

Г.Б. Жигadlo, В.Г. Богатир, О.І. Вертелецький

«УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ»

Методичні рекомендації для студентів денної

та заочної форми навчання

Навчально-науковий інститут фізичної культури та спорту

Г.Б. Жигadlo, В.Г. Богатир, О.І. Вертелецький

«УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ»

Методичні рекомендації для студентів денної

та заочної форми навчання

Навчально-науковий інститут фізичної культури та спорту

Миколаїв

УДК 796332

ББК 75.578

Ж 68

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інституту фізичної культури та спорту
протокол № 5 від 11 лютого 2010р.

Автори: Г.Б. Жигadlo, В.Г. Богатир, О.І. Вертелецький.

Рецензенти: Рожков І.М. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри ТМФВ та здоров'я людини, директор Інституту фізичної культури та спорту МДУ ім. В.О. Сухомлинського.

Кулаков Ю.Є. – доцент кафедри ТМВ гімнастики та спортивних ігор, заслужений працівник фізичної культури та спорту України.

Ж 68 Г.Б. Жигadlo, В.Г. Богатир, О.І. Вертелецький.....?

Методичні рекомендації є цінними для студентів при виконанні завдань самостійної, індивідуальної роботи, підготовки до практичних занять, написання контрольних робіт, можуть бути використані студентами в період педагогічної практики, а також вчителями фізичної культури, початкових класів, вихователями груп подовженого дня та батьками.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Методика проведення український народних рухливих ігор для розвитку у дітей сили.....	5
2. Методика проведення українських народних рухливих ігор для розвитку у дітей швидкості.....	17
3. Методика проведення українських народних рухливих ігор для розвитку у дітей спритності.....	45
4. Методика проведення українських народних рухливих ігор для розвитку у дітей уважності.....	75
5. Методика проведення українських народних рухливих ігор для розвитку у дітей витривалості.....	83
6. Методика проведення українських народних рухливих ігор та забав.....	95
7. Методика проведення українських народних рухливих ігор для розвитку у дітей стійкості, рівноваги та орієнтації.....	99
8. Література.....	102

Вступ

Історія українських народних рухливих ігор

Багато тисячолітня героїчна історія українського народу овіяна невмирущими зразками славетних діянь українського народу.

Український народ виробив своєрідні суто національні за своїм змістом підходи до виховання підростаючого покоління.

Одним з найважливіших компонентів національної системи виховання у всі часи було виховання фізичних якостей у гармонійному поєднанні зі всіма іншими сторонами виховання.

В часи козацької доби традиції були дуже насичені різнобічними іграми, загальними вправами, які поширювались серед усіх, без винятку, верств населення.

За часів козаччини в Україні були поширені школи при кожній українській церкві. В них учні, у вільний від навчання час, гартували свої фізичні та моральні якості у різнобічних рухливих іграх.

Українські народні рухливі ігри є традиційним-засобом виховання дітей на національних засадах.

В іграх яскраво віддзеркалюється спосіб життя українського народу, його побут, праця, національні звичаї уявлення про честь, сміливість, мужність, бажання володіти силою, спритність, витривалість і гармонію рухів.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ СИЛИ

«А МИ ПРОСО СІЯЛИ, СІЯЛИ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

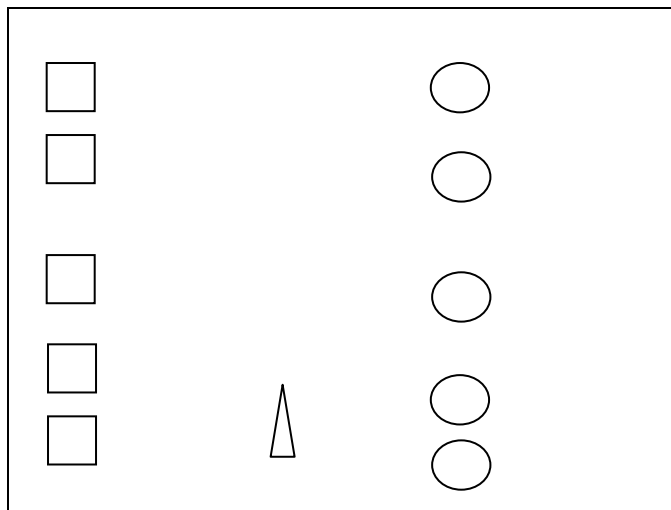
Опис гри.

Дітей розподіляють на 2 групи, що стають у 2 ряди (один проти одного), взявшись за руки. Перший ряд наближається до другого і співає: "А ми просо сіяли, сіяли". Повторюючи ці слова вдруге - відступає назад (надалі кожен рядок пісні повторюється двічі).

Правила гри: після того, як одна з команд викликала дівчину, та має роз'єднати руки. Якщо їй вдається це зробити, вона забирає з команди одного з гравців. Коли ж ні, залишається в "полоні". Гра продовжується.

Гра розвиває: силу рук.

Схема рухливої гри "А ми просто сіяли, сіяли"



Умовні позначки:

□ ○ - гравці;

▲ - вчитель

«ГОПАК»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

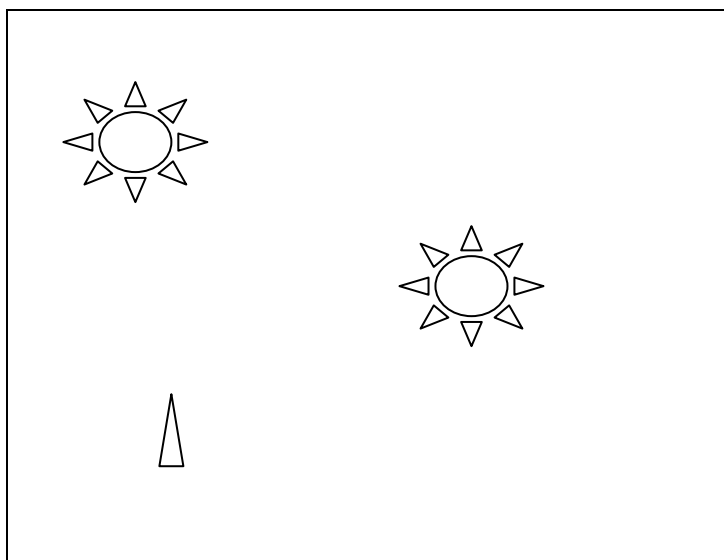
Опис гри.

Учнів розподіляють на 2 команди. Кожна команда утворює коло, гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом вчителя команди присідають і голосно рахують до 10.

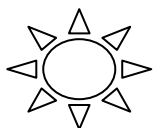
Правила гри: команда, яка швидше присяде 10 разів - переможець гри.

Гра розвиває: швидкість, силу.

Схема рухливої гри "Гопак"



Умовні позначки:



- діти у колі;



- вчитель

«ДОВГА ЛОЗА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

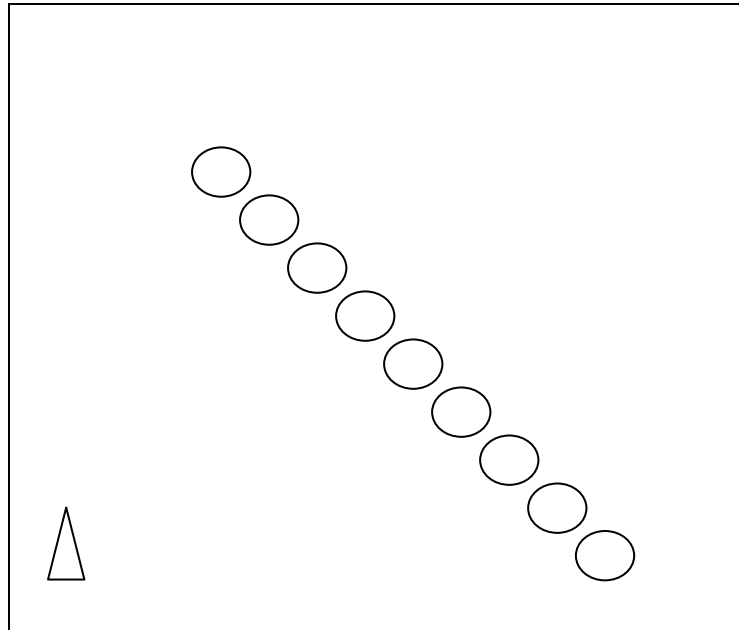
Опис гри.

5-8, а то і більше хлопчиків 10-17 років стають у ряд на відстані 3-4 м один від одного, зігнувшись. Крайній перескакує через усіх і стає в ряду крайнім. Його сусід робить теж саме. І так кожен гравець.

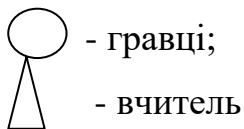
Варіанти гри: діти на відстані 2 кроків один від одного лягають, утворюючи довгу лозу. Задній схоплюється, перескакує через усіх і лягає попереду. Всі інші роблять теж саме по черзі.

Гра розвиває: спритність, силу.

Схема рухливої гри "Довга лоза"



Умовні позначки:



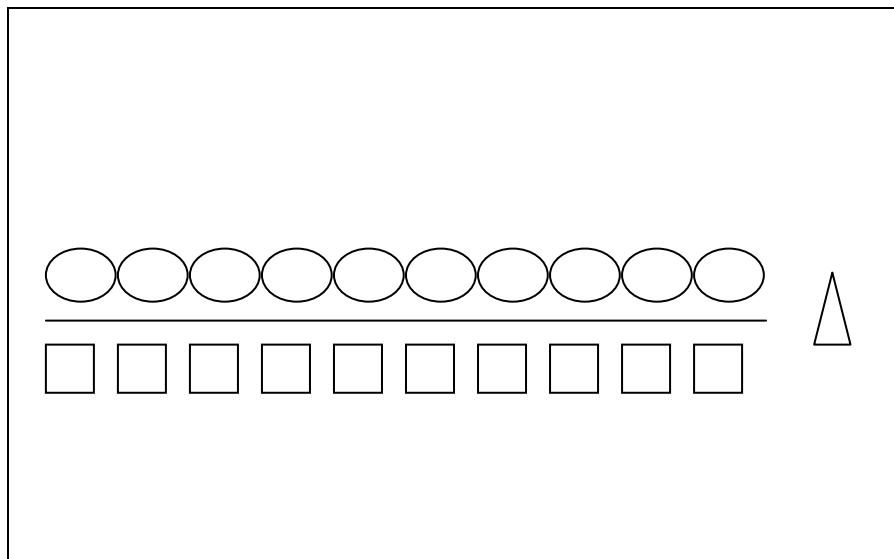
«СИЛАЧЬ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: дві команди гравців стають одна напроти одної вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопчики проти хлопчиків, а дівчата проти дівчат. За командою гравці беруться за одну чи дві руки. За другою командою кожен намагається перетягнути свого суперника до себе за лінію. За кожного перетягнутого команда отримує очко.


Гра розвиває: силу.

Схема рухливої гри "Силач"



Умовні позначки:

  - гравці;

 - вчитель

«ЦУРКИ»

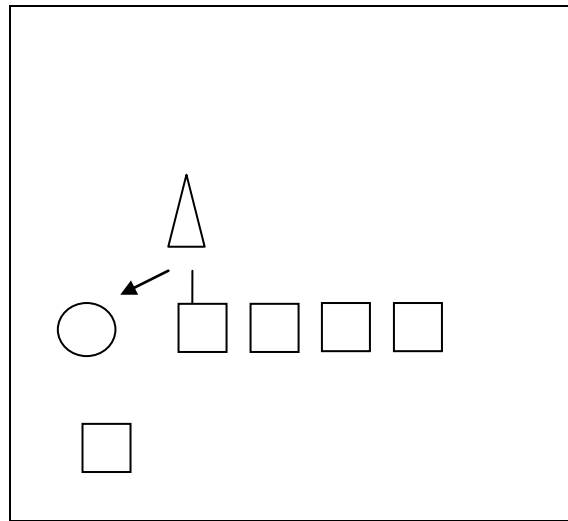
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: кілок, 2 палиці.

Правила гри: на кілочок, забитий у землю, ставлять палицю, один кінець якої на землі, а другий – на кілочку. Це-цурка. Довгою палицею вдаряють по тому кінці, який на кілочку. Цурка летить. Той, у кого вона злетить подалі, - переможець.

Гра розвиває: силу, швидкість.

Схема рухливої гри "Цурки"



Умовні позначки:



- гравець з довгою палицею в руках;



- цурка;



- вчитель;



- інші гравці

«ДВА ЦАПКИ»

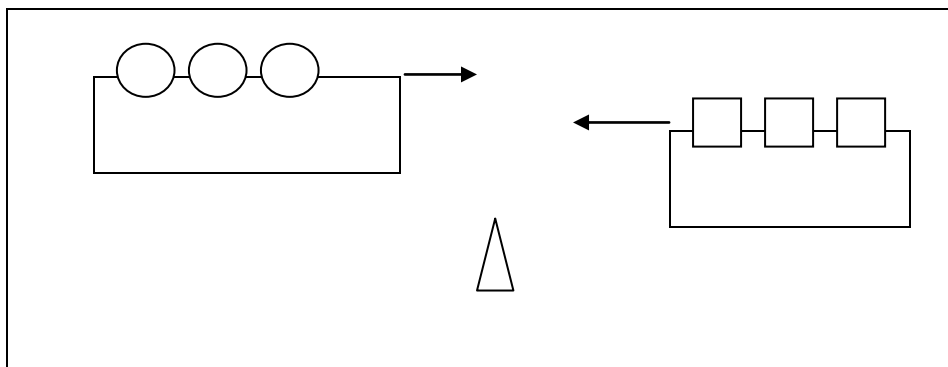
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: колода.

Правила гри: у грі беруть участь 2 команди. Гравці стають у колону по одному з різних боків колоди (кладки через річку). Гравці по одному проходять через колоду і на середині за допомогою рук штовхають, відволікають, тобто примушують суперника (цапа) впасти у воду, тобто зістрибнути з колоди. Гравець, який залишився на колоді приносить команді очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Гра розвиває: силу, координацію рухів.

Схема рухливої гри "Два цапки"



Умовні позначки:

△ - вчитель;

○ □ - гравці;

→ - напрям руху гравців

«РІПКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учні діляться на 2 команди. Одна команда – РІПКА - сідає на землю в ряд так, щоб ноги зігнуті в колінах, а стопи обперті на землю і з'єднані. Друга команда - ПОСЛИ - стає в ряд напроти першої команди на відстані кількох кроків і починає гру. Посли наближаються до Ріпки і хором говорять :

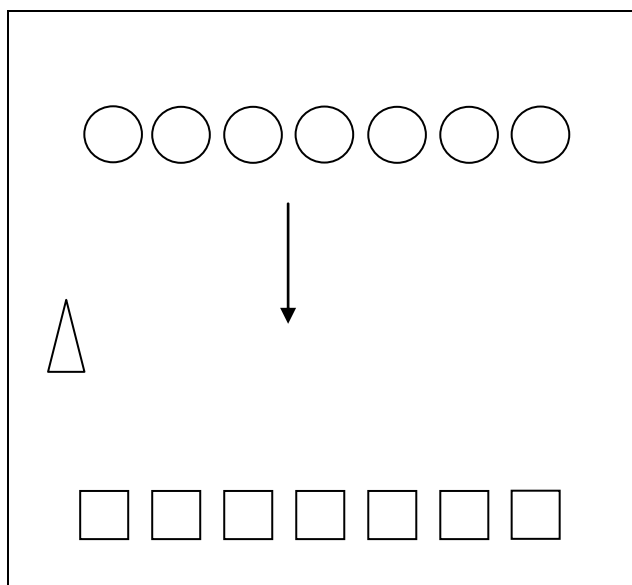
- Стік, стук у ворота

- За чим ви прийшли?

- Господиня хвора, ріпки захотіла, - і намагаються вирвати ріпку з землі (за руки підняти її з підлоги). Ріпки впираються і не зрушуються з місця. Через якийсь час послам вдається вирвати декілька ріпок. Потім команди міняються місцями. Перемагає команда, яка висмикає більше ріпок.

Гра розвиває: силу.

Схема рухливої гри "Ріпка"



Умовні позначки:

○ □ - гравці;

△ - вчитель

«ТЯГНИ БУКА»

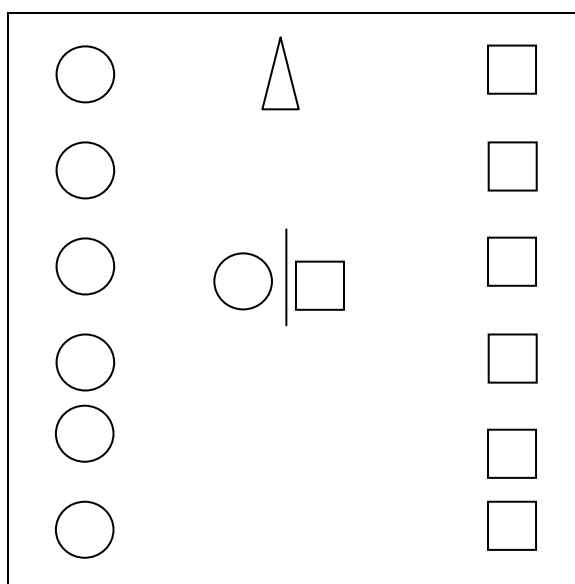
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: міцна палиця.


Правила гри: у грі беруть участь 2 хлопця. Учасники сідають на підлогу або на землю, впираються підшвами один до одного, беруться за міцну палицю і тягнуть її. Кожен намагається відірвати суперника від землі, або не випустити палицю з рук.



Гра розвиває: силу.

Схема рухливої гри "Тягни бука"



Умовні позначки:

 - вчитель;

  - гравці

«ГРУШКА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Діти стають у коло, беруться за руки й співають. Посередині "грушка" - хлопчик або дівчинка.

Як послала мати грушки садити.

Моя грушка отака, отака, Бийте, дівки, гопака, гопака.

Як послала мати Грушки поливати.

Моя грушка отака, отака, Бийте, дівки, гопака, гопака.

Як послала мати Грушки доглядати.

Моя грушка отака, отака, Бийте, дівки, гопака, гопака.

Як послала мати грушки трусити.

Моя грушка отака, отака, Бийте дівки, гопака, гопака.

При цьому "Грушку" починають трясти, потім піднімають угору.

Гра розвиває: силу.

«МІСТ»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Дівчата стають по дві в ряд, обличчям одна до одної, й беруться вгорі схрещеними руками. Крайня пара проходить під руками інших пар і стає першою, за нею йде пара, яка була передостанньою, і так далі. У деяких місцевостях ця гра називається "Довгою лозою", бо у неї теж немає кінця. Припиняється вона за бажанням або тоді, коли більшість гравців розійдеться.

Гра розвиває: витривалість.

«ДЗВІНОЧОК»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Із тих, хто бажає гратися, обирається "дзвіночок". Решта гравців, узявшись за руки, стають довкола нього. "Дзвіночок" грудьми з розгону або, налягаючи на руки будь-яких двох сусідніх гравців, вагою власного тіла намагається розірвати "ланцюг", що оточує його. Розірвавши, він тікає, а інші учасники гри ловлять його. Той, хто спіймає, стає "дзвіночком". Якщо ж гравців набереться лише троє, то двоє з них стають один проти одного і міцно беруться за руки. Третій намагається розчепити їх, налягаючи на руки грудьми. Якщо "замки" не витримують і розриваються, то один із гравців тікає, а "дзвіночок" ловить його. Потім вони беруться за руки, утворюючи нове зчеплення, а гравець, який залишився на місці, намагається розірвати його.

Гра розвиває: силу.

«РЕДЬКА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Спершу визначають, кому бути "сусідкою". Всі інші стають по двоє, потім присідають одне навпроти одного на коліна. Пара неподалік від пари, рядками,

подібно до того, як росте редька на грядці. "Сусідка" підходить до крайньої пари і розпочинає розмову:

- Бабо, дай редьки!

- Скопай грядку, то знатимеш, звідки редька береться.

"Сусідка" обходить довкола "редьки", показуючи, як копають грядку. А тоді звертається уже до другої пари:

- Бабо, дай редьки!

- Посади собі.

Знову слід обійти довкола "редьки" та показати, як її саджають. З тим же запитанням "сусідка" підступає до інших пар, а їй відповідають:

- Полий собі.

- Посапай собі.

- Прополи собі.

"Сусідка" показує як усе те робиться, аж поки почує:

- Вирви собі.

Та пара, яка це каже, міцно тримається за руки, а "сусідка" хапає когось одного попід руки й пробує відірвати від того, з ким він зчепився руками. Як не відірве, то далі йде зі своїм запитанням. А як відірве, то сяде на те місце, а її замінить той, хто не вдержався, і гра продовжується далі.

Гра розвиває: силу рук.

«МАК»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Побравшись за руки, діти стають у коло. В середину сідає одна дівчинка, навколо неї ходять і співають:

Ой на горі мак,

Під горою так;

Маки ж мої, маківочки,

Золотії голівочки,

Станьте ви так,

Як на горі мак!

Проспівавши раз, питають у дівчинки:

"Козачок, чи виорав ти мачок?"

Дівчинка одмовляє: "Виорав".

Тоді знову ходять навколо і співають те саме. Питають знову:

"Козачок, чи посіяв мачок?" - "Посіяв"

Знову співають.

"Козачок, чи походив мачок?" - "Посходив".

Співають.

"Козачок, чи пора полоть мачок?" - "Пора".

Співають. "Козачок, чи цвіте мачок?" - "Цвіте".

Співають. "Козачок, чи поспів мачок?" - "Поспів".

Співають. "Козачок, чи пора брать мачок?" - "Пора".

Тоді усі гуртом кидаються, трусять ту дівчинку, в вуха турчать; дівчинка пручається, поки не розірве чийхось рук і не втече з кола.

Гра розвиває: силу.

«КОРОЛЬ»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Хлопці розділяються, стають у дві шеренги один проти одного.

Центральний гравець першої команди починає діалог. Йому відповідає центральний гравець з другої команди:

- Королю, королю, буде війна?
- Ні.
- Чому?
- Замало війська.
- Відбий собі.

Центральний розбігається і намагається розірвати шеренгу в одному з місць. Якщо це вдається, то хвостова частина переходить до нього. Гра

продовжується доти, доки в одній з команд не залишиться один учасник – “Король”, який програв війну.

Гра розвиває: силу.

«ПЕНЬ»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Щоб було цікавіше, добирається відповідна лічилка, наприклад:

Раз, два, три, чотири, п'ять.

Стали в колі ми кружлять.

Покружляли, розійшлися,

Ні на кого не дивися.

Ось уже й визначено, кому починати. Саме цю лічилку не випадково взято. Грають якраз у п'ятьох. Четверо стають по кутах, на гострих різках квадрата. А п'ятий – посередині. Він починає. Підстрибує на обох ногах і приказує або приспівує:

Пень, пень, дай конопель,

Трошки горошку,

Олії з ложку!

За останнім словом усі четверо спішать помінятися місцями. Так грають, поки не потомляться.

Гра розвиває: силу, витривалість.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ШВИДКОСТІ

«БУЗЬКИ»

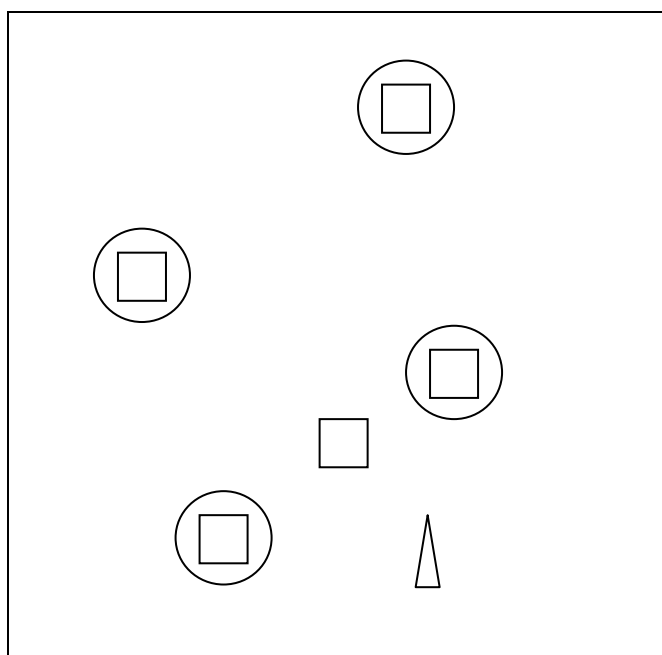
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: гімнастичні обручі.

Правила гри: Усі учасники гри малюють собі кола, діаметром 1м (можна використовувати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Вчитель говорить: "Бузьки, полетіли!". Всі учасники гри бігають по майданчику, махають руками. Вчитель забирає одне гніздо і говорить: "Бузьки прилетіли!". Всі учасники займають будь які гнізда і стоять на одній нозі. Хто не має гнізда-виходить з гри.

Гра розвиває: швидкість, уважність, рівновагу.

Схема рухливої гри "Бузьки"



Умовні позначки:

□ - гравці;

○ - гімнастичні обручі;

△ - вчитель

«ВОВК У РОВІ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

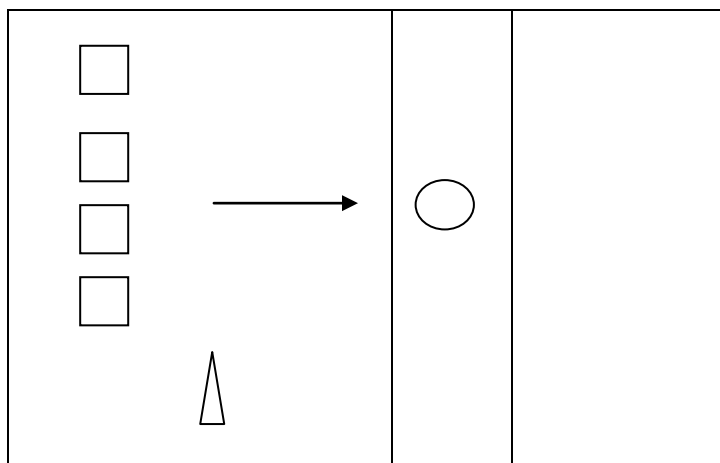
Інвентар: маска вовка.

Правила гри: на майданчику накреслити 2 паралельні лінії на відстані 1-2 м одна від одної. Це рів, де живе вовк (потрібна маска). Інші учасники - кози, вони стоять на одному боці майданчика, за 10-12 кроків від рову. На умовний сигнал вчителя, кози перебігають з одного боку майданчика на інший, перестрибуючи через рів. Вовк намагається їх спіймати, доторкнувшись до них рукою. Спіймані кози відходять у бік. Коли всі кози перестрибнуть через рів, вони повертаються на попереднє місце і знову перестрибують рів. Після того, як спіймано 3-5 кіз, гра завершується.

Вказівки до гри: вовк не має право виходити за межі рову. Коза, яка не перестрибнула, а перебігла рів, вважається спійманою. Якщо учнів багато, призначають 2 вовків.

Гра розвиває: швидкість, уважність.

Схема рухливої гри "Вовк у рові"



Умовні позначки:

○ - вовк;

△ - вчитель.

□ - гравці;

→ - напрям руху гравців

«КВОЧКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: кілочок, мотузок

Правила гри: забивають в землю кілочок, прив'язують мотузок до кілочка і за вибором хтось із учнів стає за квочку і, взявшись за кінець мотузки, приспівує:

Ходить квочка

Коло кілочка,

Водить діток,

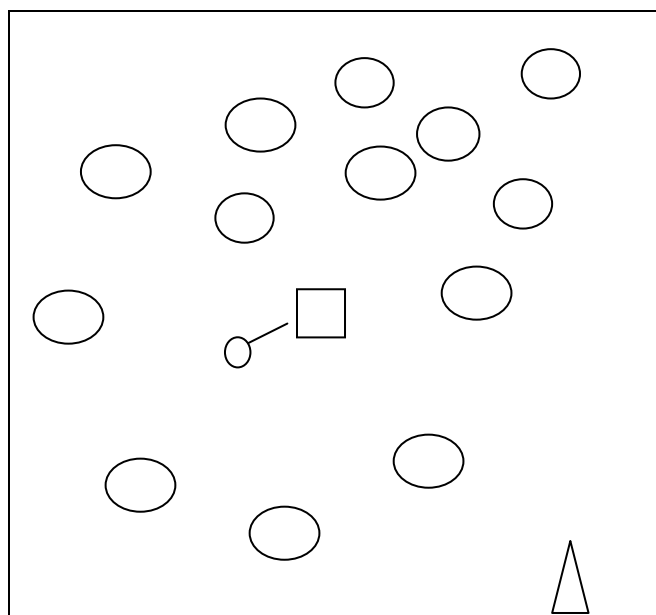
Дрібних квіток,

Діти-квіти: "Квок"

Після останнього рядка усі розбігаються хто куди, а квочка квокче і ловить їх та збирає до купи.

Гра розвиває: швидкість, уважність.

Схема рухливої гри "Квочка"



Умовні позначки:

□ - квочка;

○ - гравці;

△ - вчитель

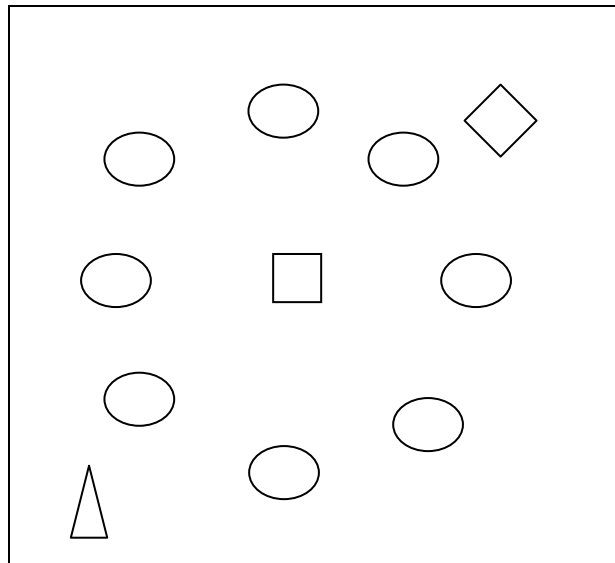
«КІТ І МИШКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учні утворюють коло. Один із гравців - кіт, другий - мишка. Мишка втікає від кота. Учні, які стоять у колі, вільно пропускають мишку під руками і заважають коту пробігати під руками. Коли кіт спіймав мишку, призначається нова пара. Для того, щоб кіт швидше спіймав мишу, у колі роблять кілька воріт, через які кіт може вільно пробігати.

Гра розвиває: швидкість, уважність.

Схема рухливої гри "Кіт і миша"



Умовні позначки:

◇ - кіт;

○ - гравці;

△ - вчитель;

□ - мишка

«ПАНАС»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: хустинка чи рушник.

Правила гри: У грі можуть брати участь хлопчики і дівчатка. За бажанням хтось стає Панасом. Йому зав'язують очі хустинкою чи рушником. Виводять на середину кола і звертаються до нього з такими словами:

- Панас, Панас, на чому стоїш?

- На камені!

- Що продаєш?

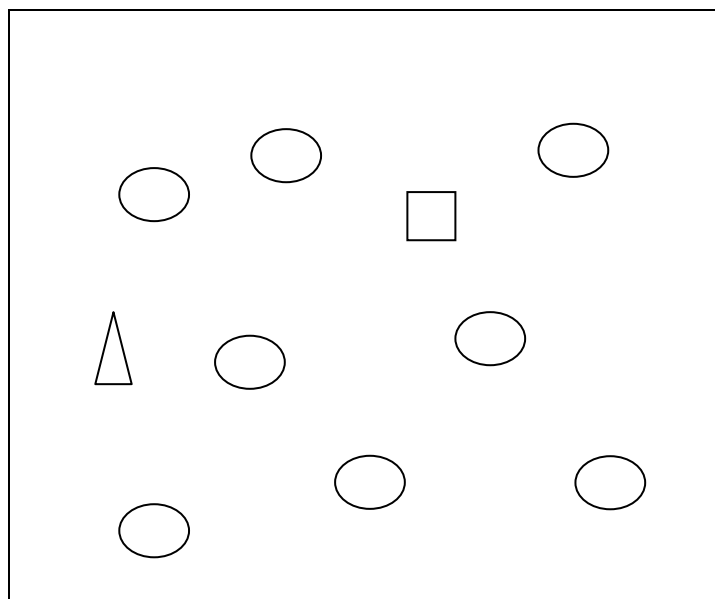
- Квас.

- Лови курей, але не нас!

Панас починає ловити. Кого впіймає, той стає Панасом.

Гра розвиває: швидкість, уважність.

Схема рухливої гри "Панас"



Умовні позначки:

△ - вчитель;

□ - Панас;

○ - гравці

«ПТАХИ І ЗОЗУЛЯ»

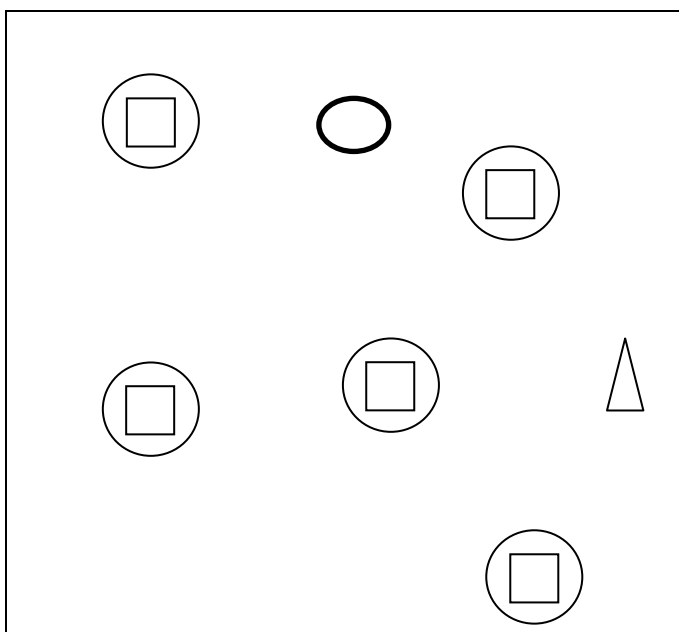
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: гімнастичні обручі.

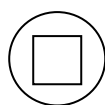
Правила гри: на одному боці майданчика діти креслять невеликі кола (можна використовувати гімнастичні обручі). Це гнізда птахів. Одна дитина-зозуля, вона стоїть осторонь, бо немає гнізда. На слова вчителя «ПТАХИ ПОЛЕТІЛИ», діти вибігають з гнізд у різні боки. Зозуля літає разом з ними. На слова ПТАХИ «ДОДОМУ» всі біжать до своїх гнізд, а зозуля намагається швидко зайняти чиєсь гніздо. Птах, що залишився без місця, стає зозулею.


Гра розвиває: швидкість, уважність.


Схема рухливої гри "Птахи і зозуля"



Умовні позначки:

 - птахи у гнізді;

 - зозуля;

 - вчитель

«ХЛІБЧИК»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

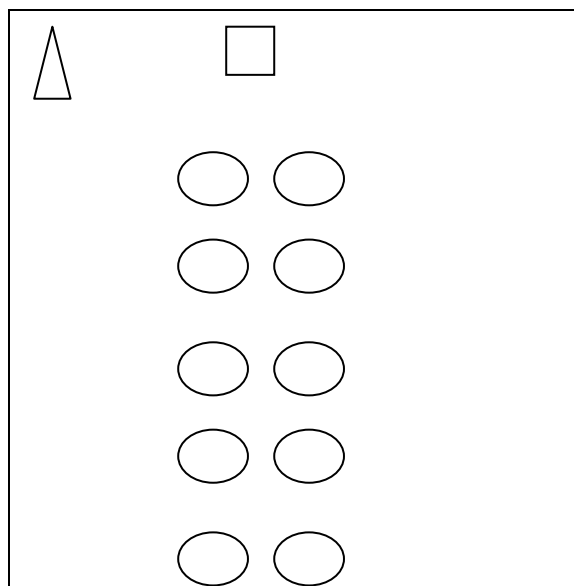
Правила гри: спереду стає хтось один. А за ним-усі парами. Перша каже:

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

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

Гра розвиває: швидкість, уважність.

Схема рухливої гри "Хлібчик"



Умовні позначки:

○ - гравці;

□ - ведучий;

△ - вчитель

«МОРЕ ХВИЛЮЄТЬСЯ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: гімнастичні обручі.

Правила гри: вибирають ведучого (запитання про море). Потім розставляють гімнастичні обручі (їх має бути менше, ніж учасників гри) й після слів ведучого:

Море хвилюється – раз!

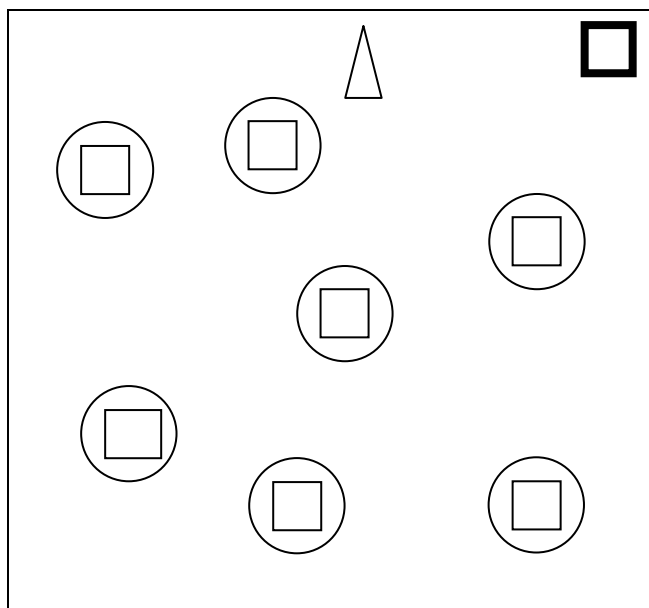
Море хвилюється – два!

Море хвилюється – три!

гравці починають бігати, стрибати, імітувати хвилі. МОРЕ СПОКІЙНЕ – вигукує ведучий, і гравці вмить займають свої місця в обручах. Діти, які залишились без обруча, повинні відкупитися - заспівати пісню, розповісти вірш, анекдот, виконати танок і т.д.

Гра розвиває: швидкість, уважність.

Схема рухливої гри "Море хвилюється"



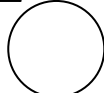
Умовні позначки:



- ведучий;



- вчитель;



- гімнастичні обручі;



- гравці

«У РІЧКУ, ГОП!»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3-4 метрів.

Вчитель подає команду:

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

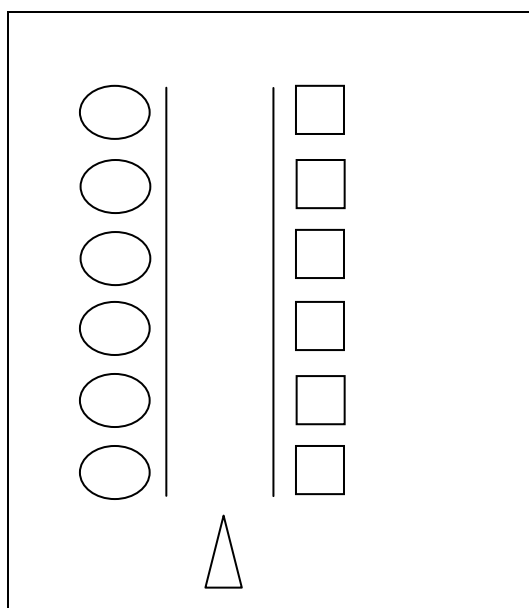
Часто вчитель падає однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на своїх місцях. Наприклад:

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

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

Гра розвиває: уважність, спритність.

Схема рухливої гри "У річку, гоп!"



Умовні позначки:

□ ○ - гравці;

△ - вчитель

«РЕГІТ»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Всі стають у ряд по двоє, а спереду один - "регит". Регит каже:

Горю, горю, палаю,

Кого люблю, спіймаю!

Раз, два, три!

Остання пара - лети!

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

Гра розвиває: уважність, спритність.

«ЛАСТІВКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: усі учні стають у 2 ряди обличчям один до одного. Хтось один лишається між рядами, підходить до когось, кладе руку на плече з-за спини:

- Ластівко, ластівко, утечеш?

- Сама поїси?

- Утечу, поїм.

- Хліба напечеш?

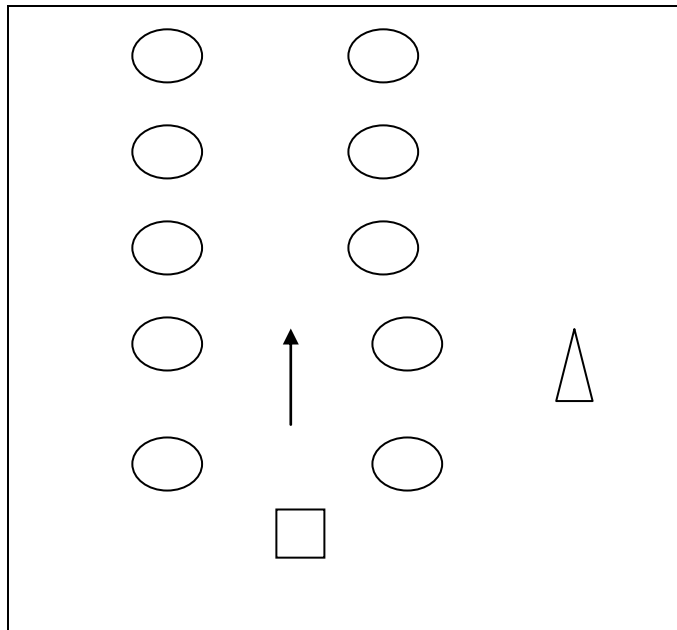
- Мені не даси?

- Напечу, не дам....

Ластівка тікає, бігає навколо тих, хто в рядах. Той, хто стоїть між рядами, ловить. У цю гру можуть грати і двоє дітей. Один кладе руку на долоні іншого. Той ляскає по долонях і каже: "Печу, печу ластівку" -А утечеш? - Утечу! - і тікає, а інший доганяє.

Гра розвиває: швидкість.


Схема рухливої гри " Ластівка "



Умовні позначки:

 - вчитель;

 - ведучий;

 - гравці

«ЛАТКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

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

Гра розвиває: швидкість.

«ПТАХИ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: діти жеребкуванням обирають ведучого і яструба, решта-птахи.

Ведучий потай від яструба дає назву кожній пташці, зозуля, ворона, і т.д.

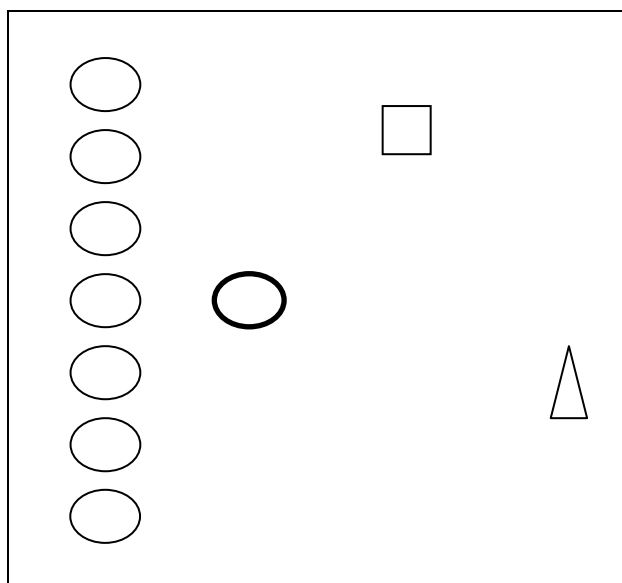
Прилітає яструб, між ним і ведучим відбувається діалог:

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





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

Гра розвиває: швидкість.

Схема рухливої гри " Птахи "



Умовні позначки:

-  - птахи;
-  - яструб;
-  - зозуля;
-  - вчитель

«У ЗАЙЧИКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: щоб визначити, хто буде зайчиком, проказують таку лічилку:

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

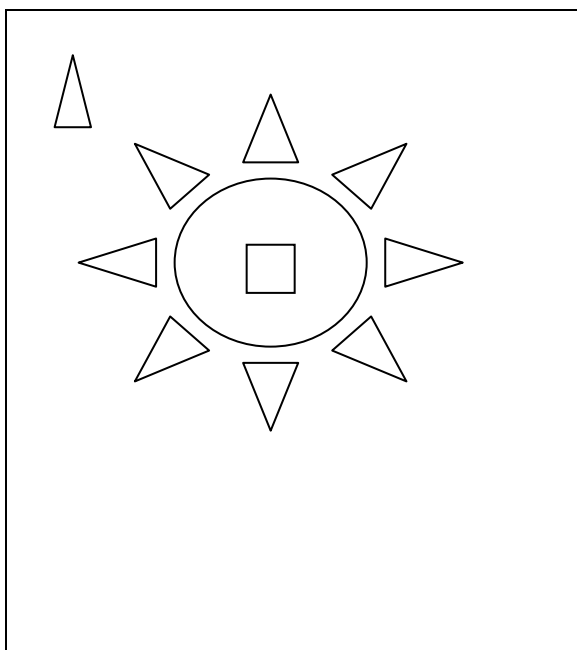
Всі діти утворюють коло, зайчик - всередині. Діти йдуть по коло, промовляючи:

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

Зайчик проривається і хотів би вискочити, а ті, що в колі, не дають: перетинають зчепленими руками, стають щільніше, заступаючи дорогу. Коли зайчик прорветься, всі кидаються ловити його. Хто спіймає, той стає наступним зайчиком.

Гра розвиває: швидкість.

Схема рухливої гри "У зайчика"



Умовні позначки:



- гравці у колі;



- зайчик;



- вчитель

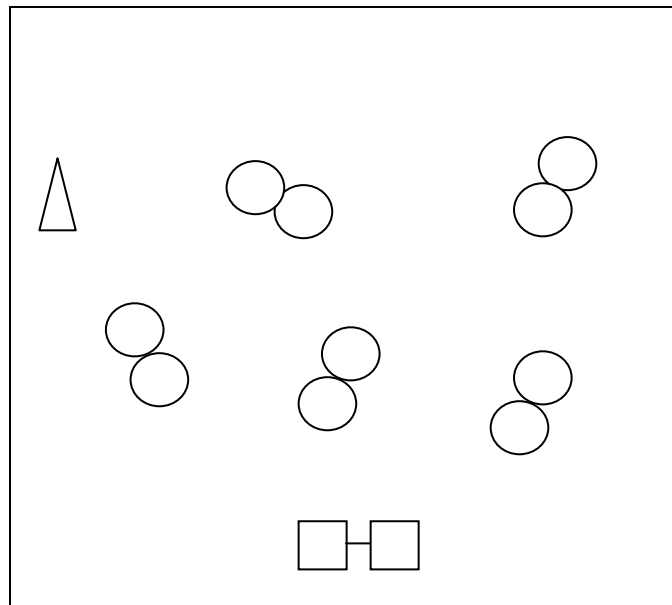
«КВАЧ ПАРАМИ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри. Гравці розміщуються на майданчику. Один із них ведучий – квач. За сигналом квач намагається догнати когось із гравців і доторкнутися до будь-якого гравця з пари рукою. Ті гравці, до яких доторкнулись, зупиняються і голосно говорять: Ми квачі! Гра повторюється. Виграє та пара, яка жодного разу або меншу кількість разів була квачем.

Гра розвиває: швидкість

Схема рухливої гри "Квач парами"



Умовні позначки:



- вчитель;



- гравці;



- квачі

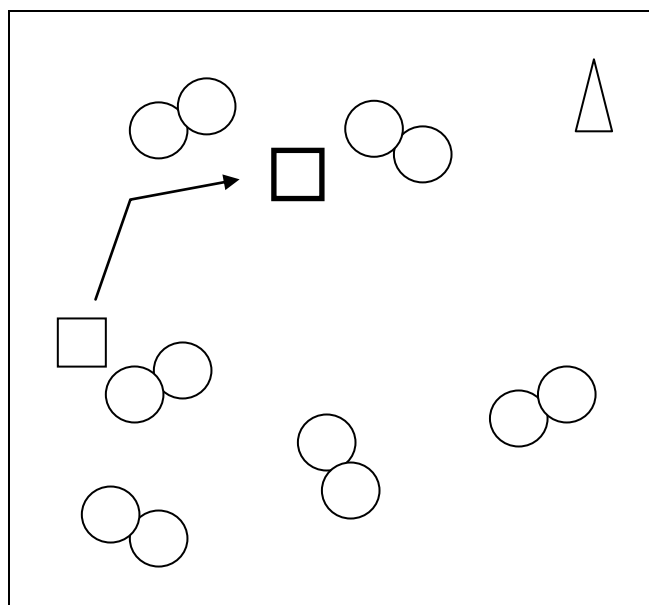
«ТРЕТІЙ ЗАЙВИЙ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учні стають парами один за одним по колу обличчям до центра. Вибирають двох ведучих, які розміщуються за колом. Один з них тікає, другий – наздоганяє. Гравець, який тікає, має право вбігти в коло і стати попереду будь якої пари. Дитина у колі, яка стала третьою, починає втікати і рятуватися від ловця. Спіймавши дитину, ловець сам починає втікати, а інший гравець – ловити. Перемагають діти, які менший час були в ролі ловців.

Гра розвиває: швидкість.

Схема рухливої гри "Третій зайвий"



Умовні позначки:



- ловець;



- втікач;



- гравці;



- вчитель

«ЩІТКА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Хлопці й дівчата стають один за одним і кладуть руки на плечі попереднього.

Першим стоїть найменший. Ведучий ходить навколо цього ряду й співає:

- Ой щі-щітка маленька,

Скажи, скажи, де твоя ненька.

- На морковці сиділа, сиділа.

Дрібний мачок дзюбала, дзюбала.

Ой дзюб, дзюб, дзюбанець,

По три копи гебінець,

По чотири - щітки,

Кошелькові дітки.

При цьому ведучий бере останнього за руку і вже вдвох обходять ряд, співаючи. Так повторюється, аж поки залишиться найменший. Тоді всі гуртом підкидають його.

Гра розвиває: швидкість.

«ЛАТКИ»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Діти збираються грати в лакти, хтось говорить:

- Давайте грати в латки.

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

Латка-битка,

Шовкова нитка,

На мені не була,

На тобі ізгнила!

"Полатаний" переслідує втікача, але не промине "полатати" й іншого, хто потрапить під руку. Вдаривши, каже: "Латка".

"Полатаний" намагається передати латку третьому...

Гра розвиває: швидкість.

«БОБЕР»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Проказують лічилку:

Попіл, попіл, попільниця...

А де ж наша зозулиця?

Понад морем літала,

Синім оком кивала,

А ти, кив, не кивай,

А ти з города тікай!

Останній у цій лічбі стає мисливим, а решта - хортами. Хорти вибирають собі собачі клички: Сірко, Рябко, Крутько, Бровко, Лиско, Лиска, Співка, Знайда, Жук. Мисливий з бобром відходять далі, щоб хорти не бачили, де сховається бобер. Мисливий сідає, заплющує очі або ховає голову і співає:

Ой ти, старий бобре,

Заховайся добре.

Бо я хорти маю,

На поле пускаю.

Бобер мусить сховатися, поки мисливий доспіває. Часом бобер просить проспівати тричі або й більше, щоб мати час сховатись.

Проспівавши, скільки раз було домовлено перед початком гри, мисливий гукає: "Хорти, з лісу!".

Хорти біжать і шукають бобра, якщо той встиг сховатись. Знайшовши, ловлять бобра, а він утікає. Коли ж бобер ще не встиг сховатись, то все одно за ним женуться за наказом мисливого. Бобер може і втікаючи ховатись по кілька разів, а хорти мусять його шукати. Мисливий сам не шукає і не ловить, тільки кричить, коли бачить, що хтось лінується: "Шукай, Сірко! Лови, Бровко! Гуджа, хорти, гуджа його!". Якщо хтось втомиться, то мисливий завертає його: "На сюди, Лиско! Не руш, Співко!". Хорти бігаючи гавкають. Коли хорти

зловлять бобра, то мисливий заміряється на нього кийком і кричи і її: "Ба-бах".
Бобер падає додолу, а мисливий гукає: "Хорти, в ліс!". Він біжить з хортами
геть, залишається бобер і той, хто перший його зловив. Бобер стає мисливим, а
той, хто зловив,- бобром. Гра починається спочатку.

Гра розвиває: швидкість.

«ГОРОБЕЙКО»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Дівчатка беруться за руки і співають:

А в горобейка

Жінка маленька:

Сидить на кілочку

Пряде на сорочку.

Що виведе нитку -

Гороб'ю на свитку.

Остануться кінці -

Гороб'ю на штанці.

Остануться торочки -

Гороб'ю на сорочки.

Під час співу дві крайні дівчинки підіймають руки і пропускають погід ними
всіх інших.

Гра розвиває: швидкість.

«ВОВК І КОЗИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Керівник креслить дві лінії на відстані пів метра одна від одної. Це рів, де
причаївся «вовк». Решта дітей - «кози». Кози стрибають через рів, а вовк хоче
їх впіймати. Як спіймає кількох, вибирають іншого вовка і знову починають
стрибати.

Гра розвиває: швидкість.

«ШАГАВАЙ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: картуз, шапка.

Опис гри.

У деяких місцевостях ця гра має назву: «Ступа!», «Чагарда».

Один із учасників сідає навпочіпки на землю й кладе собі на голову картуза (шапку), а його товариші перестрибують через нього. Той, хто звалить картуз, сам кладе його собі на голову і сідає навпочіпки. Якщо ж грають лава на лаву (лава – невелика команда з двох – трьох чоловік), то на землю сідає одразу вся команда. Вони головами схиляються один до одного, а друга команда перестрибує. Лави міняються місцями і ролями. Коли хтось із стрибунів звалить картуз.

Гра розвиває: швидкість.

«ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Підготовка до гри:

Учасників парна кількість. Майданчика – «річка» (дві паралельні лінії, відстань між якими 10-20 кроків). На річці – «каміння» (невеликі кола).

Опис гри.

Гравці поділяються на дві рівні громади і розміщені на березі, стрибаючи по черзі з каміння на камінь, переправляються на протилежний бік. Хто впаде у воду, той «тоне». Виграє команда, більшість людей якої переправиться щасливо через річку. На каміння дозволяється ставати лише однією ногою.

Гра розвиває: швидкість.

«СМІХОТА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: хустинка.

Опис гри.

Грають 12- 20 дітей, які стежать за підкинутою керівником уверх хустинкою. Коли вона зависає у повітрі, діти стрибають, сміються, співають. У момент приземлення хустинки потрібно замовкнути.

Правила гри.

Гравець, який продовжує веселитися, штрафується очками, а потім «відробляє» їх піснею, віршем або танцем.

Гра розвиває: швидкість.

«ГРЕЧКА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Всі діти стають у колону. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцю. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати в певному напрямку, приспівуючи:

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

Примітка:

Якщо стомилися, стрибки виконують іншою ногою.

Гра розвиває: швидкість.

«ВУЖ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Усі діти утворюють колону, в якій міцно тримають один одного за плечі або пояс. Направляючий (голова), рухається, наслідуючи вужа, змійкою і «кусається за хвіст».

Це робиться так: направляючий ловить за руку останнього в колоні – утворюється коло, в якому учасники приходять попід руки кожної пари.

Виповзає вуж з трави.

Вихилясом, викрутасом,

Жабки, мики – їх лови!
Гей, біда всім галапасам!
А як сивий вуж уже
В гаю хоче погуляти,
Саме себе за хвіст бере,
І сам буде обертатись!

Гра розвиває: швидкість.

«ВИБІРКА, МИШКА, ГОРІХ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Усі, хто грає, стають по троє: «вивірка», «шишка», «горіх», а керівник лишається без місця. По команді керівника: «вивірка» всі вивірки міняються місцями, а керівник в цей час поспішає зайняти якесь місце і приймає назву вибулого гравця. Хто дивився без місця, стає ведучим і вигукує: «шишка» або «горіх» і гравці знову міняються місцями.

Гра розвиває: швидкість.

«ПОВІНЬ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: гімнастичний інвентар

Опис гри.

Діти утворюють коло, присідають і вдають, що сплять. Один з учасників («вартівник») ходить у середині, сторожує і кричить; «Повінь! Рятуйтеся!».

Тоді всі розбігаються, шукаючи собі пристановище (зависають на плоті, паркані, дереві, стають або сідають на камінь, на сходи, драбину), примостившись, перебігають з місця на місце, а вартівник намагається їх спіймати. Котру дитину спіймає, те та стає вартівником.

Примітка:

Хто не знайшов придатного для себе місця, йде на допомогу вартівникові.

Гра розвиває: швидкість.

«ЛИСИЦЯ І ЗАЄЦЬ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти стають попарно в різних кінцях майданчика лицем один до одного, узявшись за руки. Одного вибирають «зайцем», другого – «лисицею». Заєць ховається від лисиці, поспішає до якоїсь пари і стає спиною до одного з граючих. Той стає зайцем, тікає й так само хоче стати в середину іншої пари. Тим часом лисиця намагається його спіймати. Спійманий стає лисицею, а лисиця – зайцем, гра продовжується.

Гра розвиває: швидкість.

« БЕЗДОМНА ЛИСИЦЯ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти утворюють коло, стаючи по двоє обличчям один до одного, подають руки і творять «гніздо»

Гніздо від гнізда «звивається» на відстані 2- 6 кроків. В середині кожного гнізда між руками стає «лисиця».

Дитина, що починає гру, стає посередині, як «бездомна лисиця», тричі плеще в долоні та голосно говорить: «Лисиці з гнізда». Лисиці швидко перемінюються місцями, а бездомна лисиця намагається швидше захопити порожнє гніздо. Дитина, яка залишилася без місця, в новою бездомною лисицею. Коли лисиці змінюють місця, то діти що творять гніздо, не повинні розривати руки.

Гра розвиває: швидкість.

«ДВОЕ- МАЛО, ТРЕТІЙ-ЗАЙВИЙ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти стають у круг по двоє, один за одним. Одна пара бігає: один тікає, а другий його доганяє і намагається торкнутися.

Втікач стає попереду якоїсь пари і той, що опинився ззаду третім, мусить тікати.

Примітка:

Якщо гравець, що доганяє, торкнеться гравця, що тікає, тоді вже перший тікає, а другий починає його доганяти.

Гра розвиває: швидкість.

«ОСА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Учасників – непарна кількість. Діти утворюють пари. Той, хто залишився сам, - «оса». Вона займає визначене місце. Пари розлучаються і діти юрбою прибігають до осі й питають: «Осо, осо, а чи ти дуже лиха?» та відповідає: «Як укушу, так знатимете! Я не зла, ні лиха, а кого захочу, того й зловлю».

Правила гри: після цих слів вона ловить тих дітей, що біжать або стоять поодиноці. В момент наближення осі гравці швидко об'єднуються в пари, при її віддаленні – розлучаються і переміщуються довільно.

Примітка.

Гравець, котрого оса спіймає, змінює її.

Гра розвиває: швидкість.

«СІРИЙ ВОВК»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

За загальною згодою діти вибирають «вовка». Він, «згорбившись», взявшись під щоку, сідає на горбинку і мовчить. Діти не чіпають його, а рвуть біля нього траву і промовляють:

Грау, шрзу. Горішечки.

Не боюсь вовка ні трішечки.

Після цих слів діти кидають на вовка нещипану траву і тікають. Вовк їх доганяє, хоче вхопити котрогось. Кого вхопить, той стає вовком, і гра продовжується.

Гра розвиває: швидкість.

«ВАРЕНА РІПКА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти, взявшись за руки і швидко обертаючись колом, приспівують:

Вареної ріпки держитесь кріпко:

Як хто увірветься, тому не минеться.

Обертаються, поки хто одірветься з кола. Потім гра гра починається спочатку.

Гра розвиває: швидкість.

«ПТИЦІ»

Місце проведення: - подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти називають себе іменами пташок і співають на відкритому місці. Один хлопець підходить до них і каже: «Дайте мені голуба. Той, хто називається голубом, встає і біжить, а цей хлопець доганяє. Якщо голуб не встигне сісти на своє місце і піймається, то стає на місце того, котрий ловив, а той співає. Гра продовжується доти, доки діти не втомляться.

Гра розвиває: швидкість.

«БОНДАР»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти стають в коло обличчям до середини. Один «бондар» ходить поза колом, легко вдаряє кого-небудь «клепку» по спині. Каже : «Хто швидше?» - і біжить навколо, а вдарений – у протилежному напрямку. Хто швидше займе вільне місце, той повертається до кола спиною. Гравець, що залишиться без місця, «бондар»

Гра розвиває: швидкість.

«ПОПІД РУКИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Гравці, взявшись за підняті догори руки, стають у коло обличчям до середини. Пара, на яку вкаже ведучий, відпускає руки і біжить у різні боки попід підняті руки, обминаючи інших учасників.

Правила гри: той, хто швидше добереться до вихідного положення, переходить в центр кола, а слабший стає на місце й піднімає руки, обминаючи інших учасників.

Гра розвиває: швидкість.

«ДУБ»

Місце проведення: берег річки, подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Грати в «дуба» на березі річки, на лісовій галявині або в парку – там, де досить простору побігати і де ростуть (але не дуже густо) дерева.

Грають здебільшого дівчата. Вони обирають поміж себе «купувальницю» і з вигуками «Граємо в дуба» по одній підбігають до дерев. Купувальниця підходить до котроїсь з дівчат, спільно з нею вибирає одне з вільних дерев і пропонує:

Дівчино, продай хату!

Не продам, а дуба продам! – відповідає дівчина. Тут обидві дівчини біжать до наміченого дерева. Воно дістається тій, котра прибіжить до нього першою, а та, що відстала, стає купувальницею і йде купувати дерево в інших гравців.

Гра розвиває: швидкість.

«ЯСТРІБ І КВОЧКА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Гравці стають один одному за спину й захоплюють за пояс гравця, який стоїть попереду. Перший у цьому ланцюзі – «квочка», решта – «курчата». одного з

гравців призначають «яструбом», завдання якого схопити останнє в ланцюзі курча. Квочка різними способами намагається перешкодити цьому, перепиняючи шлях яструбові розведеними руками. Усі гравці допомагають квочці, переміщуються по майданчику так, щоб кінець ланцюга щоразу опинявся якомога далі від яструба.

Примітка:

Якщо яструб схопить курча, гра припиняється; обирають нових яструба і квочку. Коли яструбові довго не вдається досягти перемоги, його замінюють іншим гравцем.

Гра розвиває: швидкість.

«МИСЛИВЦІ І ЗАЙЦІ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: гімнастичні палки.

Опис гри.

Гра відбувається у лісі. Діти діляться на дві групи: «мисливці» та «зайці».

На землі паличками позначають смугу мисливців. Вони стають на цю смугу на відстані десяти кроків один від одного. Кожен з них має пучок трави і, зробивши 20 кроків вперед, прицвяхує його до стовбура дерева з протилежного боку від лінії. Мисливці повертаються на своє місце і сідають на землю навпроти дерева, до якого прив'язали траву – заячу приманку.

Заманка має бути прихована від мисливців стовбуром дерева або кущем, але мисливець повинен пам'ятати те місце, де він прив'язав траву, і спостерігати за нею.

Зайці знаходяться на другому боці дерев із заманкою, їм здалеку має бути видно пучки трави. Коли все готове, керівник дає сигнал і зайці підкрадаються до дерев, намагаючись непомітно для мисливців вкрасти заманки.

Правила гри: якщо мисливець побачить зайця, він називає його і доганяє. Заєць тікає до керівника, що знаходиться в умовному місці, за сорок кроків від дерева з заманкою.

1- Якщо заєць побіжить керівника раніше, ніж його наздожене мисливець, то заманка вважається викраденою, якщо не побіжить – її забере мисливець.

Примітка:

Виграють зайці, якщо заберуть більше половини пучків трави, якщо менше, - виграють мисливці.

Гра розвиває: швидкість.

«КАРАСІ І ЩУКИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

На протилежних кінцях майданчика проводять лінії – це «дім» «карасів». Ведучий -«щука»- стає всередині майданчика, гравці – карасі - розташовуються в одному з домів. За сигналом керівника! «Раз-два-три!»

Карасі перебігають до протилежного дому. Щука намагається піймати їх. Ті, кого заквачили, відходять у бік, а потім, коли їх 4-6, вони беруться за руки, утворюючи ланцюг – «невід». Щука стає за неводом. Тепер карасі обов'язково пробігають через невід. Коли ланцюг розгортається, він замикається в коло – «корзину», і тепер карасі повинні пробігти через коло. Потім стають у дві шерехи обличчям один до одного – «верша». Перемагає той, кого піймають останнім.

Правила гри:

- 1- перебігати дозволяється тільки після сигналу.
- 2- карасі повинні пробігати через невід, корзину, вершу.
- 3- гравці, які утворюють невід, не затримують карасів. Щука не має права забігати в «корзину».
- 4- Потрапивши в корзину чи вершу, щука стає карасем, а пійманих карасів відпускають.

Примітка:

Якщо кількість гравців дуже велика, можна використати двох ведучих. Гравців треба закликати до активних, рішучих дій.

Гра розвиває: швидкість.

«ПТАШКА БЕЗ ГНІЗДА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти стають у дві шеренги навкруг кола діаметром 1 м, обличчям до центра гравці першої шеренги ставлять руки на пояс - це «гнізда». Гравці другої – «пташки» - кладуть руки на плечі першим. За командою ведучого: «Пташки, у політ!» пташки залишають свої гнізда й летять за ведучим , імітуючи руками рухи крилю коли ж ведучий раптово вигукує: «Пташки, до гнізда!», діти швидко біжать у свої гнізда; ведучий теж намагається зайняти будь – яке гніздо. Пташка, яка залишилася без гнізда, займає місце ведучого.

Пташки і гнізда періодично міняються ролями.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ СПРИТНОСТІ

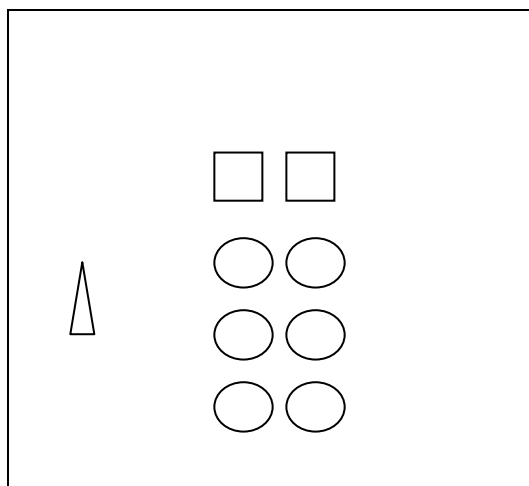
«ВОРОТА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

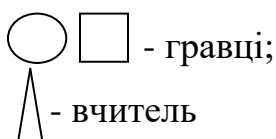
Правила гри: учасники розподіляються на пари. Одна пара підймає вгору з'єднанні руки, утворюючи ворота. Інші гравці співають: "Воротарі, воротарчики, відчиніть ворітоньки!". Воротарі: "А хто воротарів кличе? ". Хор відповідає: "Та князеві служеньки." Воротарі: "А що за дар везуть." Хор: "Ярії та бджілоньки. " Воротарі: "А як поламаєте ворота. Не пропустимо". Хор: "То ми зробимо нові-залізні чи кам'яні." Ворота: "Тоді йдіть." Усі пари проходять у ворота. Останню пару ворота ловлять, перекриваючи їм шлях. Якщо перекриють, вона стає, вона стає воротами. Якщо хоч один з останньої пари встигне пройти, воротарі тікають, а всі гравці їх ловлять, біжать, тримаючись за руки. Місце воротарів займає пара, як їх спіймала.

Гра розвиває: швидкість, уважність, спритність.

Схема рухливої гри "Ворота"



Умовні позначки:



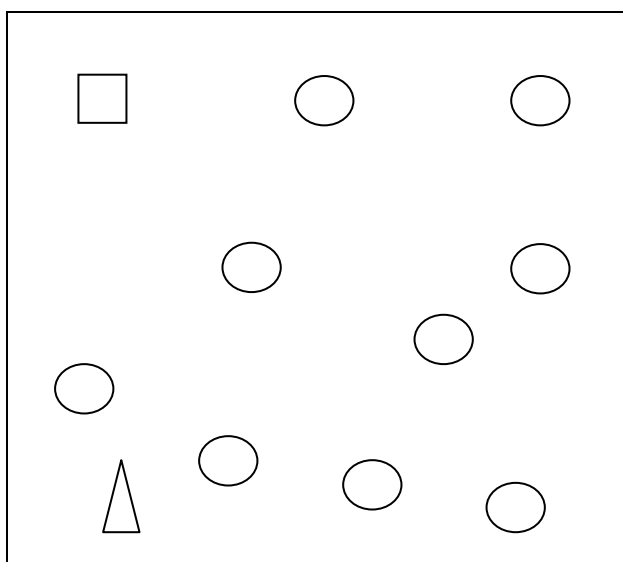
«ГОРІХИ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: один хлопчик, який вважає себе вовком, ховається, а решта дітейдесь поблизу рвуть траву і примовляють: "Вирву, вирву горішечка. Не боюсь вовка ані трішечки. Вовк за горою, а я-за другою. Вовк в жупані, я ж –у кафтані!" Тут зі свого сховища вискакує вовк і женеться за дітьми. З того, кого він наздожене, знімає якусь деталь одягу. Коли Вовк усіх переловить і в нього назбирається чимало речей, діти починають вимінювати їх.

Гра розвиває: швидкість, уважність, спритність.

Схема рухливої гри "Горіхи"



Умовні позначки:

□ - вовк;

○ - гравці,

△ - вчитель

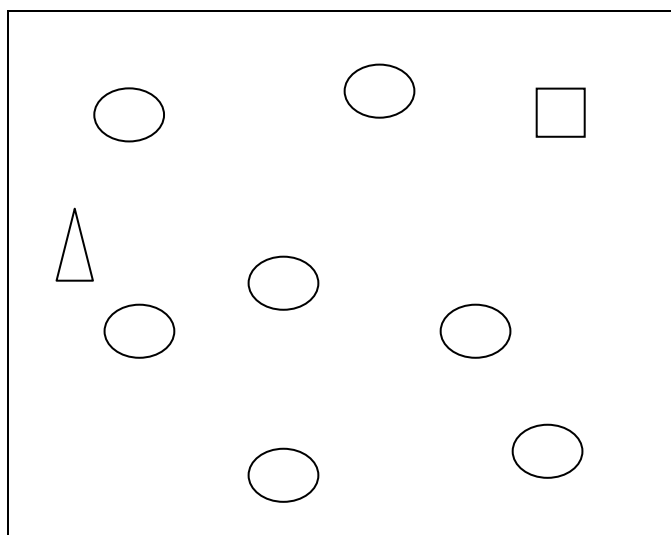
«ПЕКАНКА (ЖМУРКИ)»

Місце проведення: шкільний майданчик.


Правила гри: у цю гру грають на території школи, використовуючи у грі дерева, будівлі, кущі, тощо. Ведучий жмурить (рахує до 20). Усі інші учасники гри ховаються. Ведучий, який побачив або знайшов кого-небудь із гравців, швидко біжить до пеканки і говорить: "Пек! Пек! Володя!" Жмурить наступного разу гравця, якого останнім побачив і забекав ведучий. Якщо ведучий нікого не знайшов, він жмурить знову.

Гра розвиває: уважність, швидкість, спритність.


Схема рухливої гри "Пеканка (ЖМУРКИ)"



Умовні позначки:

 - вчитель;

 - ведучий;

 - гравці

«РИБКИ»

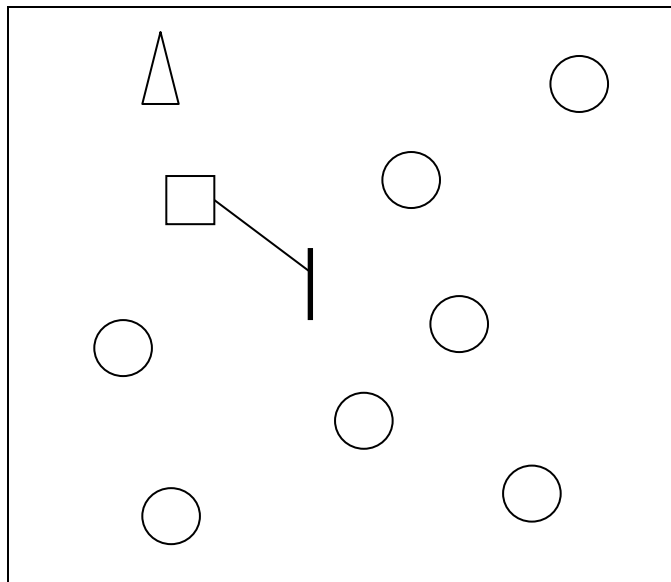
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: довга мотузка.

Правила гри: вудочку одним кінцем прив'язують до загорожі, стіни, дерева тощо. Один із гравців за жеребкуванням обирається приманкою. Узявшись за вільний кінець мотузки, він старається не випускаючи мотузки з рук, торкнутися когось з гравців, впіймати рибку. Інші гравці намагаються клюнути приманку – легенько вдарити його. Гравець, упійманий приманкою, стає до вудочки і робиться приманкою.

Гра розвиває: швидкість, увагу, спритність.

Схема рухливої гри "Рибки"



Умовні позначки:

□ - приманка;

○ - рибки;

△ - вчитель

«ЩЕНЯТА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: забитий кілок з прив'язаною до нього мотузкою, шапки.

Опис гри.

Збираються хлопці, десять або й більше, міряються на палку, беручи її кулаком один до одного, і чия рука зверху, тому і пасти.

Тоді забивають кілок, прив'язують до нього мотузку; біля кілка усі кладуть шапки - ото щенята. Пастух береться за мотузку й оберігає щенят, бігаючи, наскільки дістає повода. Пастух стереже, а всі хлопці крадуть щенят, хватаючи руками або вибиваючи ногою з круга. Як удається пастуху піймати котрогось, то мерщій кричить: "Цура-повода!" А як не зацуравсь, то значить і не піймав.

Як розкрадуть усіх щенят, то вважають, одно літо отпас; тоді міняються.

Гра розвиває: швидкість, увагу, спритність.

«ГОРЮДУБ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: гравці шикуються парами і стають один за одним. Один-Горюдуб - стоїть спереду на відстані і співає:

”Горю, горю, полаю,

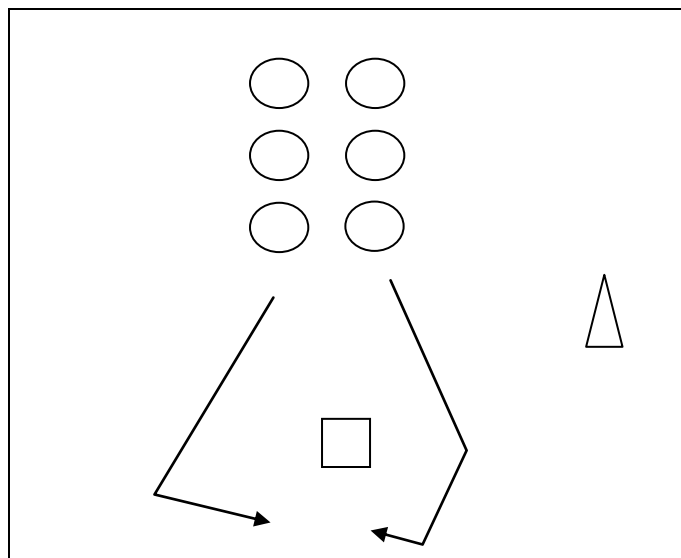
Кого схочу, спіймаю,

Раз, два, три, перша пара, біжи! ”


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


Гра розвиває: швидкість, спритність.

Схема рухливої гри "Горюдуб"



Умовні позначки:

 - вчитель;

 - гравці;

 - горюдуб

«ДІД»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

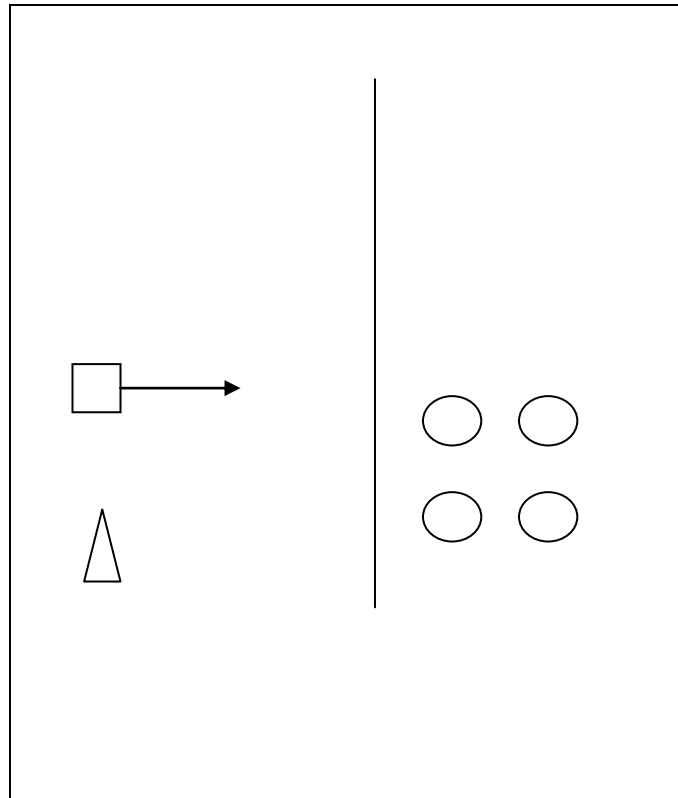
Правила гри: запрошується хлопець, що гратиме роль діда. На відстані 10 м від хатинки діда стоять гравці, які починають його дражнити:

Іде, іде дід, дід,
Несе, несе міх, міх,
Ось такий дідище,
Ось такий старище,
Ось такий вусатий,
Такий бородатий,
Ось такий плечистий,
Тьху його, нечистий.

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

Гра розвиває: швидкість, спритність.

Схема рухливої гри "Дід"



Умовні позначки:

△ - вчитель;

□ - дід;

○ - гравці

«ЗАПОРОЖЕЦЬ НА СІЧІ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

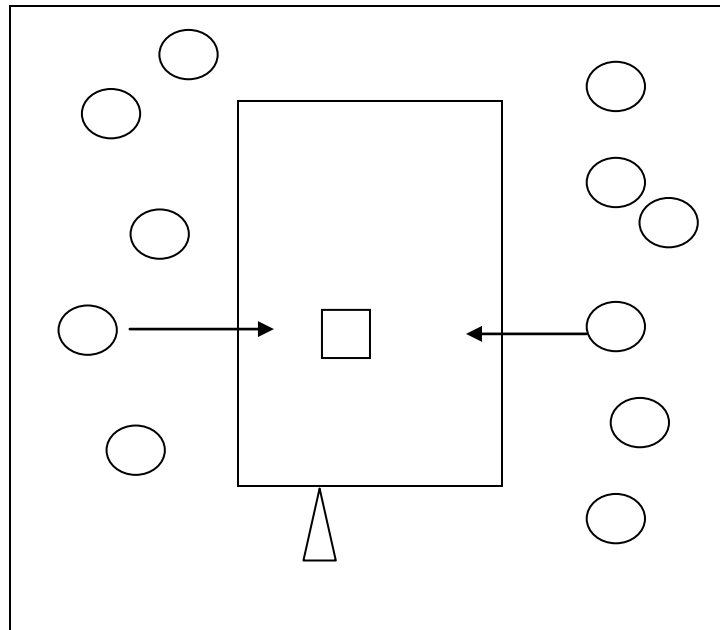
Інвентар: шапка, шаровари.

Правила гри: На майданчику позначається СІЧ (прямокутник 9х6м) Посередині пересувається запорожець, який намагається спіймати когось із куреня (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають

запорожцями і допомагають у ловлі або виходять з гри. Для запорожця використовують шапку, шаровари.

Гра розвиває: швидкість, спритність.

Схема рухливої гри "Запорожець на Січі"



Умовні позначки:

- □ - запорожець;

-

○ - гравці;

△ - вчитель

«МАРИНКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: усі діти стають у коло. Вчитель промовляє лічилку:

Покотило, покотило

По дорозі волочило,

Сонце, місяць і зірки

На кілочку вийде ти!

Таким чином вибирають 2 гравці. Кого вибрали першим, промовляє:

- Де ти стоїш?

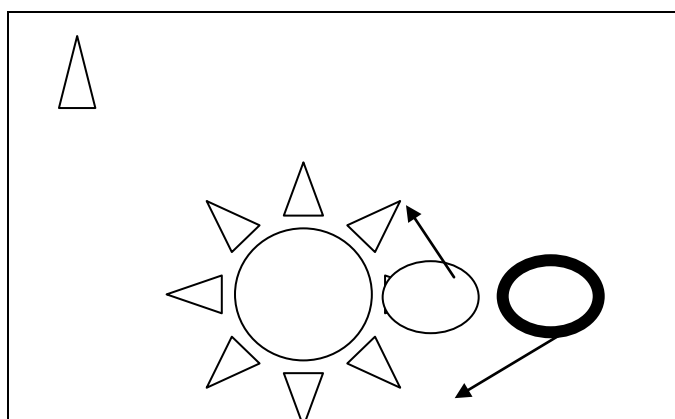
- На ринку.

- Що продаєш?
- Маринку.
- Що хоч?
- Сім кіп галушок і зі сливками пиріжок!

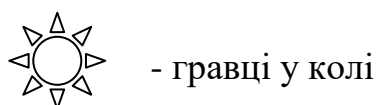
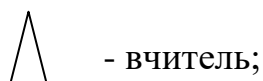
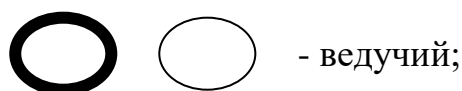
За останніми словом зриваються, оббігають коло. Хто швидше повертається на своє місце, знову починає.

Гра розвиває: швидкість, спритність.

Схема рухливої гри "Маринка"



Умовні позначки:



«КОНИКИ»

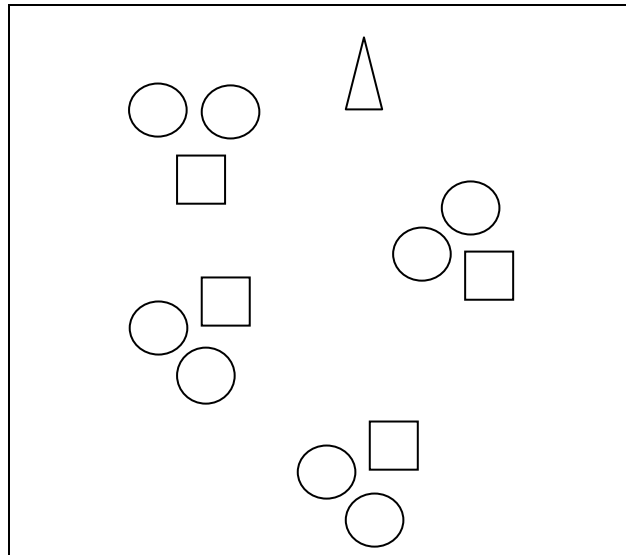
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учні групуються в шеренги по двоє, взявшись за руки, за ними стає третій (наїзник), беручи за вільні руки крайніх коників. Під звуки музики екіпажі починають ритмічно рухатися один за одним. Вчитель несподівано подає сигнал, після якого всі гравці роз'єднують руки і розбігаються по майданчику. Наїзники намагаються ловити своїх коників (торкаючись рукою),

щоб відновити ті ж двійки. Якщо вони протягом певного часу впораються з цим завданням, їх оголошують переможцями.

Гра розвиває: швидкість, спритність.

Схема рухливої гри "Коники"



Умовні позначки:

○ - коники;

□ - наїзники;

△ - вчитель

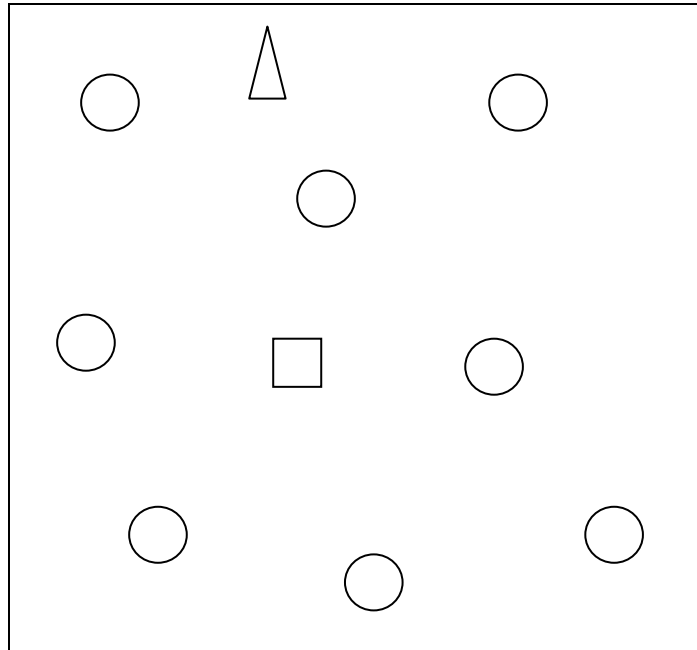
«ЛОВЛЯ НА ВЕСЛО»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: один гравець ловить, усі інші тікають. Коли досягне когось – цей мусить видумати інший спосіб ловлі і всі мусять прийняти його, наприклад: ловити ходячи, скачучи на одній нозі, тощо.

Гра розвиває: спритність, швидкість.

Схема рухливої гри "Ловля на весло"



Умовні позначки:

□ - ведучий;

△ - вчитель;

○ - гравці

«КУЦІ-БАБА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

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

- Бабо, бабо! На чом стоїш?
- На глах-лободах
- А що ти їси?
- У мене каша на полиці.

- А мені ж даси?

- Чорта з'їси!

Тоді ударяють його рукою і всі тікають. Якщо "куці-баба" - когось упіймає - тому зав'язує очі. А якщо ні - продовжується гра.

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

- Моя.

- А я виїм

- А я з києм!

- А я утечу.

- А я дожену.

- А я в ополонку.

- А я за головку.

І знов ударяють і розбігаються. Якщо "куці-баба" нікого не зловить, повертається на своє місце

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

- Моє.

- Коли ти його заколеш?

- Завтра.

- А мені ж даси?

- Чорта з'їси.

Якщо і цього разу "куці-баба" нікого не спіймає, завершують гру.

- Ти, бабо, сліпа?

- Сліпа, синочку, сліпа.

- Що ж тобі дати?

- Дай, синочку, борошенця на галушечки.

Хтось насипає "куці-бабі" у жменю піску абощо.

Гра розвиває: спритність, швидкість.

«ХРЕЩИК»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Дівчатка стають попарно, одна пара за другою, а попереду - одна дівчинка, яка говорить:

- Горю, горю, пень!

Остання пара питає:

- Чого ти гориш?

- Красної дівки хочу.

- Якої?

- Тебе, пані, молоді!

При цих словах остання пара розбігається, намагаючись з'єднатися попереду горівшої, а та ловить когось з них. Якщо піймає, то та, що лишилася без пари, починає "горіти", не піймає - продовжує "горіти" та сама.

Гра розвиває: спритність, швидкість.

«СМИК»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: крейда, палиця.

Опис гри.

На місці гри проводять лінію, яка відокремлює город від поля. В городі на невеликій відстані від лінії у землю встромляють палицю і приставляють до неї "пастуха", якого визначають вимірюванням на палиці або за допомогою лічилки. "Пастух" залишається в городі, а решта гравців іде в поле. Польові гравці намагаються висмикнути палицю. Але тільки-но хтось із них перетне лінію городу, як "пастух", що стереже її, кидається йому навперейми і намагається поквачити, доторкнувшись рукою. Поквачений починає "пасти", а попередній "пастух" іде до гурту гравців у полі. Поквачити іншого гравця "пастух" може тільки в межах городу. Для того, щоб заманити його у город, він навмисне відходить від палиці, а потім стрімголов мчить на сміливця. Брати участь у грі може необмежена кількість гравців.

Гра розвиває: швидкість, увагу, спритність.

«СВІЧКА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: м'яч.

Опис гри.

Свічка - це вибитий у поле м'яч або кинутий високо вгору. Спіймати такого м'яча, перш ніж він удариться об землю, - значить зловити свічку. Майданчик для цієї гри ділиться на дві частини: меншу - город і більшу - поле.

Жеребкуванням визначають господаря городу. Господар залишається в городі, а всі інші гравці розходяться по полю. Викликаючи з поля одного із гравців, господар підкидає м'яча вертикально вгору, а гравець б'є його гілкою якомога вище і далі в поле. Поляни намагаються спіймати м'яча до того, як він торкнеться землі. Той, кому пощастить це зробити, іде бити, а той, хто бив, іде на його місце в поле. Неспійманий м'яч подається знову в город, і його знову б'є той, хто бив. Якщо ж господар спіймає поданий з поля м'яч на льоту, то він починає бити, а підгилює той, хто подавав. Той, хто бив до цього, повертається в поле. У разі промаху той, хто бив, тікає в поле, а господар б'є його м'ячем. Після цього він викликає з поля нового гравця - і все починається спочатку.

Гра розвиває: спритність, швидкість.

«НЕЩАСНИЙ ОПОЛОНИК»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: лозина.

Опис гри.

Дівчата стають поряд і беруться за руки. Одна з дівчат, господарка, починає гру, звертаючись до когось із дівчаток праворуч:

- Здоров, кума! Чи ти ложки мила?
- Мила.
- А ополоник?

- Забула.

- Так не забувай, кумочко.

При цьому господарка намагається вдарити дівчину лозиною, а та повинна втекти попід руками інших дівчат і стати ліворуч. Гра триває, доки всі дівчата не стануть у тому порядку, що й на початку гри. Тоді господаркою обирають іншу.

Гра розвиває: спритність, швидкість.

«ТРАМПИЖКА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: палиця.

Опис гри.

Гравців парна кількість. Вони діляться на дві групи, кожна зі своєю "маткою". Матки міряються між собою, і чий верх, та матка починає гру. Матка бере палицю, кидає її куди-небудь і кричить: "Трампижа!"

В той час, як матка кидає палицю, обидві групи стають одна проти другої попарно і закривають один одному очі "бецманами" (великими пальцями). Коли ж матка гукне: "Трампижа", тоді всі гравці біжать і шукають палицю. Хто знайде, біжить до своєї матки, а із супротивної групи намагаються відняти палицю. Якщо ж він добіг до своєї матки, то віднімати не можна, і його група виграє. І матка групи починає гру знову.

Грають, звичайно, в полі дорослі, а також діти.

Гра розвиває: спритність, швидкість.

«ГРА В КАЛАЧА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Збирається кілька дітей. Гравець лягає ниць, а всі інші присідають навколо нього. Кожен кладе один палець на спину лежачого так, щоб вийшов кружок.

Хтось з дітей злегенька торкається перетнем руки кожного і приспівує:

Угадай, Ганно,

Пристойна панно,

На чийй руці

На мереженці

Перстень упав.

І запитує лежачого: "На чийй?" Як не вгадав, то знову торкається по черзі пальців гравців і співає:

Не вгадала Ганна,

Пистойная панна,

На чийй руці

На мерженці

Перстень упав.

Бух, бух та калач,

Та встань, та не плач.

На слова "Бух, бух!" усі легенько б'ють у спину лежачого, а він намагається піднятися. На його місце лягає той, кому на руку впав перстень. Усі знову сідають навколо нього і співають, як і раніше.

Гра розвиває: швидкість, увагу, спритність.

«ДОВГА ЛОЗА (ДИКІ КОЗИ)»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Дівчата беруться за руки і стають попарно в ряд. Перші дві роблять ворота, обернувшись до ряду лицем і піднісши в гору руки. Ряд біжить попід їх руками(воротами) й співає:

Попід полові лози

Скакали дикі кози;

То в гору, то в долину,

То в рощу , то в калину,

За нами козенята

Поламали ноженята

Тепер роблять ворота ті дві дівчини, що першими бігли попід ворота а ті дві, які раніше стояли, переміщуються до ряду ззаду. Далі ті, що були ворітьми,

залишаються в кінці, а інші, на котрих приходить черга, підносять руки і роблять ворота, щоб решта перебігала попід ними.

Гра розвиває: спритність.

«ЗАЙЧИКИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

«Зайчик» стає в середину кола, береться за голову і робить хворобливий вигляд.

Діти рухаються по колу і співають:

Ішов. ішов зайчик по воду,
Та й вдарився чолом у воду,
(рух і спів прискорюються)
Котрі були в батеньки,
Котрі були в матінки,
На базар ходили
І ніжки помили.
То в ті, то в ті ворота,
А наші ворота позамиканії,
Жовтим піском засипанії.

Правила гри: на кінець пісні танцюють майже всі, в тому числі і заєць, але в той же час він вибирає момент і пробивається крізь ланцюг, а всі його ловлять. Хто спіймає – стає зайцем, і гра продовжується.

Гра розвиває: спритність.

«СОРОКА-ВОРОНА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

У грі беруть участь п'ять дійових осіб: сорока та четверо сороченят. Троє трудящих, а одне ледаче!

Сорока варить кашку, а діти – одне дрова рубає, друге – воду носить, третє – піч топить, а четверте, ледаче, лежить на долівці, вимахує ногами, робити не хоче, чухається та позіхає. Діти співають:

Сорока – ворона на припічку сиділа.

Дітям кашу варила,

Ополоником мішала, діток годувала:

- Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам, а цьому не дам.

Цей дрова не рубав.

Води не носив,

Хати не топив,

Шуги, шуги, полетіли.

На голівку сіли.

Правила гри: за словами «діток годувала» піднімають сороченята до матері по їжу, наставляють обидві долоні. Ледаче прибігає перше й відштовхує інших сороченят. Мати дає їжу діткам, що працювали, приказуючи «Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам». А ледачому не дає нічого, кажучи: «а цьому не дам».

Під словами «хати не топив» хтось з дітей заплеще в долоні, щоб сполохати сороку з дітьми. Сполохані сороки вимахують крилами (руками), тікають із середини кола на своє попереднє місце. А діти співають : Шуги, шуги...

На середину виступає нова партія дійових осіб.

Гра розвиває: спритність.

«СІРИЙ КІТ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Гравці стоять у ряд один за одним, узявшись ззаду за пояс, ходять у різних напрямках – прямо, кружком, в'ються. У цей час, коли вони так ходять, «сірий кіт», тобто гравець, який стоїть першим і усіх водить, запитує:

-А є миші в стозі?

Ті, що стоять у ряду останніми і називаються мишами, відповідають:

- є

- А не бояться кота?

- Ні!

- Ой як кіт вусами поворушить, то всіх мишей подушить.

Правила гри: з цими словами кіт ловить мишей. Кого спіймає, той стає котом.

А кіт - мишею.

Гра розвиває: спритність.

«КІТ І МИША»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Дівчатка і хлопці беруться за руки і стають в коло. Двоє гравців залишаються всередині; дівчина - "миша", хлопець - "кіт". Усі діти піднімають руки вгору. Миша втікає від кота попід руками гравців. Куди біжить кіт - руки вниз, а в іншому місці - ні. Як кіт пробіжить назовні, то всі підіймають руки вгору - миша під руками забігає всередину і всі опускають руки вниз. В цей час діти співають:

А до нори, мита, до нори, До
золотої комори, Мишка у
нірку, А котик за ніжку: Ходи
сюди.

А що ж то за мишка - не втече, А що
ж то за котик - не дожене. Мишка у
нірку, А котик за ніжку: Ходи сюди,
ходи сюди.

Правила гри: після того, як кіт спіймає мишку, вибирають нових кота і мишку і гра продовжується.

Гра розвиває: спритність.

«РОЗБИТЕ ЯЄЧКО»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Із гурту дітей вибирають діда, бабу, курочку і мишу. Решта стає у коло, ходять то вліво, то вправо та співають:

Був собі дід та баба. А в них курочка ряба.

Та сіла на поличку, та знесла яєчко.

Дід бив – не розбив,
Баба била – не розбила,
А мишка – бігла, хвостиком махнула, -
Яєчко впало та й розбилося !
Дід плаче, баба плаче, а курочка кудкудакче:
«Не плач, діду, не плач, бабо!
Я знесу яєчко, та не просте, а золоте».

До початку пісні на середину круга виходить дід, а за ним – баба: прибігає курочка, махає руками, ніби крилами і присідає.

Правила гри: до слів «Дід бив...» діти тупають ногами.

Коли діти співають «А мишка...», вбігає мишка і жваво пересмикується між дідом, бабою та курочкою.

До слів «Яєчко впало та розбилося...» всі припадають до землі і співають.

Дід і баба вдають, що плачуть.

Курочка співає «Не плач, діду...» Потім ловлять мишку, яка втікає.

Гра розвиває: спритність.

«ДРОВА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти стають парами один проти другого і тримаються за руки. Всі співають:

У ліс підемо,

Різатимемо:

Ліщиноньку, березоньку,

Червону каліноньку (двічі).

У ліс підемо,

Рубатимемо:

Ліщиноньку, березоньку,

Червону каліноньку (двічі)

Правила гри: співаючи перший куплет, діти виконують рух різання дров.

Раз – тягнуть руки назад, два – штовхають вперед. Рух повторюються сюди й туди.

Діти рубають порізані дрова на поліна. Стоячи в широкій стійці, діти підносять із землі сокиру та із замахом рубають.

Різання і рубання дров можна також робити в постанові навколішки.

Гра розвиває: спритність.

«ВОВК І ХОРТИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

У грі бере участь парна кількість дітей. Гравці утворюють чотири колони, в яких четвірки беруться за руки. На команди ведучого «Вліво!», «Вправо!» учасники повертаються на 90°, стрибком перешиковуються у шеренги. Під час поворотів руки роз'єднуються. Утворюються при цьому ряди.

Гру розпочинають двоє дітей: «Хорт» переслідує «Вовка», їм забороняється бігати попід руки, розривати ряди. Ловити дозволяється на вільних «вуличках».

Усі співають:

Ой, дзвони дзвонять,
Хорти вовка гонять,
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять

Правила гри: вовк вважається спійманим, коли хорт торкається його рукою.

Гра розвиває: спритність.

«ШИЛО»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

П'ятеро - шестеро дітей стають тісним колом докупі головами, а один ходить навколо і за спиною котрогось кидає на землю хустинку - "шило.". Гравець повинен вхопити її і з нею оббігти навколо та стати на своє місцем Хто залишився без місця, той носитиме шило.

Правила гри: але, якщо хустинка лежить, а він не бачить, то гравець, котрий кинув її, обійшовши круг, піднімає хустинку, б'є нею по спині Б'ючи, обходить круг, стає на його місце, а той - іде носити шило.

Гра розвиває: спритність.

«ОЙ, ЛЕТІЛА ЗОЗУЛЕНЬКА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти стають парами - пара біля пари - і утворюють коло. Посеред кола ходить "зозуленька". Всі співають:

Ой летіла зозуленька через сад, через сад,
Розпустила пір'ячко на весь сад, на весь сад.
Ой хто теє пір'ячко підбере, підбере,
Отой сиву зозуленьку забере, забере.

При словах "забере" всі пари розбігаються й кожна дитина шукає собі нову пару, в тому числі й зозуленька. Хто пари не знайде стає зозуленькою і гра починається спочатку.

Правила гри: 1.Ті самі гравці не можуть залишатися в парі.

2.Не вибирати цдя пари найближчу дитину,

3.Не можна відмовляти стати в парі з зозуленькою або пару відбивати тій дитині, що її зозуленька вже значила.

4.Хто вибрав для пари зозуленьку, подає їй обидві руки, щоб хто-небудь її не відняв.

Гра розвиває: спритність.

«ЧАПЛЯ І ЖАБЕНЯТА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

1.Поки «чапля» спить, всі гравці стрибають на зігнутих ногах, і імітуючи рухи «жабенят». Як тільки «чапля» прокидається, кричить і починає ловити «жабенят». Перше спіймане «жабеня» стає «чаплею».

Правила гри: 1. «чапля» доганяє «жабенят» великими кроками, але обов'язково на прямих ногах (не згинаючи в колінах) і тримаючись (очки однією рукою) за гомілку ніг.

2. «Жабенята» втікають від «чаплі», стрибаючи присівши. Хто стане на весь зріст, той стає «чаплею».

3. «Жабеня», яке вистрибнуло за майданчик, вважається програвшою.

Гра розвиває: спритність.

«ВОВК І ЛИСИЧКА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: естафетна паличка.

Опис гри.

Хлопчики беруться за плечі так, щоб один одному дивився у потилицю. Один хлопчик - вовк сидить і копає ямку дрючечком, а інші ходять кругом і приказують:

Двічі , тричі обкручусь,

Вовку в вічі подивлюсь.

Хлопчик, що попереду , - це лисичка – приказує:

- Вовче, вовче, дай води.

А вовк відказує:

- Піди до верби.

Лисичка йому теж:

- Боюся жаб,

- Так потопчи.

Лисичка з своїми лисенятами топчуть: ТУП, ТУП.

Правила гри: тоді вовк перестає копати колодязь, встає і біля ямки ловить лисенят, а лисиця не дає, і все ж таки переловить. На цій грі закінчується.

Гра розвиває: спритність.

«ВОРОБЕЙ (ГОРОБЕЦЬ)»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти утворюють коло, в середині – воробей. Коло швидко рухається, всі співають, плескаючи в долоні:

Киш, киш, веребей,
Не клюй конопель,
Мої конопельки,
Дрібні, зелененькі
У вірчики в'ються.
Самі не беруться,
Братся не даються.

Правила гри: веребей кидається на дітей, котрі утворили коло, воно розступається, поки він когось зловить. Тоді той – веребей, і гра починається спочатку.

Гра розвиває: спритність.

«МИШКА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти вибирають поводиря, або «кота», полічивши:

У зеленому садку
Сидить котик в холодку.
Лапкою чеше вус,
Язичком лиже пуз,
Хвостиком круть – круть,
Сіру мишку хап!

Правила гри: «Мишки» стають у ряд. За чотири кроки одна від одної. «Кіт» підходить до першої і каже:

- Мишко, продай місце.
- Не продам.

Іде далі, питає так само другої. Коли почує у відповідь: «Обернись задом», - то відступить на два кроки й стане до мишки» спиною. В цей час «мишки», які перед, швидко міняються місцями. А «кіт» намагається раніше скочити на місце, звільняється. Той, хто забарився, стає «котом».

Гра розвиває: спритність.

«ЛАВИНА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольний м'яч, або баскетбольний м'яч.

Опис гри.

У грі беруть участь 20-30 дітей. Гурт шикується в колону по одному. Один учасник став на віддалі 5-6 кроків перед колоною і котить прямо на гурт великого м'яча /кулю/. Всі мусять підстрибувати, щоб запобігти ударові. Гра може проводитись між гуртами як естафета. В такому разі учасник, до ніг якого торкнеться м'яч, вибував з гри.

Правила гри: перемагає команда, в якій залишається більше гравців.

Гра розвиває: спритність.

«ЗАХИСНИК ФОРТЕЦЬ»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: тринога, мотузка, м'яч.

Опис гри.

Діти стають у кружок, у центрі - фортеця /триноги: три палиці, зверху зв'язані мотузкою/. На фортецю кладуть м'яч. Порід стоїть захисник. Діти, що стоять навколо фортеці, перекидають один одному великий м'яч, намагаючись збити фортецю. Захисник одбивав м'яч руками.

Правила гри: гравець, котрий зіб'є фортецю, став захисником.

Гра розвиває: спритність.

«МЕТА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Опис гри.

Гравці діляться на дві рівні команди, які стають одна навпроти другої на певній відстані. Між ними відзначають середину лінії. Перед кожною командою також проводять лінію. На цих лініях стає по одному гравцю з кожної команди. Стоячи на лінії, кидають кидають м'ячем один в одного, намагаючись поцілити. Решта гравців намагається спіймати м'яч на льоту або від землі.

Правила гри: 1. Якщо хтось спіймав м'яч, то «мета» супротивної команди (той, хто на лінії) – стає на середину лінії. Там влучити у нього значно легше.

2. Якщо у «мету» влучать, його заміняє хтось інший.

3. «Мета» може ухилитися від м'яча, але наперед мусить сказати, в який бік ухилитись, на яку ногу стане.

Примітка:

Іти з місця не можна. Можна ухилитись в бік, підняти ногу, руку, яким загрожує небезпекою.

Гра розвиває: спритність.

«СЕРЕДИНКА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Опис гри.

Креслять коло. Усі гравці стають у коло і перекидаються м'ячем. Хто не спіймав м'яча, той іде на "серединку" кола.

Можна замість того, щоб перекидатися м'ячем, мірятися і тоді в коло іде нижній чи верхній, залежно від домовленості.

Правила гри: гравці, котрі на колі перекидають м'ячем, влучають у того, хто в колі. Хто промахнеться, той іде в коло, а його місце займає той, хто був у колі, і гра продовжується.

Гра розвиває: спритність.

«МОВЧАНКА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

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

Їду додому,

На зелену соломку.

На тій соломі

Сидить жаба,

Хто писне,

Той жабу хлисне,

Мені можна говорити

Сто раз,

А іншому – ані разу.

Правила гри: всі заговкують. Ведучий намагається кого-небудь викликати на розмову всякими методами. Хто перший заговорить, той програв, і гру починають спочатку.

Гра розвиває: спритність.

«БІЙ ВЕРШНИКІВ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Гравці поділяються на команди і розраховуються на перший-другий. Перші номери "вершники", другі - "коні". "Вершники" сі дають на "коней" /на плечі, ногами обхопивши тулуб/. Дві команди шеренгою наближаються одна до одної. За сигналом "вершник" намагається скинути свого противника з "коня".

Правила гри: виграє команда, в якій буде більша "вершників" на "конях". Гра проводиться на час /5 - 6 хв. /.

Гравці, які виконують роль "коней", діяти руками не мають права.

Примітка:

"Вершників" і "коней" після першого разу слід поміняти ролями.

Гра розвиває: спритність.

«МИСЛИВЦІ І КАЧКИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Опис гри.

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший-другий, і перші номери входять в коло. Перші номери - "качки", другі - "мисливці"; другі одержують м'яч - волейбольний або баскетбольний.

Мисливці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у качок, які ближче до м'яча. Качка виходить з гри, якщо її поквачили м'ячем. Гра триває, доки не буде вибито всіх качок. Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу або в призначений час виб'є більше гравців другої команди.

Правила гри: Мисливцям не дозволяється вступати усередину кола, а качки не мають права покидати його.

Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і м'яч при цьому не відскочив від підлоги або від іншого партнера.

У процесі гри треба добиватися колективності дій гравців, використовуючи якнайбільше передач між партнерами. В окремих випадках доцільно самому керівникові взяти участь у грі.

Гра розвиває: спритність.

«ЧЕРЕЗ ЛІС»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: прапорці.

Опис гри.

На майданчику проводять дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Це два "кони", між якими розкинулося "поле". На середині поля креслять прямокутник: десять кроків у довжину і чотири - в ширину. Його умовно називають "лісом". Кути лісу позначають мітками або прапорцями?

Учасники гри обирають ведучого, який іде в ліс. Решта стають

у шеренгу, на лінії одного з конів. Звідси по двоє перебігають на протилежний кінець, обов'язково перетинаючи ліс. Ведучий, бігаючи лісом, намагається заквачити когось з гравців. Якщо це йому вдається, він міняється ролями з тим, кого заквачили.

Правила гри: ведучого змінює той, хто не втік від нього. А хто ловив, той приєднується до гравців, які, що не перебігали.

Гра розвиває: спритність.

«ПОЇЗД»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти стають у дві колони, кладуть один одному руки на плечі, утворюючи "поїзд". Спереду - "паровоз", а за ним "вагони". За знаком "начальника станції" /учителя, вихователя/ паровоз подає гудки: "гу-у~у-у!", і поїзд починає рухатись. Вагони вимовляють: "Тук-тук-тук".

Поїзд їде "мостом", і гравці промовляють: ""Ти-хі-ше, ти-хі-ше!" Пройшовши міст або тунель, діти радісно кажуть: "Проїхали, проїхали!"

Міст гравці проходять на носках, а тунель - нахиливши голову вперед. Паровози можуть довільно змінювати напрямок руху.

Наближаючись до станції, паровоз вигукує: "Пити хоч —у—у—у!"

Вагони відповідають, сповільнюючи хід : «Стомилися, стомилися!»

Начальник станції зустрічає поїзд.

Примітка:

Під час гри не можна розривати склад поїзда, тобто знімати руки з плечей того, хто стоїть попереду.

Гра розвиває: спритність.

«ГОРОБЧИКИ-СТРИБУНЦІ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

На майданчику креслять коло , всередині якого розміщується «кішка»; всі гравці – «горобчики»- перебувають за його межами. Горобчики безперервно вскакують у коло і вискакують з нього. Кішка намагається заквачти того , хто затримався всередині кола.

Правила гри: той, кого заквачили, стає кішкою, а сама вона займає місце серед горобчиків.

Гра розвиває: спритність.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ УВАЖНОСТІ

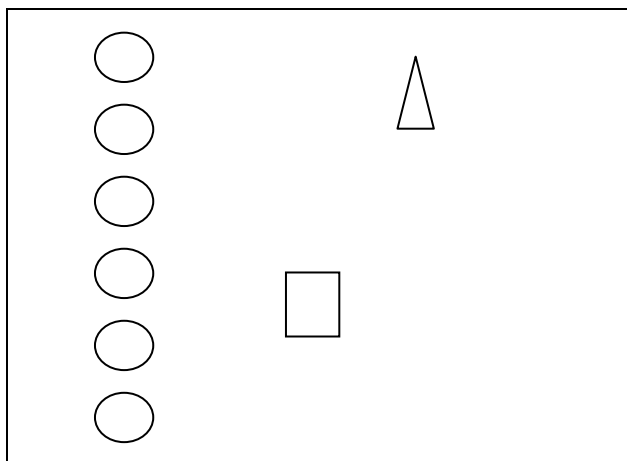
«ЖУЧОК»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

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

Гра розвиває: уважність.

Схема рухливої гри "Жучок"



Умовні позначки:

○ - гравці;

□ - ведучий;

△ - вчитель

«ЗОЛОТО»

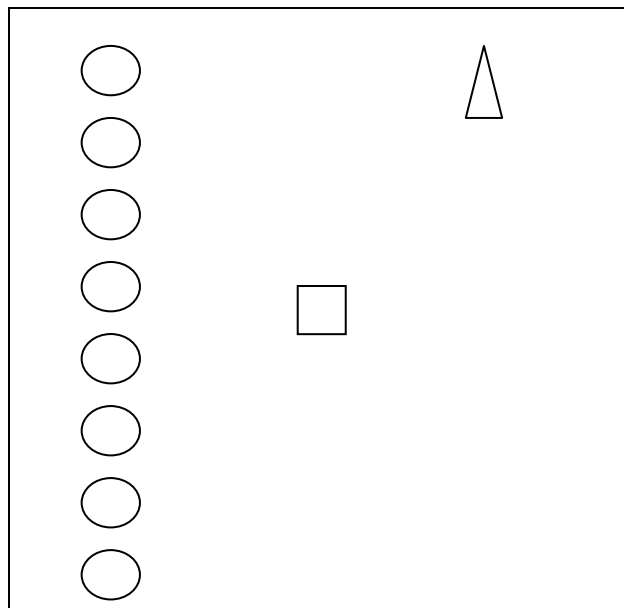
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: будь-яка річ.

Правила гри: гра полягає тому, щоб відшукати річ, заховану одним із гравців. Учасники гри сідають у рядок на лаві і складають руки човником. Той, хто ховає річ (це може бути будь що), тримає її між долонями, просуває свої складені долоні між долонь інших дітей і говорить: "Я золото хороню, хороню. У батюшку в темряву, в темряву!". І залишає непомітно цю річ у чийхось руках. Інший гравець має вгадати, у кого вона схована. Проходячи вздовж ряду, каже: "І ти рай, і ти рай, а ти відай!". Якщо вгадає, то сідає на місце того, у кого була схована річ, а той встає і виконує його обов'язки. Якщо ж тричі не знайде, то його женять. Той, хто сховав, призначає йому наречену. Гра продовжується.

Гра розвиває: уважність.

Схема рухливої гри "Золото"



Умовні позначки:



- ведучий;



- гравці;



- вчитель

«ТИША»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учні йдуть по майданчику в колону по одному й декламують уривок з дитячої пісні:

Тиша біля ставка,

Не колишеться вода,

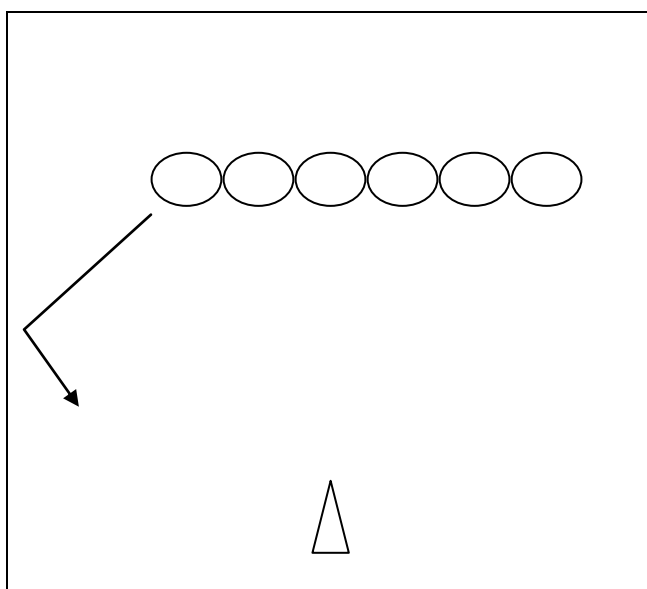
Не шумить очерет,

Засинайте малята.

Після останніх слів учні зупиняються, присідають, опускають голову і заплющують очі. У такому положенні вони мають перебувати 0,5-1 хвилини, дотримуючись повної тиші (забороняється ворушитись, розмовляти, сміятися). Хто порушить правила - програє і встає в кінець колони. Гра продовжується.

Гра розвиває: уважність.

Схема рухливої гри "Тиша"



Умовні позначки:



- вчитель;



- гравці

«ЧИЙ ДЗВІНОЧОК КРАЩИЙ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учні поділені на 2 рівні групи. Кожна з них утворює коло. На слова або пісню вчителя:

- Візьмемось за руки,

Підемо на луки.

Там сплетемо віночок,

Станемо в таночок.

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

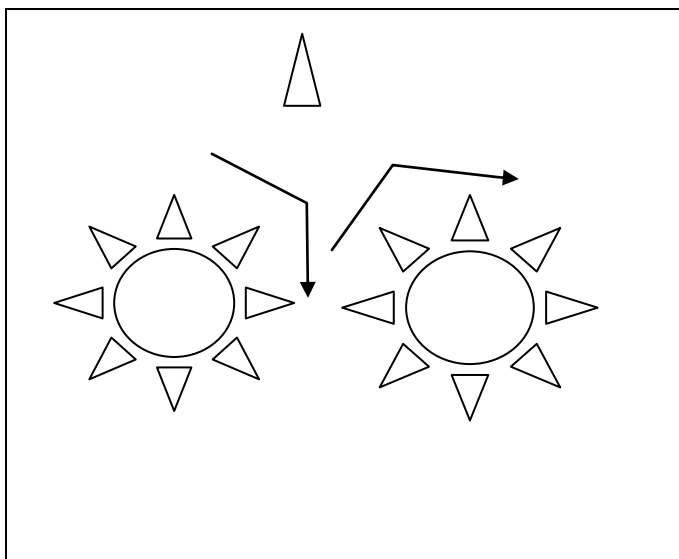
- Чий найкращій вінок,

Той піде у танок.

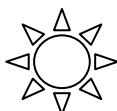
Після цих слів учні швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. Вчитель зазначає, у якому колі учні швидко поклали руки на плечі і додержуються форми кола. Ці діти танцюють під будь-яку мелодію, а решта плеще їм у долоні.


Гра розвиває: уважність.

Схема рухливої гри "Чий дзвіночок кращий"



Умовні позначки:

 - гравці у колі;

 - вчитель

«ПТАШКА У КЛІТЦІ»

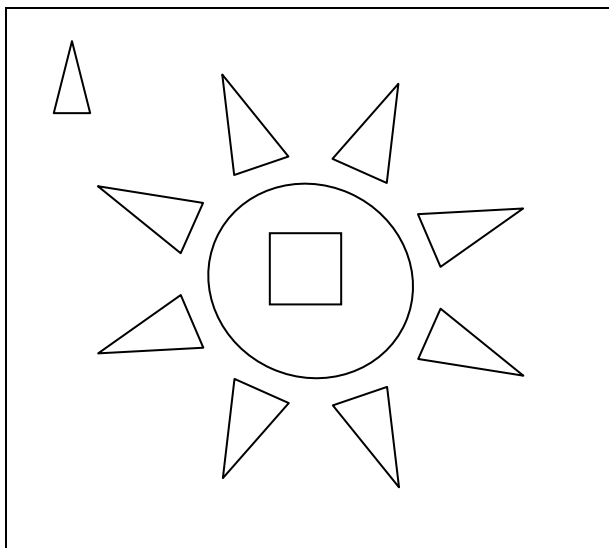
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: пов'язка.

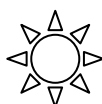
Правила гри: діти, ходячи навколо пташки, що стоїть непорушно із зв'язаними очима, тричі промовляють: Пташко, пташко, коли з клітки в небо злетиш? Потім усі зупиняються, і один з гравців запитує: Пташко, пташко, вгадай, хто відчинить твою клітку? Кого пташка впізнає по голосу, той і займає її місце.

Гра розвиває: уважність.


Схема рухливої гри "Пташка клітці"



Умовні позначки:

 - діти у колі;

 - пташка у колі;

 - вчитель

«ПРИХОВАНИЙ ДЗВІНОЧОК»

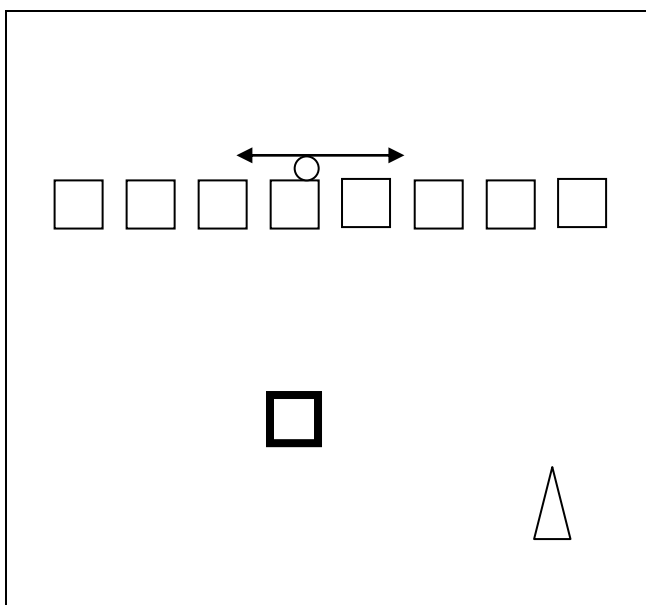
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: дзвіночок.





Правила гри: визначивши того, хто водитиме, всі стають по колу або по прямій лінії. Тримаючи руки за спиною, гравці обережно, так, щоб дзвіночок не задзвенів, передають його один одному, а той, хто водить, старається визначити його. Якщо він стоїть далеко від дзвіночка, гравці можуть задзеленчати, щоб подразнити його. Водити починає той, у кого дзвіночок забрали.

Гра розвиває: уважність.

Схема рухливої гри "Прихований дзвіночок"



Умовні позначки:

-  - ведучий;
-  - дзвіночок;
-  - гравці;
-  - вчитель

«ХТО ШЕПОЧЕ?»

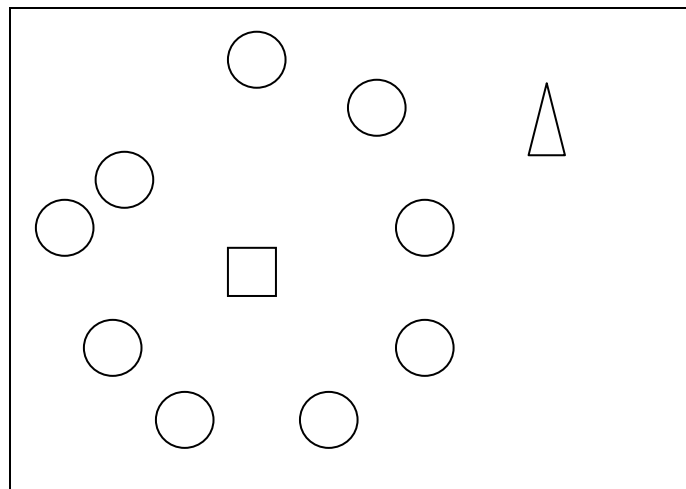
Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: пов'язка.

Правила гри: на середину кола або кімнати виходить один із гравців з пов'язкою на очах. До нього по черзі підходять усі інші та кожен щось шепоче на вухо. Потрібно по голосу дізнатися, хто шепоче, назвати його ім'я, і тільки тоді можна зняти пов'язку та помінятися з ним ролями. Щоб не бути впізнаним, кожен старається змінити голос і манеру розмови, і це дуже ускладнює задачу. Потрібно бути дуже уважним.

Гра розвиває: уважність.

Схема рухливої гри " Хто шепоче? "



Умовні позначки:

-  - ведучий;
-  - гравці;
-  - вчитель

«ЧАБАН»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

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

Ой у лісі, у лісу

Я овечки пасу -

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

День кінчається,

Овечки додому вертаються.

Через ліс біжать,

А там вовки сидять -

жене овець пастух додому. По дорозі їх перестрівають вовки, ловлять овечок і відводять до свого лігва.

Чабан знову жене свою отару пастися.

Перемагають найспритніші, найхитріші і найпрудкіші "вівці", які після трьох-п'яти разів лишаються на волі, не попадають вовку в зуби. Після цього обирається новий чабан і вовки. Гра триває.

Гра розвиває: уважність.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УКРАЇНСЬКИ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ВИТРИВАЛОСТІ.

«ГРЕЧКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

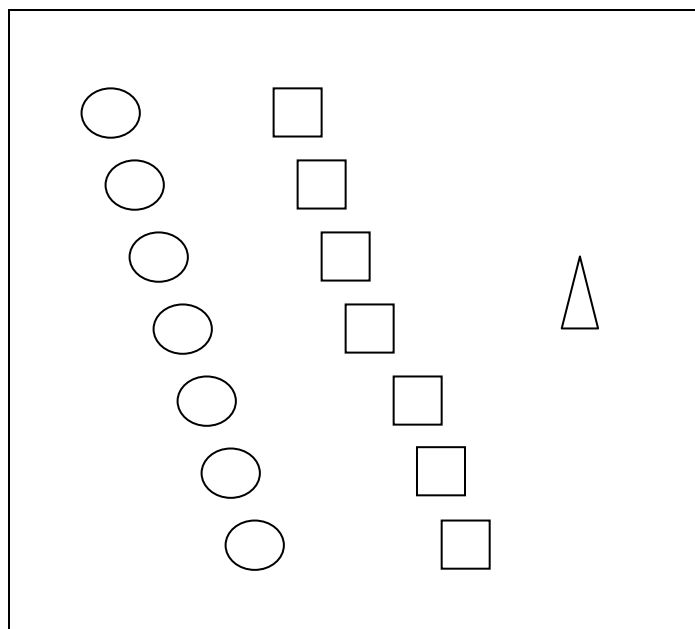
Правила гри: дві команди стають у колону. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцю. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямі, приспівуючи:

Ой гук, гречка,
Чорні овечки,
А я гречки намелю,
Гречаників напечу.

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

Гра розвиває: витривалість, уважність.

Схема рухливої гри "Гречка"



Умовні позначки:

□ ○ - гравці;

△ - вчитель

«ЛАТКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Опис гри.

Діти зібралися грати, хтось із них говорить:

- давайте грати в латки

відразу ж б'є долонею сусіда по плечу і тікає, промовляючи

Латка – битка

Шовкова нитка,

На мені не була,

На тобі ізгнила.

Побитий переслідує втікача, але не промине «полатати» й іншого, хто потрапить під руку. Вдаривши, говорить: « Латка». «Полатаний» намагається у свою чергу передати латку третьому, якщо це не вдається , повертає її тому, хто побив його. І так грають, поки не обридне.

Гра розвиває: витривалість, уважність.

«КВАЧ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Ведучий у цій грі – «квач». Його визначають за допомогою однієї з відомих лічилок, жеребкування на палиці або будь яким іншим способом. Колись це робили так : учасники гри ставали в коло, по черзі складали кільцем великий і вказівний пальці руки і, опустивши руки по рівням пояса, плювали через це кільце.

Той, хто при цьому обслинив пальці, ставав «квачем».

Усі гравці тікають від квача і дражнять його:

- квач, квач, лови кішок, та не нас!
- Квачу, квачу, їсти хочу! –відповідає квач і намагається наздогнати когось і «поквачити» - доторкнутися до нього рукою.

- А я квача не боюся – за гаряче ухоплюся! – вигукує той, хто тікає, і поспішає вхопитися за будь - який дерев'яний предмет: дерево, стовп, кілок чи просто тріску. В цьому випадку він стає недоступним квачеві.

Правила гри: поквачивши когось, квач передає йому свої обов'язки, а сам разом з іншими гравцями тікає від нього і намагається вхопитися за дерев'яний предмет.

Гра розвиває: витривалість.

«В БИКА, АБО В СКАЖЕНОГО БУГАЯ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Взявшись за руки, діти стоять колом, але спинами в середину. Крутяться якнайшвидше. Хто впав, той – «бик». Від нього всі розбігаються. А він гониться за всіма. Як піймає когось, то вже й той «бик», тоді ловлять вдвох.

Потім – втрюх. Таким чином, стає все більше й більше биків, аж поки всі стають ними.

Гра розвиває: витривалість.

«ПЕРЕДАЙ ІНШОМУ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

У грі беруть участь 6-20 дітей. Вибраний жеребкуванням намагається спіймати, вдарити легко рукою по спині когось із учасників і сказати: «Передай іншому».

Спійманий не може повертати удару, а також вибігати за межі місця проведення гри.

Правила гри:

- 1- якщо переслідуваний присяде, ловець його не зачіпає.
- 2- У центрі грища забивають жердину, до якої доторкається переслідуваний. Його ловити не дозволено, оскільки він – у «гнізді»
- 3- На невеликому майданчику ловець і переслідуваний переміщуються на одній нозі. Коли вони втомляться, то стрибають на іншій нозі.

Гра розвиває: витривалість.

«РИБАЛКИ Й РИБИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

У грі беруть участь 20-60 дітей. Місце проведення – майданчик (40 x 50 кроків). В одному куті прямокутника (саджанці) визначається менший круг – «хата рибалок». Учасники діляться на два гурти – «хата рибалок». Учасники діляться на два гурти : «риби» бігають по садживці, «рибалки» в хаті беруться за руки і творять «волок».

На команду гурту «Рибалки на лови!» вони вибігають і намагаються замкнути два краї «волока». Рибу не дозволяється брати руками.

Якщо «волок» розірветься, його треба спочатку «залатати».

Примітка:

Двоє рибалок, взявшись за руки, бігають за рибою, щоб схопити її вільними руками. Кожна спіймана риба приєднується до рибалок, і утворюється невід.

Гра закінчується, коли залишається одна риба.

Гра розвиває: витривалість.

«МІЖ ДВОХ ВОГНІВ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Посередині майданчика креслять поперечними відносно нього лініями коридор завширшки 2-3 м – «зона вогню». Від «зони вогню» на відстані 5 м в обидві сторони креслять «зону нападу». Гравців поділяють на дві команди. За жеребкуванням одна команда розташовується в «зоні вогню», а друга поділяється на дві однакові частини, одна з яких розташовується в одній зоні нападу, друга – в другій. Команда нападаючих одержує м'яч і за сигналом починає вибивати ним гравців, що перебувають у «зоні вогню». Поквашений гравець виходить з гри. Гра триває доти, доки буде вибито всіх гравців. Потім команди міняються місцями, і гра продовжується.

Виграє команда яка затратить менше часу на те, щоб поквачити всіх гравців.

Правила гри: переходити і переступати лінії не можна. Поквачення від підлоги і стінки не зараховують. Покачувати можна тільки з ноги. Нападаючі гравці команди повинні передавати м'яч один одному.

Гра розвиває: витривалість.

«КРИВЕНЬКА КАЧЕЧКА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Вибирається «кривенька качечка», останні гравці розміщуються довільно, стоячі на одній нозі, а зігнуту в коліні другу ногу тримають ззаду рукою.

Після слів: «Сонце розгоряється, гра починається» - «качечка» стрибає на одній нозі, підтримує другу ногу рукою, намагається доторкнутися до кого-небудь з гравців. Ті, що програли, допомагають ведучому. Останній не пійманий гравець стає «кривенькою качечкою».

Правила гри: гравець, який стане на обидві ноги або вистрибне за майданчик, вважається програвшим.

Гра розвиває: витривалість.

«КОЗА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

В цю гру грають дівчатка. З поміж себе вибирають «козу», підводять до стіни, а самі співають оддалік і глузують з неї: мекають по – козячому, передражнюють:

- коза, коза, бе-е!

Коза сердиться, тупає ногами, погрожує:

Я коза – дереза,

Півбока луплена,

За копу куплена,

Тупу – тупу ногами,

Сколю тебе рогами,

Лапками загребу

Хвостиком затопчу.

Хвостиком замету.

Бррр...

Потім між козою і гравцями відбувається така розмова:

- коза, - коза, це ти була?
- Траву їла.
- Чого сюди прийшла?
- Відпочити.

Правила гри: вислухавши ці слова, дівчата розбігаються, а коза ганяється за ними і намагається когось спіймати. Спіймана дівчина стає козою і гра продовжується.

Гра розвиває: витривалість.

«ГУСИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Діти вибирають матку і «вовка». Всі останні – гуси. Матка жене гусей у поле, а сама сидить на певній відстані за лінію, яка називається «гордом». Між нею та гусятами відбувається такий діалог:

- гуси, додому!
- Задля чого?
- Вовк за горою.
- Що він робить?
- Гуси скубе.
- Які?
- Сірі. Білі. Гуси волохаті, тікаєте просто до моєї хати.
- В цей час гуси біжать в «город», а вовк перебігає їм дорогу й намагається кого-небудь зховати.

Правила гри: піймане за лінією гусеня вовк не бере до себе, а забирає пійманих на шляху до «города». Гра продовжується до тих пір, поки вовк не переловить всіх гусей.

Гра розвиває: витривалість.

«КОЗИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Поміж себе діти, за загальною згодою, вибирають «вовка» і «козу». Всі інші – «козенята». Вовк десь за кущами. Коза зганяє козенят. Щоб сиділи всі і не йшли з хати, бо неподалік вовк:

Сидіть, дітки, вдома,

Я піду в ліс по дрова,

Вам каші наварю,

Молока принесу.

Козенята й сидять купкою. Приходить вовк:

- Що ви, дітки, робите?
- Граємося, скачемо! Кашу їмо! – хто що хоче, той й каже.
- А де ваша мама?
- Пішла в ліс по дрова.
- Ваша мама дика з'їла гнилого індика! – та й ну ловити козенят, а ті – врозтіч.

Правила гри: кого впіймає той і буде вовком. Як надійде коза, то віджене вовка і зганяє козенят.

Гра розвиває: витривалість.

«ДІДУСЬ МАКАР»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Одного із дітей обирають дідусем Макаром, який повинен узнати, що вони робитимуть. Діти відходять від нього, загадують яку-небудь роботу: шити, рвати ягоди, танцювати, загадавши, підходять до дідуся і кажуть:

- здрастуй, дідусю Макаре!
- Здрастуйте, милі діти. Де були. Що робили?

Діти відповідають:

- на городі. Або в садку чи в кімнаті.

І показують, що вони робили. Коли дідусь вгадає, всі тікають, а він їх ловить й кого впіймає, то той стає дідусем. А коли він не вгадає, - діти кажуть, що робили, і теж тікають, а він ловить.

Гра розвиває: витривалість.

«КОВБАСА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Охочі до «ковбаси» ставши в коло, з допомогою лічилки визначають, кому ловити, і розбігаються в різні сторони. Той, на кого вказала лічилка, ловить і, спіймавши когось запитує:

- Що ти їв?
- Ковбасу, - відповідає спійманий.
- А кому давав?

Спійманий так, щоб не чули інші гравці, називає тому, хто ловить, ім'я чи прізвище одного з них і той повинен його зловити. Решта учасників гри, не знаючи, кого обрано за «жертву» їхній товариш, тікають і не дають зловити себе. Якщо ж обраного гравця буде спіймано, той, що ловив, запитує у нього: що ти їв?

Далі все повторюється.

Гра розвиває: витривалість.

«НЕВІД КОМАНДАМИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Гравці однієї команди. Взявшись за руки, розташовуються ланцюгом, друга команда розташовується по всьому майданчику. За сигналом «ланцюг» починає пересуватися по майданчику, і крайні (право - і лівофлангові) покачують утікаючих. Гра закінчується, коли всі гравці будуть поквашені. Потім міняються ролями.

Виграє команда. Яка затратить менше часу для того. Щоб поквачити всіх гравців.

Правила гри: гравець вважається поквашеним, коли до нього доторкнувся хоча б тільки один із крайніх у ланцюгу гравців. Дозволяється пробігати під ланцюгом; у цьому випадку затримувати пробігаючи не можна.

Гра розвиває: витривалість.

«МИСЛИВЦІ, ЗАЙЦІ І ВОВКИ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: кольорові пов'язки.

Опис гри.

Усі гравці – «зайці», один – «мисливець», два – «вовки». «Зайці» рухаються по майданчику, «вовки» їх ловлять. Спійманий «заєць» стає «вовком». Мисливець у свою чергу ловить «вовків».

Виграють вовки, якщо їм вдається спіймати всіх «зайців». Якщо мисливець спіймав усіх «вовків», виграють «зайці» і «мисливець».

Правила гри: утікаючи, не можна вибігати за межі майданчика.

«вовки» і «мисливець» повинні мати різні пов'язки.

Гра розвиває: витривалість.

«РИБАЛКА»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

На долівці чи на майданчику креслять велике коло, за яким стають усі гравці. Один з них – «рибалка» - йде у центр кола, присідає навпочіпки. Решта учасників - «рибки» – обступають коло й промовляють:

Рибалка, рибалка, піймай нас на гачок!

Рибалка вибігає з кола й починає ловити рибок, які розбігаються по майданчику. Піймає рибку і веде її в центр кола. Гра триває доти, поки не наловиться заздалегідь визначена кількість рибок. Піймані мають викупити себе – проспівати пісню, продекламувати вірш тощо. Потім рибалкою стає той, кого піймали останнім.

Гра розвиває: витривалість.

«ЛОВИ СВОГО»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Усі гравці розташовуються по колу один за одним і розраховуються на перший – другий. Перші номери – одна команда, другі номери – друга команда. Гравці рухаються по колу, руки за спину, за сигналом перші номери розбігаються по майданчику, а другі їх ловлять. Гра проводиться на час. Коли другі номери спіймають усіх противників, команди міняються ролями. І так кілька разів.

Виграє команда, яка за короткий час спіймає всіх своїх суперників.

Правила гри: кожний гравець ловить суперника, що стоїть перед ним.

Гра розвиває: витривалість.

«ВОВК І ВІВЦІ»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

Кількість гравців – довільна. Один з учасників гри – «вовк», решта – «вівці». Вовк вибігає з лісу й починає ловити овець. Якщо він добіжить до вівці, вона присідає, і вовк уже не має права давити її.

Гра розвиває: витривалість.

«ЗАЙЧИК»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

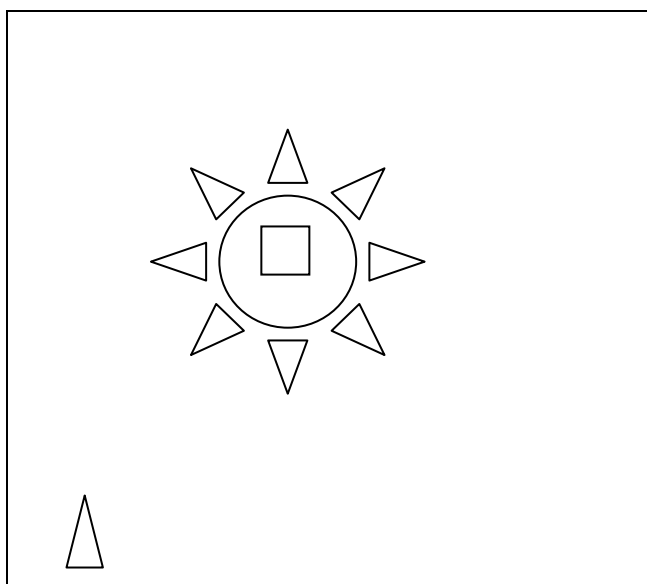
Правила гри: учасники беруться за руки, утворюючи коло. У центрі присідає зайчик. Діти йдуть колом і співають:

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

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

Гра розвиває: спритність.

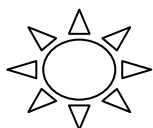
Схема рухливої гри "Зайчик"



Умовні позначки:



- вчитель;



- гравці у колі;



- зайчик

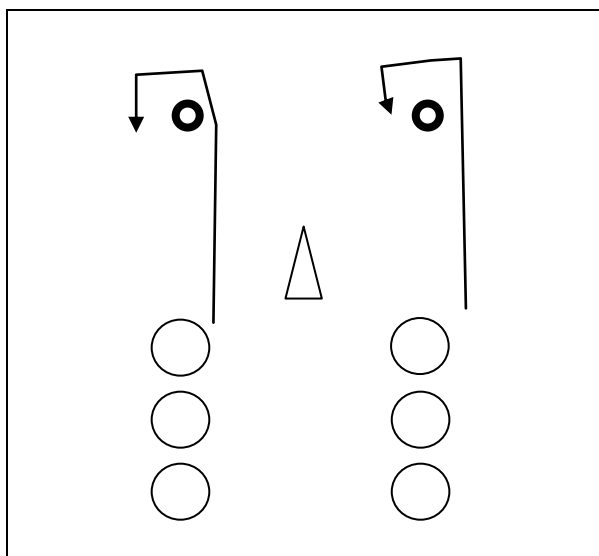
«ЗАЯЧИЙ БІГ»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.




Правила гри: гравці стають у ряд. Перший у ряді стає на руки і ноги. Опираючись на руках, підскакує, піднімаючи зігнені в колінах ноги до переду. Так скаче до мети і тим же способом повертається до ряду і ударяє наступного. Тоді той біжить. Виграє ряд, що перший закінчить біг.

Гра розвиває: спритність.

Схема рухливої гри "Заячий біг"



Умовні позначки:

-  - гравці;
-  - вчитель;
-  - стійка

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЗАБАВ

«ПЕРЕПІЛОЧКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

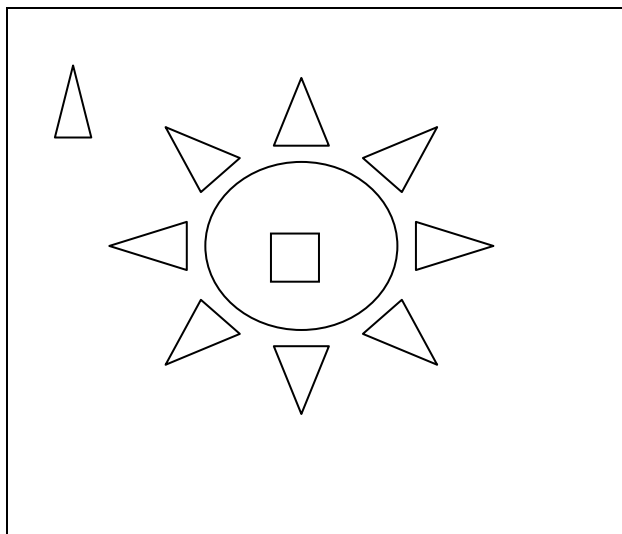
Правила гри: дівчата стають у коло і беруться за руки. У центрі присіла одна дівчина. Коло поволі рухається і дівчатка співають: "А в нашої перепілки та головка болить. Приспів: Тут була, тут була перепілочка." Дівчина, що виконує роль перепілки, береться за голову. І далі виконує всі рухи, про які співають подруги. Після кожного рядка виконується приспів:

“- А в нашої перепілки підшовки болять

- А в нашої перепілки та животик болить
- А в нашої перепілки та віченьки болять
- А в нашої перепілки вушка болять
- А в нашої перепілки та старий чоловік
- А в нашої перепілки молодий чоловік”

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

Схема рухливої гри "Перепілочка"



Умовні позначки:



- дівчата у колі;



- перепілка;



- вчитель

«ПОДОЛЯНКА»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Діти водять хоровод, а один, що стоїть у колі, робить рухи, що відповідають змісту пісні:

Десь там, десь там подолянка була,

Десь там молоденька була,

Отут вона впала,

До землі припала.

Устань, устань, подоляночко,

Промий очки, як скляночки,

Та візьмися в бочки,

Та поскачи скочки.

Скачи, скачи понад бродом,

Як рибонька попід льодом.

Візьми собі панну, ktorую крайню,

Візьми собі паничка, ktorого крайничка.

Той, що посередині, вибирає когось з кола замість себе, і гра продовжується.

«КРУЖОК (ЦАРІВНА)»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Хлопці й дівчата, узявшись за руки, стають у кружок, вибирають "царевича" й "царівну". "Царівна" перебуває в крузі, "царевич" - за кругом. Усі співають;

Ой у городочку царівна,

А за городочком царів син, царів син.

Приступи, царенко, близенько, близенько.

Поклонись царівні низенько, низенько.

Приступи, царенко, ще ближче, ще ближче,

Поклонись царівні ще нижче, ще нижче.

Пророби царівні вороточка, вороточка,

Вивези царівну з городочка, з городочка.

Обведи царівну кругом ряду, кругом ряду.

Та й постав царівну у ряду, у ряду.

"Царевич" виконує всі обов'язки, які йому приспівують, бере царівну за руку і ставить уряд поруч із собою. Потім вибирають інших "царевича" й "царівну".

«СОНЕЧКО»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

Учні зібралися на галявині і, виглядаючи із-за хмари сонечко, яке принесе їм весну-красну, співають:

Вийди, вийди, сонечко,

На дідове полечко,

На бабине зіллячко,

На наше подвір'ячко,

На весняні квіточки,

На веселі діточки.

Там вони граються,

Тебе дожидаються.

Дівчинка-сонечко прокидається, піднімає руки - з пальчиками-промінчиками догори, сміється, і біжить до дітей, які починають співати веснянки.

Ой є в лузі калина,

Ой є в лузі калина.

«ЗАЇНЬКО»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

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

Заїнько, заїнько, вийди к нам,

Сіренький, сіренький, зайди до нас.

Ой да, кося, зайди до нас.

"Заїнька" виходить з кущів і стає серед кола. Тоді діти знову співають:

Заїнько, заїнько, лягай спати.

Заїнько сіренький, лягай спати.

"Заїнька" лягає Тоді знову приспівують:

Заїнько, вставай,

Сіренький, вставай,

Ой да, кося, вставай.

"Заїнько" встає Тоді його просять умитись, взутись, причесатись. "Заїнько" робить усе, що йому загадують Діти кажуть:

Заїнько, заїнько, вдар тропачка,

Сіренький, вдар тропачка.

Ой да, кося, вдар тропачка.

"Заїнько" танцює й вибирає іншого на свою роль, а сам стає в коло.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ СТІЙКОСТІ, РІВНОВАГИ ТА ОРІЄНТАЦІЇ

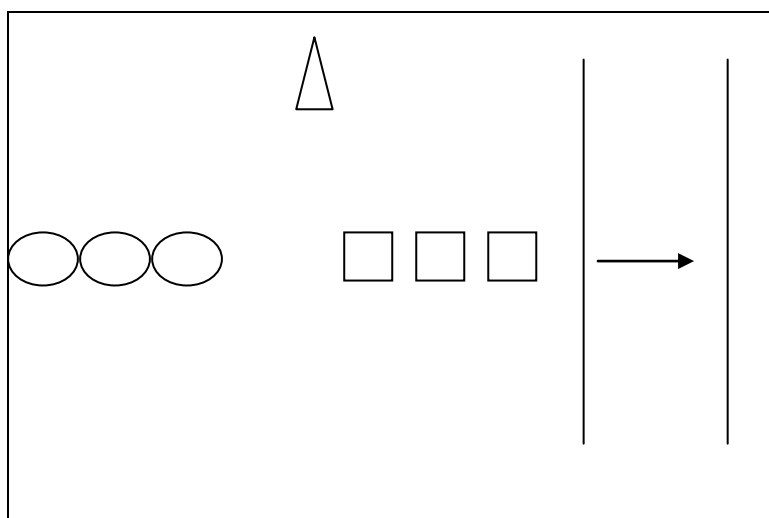
«СЛОН (ОСЕЛ)»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри. дві команди хлопців по 4-6 чоловік. Креслять лінію фінішу та старту слона. Одна команда будує живого слона(стають у колону один за одним, нахиляючись вперед, одну руку ставлять на коліно, другою тримаються за поперек попереднього гравця, притуляються один до одного чим ближче, щоб слон був міцнішим). Гравці другої команди по черзі розбігаються і настрибають на слона. При цьому перший намагається сісти верхи чимдалі вперед. Потім стрибають всі інші учасники команди. Коли всі учасники вистрибнули на слона, він їх везе за лінію фінішу. Якщо довели до фінішу, то міняються ролями. Якщо під час вистрибування на слона гравець впав зі слона, гра припиняється і гравці міняються ролями.

Гра розвиває: стійкість, рівновагу.

Схема рухливої гри "Слон (Осел) "



Умовні позначки:



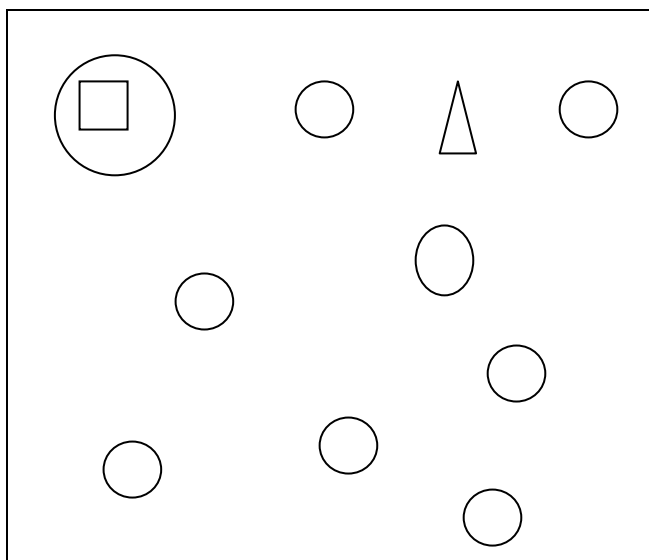
«СОВОНЬКА»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

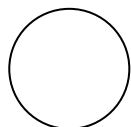
Правила гри: у куточку майданчика креслять коло – гніздо сови. Совонька, яку призначає вчитель, стає в гніздо. Решта учнів – метелики, жучки. На слова вчителя ДЕНЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ, ВСІ ПРОКИДАЮТЬСЯ!!! Метелики і жучки починають літати по майданчику(бігають, стрибають). На слова вчителя: Ніч наступає, усе засинає! метелики і жучки завмирають у будь якій позі. Совонька тихо вилітає на полювання, повільно розмахує крилами і забирає метеликів, які поворухнулися. Совонька ловить доти, поки вчитель не скаже: ДЕНЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ, ВСІ ПРОКИДАЮТЬСЯ!!! І гра продовжується.

Гра розвиває: уважність, стійкість.

Схема рухливої гри "Совонька"



Умовні позначки:



- гніздо;



- Совонька;



- жучки і метелики;



- вчитель

«ДОЩИК»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Опис гри.

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

Іди, іди, дощику,

Зварим тобі борщику

У новому горщику.

Тобі каша, а нам - борщ.

Щоб густіший ішов дощ.

Учні зупиняються, а кашовар, заплющивши очі, обертається, піднявши руки з горщиком догори. Потім прямує до дітей. Комуś із них вручає горщик, не відкриваючи очей. Кому випаде, той стає кашоваром, веде гру далі.

Коли гра набридає, школярі зі словами:

Дощику, дощику, перестань!

Ми. поїдем на баштан,

Та візьмемо диньку,

Усім по шматочку,

А тобі - ціленьку! -

підстрибуючи на одній нозі розбігаються.

Гра розвиває: стійкість, рівновагу.

Основна література

1. Боберський І. Рухливі ігри та забави – Тернопіль,РВВУП, 1991 – 32 С.
2. Демчишин А.А., Артюх З.М., Демчишин В.А., Фапес Й.Г. Рухливі спортивні ігри в школі. Посібник для вчителя. – К.: Освіта,1992 – 175С...ін.
3. Завадський В.І.,Цюсь А.А.,Бичук О.І.,Пономаренко Л.І. Козацькі забави – Луцьк, 1994.
4. Козацькі забави / В.І. Завацький, А.В. Цюсь, О.І. Бичук, Л.І. Пономаренко; Волинський університет ім. Лесі Українки. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112С.
5. Кругляк, О.Я. Кругляк, Н.П. Від гри до здоров'я нації: Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: метод. посібник – Т.: Підручники і посібники, 2000. – 80С.

Додаткова та спеціальна література

1. Вольчинський А. Українські рухливі ігри// Політра педагога. – 1999. – №2. – С. 25-29
2. Жигadlo Г.Б. Лекції з рухливих ігор.// Конспекти лекцій з рухливих ігор. – Миколаїв: МДУ, 2010.– С. 104
3. Іванов Ю., Михайлова Е. грайте на здоров'я: Рухливі ігри, народні забави, атракціони, ігрові поєдинки. – М.: Моск. правда, 1991. – 94С.
4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987. – 92, [3] С.: 17см. – (Новое в жизни, технике. Физкультура и спорт; 5/1987).
5. Лукаш А. Игры для детей мира. М.:ИС. 1980.
6. Рухливі ігри: Метод. вказівки / І.С. Звізда, Н.М. Звізда (уклад.): Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: ЧНУ, 2002, 64С.
7. Цюсь А.З. Українські народні ігри та забави – Луцьк: Надстир'я, 1994 – 96С.