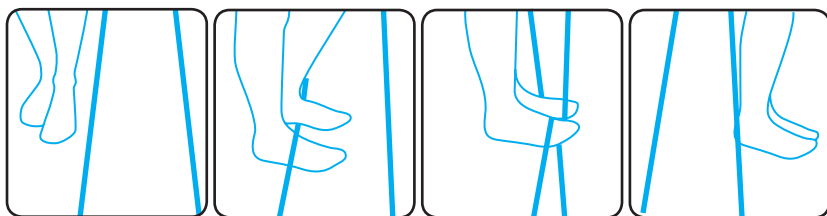
Гравець стрибає двома ногами, однією ногою зачіпляє одну стрічку резинки, іншою — наступає на другу стрічку. Потім одним стрибком звільняється від резинки і вистрибує з протилежного боку.



Бантик

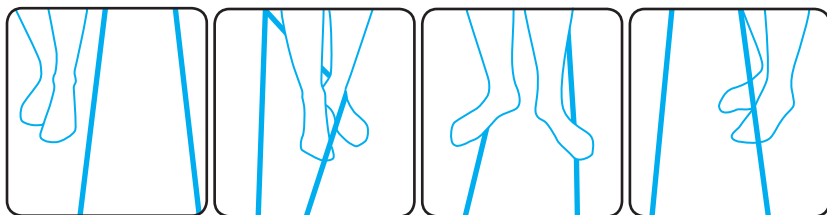
Гравець розміщує праву ногу знизу однієї стрічки резинки, ліву — зверху тієї ж стрічки. Потім стрибає на другу стрічку так, щоб утворився

бантик (тобто права нога була зверху, ліва — знизу). Після цього одним стрибком звільняється від резинки і вистрибує з протилежного боку.



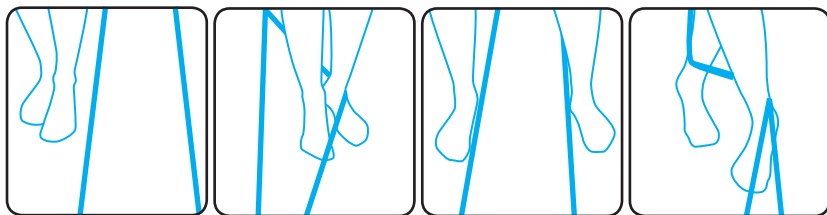
Цукерка (конвертик)

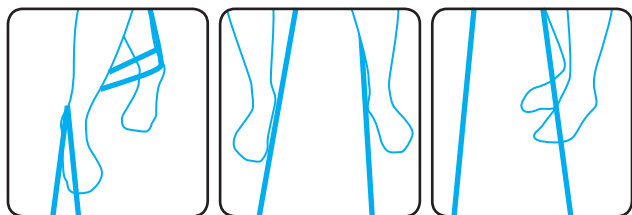
Гравець стрибає двома ногами, чіпляє ближчу до нього стрічку резинки та опиняється із зовнішнього боку другої стрічки (таким чином утворюється перехрещення, усередині якого стоїть гравець). Потім підстрибує, звільняючись від резинки, та наступає ногами на обидві стрічки. Після цього вистрибує з резинки із протилежного боку.



Кораблик

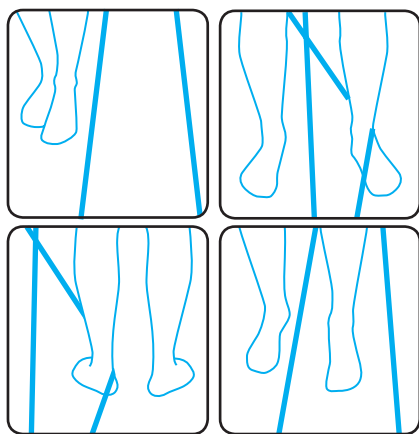
Початок вправи аналогічний тому, який виконується в «Цукерці». Але після другого стрибка гравець приземляється так, щоб обидві ноги були зовні стрічок резинки. Після цього гравець перехрещує ноги в один і в протилежний боки та вистрибує з резинки.

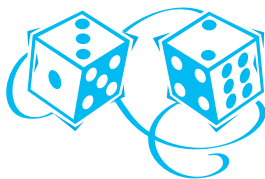




Хусточка

Гравець чіпляє ближчу до нього стрічку резинки однією ногою, переносить її за другу стрічку, потім підстрибує і повертається на 180° , не відпускаючи резинку. Далі стрибає, звільняється від резинки і приземляється так, щоб ноги опинилися з двох боків від стрічки, з якого почалася вправа.





ВОСЬМИЙ ГРАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Настільна гра

«Географія»

Опис гри

У грі можуть брати участь два або три гравці. Кожен вибирає собі фішку і 6 прапорців. Установіть фішки на старт. По черзі кидайте кубик і переміщайте фішки на один кружечок у ту частину світу, яка випаде на кубуку. Якщо випаде зелений колір — кубик потрібно кинути ще раз. Якщо червоний — пропустити хід. Якщо нікуди йти — гравець кидає кубик ще раз.

Коли ви нарешті дійдете до якого-небудь континенту, встановіть там свій прапорець на блакитному кружечку і вирушайте подорожувати далі, поки не обійдете всі континенти і не повернетесь додому, в Євразію. Потрапляючи на кружечок з цифрою, виконуйте відповідні завдання.

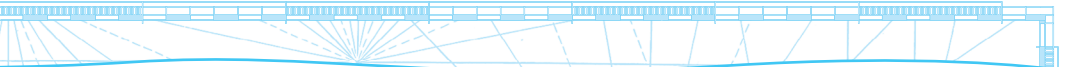
Той, хто першим повернеться додому, стає переможцем!

Для гри потрібні: ігрове поле, кубик, 3 фішки і по 6 прапорців синього, червоного, оранжевого кольорів.

Завдання

1. Назви, у якій півкулі розташована Північна Америка. (*У Західній півкулі.*)
2. Назви, якими океанами омивається Північна Америка. (*З півночі Північним Льодовитим океаном, зі сходу — Атлантичним, а із заходу — Тихим.*)
3. Назви дві найдовші річки Північної Америки. (*Міссісіпі, Міссурі.*)

Відповід(-ла) правильно — зроби ще один хід. Ні — пропусти хід.

- 
4. Назви чотири представники тваринного світу Північної Америки.
(Літйага, карібу, скунс, грізлі, вівцебик, гримуча змія, морський котик.)

Відповід(-ла) правильно — установи свій прапорець на блакитному кружечку. Ти успішно пройшов(-ла) Північну Америку. Роби ще один хід. Відповід(-ла) неправильно — пропусти хід і почитай енциклопедію.

5. Назви океани, між якими розташована Південна Америка. (Тихий, Атлантичний.)

6. Назви найбільше високогірне озеро у світі. (Тітікака.)

Відповід(-ла) правильно — зроби ще один хід. Ні — пропусти хід.

7. Назви найповноводнішу річку планети Земля. (Амазонка.)

Відповід(-ла) правильно — зроби ще один хід. Ні — пропусти хід.

8. Назви чотири представники тваринного світу Південної Америки.
(Лінивцеві, броненосцеві, мураход, ягуар, колібри, пауга, ящірка, змія, піранья.)

Відповід(-ла) правильно — установи свій прапорець на блакитному кружечку. Ти успішно пройшов(-ла) Південну Америку. Роби ще один хід. Відповід(-ла) неправильно — пропусти хід і почитай енциклопедію.

9. Назви найбільший материк земної кулі. (Євразія.)

10. Назви, з яких частин світу складається Євразія. (Європа і Азія.)

11. Назви океани, якими омивається Євразія. (На заході — Атлантичним, на сході — Тихим, на півночі — Північним Льодовитим, на півдні — Індійським.)

12. Назви найвищу гору Євразії. (Джомолунгма.)

Відповід(-ла) правильно — зроби ще один хід. Ні — пропусти хід.

13. Назви найглибше озеро, яке розташовується в Євразії. (Байкал.)

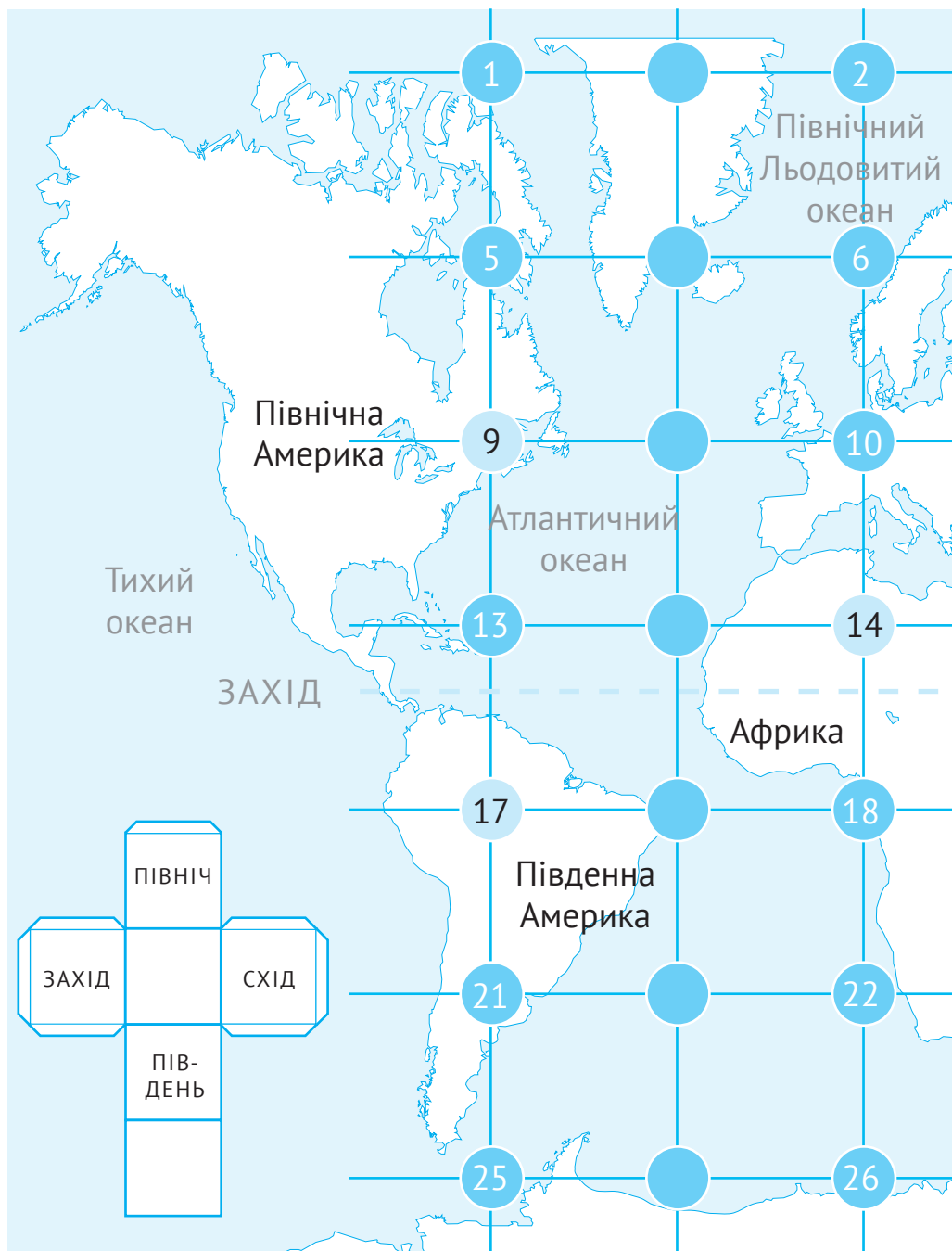
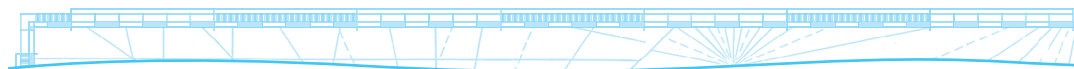
Відповід(-ла) правильно — зроби ще один хід. Ні — пропусти хід.

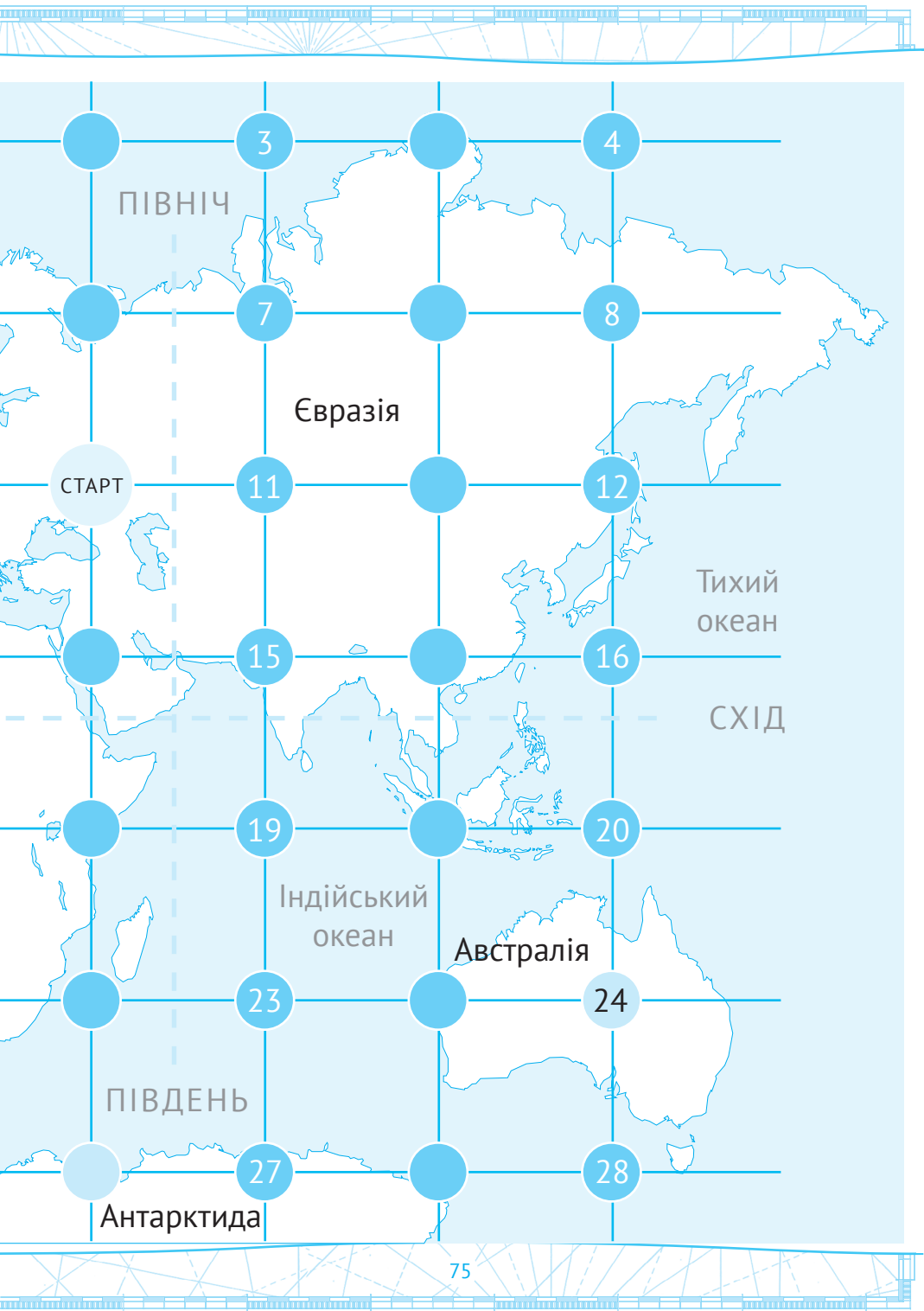
14. Назви найбільшу за населенням країну Євразії. (Китай.)

Відповід(-ла) правильно — зроби ще один хід. Ні — пропусти хід.

15. Назви чотири представники рослинного світу Євразії. (Тис ягідний, сибірський кедр, росичка, чай, цукрова тростина, банани, апельсини, хлібне дерево, женьшень, вишні.)

Відповід(-ла) правильно — установи свій прапорець на блакитному





кружечку. Ти успішно пройшов(-ла) Євразію. Роби ще один хід.
Відповід(-ла) неправильно — пропусти хід і почитай енциклопедію.

16. Назви другий за розмірами материк. (Африка.)

17. Назви найдовшу річку на планеті Земля. (Ніл.)

Відповід(-ла) правильно — зроби ще один хід. Ні — пропусти хід.

18. Назви найбільшу пустелю Африки. (Сахара.)

Відповід(-ла) правильно — зроби ще один хід. Ні — пропусти хід.

19. Назви, який канал роз'єднав Євразію й Африку. (Суецький канал.)

Відповід(-ла) правильно — установи свій прапорець на блакитно-му кружечку. Ти успішно пройшов(-ла) Африку. Роби ще один хід.

Відповід(-ла) неправильно — пропусти хід і почитай енциклопедію.

20. Назви найменший материк на Землі. (Австралія.)

21. Назви, у якій півкулі розташована Австралія. (У Східній півкулі.)

22. Назви, між якими океанами розташована Австралія. (Індійським і Тихим.)

23. Назви найхолодніший материк на планеті Земля. (Антарктида.)

24. Назви чотири представники тваринного світу Антарктиди. (Косатка, великий поморник, імператорський пінгвін, морський леопард, південний морський слон.)

Відповід(-ла) правильно — установи свій прапорець на блакитному кружечку. Ти успішно пройшов(-ла) Антарктиду. Роби ще один хід.

Відповід(-ла) неправильно — пропусти хід і почитай енциклопедію.

25. Назви два моря, розташованих у Північному Льодовитому океані. (Баренцове, Норвезьке.)

Відповід(-ла) правильно — роби два ходи на захід. Ні — пропусти хід.

26. Назви найбільший і найглибший океан. (Тихий.)

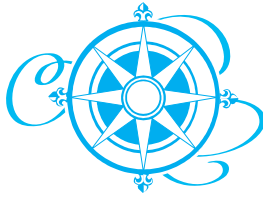
Відповід(-ла) правильно — роби два ходи на північ. Ні — пропусти хід.

27. Назви океан, у якому розташований найбільший у світі острів Гренландія. (Атлантичний.)

Відповід(-ла) правильно — роби два ходи на південь. Ні — пропусти хід.

28. Назви три острови Індійського океану. (Мадагаскар, Суматра, Шрі-Ланка.)

Відповід(-ла) правильно — роби два ходи на схід. Ні — пропусти хід.



ДЕВ'ЯТИЙ ГРАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Ігри з компасом

«Назустріч пригодам»

Умови проведення гри

Гру проводять на вулиці, на спортивному майданчику.
Кількість учасників — дві команди по 5–7 осіб.

Опис гри

Гра проходить у 5 етапів.

I етап. Обрання капітанів, назви та девізу команд

Команди отримують згортки з однаковими завданнями.

Приклад тексту на згортку:

Шановні шукачі пригод!

На вас чекає нелегке змагання із сильними суперниками.
Тільки відважні та кмітливі зможуть подолати всі перешкоди.

Ваше перше завдання — обрати капітана команди, придумати команді назву та девіз.

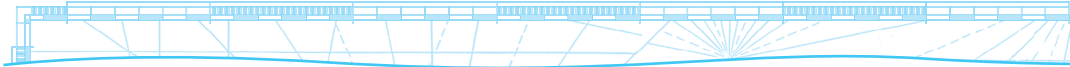
II етап. Проведення естафет

Перед проведенням естафет ведучий відзначає лінії старту і фінішу, команди шикуються в колони на старті.

Естафета перша. Гравці команд по одному швидко йдуть із пластиковим кубиком на голові до лінії фінішу, назад повертаються бігом із кубиком у руках.

Естафета друга. Гравці біжать до фінішу, ведучи м'яч. На лінії фінішу підкидають м'яч угору, роблять два оплески в долоні, ловлять м'яч, потім біжать на старт із м'ячем у руках.

Естафета третя. Гравці біжать до фінішу, де лежить скакалка, роблять п'ять стрибків, кладуть скакалку на місце та швидко повертаються до команд.



III етап. Пошуки «скарбу»

Команди отримують інструкції та компаси, за допомогою яких шукають «скарб» — пляшки із завданнями. Команда-переможець у більшості естафет вирушає на пошуки першою, команда, що програла, — через 30 секунд.

Приклади інструкцій для пошуку «скарбу»:

Підійдіть до найближчих футбольних воріт. Від воріт відлічіть п'ять кроків на схід. Знайдіть скляну пляшку.

Підійдіть до шведської стінки. Від неї відлічіть шість кроків на захід. Знайдіть скляну пляшку.

IV етап. Виконання завдань

Кожна команда витягує з пляшок згортки із завданнями та вписує в них відповіді. Перемагають ті, хто першими правильно відгадали загадки.

Завдання для першої команди:

Відгадайте загадки.

1. Що стоїть між вікном і дверима? (Буква «і»)
2. Що можна приготувати, але не можна з'їсти? (Уроки)
3. На яке запитання не можна відповісти «так»? (Ви спите?)
4. Яким гребенем не можна причісуватися? (Півнячим)
5. Невелике, безязике, а здаля приносить вість. (Радіо)

Завдання для другої команди:

Відгадайте загадки.

1. На яке дерево сідає ворона під час дощу? (На мокре)
2. З якого посуду не можна нічого з'їсти? (З порожнього)
3. За чим ми їмо? (За столом)
4. Коли машина їде, яке колесо у неї не крутиться? (Запасне)
5. Виходило дванадцять молодців, випускало п'ятдесят два соколи та триста шістдесят п'ять лебедів. (Рік, тижні, дні року)

V етап. Нагородження переможців

Ведучий підсумовує результати гри, нагороджує переможців (почесними грамотами чемпіонів змагань, цукерками тощо), переможеним

дає заохочувальні призи (грамоти учасників змагань, цукерки тощо).

«Шукачі скарбів»

Умови проведення гри

Гру влаштовують на вулиці — на місцевості, де є дерева та кущі. Кількість учасників — до 15 осіб.

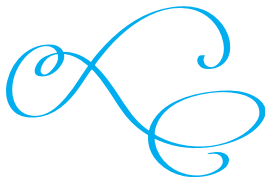
Опис гри

Дорослий ховає на гральному майданчику «піратський скарб» — солодоші в пакеті (дрібні іграшки, канцтовари тощо); заздалегідь готує карту місцевості, на якій відзначає місце, де заховано «скарб». На початку гри дає гравцям компас, інструкцію і карту. Орієнтуючись за картою і компасом та враховуючи підказки інструкції, діти знаходять скарб.

Приклад інструкції:

Знайдіть найвище (умовне позначення дерева). Підійдіть до нього. По стежці, що проходить поряд, відлічіть на захід 10 кроків. Далі пройдіть п'ять кроків на північ. Знайдіть поодинокий кущ (умовне позначення куща). Від нього пройдіть чотири кроки на південь. Уважно розгляньте місцевість. Знайдіть вказівку. Пройдіть за вказівкою 10 кроків. Знайдіть найвищу березу. Біля неї заховано скарб.

Примітка. Вказівкою може бути стрілка з картону.



ЗМІСТ

Передмова	3
-----------------	---

Перший гральний майданчик

Ігри з м'ячем.	4
---------------------	---

Другий гральний майданчик

Ігри з повітряними кульками.	22
-----------------------------------	----

Третій гральний майданчик

Ігри зі скакалкою	28
-------------------------	----

Четвертий гральний майданчик

Ігри з предметами, що завжди під рукою	32
--	----

П'ятий гральний майданчик

Ігри з використанням набору крейди	45
--	----

Шостий гральний майданчик

Ігри без предметів	52
--------------------------	----

Сьомий гральний майданчик

Гра з резинкою	68
----------------------	----

Восьмий гральний майданчик

Настільна гра	72
---------------------	----

Дев'ятий гральний майданчик

Ігри з компасом.	77
-----------------------	----

Навчальне видання
КОСОВЦЕВА Ніна Олексіївна

Н900762У. Підписано до друку 24.10.2018.
Формат 60×90/16. Папір офсетний.
Гарнітура PT Sans. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 5.

РУХЛИВІ ІГРИ.
Найкращі ідеї для активного відпочинку
та ефективного закріплення вивченого
матеріалу в позаурочний час. 1–4 класи

ТОВ Видавництво «Ранок»,
вул. Кібальчича, 27, к. 135, Харків, 61071.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 5215 від 22.09.2016.
Для листів: вул. Космічна, 21а, Харків, 61145.

Відповідальний редактор *І. В. Єфімова*
Редактор *Ю. В. Завгородня*

E-mail: office@ranok.com.ua
Тел. (057) 719-48-65,
тел./факс (057) 719-58-67.

Регіональні представництва
видавництва «Ранок»:

Київ – тел. (044) 229-84-01,
e-mail: office.kyiv@ranok.com.ua,
Львів – тел. (067) 269-00-61,
e-mail: office.lviv@ranok.com.ua.

З питань придбання продукції
видавництва «Ранок» звертатися за тел.:
у Харкові – (057) 727-70-80;
Києві – (044) 599-14-53, 377-73-23;
Вінниці – (0432) 55-61-10;
Дніпрі – (056) 785-01-74, 789-06-24;

Житомирі – (067) 122-63-60;
Львові – (032) 244-14-36;
Миколаєві та Одесі – (067) 551-10-79;
Черкасах – (0472) 51-22-51;
Чернігові – (0462) 93-14-30.
E-mail: commerce@ranok.com.ua.

«Книга поштою»: вул. Котельниківська, 5, Харків, 61051
Тел. (057) 727-70-90, (067) 546-53-73.
E-mail: pochta@ranok.com.ua

www.ranok.com.ua

УПРОВАДЖУЄМО ОСВІТУ ХХІ СТОЛІТТЯ

- ➔ Ігри з м'ячем
- ➔ Ігри з повітряними кульками
- ➔ Ігри зі скалкою
- ➔ Ігри з предметами, що завжди під рукою
- ➔ Ігри з використанням набору крейди
- ➔ Ігри без предметів
- ➔ Гра з резинкою
- ➔ Настільна гра
- ➔ Ігри з компасом



ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА ЛІТЕРАТУРА
УСІ КНИГИ ТУТ!

🛒 ranok.com.ua

📧 e-ranok.com.ua

✉ pochta@ranok.com.ua

☎ (057) 727-70-90