

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

М. Б. Гуска, М. В. Гуска, В. Й. Мазур

# Ігри та забави від народження до школи

Методичний посібник

Кам'янець-Подільський  
«Аксиома»  
2016

УДК 37.091.33-027.22:796(075.8)

ББК 74.267+75.5я73

Г 96

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка  
(протокол № 2 від 10 березня 2016 року)*

**Рецензенти:**

**Г.М. Арзютов** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та єдиноборств національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

**Г.А. Єдинак** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури

**В.Е. Левицький** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри логопедії та спеціальних методик Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

**Гуска М.Б.**

**Г 96** Ігри та забави від народження до школи : методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Гуска, В.Й. Мазур. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – 196 с.

**ISBN 978-966-496-345-6**

У методичному посібнику описано зміст, особливості та організаційні навички проведення рухливих ігор і забав від народження до школи. Розкрито основні вимоги до проведення рухливих ігор і забав, які допоможуть учителям фізичної культури, тренерам, батькам, студентам факультетів фізичної культури розширити знання про методику проведення занять іграми від народження до школи.

Методичні рекомендації адресовано батькам, студентам, викладачам і вчителям фізичної культури, методистам.

**УДК 37.091.33-027.22:796(075.8)**

**ББК 74.267+75.5я73**

**ISBN 978-966-496-345-6**

© М.Б. Гуска,

М.В. Гуска,

В.Й. Мазур, 2016

© «Аксіома», видання, 2016

---

# Методика проведення різних рухливих ігор для розвитку фізичних якостей у малят

У рухливих іграх учасники проявляють певні фізичні якості. Керуючи іграми, можна стежити за активним проявом цих якостей в їх гармонійній єдності, а також більшою мірою розвивати ті з них, які мають важливе значення на різних щаблях розвитку та навчання малюків.

Гра – вид діяльності дитини, який представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановлену гравцем. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби дитини, в ній формуються його розум, волюві якості. Єдиною формою діяльності дитини є гра, яка у всіх випадках відповідає її організації. У грі дитина шукає і часто знаходить своєрідний робочий майданчик для виховання своїх моральних і фізичних якостей, її організм вимагає виходу в діяльності, що відповідає її внутрішньому стану. Тому, через гру можна впливати на дитячий колектив, виключаючи прями тиск, покарання, зайву нервозність у роботі з дітьми.

Дорогі матері! Кожна з вас прагне вкласти в свою дитину якомога більше знань, умінь і навиків, удаючись до послуг високооплачуваних фахівців різних центрів розвитку дитини. При цьому жодна з вас не замислювалася про те, що найкраща школа розвитку – це ВЛАСНЕ ПОМІШКАННЯ, а найкраща вчителька – це МАМА. Більш того, ця освіта не вимагає матеріальних витрат, спеціальної допомоги і підготовки. Кожна мама, яка знайде хоч би 10 хвилин в день для своєї дитини, буде винагороджена переможними результатами. Отже, все, що вам необхідно, це час і терпіння.

«А що, з ним вже можна грати?» – нерідко питають батьки, мало уявляючи, що і як робити з такою крихіткою. Це і зрозуміло: мама відновлюється після пологів, сім'я звикає до нового способу життя, малюк дуже швидко росте і розвивається. Які там ігрові розвиваючі заняття?

Адже багато рефлексів, дані дитині від народження, дозволяють їй швидко адаптуватися до навколишнього середовища, розвиватися. З маленьким карапузом можна грати, займатися творчістю, співати і танцювати.

---

Для гармонійного прогресивного розвитку дитини батькам необхідно займатися з нею, починаючи з перших місяців життя. Оскільки основним засобом пізнання світу для малюка служить гра, то значну роль вже на перших етапах його життя набувають розвиваючі ігри, які сприяють розумовому, фізичному і соціальному розвитку дитини. Проте організація гри з новонародженими має свої особливості, що пояснюються специфікою віку і розвитку малюка.

Граючи з дитиною, вік якої складає від одного до трьох місяців, батьки повинні пам'ятати, що головною і кращою для нього іграшкою є самі батьки, і від їх поведінки багато в чому залежить ефект занять.

Розвиваючі ігри для малюків перших трьох місяців можна умовно розділити на види залежно від виконуваної ними функції. Ігри для дітей, яким виповнився один місяць, класифікують:

- ігри для розвитку зору;
- ігри, що розвивають малюка фізично;
- розважальні ігри.

Для *розвитку зору* з одномісячним малюком необхідно грати у «глядилки», концентруючи його увагу на вашому погляді. Також корисною буде гра в темноті з лампою, суть якої полягає в тому, що, переміщаючи її в різні боки темної кімнати, примусити дитину стежити за нею поглядом. Це допоможе навчити її концентрувати увагу.

*Фізичному розвитку* одномісячної дитини допоможуть ігри, що примусять її хапати предмети, а також гра «Велосипед».

*Розважать малюка* різноманітні підвісні іграшки, які можуть кріпитися над ліжком або коляскою. Крім того, корисними будуть прогулянки по будинку, з докладним поясненням того, що відбувається навколо, і описом навколишніх предметів.

У віці двох місяців варто продовжувати заняття з дитиною, направлені на тренування зору і на фізичний розвиток, й додати до них ще ігри, що сприяють розумовому розвитку. Тренувати зір тепер можна за допомогою брязкальця або спеціального дзвоника з різними звуками, пересуваючи їх в різні боки недалеко від малюка, який стежитиме поглядом не тільки за їх переміщенням, але і за виданими звуками. Фізичному розвитку дитини сприятимуть ігри, що стимулюватимуть його фізичну активність, наприклад, гра з м'ячиком, що катається, за яким малюкові неодмінно захочеться рухатися. Крім того, варто почати давати дитині тримати брязкальце самостійно.

---

Розумовому розвитку двомісячного малюка допомагатимуть розмови з ним дорослих, читання йому дитячих книг вголос з виразом, інтонацією. Також в цьому віці дитину необхідно знайомити з різними предметами, розповідаючи про них і даючи до них доторкнутися.

У три місяці дитина також продовжує розвиватися розумово і фізично, проте з деякими особливостями, пов'язаними з її віком. Тепер батьки повинні не тільки показувати малюкові іграшки, але і стимулювати його до того, щоб йому захотілося схопити їх. Таким чином, дитина одночасно розвиває і зір, і координацію рухів, і інтелект. З тримісячною дитиною також можна пограти в хованки, йдучи з поля її зору і називаючи ім'я малюка.

Дитині доступнішими є ігри з предметами, що складають основу його розвитку в цьому віці. Малюкові просто необхідним є емоційний контакт з мамою під час занять для формування його особистості, самооцінки, творчих здібностей і не тільки.

Перш за все хотілося б докладніше зупинитися на основі основ дитячого розвитку – дрібній моториці. Адже саме вона сприяє розвитку мови, оскільки формується під впливом імпульсів, які йдуть з пальців рук. Тренуючи дрібні рухи ручками і пальчиками малюка, ми прискорюємо дозрівання мовних областей кори мозку на 2–2,5 місяця. Іншими словами, мова дитини формується правильно і своєчасно, коли рухи пальців рук є добре розвиненими.

Дитина, у якої добре розвинена дрібна моторика, уміє логічно міркувати, у неї формується увага і пам'ять, зв'язна мова. В ході численних досліджень ученими було доведено: думки і очі дитини рухаються з тією ж швидкістю, що і рука. Отже, розвиток руху рук безпосередньо пов'язаний з розвитком зору. Цей взаємозв'язок зберігається впродовж усього дитинства.

Тому ігри для розвитку дрібної моторики починають з пальчикових ігор та вправ. Ці ігри сприяють творчій активності, формуванню мислення, мови і розвитку дрібних м'язів рук. Виробляються спритність і уміння управляти своїми рухами, концентрувати увагу.

Для того, щоб тактильні відчуття, рухові зусилля і зорові враження малюка були різноманітнішими, необхідно пропонувати йому різні види ігор з його пальчиками.

Серед фахівців немає єдиної думки, коли саме необхідно пропонувати дитині таку гру. Зі всього різноманіття, ігор оберіть ті, що найбільше вам до вподоби, та ті, що відповідають зросту та індивідуальним особливостям вашої дитини.

## Ігри для новонародженого

Малюк народився зовсім недавно. Його тільки ще пам'ятає те положення, в якому він знаходився в животі мами. Крихітка поки не розуміє, де його ручки, де ніжки, лякається, коли випадково зачепить себе своїм же кулачком. Тому дуже важливо проводити ігри, що розвивають фізичні можливості малюка, що допомагають йому відчутти своє тіло.



### ○ «Потягушки-потягушки»

Вам буде потрібною рівна і достатньо тверда поверхня, застелена м'якою товстою пелюшкою або ковдрочкою. Покладіть малюка на спинку, погладьте його з боків від пахв до п'ят, потім – ніжки, ручки і головку. У відповідь крихітка потягнеться, а ви розпряміть йому ніжки і ручки. Під час погладжувань ласкавим голосом проспівайте текст народної пестушки:

*Потягуууууунюшки. Порастуууууунюшки!*

*А в ніжки – ходууууунюшки.*

*А в ручки – хватуууууунюшки!*

*А в рот – говороооооок! А в головку – розумоооооок!*

Дуже важливо протягувати голосні – так малюк навчиться виділяти їх з потоку мови і підготується до самостійної мовної активності (гуління, гукання, лепет). Не соромтеся співати – мамин вокал, яким би він не був, набагато кориснішим будь-яких дитячих аудіо! Під час вашого виконання, малюк спостерігає за рухом губ і вчиться розуміти рідну мову.

У районі 2 тижнів малюк стає сприйнятливіший до вашої мови, він припиняє кричати, як тільки з ним починають розмовляти. Замовкаючи, немовля уважно стежить за вами і запам'ятовує особливості вашої поведінки: неквапливі і плавні рухи рук, голови і очей, повільний темп і гучність мови. Дуже

---

корисними є ігри, де присутнім є тісний тактильний контакт з дитиною. Вони стимулюють його фізичний розвиток, створюють передумови для розвитку мови, відчуття захищеності і емоційної близькості з мамою.

### ○ «Пальчики-п'яти»

Ця гра є дуже простою і в той самий час корисною! Вона тренує у малюка м'язи зведення стопи, попереджає розвиток плоскостопості, приносить приємні емоції від контакту з мамою. Супроводжуючи гру співом або ніжною, ласкавою розмовою з карапузом, ви допомагаєте йому розвивати мовний слух.

Покладіть крихту на спинку до себе на коліна. Буде краще, якщо малюк буде голеньким або в трусиках. Погладьте його, ласкаво «поворкуйте», наприклад: *«Привіт! Хто тут у мамі на коліночках? (назвіть ім'я малюка) на коліночках! От як (назвіть ім'я малюка) підріс!»* Можете полоскотати своїм носом або волоссям животик малюка – діткам це дуже подобається! Тепер акуратно візьміть ніжку дитини і намалюйте на стопі сімку, після – вісімку. Такий масаж можна супроводжувати словами песенки:

*Де пальчики? (малюємо верхній елемент цифри).*

*Де п'яти? (малюємо нижній елемент цифри).*

*Погуляти пішли, їжачка знайшли (повтор).*

*Їжачок боляче колов, розвернутися велів.*

На завершення погладжувань візьміть ступню дитини в свою руку і ніжно натисніть на подушечку у підстави пальців. Пальчики стиснуться! Тепер так само ніжно проведіть пальцем від подушечки до п'яти – пальчики розпрямляться! Після гри обов'язково погладьте малюка, похваліть і поцілуйте його.

## Ігри для дитини в 1 місяць

Другий місяць життя – важливий етап в розвитку малюка! До цього моменту він є вже не таким беспорядним, яким був при народженні: може утримати головку впродовж декількох секунд в положенні лежачи, може затримувати погляд на нерухомому і рухомому предметі, повертати голову у бік звуку. До ігор для дитини в 1 місяць бажано включати потішки і вірші. Проспівайте їх малюкові, витягаючи явні звуки – крихітка підспівуватиме вам.



### ○ «Ай-да»

Ця гра допоможе привернути увагу малюка і розважити його. Заспівати пісеньку і потанцювати можна удома, на прогулянці, в поліклініці. Перед грою обов'язково упевніться, що дитина відчуває фізичний комфорт, і він або вона знаходяться у хорошому настрої. Візьміть малюка на руки. Дитина при цьому знаходиться у вертикальному положенні, а ви притримуєте його груди і головку рукою. Неспішно співайте на будь-який мотив пісеньку:

*Ай-да, ай-да!*

*Швидко ніжки тупочить*

*Дітки весело танцюйте!*

На словах «Ай-да» поволі переступайте з ноги на ногу. На фразі «Швидко ніжки тупочить» мама швидко тупочить, і темп пісні теж дещо прискорюється. Повторюємо танець кілька разів.



---

## ○ «Кільця»

За допомогою цієї гри ви навчите малюка захоплювати різні предмети долонькою і розвинете моторику малюка. Приготуйте декілька пластмасових кілець невеликого розміру різного кольору.

Розгладьте долоньки малюка, легко помасажуйте кожен пальчик від підстави до кінчика. Потім вкладіть в ручки дитину по кільцю і самі візьміться за них з протилежного боку. Якщо крихітка міцно вхопиться за кільце, спробуйте підвести його ручки вгору, потім опустити вниз, а потім – по черзі. Можете примовляти при цьому: *«От так! І ось так! Добре виходить!»* або будь-які інші слова, що задаватимуть темп вашій грі.

## Ігри для дитини в 2-3 місяці

Довгоочікуваний малюк з'явився на світ. У клопоті і турботах непомітно пролетів перший місяць його життя. Прийшла пора пригадати мамі про ігри, які є корисними для дитини, починаючи з місяця. Гра зробить вашу дитину активною і життєрадісною. Малюк розвиватиметься набагато швидше, ніж його однолітки, з якими батьки займаються менше. Саме під час гри дитина отримує багато інформації при незначних зусиллях!

У цей період життя у малюка активно розвиваються тактильні рецептори, тому й ігри матимуть тактильний характер. Привчайте себе і дитину грати з пелюшок, а в подальші місяці ігри стануть невід'ємною частиною її життя!

Ви стаєте все більш досвідченою і упевненою в собі мамою, а малюк – самостійнішим, активнішим і допитливішим! Цього місяця крихітка потішить вас заливчастим сміхом і гулінням, умінням самостійно повертатися на бік, зможе лежачи на животі і, спираючись на ручки, розглядати світ навколо. А ігри допоможуть йому в цьому.

### ○ «Варимо суп»

*Сипем-сипем круп-круп*

*Варим-варим суп-суп.*

*Ложкою помішали.*

*Ой! Гаряче!*

Легко постукаєте пальцями по долоньці дитини, ніби насилаєте крупу, потім поводите пальцем по його долоньці, а потім акуратно потрясіть його ручками, зображаючи, яким гарячим є суп.



### ○ «Гусаки прилетіли»

Ця весела гра-потішка допоможе дитині «пізнати» свої ручки і поліпшити їх рухи. Тілесний контакт з мамою створить у крихітки відчуття захищеності, а пісенька простимулює гуління.

Зручно розташуйте дитину на своїх колінах, схиліться над нею так, щоб було вас видно. Візьміть ручки малюка в своїх і акуратно зробіть ними махи, ніби летять гусаки: «*Гусаки прилетіли, (назвіть ім'я малюка) на головку сіли*». Злегка притисніть долоньки малюка до його ж головки! «*Сіли, посиділи, пісеньки заспівали. І знову полетіли!*» – знову зробіть декілька помахів ручками. «*От як гусаки полетіли!*». В кінці гри не забувайте приголубити крихітку, погладити його по голівці, плічках, животику. Усміхніться разом, адже це так приємно!

### ○ «Де неваляшка?»

Ваш малюк вже дуже добре тримає голову, може лежати на животі, спираючись на передпліччя і високо піднявши тіло. Самий час пограти в хованки з неваляшкою! Ця гра розвине увагу малюка і навчить його стежити за предметом не тільки очима, але і повертаючи голову.

Вам знадобиться неваляшка-дівчинка (зараз часто зустрічаються і неваляшки-звірятка, але краще все ж таки вибрати ту, яка має людську подобу і посміхається) або будь-яка інша яскрава шумова іграшка.

Покладіть малюка на животик так, щоб йому було видно, що відбувається навколо. Покажіть крихітці яскраву неваляшку, поставте її так, щоб малюк зміг сам дотягнутися і чіпати іграшку. «*Ой! Хто це? Це Котить! Дзвенить Котить! Пісеньку для (назвіть ім'я малюка) співає!*». Тепер перемістіть іграшку управо: «*А зараз де Котить? Ось вона Котить!*», а потім вліво: «*Знову Котить пропала! Де Котить? Ось вона!*». Можете переміщати неваляшку вгору, вниз, убік під кутом.

---

## Ігри з пальчиками для найменших, 1 – 3 місяці

### ○ «Мої ніжки»

Розвиває м'язи ніг і поліпшує фізичний розвиток дитини, а також розвиває його слухове сприйняття.

Покладіть малюка на спину. Робіть масаж його ніжок і одночасно читайте йому вірш:

*Кую, кую ніжку  
На дальню доріжку.  
Треба ніжку підкувати  
Щоб уміла танцювати.*

Доцільно цю гру проводити щодня.

### ○ «Моя долонька»

Розвиває дрібну моторику рук і слухове сприйняття дитини.

Візьміть ручку малюка в свої руки. Масажуйте його руку і пальчики, одночасно читаючи йому вірш «Моя долонька»:

*Ось моя долонька  
М'яка, як харонька.  
Мій мізинчик хоче спати,  
Пальчик поруч – полежати!  
Середній пальчик задрімав,  
Вказівний – давно вже спав!  
Ти, великий, не кричи  
Й інших діток не буди!*

Доцільно цю гру проводити щодня.

### ○ «М'ячки у воді»

Розвиває м'язи рук і ніг дитини, а також поліпшує чутливість пальців, стабілізує м'язовий тонус.

Покладіть малюка у ванну з водою. Помістіть біля його ніжок великий м'яч, для того, щоб він почав штовхати його. Хай дитина робить це у воді певний час. Після цього дайте дитині маленький м'яч в руки. Малюк буде всіма силами утримати м'яч в руках. Потім поміняйте м'ячки місцями. Перший час можна чергувати м'ячі біля ніг дитини, а пізніше давати м'ячі в руки.

У перераховані ігри можна грати не тільки до 3 місяців, але навіть аж до 5. Вони залишаться актуальними, може змінитися лише реакція дитини, ступінь її зайнятості і участі. Звичайно, різ-

---

ниця буде: як вона вам «відповідатиме», наскільки уважно спостерігати і стежитиме за вашими діями. Під час ігор без примовок («Цікава іграшка», «М'ячики у воді») не забувайте вмикати «маміне радіо» – розповідайте малюкові, що ви робите, давайте характеристики предметам, називайте все своїми іменами. При цьому постарайтеся стежити за тим, щоб в мові не було «слів-паразитів», будуйте речення правильно – це буде корисним в майбутньому для розвитку мови дитини.

### ○ «Пекар»

Обхопіть ручку малюка за ліктик і, акуратно підводячи її до кільця-підвіски, скажіть:

*Пекар бубликів напik  
I сховав їх від усіх.  
Заховав їх зависоко,  
Дотягнувшись морока.*

Потрусивши підняту ручку дитини, кілька разів доторкніть-ся його кулачком до підвіски. Потім візьміть другу ручку і, виконуючи з нею ті ж рухи, продовжуйте:

*Дотягнувшись морока.  
Заховав ключ зависоко.*

Після цього зведіть ручки малюка разом, легенько постуку-ючи кулачком до кулачка і продовжуйте:

*Двоє щенята погавкали:  
Гав-гав!  
Двоє щенят пострибали:  
Стриб-стриб!  
Швидко ключик повалився:  
Дінь-дінь!  
I замочок сам відкрився:  
Чик-чик!*

Кулачками малюка поплещіть по ковдрочці, по собі, по своїй долоні. Коли кулачки розкриються, знов доторкніть-ся однією з ручок дитини до кільця на підвісці.

Отже, малюк звертає увагу на кільце-підвіску в своєму ліжечку, особливо якщо недовго потрясти іграшку. Проте його спроби схопити кільце є незначними. Коли ж він проявляє ініціативу, то не завжди може як слід розпрямити пальчики, щоб вхопитися за підвіску. Ця гра сприяє розвитку хапального реф-лексу малюка.

## ○ «Теремок»

Коли малюк ситий і спокійний, почніть грати з ним в «кулачки». Візьміть крихітний кулачок в свої руки, погладжуючи його, і трохи потрусіть. Як тільки ручка дитини стане розслабленою і кулачок трохи розкриється, візьміть перший пальчик (мізинчик), погладьте його від кінчика до долоньки і скажіть:

Хто-хто в теремку живе? Хто-хто в невисокому живе?

Потім злегка потрясіть випрямлений пальчик і продовжуйте виразно читати текст:

– *Я – мишка-норушка!*

Потім виконайте ту ж процедуру з рештою пальчиків, привмляючи:

– *Я – жабка-скрекотушка!* (випрямляємо безіменний пальчик).

– *Я – зайчик-побігайчик!* (випрямляємо середній пальчик).

– *Я – лисичка-сестричка!* (випрямляємо вказівний пальчик).

– *Я – вовчок-сірий бичок!* (випрямляємо великий пальчик).

Після випрямлення всіх пальчиків кілька разів легенько поплещіть розкритою долонькою крихітки об свою долоню:

*У теремку посиділи*

*Та танцювати раптом захотіли!*

*На лужку стриб та скок*

*Ледь не завалився теремок!*

### **Поради:**

1. Займатися потрібно тільки тоді, коли малюк у хорошому настрої.

2. Погладжуючи пальчики дитини, можна змащувати їх дитячим кремом. Така гімнастика дозволяє малюкові якийсь час тримати пальчики розслабленими.

## ○ «Цікава іграшка»

Розвиває у дитини 1–3 місяців здатність фокусувати погляд на одному предметі.

Вкладіть дитину в ліжечко. Пересувайте над ліжечком іграшку або предмет, що світиться. На декілька секунд зупиняйте предмет, щоб малюк міг сфокусувати на ньому свій погляд. Рекомендується стояти так, щоб дитина не бачила обличчя дорослого і не відволікалася.

## ○ «Чижі»

Малюк лежить у ліжку в зручній для нього позі. А ви розкажете йому про чижів.

Живуть біля озера десять чижів. Вони гнізда в'ють, пісні співають (проведіть пальцем по долоньці дитини і у довільному порядку перебирайте пальчики малюка, промовляючи текст).

*Цей варить,  
Цей вогонь розводить,  
Цей воду носить,  
Цей підлогу миє,  
Цей плаття шиє,  
Цей їжу роздає,  
Цей посуд миє,  
Цей ліжко стелить,  
Цей казки розповідає,  
А найменший в колисочці спить.*

## Що цікавить малюка в 4–5 місяців?

В період 4–5 місяців у дитини з'являється потреба спілкуватися з дорослими. Бачучи близьких малюк прагне привернути увагу, посміхається, подає голос, не зводить з дорослих очей. Крик стає більш різноманітним: в різних ситуаціях ваш малюк кричить і плаче по-новому, намагаючись керувати вами. В цей період активно розвивається моторно-зорова координація.

Різко збільшується інтерес до зорового обстеження навколишнього світу, до власних частин тіла, до ніг і особливо до рук. Дитина може сама з собою розмовляти. Радість, задоволення або образу висловлювати руховою або голосовою активністю. Предмети досліджуються, коли дитина доторкається до них як руками, так і яснами і губами, тому для визначення і виділення себе з навколишнього світу вона тягне руки і ноги до рота. З'являються перші зуби – це ще одна причина того, що все відправляється до рота.

Все більше вдосконалюється моторика: дитина активно тягнеться до іграшки, захоплює її і відправляє до рота (цілеспрямованість дій), причому малюк візуально контролює свої дії. Намагайтеся частіше вкладати малюка на живіт, використовуючи будь-яку тверду поверхню – у ліжечку, на дивані, на килимі на підлозі, на пеленальному столику. Чотирьохмісячний малюк піднімає верхню частину тулуба, випрямляє руки і таким чином спирається не на лікті, а на долоні. Стережете, щоб дитяча кисть була добре розкритою, а пальчики розправленими. У такому положенні малюк може протриматися впродовж 30 секунд. Щоб зняти напругу і допомогти дитині розслабити ручки, поплескайте її по долоньках.





---

Розвиваються м'язи спини, верхніх і нижніх кінцівок, дитина перевертається зі спини на живіт, може відривати від опори передню частину тулуба, піднімаючи її на руках. Малюк може спробувати сісти, якщо знайде підручні засоби (поперечину, руки батьків), все більш впевнено стоїть на ніжках, коли ви його підтримуєте.

Підготувати маля до ходьби допоможуть «танці», коли дорослий тримає дитину у вертикальному положенні так, щоб його ступні торкалися поверхні ліжка (але не ставить його на ніжки!) Дитина при цьому рухає ногами, ніби пританцьовуючи. Танці принесуть дитині ще більше задоволення, якщо ви будете наспівувати пісеньку. Наприклад, таку:

*Ай, стриб, стриб,  
Молодий козачок,  
По водичку пішов,  
Молодичку знайшов,  
Цілував-милував,  
Так до себе притискав.*

Найцікавішою «іграшкою» для дитини в чотири місяці стає її власне тіло: вона може подовгу розглядати свої руки, деякі із задоволенням смокчуть пальці ніг. Згадайте дитячі ігри й потішки, у яких називаються частини тіла. Розповідайте або наспівуйте ці віршики під час гімнастики, одягаючи дитину або роблячи їй масаж. Нагадаємо деякі з народних ігор-потішок для найменших, у які грали з нами наші мами й бабусі.

1. (Ритмічно перебираючи пальцями по спині дитини):

*Іде бай по стіні,  
Несе постолі на спині,  
Дитинкам по хатинкам  
Дарує по лаптинкам.*

2. (Показуючи на ніс дитини):

– Чий ніс?  
– Мокеїв.  
– Куди їдеш?  
– В КИЇВ.  
– Що продаси?  
– Жито!  
– Що візьмеш?  
– Гріш:  
– Що купиш?  
– Млинець;

---

– З ким з'їси?

– Один

(Легонько торкаючись носика дитини)

– Не їв один, не їв один!

### ○ *Виховуємо космонавта*

Повзання поряд з плаванням все ще залишається основним способом пересування вашого три-, чотиримісячного малюка, і це є корисним для його здоров'я та розвитку. Але при цьому важливо тренувати і вестибулярний апарат дитини. Спробуйте засвоїти разом ось такий комплекс вправ.

– Утримуючи руками малюка високо, сміливо повертайте його в повітрі.

– Сядьте на підлогу разом з малюком лицем до лица. Міцно обхопіть його під пахвами і запитайте: «Хочеш політати?» Зі словами: «Раз, два, три, полетіли!» починайте повільно піднімати дитину, відхиляючи свій корпус назад.

– Зручно влаштувавшись на спині і високо тримаючи дитину на витягнутих руках, примовляйте: «Лети, малюк, лети!» Ця гра принесе користь і вам, тому що добре зміцнює м'язи спини.

– Підніміть дитину над головою і повільно опустіть, а коли ваші обличчя наблизяться одне до одного, посміхніться і скажіть: «Я тебе люблю».

– Знову підніміть дитину, примовляючи при цьому: «Ми піднімаємося високо-високо». А опускаючи її, скажіть таємничо: «А тепер опускаємося низько-низько». Після такого тренування і вам, і маляті буде приємно погойдатися в кріслі-качалці.

## «Пальчикові ігри для дітей 4–5 місяців»

*Цей пальчик в ліс пішов,  
Цей пальчик гриб знайшов,  
Цей пальчик зайняв місце,  
Цей пальчик ляже тісно,  
Цей пальчик багато їв,  
І тому він розтовстів.*

\*\*\*

*Старий встав – не лінувався.  
Вказівний за ним піднявся –*

---

*Розбудив його сусід.  
Той свого, а той свого.  
Встали вчасно всі брати –  
На роботу треба йти.*

*\* \* \**

*Цей пальчик хоче спати,  
цей пальчик – полежати,  
цей пальчик лише подрімав,  
цей пальчик давно вже спав.  
Встали пальчики. Ура!  
У дитячий сад йти пора*

*\* \* \**

(загинаємо пальчики)

*Цей пальчик хоче спати,  
Цей пальчик – полежати,  
Цей пальчик лише подрімав,  
Цей пальчик давно вже спав.  
Цей міцно, міцно спить.  
Тихо! Тихо, не шуміть!  
Сонце червоне зійде,  
Ранок ясний прийде.  
Будуть пташки щебетати,  
Будуть пальчики вставати!*

(пальчики розгинаються)

*\* \* \**

*Раз, два, три, чотири, п'ять.  
Вийшли пальчики гулять.  
Цей пальчик гриб знайшов.  
Цей пальчик чистити пішов.  
Цей – різав.  
Цей – їв.  
Ну, а цей – лише дивився!*

*\* \* \**

(загинаючи пальчики)

*Цей пальчик – дідусь.  
Цей пальчик – бабуся.  
Цей пальчик – тато,  
Цей пальчик – мама,  
Цей пальчик – я,*

---

*Ось і вся моя сім'я!*  
(розгинають і трясуть долоньками)

\* \* \*

*Цей пальчик – прохувався,  
Цей – у ліжку ще валявся,  
Цей пальчик ще дрімав.  
Пальчик поруч – давно встав  
Встали пальчики – «Ура!»  
У садочок йти пора.*

\* \* \*

*У цьому будиночку п'ять поверхів:  
На першому живе сімейство їжаків,  
На другому живе сімейство зайчат,  
На третьому – сімейство рудих звірят,  
На четвертому живе з пташенятами синиця,  
На п'ятому сова – дуже розумна птиця.  
Ну, що ж, пора нам назад спуститися:  
На п'ятому сова,  
На четвертому синиця,  
Білочки на третьому,  
Зайчата – другому,  
На першому їжаки, ми ще до них прийдемо.*

\* \* \*

*«Апельсин»  
Ми ділили апельсин.  
Нас багато – він один*

(Дитині стискають і розтискають пальці обох рук в кулачок).

*Першу скибку – їжакові.  
Другу – звісно, борсукові.  
Третю дам я кошеняті.  
А наступну – кошеняті.  
П'яту візьме білка.*

(По черзі загинають пальці, починаючи з великого).

*Вовку ж – лише шкірка.*

(стискають пальці обох рук в кулачок)

*Вовчик злий. Біжить сюди!*

*Розбігайтеся – розтиснути пальці, стислі в кулачку  
Розбігайтесь хто куди!*

---

\* \* \*

«Сорока білобока»

*Сорока-білобока кашку варила,  
діток годувала.  
(дорослий злегка лоскоче долоньку дитини)  
Цьому дала,  
(загинає мізинчик дитини)  
цьому дала,  
(загинає безіменний пальчик)  
цьому дала,  
(загинає середній пальчик)  
цьому дала,  
(загинає вказівний пальчик)  
а цьому не дала:  
(ворушить великий пальчик)  
ти дров не носив, пич не топив,  
тобі каші не дамо!  
(злегка лоскоче дитину)*

\* \* \*

*Сорока, сорока, кашку варила,  
На поріг поклала, гостей виглядала:  
Чи не їдуть гості, чи не везуть гостинці?  
Пріїхали гості, привезли гостинці:  
(загинають пальці дитини)  
Цьому – кашки,  
Цьому – бражки,  
Цьому – пивця,  
А цьому – не вистачило  
Мабуть до колодязя,  
Напийся водиці.  
(доторкаються до долоні дитини)  
Отут пень,  
(беруть дитину за кисть руки)  
Отут колода,  
(беруть дитину за лікоть)  
Отут мохи,  
(лоскочуть дитину під пахвою)  
Отут водичка.*

\* \* \*

*По черзі загинаючи пальці дитини, примовляють:  
Хлопець-пальчик, де ти був?*

---

*Із цим братиком у ліс ходив,  
Із цим братиком суп варив,  
Із цим братиком кашу їв,  
Із цим братиком пісні співав.*

(До речі, за допомогою цієї гри можна зробити захоплюючим навіть таке нудне заняття, як стрижка нігтів.)

### ○ «*Великий, маленький*»

**1-й варіант** : візьміть дитину на руки, походіть по кімнаті, покажіть їй навколишнє середовище. Після ознайомлення з кімнатою притисніть малюка до себе, повільно присядьте, потім встаньте, примовляючи:

*Був малюк, як тато зростом,  
Раптом став маленьким перстом,  
буť маленьким то непросто,  
Ти рости – рости дорослим.*

**2-й варіант**: візьміть дитину під пахви, підніміть її над собою, щоб вона бачила кімнату з висоти, потім сядьте і поставте малюка на ніжки поруч з собою, «пройдіться» по кімнаті, озирніться, обіграйте наведений нижче вірш (знайдіть нірку мишки, прикиньтесь комариком і т. д.), на слові «рости» підніміть дитину знову над собою.

*Був здорованем,  
Гномиком став,  
В нірку до сірої мишки упав,  
Раптом шторку ти зламав  
І комарика злякав,  
Хотів наздогнати,  
Тай не вмів літати.  
Комарика не впустити.  
Та скоріше нам рости.*

Посміхайтесь і смійтесь у відповідь після того, як вона «виросла», притисніть її до себе.

### ○ «*Відіжмемося, відпочинемо*»

Для гри необхідним є простір, тому грати краще на підлозі. Розстеліть на підлозі ковдру, покладіть дитину на живіт, їй деякий час, щоб адаптуватися. Нехай малюк почне виявляти рухову активність, піднімати тіло, спираючись на руки. Обхопіть руками коліна дитини і обережно підніміть ніжки малюка

---

на невелику висоту. Зафіксуйте це положення, нехай дитина до нього звикне. Якщо дитині важко, то грайте перший час кілька секунд, надалі поступово збільшуйте час занять.

Коли дитина адаптується, вона з великим задоволенням почне «віджиматися». Якщо дитина опуститься на ковдру, зачекайте кілька хвилин, поки вона відпочине, після чого вона знову буде готовою до продовження гри.

### ○ *«Заховаємо іграшку»*

Іграшка повинна бути з ручкою, щоб дитина змогла її взяти.

Покладіть малюка на свої коліна обличчям до себе, посміхніться, трохи поговоріть, покажіть дитині іграшку, якщо вона зацікавиться і потягнеться до неї, дайте можливість її дістати і самостійно пограти.

**1-й варіант:** переведіть дитину в положення «напівсидячи-напівлежачи», спиною до себе, нехай вона зручно влаштується. Пограйте з нею, розглядаючи разом іграшку, розкажіть дитині про її властивості (пищить, з гуми або пластмаси, червоного або іншого кольору тощо), потім візьміть носовичок і накиньте його на іграшку. Спостерігайте, що буде робити дитина. Якщо дитина тривалий час не діє, то допоможіть їй «звільнити» предмет. Активно ховайте іграшку, якщо дитина її знаходить, хваліть малюка, підтверджуйте похвалу дотиком і інтонацією голосу.

Закінчуючи гру, покладіть дитину на свої коліна обличчям до себе, посміхніться їй, притисніть до себе.

**2-й варіант:** після того як дитина освоїться з грою на ваших колінах, можна грати і на підлозі. Дитину покладіть на розстелену ковдру, самі сядьте поруч. В руки дайте малюкові іграшку. Потім ви накидайте хустку на іграшку, а дитина нехай її «звільняє». Гра закінчується похвалою і посмішкою.

### ○ *«З гірки котиться іграшка»*

Побудуйте в дитячому манежі невелику картонну горку. Покажіть дитині, як котяться з неї іграшки на колесиках.

### ○ *«Зуби, зуби, зуби»*

Малюк лежить на спині. Перш ніж почати гру, встановіть з ним зоровий контакт. Потім піднесіть до дитини іграшку. Якщо вона викликала інтерес і дитина потягнулася до неї, ви, промов-

---

ляючи слова пісеньки, тримайте іграшку на відстані, що дозволить дитині дотягнутися до неї і взяти в руки.

*Мишка сушок насушила,  
Мишка мишку запросила,  
Мишки сушки їсти стали,  
Мишки зубчики зламали.  
Наш зубок – як дубок,  
Не обломиться зубок.*

Дитина неодмінно потягне іграшку до рота, щоб почухати ясна. Дозвольте це, зробити нехай малюк деякий час пограє самотійно. Як тільки він переключить свою увагу, візьміть малюка на руки, притисніть його до себе і скажіть:

*Наш зубок – як дубок,  
Не обломиться зубок.*

### ○ «Кувирки» (або «Казка про колобка»)

Для гри необхідним є простір, тому краще грати на підлозі. Займатися краще до або через 1 год після годування. Розстеліть ковдру на підлозі, покладіть дитину на спину, посміхніться, трохи поговоріть, візьміть її долоні в свої руки, трохи помасажуйте. Розкажіть дитині казку «Колобок», обіграйте всі дії, розставляйте голосові акценти, привертаючи увагу дитини. Відтворіть з дитиною, як бабуся пекла Колобок і поставила на вікно вистигати. Після того, як Колобок скочив з вікна і покотився по стежині, наспівуючи пісеньку, запропонуйте дитині перевернутися зі спини на живіт і назад. Дитина з великим задоволенням спочатку з вашою допомогою, а згодом і сама виконуватиме перевороти.

*Я Колобок, Колобок,  
Зі стодоли метений  
По засіках скреблений,  
На сметані мішаний  
У грубку сажаний,  
На віконці студжений  
Я від бабусі пішов,  
Я від дідуся пішов.*

По мірі того, як Колобок здійснює подорож і зустрічає різних тварин, кількість кувирків може бути збільшено (за станом дитини). Малюк як ніби робить прогулянку з Колобком і котиться по доріжці.

Після гри похваліть дитину, притисніть до себе і поцілуйте.

Якщо дитина навчився кувиркатися, не залишайте її без нагляду, опустіть в манеж або на підлогу.



### ○ «Ладоньки»

- Ладки, лад усі!
- Де були?
- У бабусі.
- Що їли?
- Кашку.
- Що пили?
- Бражку.

Дитина і дорослий ритмічно плескають під текст потішки

*Кашку поїли,  
Бражку попили.  
Шу-у-у... Полетіли!  
На головку сіли,  
Півником заспівали.  
Ку-ку-рі-ку!*

Піднімають руки вгору і опускають на голову.

### ○ «Пограйте в хованки»

Пограйте з малюком в хованки. Спробуйте спочатку закрити руками свої очі, потім його. Накрийте голову ковдрочкою і вигляньте, крикнучи «Ау-у-у!». Малюку напевно сподобається.

### ○ «Поборись з малюком»

Пора с малюком трошки поборотися і повозитися. Візьміть дитину за пояс, підніміть, підкиньте вгору, потім опустіть вниз і потримайте у стоячому положенні.

### ○ «Спостереження за мильною бульбашкою»

Ваш малюк до цих пір любить дивитись, як повільно летять у повітрі мильні бульбашки. Коли дитина буде знаходитися в ходунках, покажіть йому як запускати мильні бульбашки. Малюк із захопленням буде спостерігати за цим процесом.

### ○ «Сіли, встали»

Покладіть дитину на розстелену на підлозі ковдру, поговоріть з нею, викличте відповідну посмішку. Дайте малюкові схопитися за ваші вказівні пальці, підбадьорюючи дитину, виконайте гру в 4 етапи, при цьому промовте вірш, не забуваючи страхувати дитину.

---

1-й етап : з положення лежачи допоможіть дитині перейти в положення сидячи.

*Сіли. Раз, два, три.*

2-й етап: з положення сидячи допоможіть дитині перейти у положення стоячи.

*Встали. Раз, два, три.*

3-й етап : із положення стоячи допоможіть дитині перейти в положення сидячи.

*Сіли. Раз, два, три.*

4-й етап: з положення сидячи допоможіть дитині перейти у положення лежачи.

*Лягли. Раз, два, три.*

Говоріть чітко, весело. Дітлахам подобається ця гра, після того як вони лягли, завжди чекають повторення. Малюк досить скоро буде впізнавати слово «три».

### ○ «Сховаємо хлопчика, сховаємо дівчинку»

Розстеліть на підлозі ковдру, покладіть малюка на спину, сядьте поруч з ним, зробіть «потягуши», трохи поспівайте разом з ним для встановлення психологічного зв'язку. Візьміть легку хустку, дайте дитині її в руки і починайте читати вірш:

*Білочка приходила,  
Мамі з татом говорила:  
Сховайте дівчинку  
Мою білочку.  
Сховайте хлопчика,  
Білого зайчика.*

(легенько накриваєте дитину вільним краєм хустки)

*Щоб велика зла собака,  
Ваших діток не забрала.  
Ми собачку пронесемо  
Наших діток ми знайдемо.*

(кінцівка повинна бути більш швидкою, при цьому ви перший час разом з малюком звільняєте його від хустки).

Гра, проведена на емоційному підйомі, дуже подобається малюкові, і він з великим задоволенням в неї грає. Після того як ви «звільнили» дитину (а в подальшому після її самостійного звільнення), обов'язково зафіксуйте свою радість ніжним дотиком і посмішкою.

## Вік від 6 до 12 місяців

Крихітка у віці від 6 до 12 місяців уже багато розуміє і їй хочеться не тільки спостерігати за іграшкою, а й гратися з нею самостійно, отримуючи нові знання. Це час перших пересувань малюка, час, коли він починає вчитися повзати. Малюк вже дорзів для того, щоб думати і рухатися вперед, освоювати світ все активніше і активніше, отже, йому потрібні нові завдання і гри.



Для дитини 6–12 місяців всі повчальні заняття приймають форму гри. Інакше вони просто не зможуть захопити крихітку! А гра допомагає займатися з дитиною читанням, математикою, англійською мовою і всім, чим захочете.

### ○ «Бах!»

1. Коли іграшка впаде, скажіть «**БАХ!**», спонукаючи малюка теж вимовляти це слово.
2. Одну іграшку покладіть перед малюком на підлогу або на стіл, а іншу – дайте йому в руки. Покажіть, як покласти одну іграшку на іншу – «*побудувати башточку*».
3. Покладіть декілька іграшок в мішечок. Покажіть немовляті, як їх звідти дістати. Мішечок тримайте так, щоб крихітці було легко витягувати іграшки. Поступово навчіть її однією рукою тримати мішечок, а іншою – діставати іграшки; руки можна чергувати.

### ○ «Ведмедик – зайчик»

Розсадіть у різних сторонах кімнати великого іграшкового зайчика і ведмедика. Встаньте з малюком посеред кімнати і скажіть: «*Біжимо до ведмедика*».

Коли малюк доторкнеться до ведмедика, скажіть: «*Біжимо до зайчика*». Надалі можна буде ускладнювати завдання: бігати

---

до великого ведмедя або маленького мишеняти; великого або маленького зайчика; додати ще 1–2 іграшки, до яких можна було б бігати.

### ○ «Вовк і зайчики»

У цій грі дитина і дорослий – зайчики. Вовк буде уявним. Зайчики вільно граються на лужку – танцюють, бігають, ходять.

На слова «сірий вовк» – біжать один до одного і обнімаються. Можна придумати будиночок, в якому зайці ховатимуться від вовка: стільчики, обруч, хустина і тому подібне. Потім зайці обережно виглядають з укриття, повідомляють один одного, що вовка немає, і знову йдуть веселитися.

### ○ «Горобці»

Запропонуєте малюкові перетворитися на горобців. Покрутіть головою, поплещіть крилами, політайте по кімнаті. Полетіли, полетіли, сіли навпочіпки і відпочили.

А зараз подивимося, чи немає де зерняток, і клюємо їх (складаємо пальці «дзьобиком» і вдаємо, що клюємо зерна). Під час гри можна промовляти слова вірша:

*Горобці, горобці  
Летять, летять, летять,  
Знайти швидше зернятка  
Хочуть гороб'ятка.*

### ○ «Горобчики»

Уявіть, що ви горобчики, стрибучі і непосидючі. Можна підстрибувати і одночасно помахувати руками. Нехай дитина стрибає на двох ногах на місці або вперед і назад. Якщо дитині важко вдається, тримайте її спочатку під пахвами, потім за руку.

### ○ «День – ніч»

Коли ви говорите «день» – можна рухатися, ходити, топати, ляскати. «Ніч» – всі зупиняються і налаштовуються не рухатися.

### ○ «Доганялки»

Найцікавіша і веселіша гра. Малюк від вас тікає, а ви його наздоганяєте і обіймаєте. Потім міняєтеся ролями.

---

**Варіант цієї гри може бути іншим.**

Зробіть вигляд, що женетеся за малюком, радісно вигукуючи: «Наздожену, наздожену!» Хай крихітка повзе швидше і швидше, а ви все одно наздоженете його, візьмете на ручки і підкинете вгору.

○ **«Дожену-дожену»**

1. Пограйте з ним в «дожену-дожену», рухаючись до нього швидкими дрібними кроками і вдаючи, що намагаєтеся його наздогнати.

2. Легенько постукуючи ступнями ніжок одну з іншою приспівуючи:

*Стуки-стуки-трішки,  
Кую-кую ніжки.  
Ніжки у (назвіть ім'я малюка)  
Їдуть по доріжці.  
Дорога крива,  
Кінця – краю нема,  
Болота по коліно,  
Кінь скульгавів.  
Топ-топ-топ – приїхали.*

○ **«Заводна іграшка»**

Заведіть іграшку і дозволяйте малюкові ловити її ручками.

○ **«Звідки музика?»**

Включіть музичну іграшку і заховайте її в коробку з кришкою. Хай малюк знайде предмет по звуку.

○ **«Купина»**

Посадіть малюка на коліна лицем до себе. Міцно обініміть і гойдайте його на колінах вгору-вниз, примовляючи:

*«По купині, по купині,  
по маленьких листочках,  
в ямку – бух!»*

І до задоволення малюка, «проваліть його в ямку».

○ **«Курчарка і кіт»**

Ви – курочка, а дитина – курча. Тато може виступити в ролі kota, який поки спатиме. Курочка і курчатка йдуть гуляти:

---

*Вийшла курочка-ряточка,  
З нею жовті курчаточка,  
Квокче курочка: «Ко-ко!  
Не ідіть ви далеко.  
На лавці біля доріжки  
Вляглась й дрімає кішка  
Кішка очки відкриває  
І курчаток доганяє.*

На останніх словах кіт прокидається і біжить наздоганяти курчат, які біжать до мами-курки під крило.

### ○ **«Маленькі і великі»**

Навчіть дитину виконувати рухи, показуючи їй їх при цьому (допоможіть присісти, встати, підняти руки, дозвольте їй триматися за обруч або палицю). Потім скажіть малюкові: *«Ось які ми великі»* і підніміть руки вгору. *«А зараз маленькі»*, – сядьте навпочіпки. Повторіть вправу кілька разів: *«Великі, маленькі, великі, маленькі»*, поступово можна збільшувати темп. Нехай дитина навчиться виконувати рухи без вашої допомоги, без обруча і без палиці.

### ○ **«Неслухняні курчатка»**

У цю гру цікаво грати з декількома дітьми або дорослими. Мама – курка, діти і дорослі – курчатка.

Курчатка від вас тікають, ви їх наздоганяєте і розсаджуєте на стільчики. Але курчатка не слухаються: як тільки ви від них відходите, вони знову схоплюються зі своїх місць і починають від вас бігати.

### ○ **«Пограємо»**

1. Зробіть разом з дитиною «екскурсію» по власній квартирі. Підійдіть до фотографій сім'ї, що висять на стіні, розгляньте їх. Сходіть на кухню. Назвіть малюкові предмети, які він там побачить. Дайте йому доторкнутися і потримати все, що можна і що не представляє небезпеки (небиткі чашки і миски, дерев'яну лопатку, рушник і тому подібне).

2. Підійдіть разом з дитиною до великого дзеркала. Ви побачите, як малюк посміхнеться своєму віддзеркаленню і, можливо, потягнеться до нього, щоб познайомитися з ним ближче.

### ○ «Пташка»

Ви разом з дитиною сідаєте навпочіпки і говорите:

*Сіла пташка на віконце,  
Посидіти у нас трошки,  
Посидь, не відлітай,  
Відлетіла пташка – ай!*

На слові, *ай* – встаєте і бігаєте по кімнаті, махаючи руками – «крилами».

**Варіант цієї гри може бути іншим.**

Ви пропонуєте пограти «у пташку». Дитина сидить на килимі, схрестивши ноги й зігнувши руки в ліктях, торкаючись при цьому пальцями плечей («крильця»). Ви допомагаєте дитині розпрямити спину, погладжуючи її по лопатках і притягаючи лікті назад якнайближче до тіла. Потім дитина встає й стрибає на місці, як горобчик.

### ○ «Пташки і гніздечка»

Ви і дитина – «пташки». Ходіть по кімнаті, махайте крилами, шукайте черв'ячків, клюйте їх і тому подібне. Коли ви скажете «*Доц пішов!*», пташкам треба відлетіти в свої гніздечка (обручі, розкладені на підлозі, або стільчики). «Пташки» займають визначені місця.

### ○ «Пурхаючий метелик»

Зробіть з кольорового картону або сшийте з тканини метелика. Прив'яжіть його на мотузочок, а мотузочок – до палички (вийде вудка). Переміщайте над головою дитини в різні боки метелика, а дитина повинна намагатися його зловити.

*Метелик-красунчик  
На квітку спускається.  
Над квіткою пурхає, танцює,  
Крильцем візерунковим махає.*

### ○ «Роби, як я»

Попросіть малюка повторювати за вами: погладьте себе по голові, плескніть в долоні, сядьте, встаньте, підніміть руки вгору, візьміться за вуха і так далі.

### ○ «Сонечко і дощик»

Коли ви говорите «Сонечко», можна вільно бігати по кімнаті, веселитися. Якщо «Дощик», то розкриваєте парасольку і кличете малюка сховатися від дощу.

Поки ви стоїте під парасолькою, можна промовити слова потішки, щоб покликати сонечко:

*Дощик, дощик,  
Кап – кап – кап!  
Мокрі доріжки  
Нам не можна йти гуляти –  
Ми промочим ніжки.*

Можна ховатися не під парасолькою, а під великою хусткою, рушником, в ігровому будиночку, наметі і тому подібне.

### ○ «Сонячний зайчик»

Візьміть ліхтар і покажіть дитині, як від нього на стіні з'являється жовта пляма: «Це сонячний зайчик». Запропонуєте дитині зловити долоньками зайчика. Якщо зайчик опиниться на підлозі, його можна ловити ногами.

*Скачуть побігайчики  
Сонячні зайчики,  
Ми звемо їх – не йдуть,  
Були тут – і немає їх тут.  
Стриб, стриб по кутах,  
Були там – і немає їх там.  
Де ж зайчики? Пішли,  
Ми ніде їх не знайшли.*

(А. Бродський)

### ○ «Стоп»

Разом з малюком виконуйте різні рухи: плескайте в долоні, пританцьовуйте, повзайте, тупайте ніжками і так далі. Як тільки ви говорите «Стоп!», будь які дії припиняються.

### ○ «Тунель»

Спорудіть для малюка тунель з коробок або стільців. Спочатку покажіть дитині на своєму прикладі, як крізь нього проповзти. А потім самі ставайте на іншому кінці тунеля або покладіть



---

улюблену картку малюка з «Світ на долоні», щоб у нього був сти-  
мул туди добратися.

### ○ «Уроки анатомії»

Найцікавішою «іграшкою» для дитини стає його власне тіло: він може довго розглядати свої руки, ноги. Ігри з частинами тіла допомагають малюкові навчитися орієнтуватися в просторі, а також сприяють оволодінню мовою.

Пригадаєте дитячі ігри і потішки, в яких називаються частини тіла. Розповідайте або наспівуйте ці вірші під час гімнастики, одягаючи дитину або роблячи йому масаж. До року дитина сама імітуватиме ходу і підспівуватиме пісеньки.

### ○ «Хованки»

Посадіть крихітку і накиньте на його личко тоненьку пелюшку. Весело запитаєте: *«Де моя дитинка, (ім'я)?»* Потім загляньте під пелюшку і радісно вигукніть: *«Ось моя дитинка!»*. Також ховайте різні іграшки під подушку на очах дитини так, щоб було видно частину предмету. Попросіть крихту знайти річ.

*Варіант цієї гри може бути іншим.*

Запропонуйте малюкові пограти в хованки. Скажіть малюкові: *«Ховайся від мене»* і закрийте очі руками. Вирушайте на пошуки, голосно озвучуючи свої дії: *«Де ж (ім'я дитини)? Може він в шафі. Перевіримо. Ні, тут його немає. Може він під столом»* і так далі, поки не знайдете. Потім попросіть малюка закрити очі або вийдіть в іншу кімнату і там сховайтеся.

### ○ «Хованки з мишеням»

Покажіть малюкові іграшкове мишенятко і запропонуйте пограти з ним в хованки. Поки тато і дитина голосно плескають в долоні і рахують до п'яти, ви ховаєте іграшку (спочатку на видне і доступне дитині місце, надалі поступово ускладнюючи завдання пошуку і все краще і краще ховаючи іграшку).

### ○ «Холодно – тепло»

Сядьте з дитиною на килим, склавши ноги по-турецьки. Скажіть: *«Подув північний вітер. Стало холодно-холодно»*. Стисніться в калачик, схрестивши руки на грудях. На слова *«Соне-*

---

чко виглянуло. Стало тепло-тепло» – розслабтеся, обмахуйтеся хусточками.

### ○ «Хто швидший»

Скажіть малюкові: «Хто швидше добіжить до тата» (дивана, шафи і так далі). І почніть змагання. Звичайно, малюк виявиться переможцем!

### ○ «Чарівний пакетик»

Покладіть іграшку в прозорий поліетиленовий пакет, потім дайте малюкові – хай він спробує звільнити предмет.

*Варіант цієї гри може бути іншим.*

Візьміть 3 прозорих склянки, поставте перед малюком, а в одну з них покладіть іграшку. Запропонуйте дитині знайти предмет.

### ○ «Чарівна коробочка»

Покладіть в коробочку без кришки або у відерко для пісочниці різні предмети різного кольору: кулі, кубики, бруски, деталі від конструктора, пластмасові овочі і фрукти. Разом з малюком діставайте по одному предмету, вимовляєте їх назву і колір.

АБО:

### ○ «Наповнення коробочки»

А зараз навпаки, складайте по одному предмети і картки в коробочку. Малюк став старшим? Тепер самий час використовувати скриньки з прорізами за формою предмету.

## Розвиваючі ігри з дитиною віку 1–2 роки

*Дидактичні ігри* розвивають пізнавальну активність малюка в процесі гри! Завдання всіх цих ігор – навчити крихітку виконувати взаємозв'язані прямі і зворотні дії з предметами. Наприклад розкладати і збирати, виймати і вкладати, перекладати кульки в коробку, відерко, скочувати їх по жолобку, розкладати і збирати кольорові вкладиші, нанизувати пірамідку, вкладати порожні предмети (менший в більший).

В іграх з дитиною потрібно використовувати предмети, зроблені з різних матеріалів, – метал, дерево, поліетилен, папір, тканина. Буде чудово, якщо іграшки видаватимуть і різне звучання.

### ○ «Граємо в кубики»

У практичних діях ознайомити дитину із особливостями куба – стійкою геометричною фігурою, що має однакові грані. Орієнтовно дати малюкові уявлення про властивості заповнених порожнистих ємкостей.

• Погремить пласкою коробочкою і дайте її дитині в руки, запитаєте: *«Що там?»* Малюк відкриває її і виймає по черзі кубик за кубиком. В кінці порожня коробочка показується малюкові: *«Немає! Нічого не немає!»*. Коробка закривається кришкою і знову зтрушується: *«Не гримить. Порожня коробочка»* – пояснюєте ви крихітці.

Потім малюкові пропонується висока коробочка, мама струшує коробочку: *«Тук-тук! Що там?»*. Нахилить високу коробочку і один за іншим стане пустою малюкові кубик за кубиком (так дотримується послідовність дій з предметами). Коли коробка



---

спустіє, малюкові пропонують заглянути в неї, струсити: *«Немає! Нічого не немає!»*

У третій частині заняття разом з дитиною побудуйте башточку (кубики вертикально викладати один на іншій), а потім поїзд (кубики прикладаєте один до іншого в горизонтальній площині).

### ○ *«Ось яка матрешка!»*

Познайомити дитину з конструкцією матрешки, що розкладається з однієї, великої, з'являється друга, маленька, і так далі.

Придумайте для гри з матрешками цікавий сюжет. Наприклад, вони можуть танцювати, грати «в хованки», кататися на машинках, ховатися під хусточку на очах малюка. А він нехай знаходить їх під хусточкою.

Закріпіть отримані малюком знання, порівнюючи різні за розміром матрешки. Озвучте матрешок, як би кажучи, за них: *«Я велика матрешка!»* (вимовляється баском, протягуючи звуки), *«А я – маленька!»* (голосок тоненький, вимовляється швидко). Вкладаючи по черзі в руки малюка то одну, то іншу іграшку, попросіть показати, де «велика», а де «маленька» матрешка.

В кінці заняття запропонуйте «напоїти» їх чаєм, пригостити. Матрешок ставлять за імпровізовані столики. *Велику* – за високий (великий) столик; *маленьку* – за низький (маленький). Яскраво обіграйте ситуацію чаювання, а потім матрешки хай подякують дитині.

Далі малюк грає з матрешками довільно, як йому хочеться.

### ○ *«Збираємо пірамідку»*

Потрібно навчити дитину виконувати дію нанизування на стержень. Корисно практикувати два захоплення – кінчиками пальців, захопивши його зверху, або великим і вказівним пальцями, захопивши його збоку.

Перед дитиною лежить 5–6 кілець однакового розміру. Спонукайте малюка узяти кільце в руки, провести долонею по поверхні, спробувати поставити на бічну поверхню, покатати вліво-вправо; навчіть дитину брати кільце кінчиками пальців – «відрепетируйте» два захоплення – захопивши кільце зверху і збоку. Використовуйте всі можливості пірамідки – розкажіть про кольори, форму кілець, покажіть, де велике, а де маленьке.

---

Запропонуйте крихітці: *«Давай зберемо пірамідку!»*. Потім покажіть, як це робиться. Надіньте перше кільце на стержень самі. Потім запропонуєте дитині повторити цю дію – дайте їй кільце і скажіть: *«Тепер ти!»*. Якщо малюкові важко, то виконайте дію його ручкою, або знову повторіть показ.

Можна використовувати звуковий прийом: кільце, пройшовши через стержень, опускається, падаючи на опору, видає звук. *«ТУК!»* – весело прокоментуйте звук, хай і малюк повторить за вами. Потім пірамідка збирається повністю. Обов'язково акцентуйте увагу дитини на результаті його «роботи» – *«Ох, яка прекрасна пірамідка вийшла – різнокольорова!»*.

Якщо у дитини зберігається інтерес, можна повторити гру з кільцями з початку.

### ○ *«Заняття з кульками»*

В процесі практичних дій на орієнтовній підставі ознайомити дитину з формою кулі, навчити її виконувати дії з предметами з урахуванням їх форми і положення в просторі. Формувати вміння брати кульку кінчиками пальців, скочувати по жолобку.

Запропонуйте дитині коробку з кульками. Хай вона пограє з коробкою, вибере кульки, подивиться, як вони розкочуються. Покажіть то одну, то іншу кульку до дитини.

Потім візьміть коробочку і запропонуйте малюкові по черзі подати вам кульки, які ви знов збираєте в коробку.

У наступній частині заняття навчіть дитину скочувати кульки по жолобку. Вони знов розкочуються. Збір куль в коробку і розкочування їх повторюється кілька разів.

### ○ *«Що в каструльці?»*

Ознайомити дитину з різними предметами, квітами, допомогти їй запам'ятати їх назви.

Дайте дитині заповітну каструльку: *«Що там?»*

Малюк відкриває кришку та бере овочі і фрукти. Запропонуєте їх розглянути. Вкладайте їх по черзі в руки дитини, запропонуйте провести кінчиками пальчиків по поверхні кожного предмета. Коментуйте: *«Це – огірок, огірок зелений, а це – морквина»*. Потім предмети знов вкладаються в каструльку. Заняття повторюється.

---

## Сюжетні ігри

Виховуємо пізнавальну активність у знайомстві з навколишнім світом. Ознайомте малюка з предметами домашнього ужитку. Однорічну та дворічну дитину знайомлять з предметами меблів, посуду, одягу. Обов'язково зверніть увагу малюка на їх призначення і як їх потрібно використовувати. Розкажіть і покажіть прості транспортні засоби – коляска, візок, каталка. *Наприклад* покажіть автомобіль, що стоїть біля будинку (їздить, гудить, є колеса, що крутяться). Покажіть також тварин, що живуть поряд з людиною: кішку, собаку, пташок. Відзначте зовнішні особливості кожної тварини (очі, хвіст, вуха), і так само їх голоси.

### ○ «Домашній театр»

Продовжуйте знайомити дитину з навколишніми предметами, їх особливостями і можливостями використання. Вчіть полегшеним назвам, голосам тварин (лялька – «ляля», собачка – «гав-гав»). Давати поняття загальноновживаних назв цих предметів, спонукати вживати в активній мові полегшений варіант назви або звуконаслідування.

Інсценувати побутові ситуації з життя, які дитина вже бачила, або брала участь – вони повинні бути зрозумілими їй. Закріпити уявлення про призначення предметів, що оточують її, – меблі, одяг, посуд, транспорт. Урізноманітити емоційний внутрішній світ дитини розіграними в сценках переживаннями.

Проведіть показ нескладних сюжетів за допомогою образних іграшок, інсценуючи ситуації з життя. Це можуть бути іграшки, що зображають тварин (собачку, кішечку, зайчика, ведмедика) і ляльки. Але при цьому лялька повинна здійснювати «людські» дії, а тварини – дії, властиві тваринам.

Наприклад, собачка їсть з миски, пташка літає і клює зерна, зайчик ховається від ведмедика. А з лялькою проведіть покази побутових і веселих ситуацій, включаючи засоби пересування (машини з кузовом, легкові автомобілі, візки, санки). В інсценуванні ситуацій з лялькою закріпіть уявлення про предмети меблів одягу і посуду (ложка, тарілка, чашка), їх використання за призначенням.

Також батьків починає хвилювати нова проблема: чи готовий малюк до спілкування з однолітками? Для того, щоб діти на-

---

вчилися спілкуватися один з одним, їм влаштовують сумісні свята, відзначають дні народження, а під час прогулянок малюки зустрічаються на дитячому майданчику. Але хлоп'ята не завжди граються разом. Як привернути увагу дітей один до одного і при цьому не припиняти фізичні вправи? Є дуже простий спосіб. Всі діти люблять рухатися – так вони пізнають навколишній світ. Запропонуйте малюкам пограти в рухливі ігри.

Пам'ятайте, що ігри – не порожня забава. Вони допомагають розвивати не тільки уміння рухатися, координувати рухи, силу, спритність, але і стимулюють розвиток фантазії, збагачують мовленнєвий запас, учать взаємодії з іншими дітьми. Ви самі можете придумати безліч веселих ігор для своїх малюків. Використовуйте короткі дитячі вірші, лічилки, потішки. Обов'язково виконуйте всі рухи разом з вашою дитиною, підбадьорюйте її, допомагайте, якщо у неї щось не виходить. Якомога частіше хваліть дитину, відзначайте навіть найменші її успіхи.

### ○ **Приклад ігрового заняття з лялькою**

Приберіть іграшки так, щоб малюк спочатку заняття їх не бачив. Приверніть увагу дитини веселою розмовою, прагнучи сконцентрувати його увагу, а потім розіграйте сценку: лунає стукіт. *«Хтось йде до нас в гості»* – перед очима малюка з'являється лялечка. *«Лялька – Ляля прийшла до (ім'я дитини)»*. Лялька вітається, якщо малюк хоче узяти її в руки, віддайте іграшку, дії дитини прокоментуйте: *«Де у Лялі очки (рот, носик, ручки, ніжки)?»* Якщо малюк не показує – покажіть самі. *«А де у (ім'я дитини)?»*

Потім попросіть крихту вголос повторити за вами: *«Ляля»* і одразу ж уточніть *«Лялька»*. Далі йде показ картинки, що зображає ляльку: *«Дивися – ось Ляля – лялька на картинці. Де Ляля? – Ось! На картинці – Ляля»*.

У наступній частині заняття раптово лунає гавкіт і з'являється собачка, лялька ховається. Як і в першій частині гри, проводиться сценка з собачкою, вводиться полегшене слово *«Гав-гав»*. *«Це собачка, собачка говорить «Гав! Гав!»*.

У третій частині заняття знов з'являється лялечка, собачка радіє зустрічі з нею. Ще раз спробуйте «розговорити» крихітку: *«Ляля», «Гав-гав»*. Показує картинки: *«Де Ляля?»*, *«Де собачка, як собачка говорить?»* Якщо малюкові важко, просто відпо-відайте за нього після невеликої паузи.

### ○ **Приклад ігрового заняття з іграшковим автомобілем (машиною)**

Приверніть увагу крихти: «(*Ім'я дитини*), давай пограємо!?»). Ви знаходитесь в прорізі дверей кімнати і розіграєте першу частину заняття, не показуючи іграшку відразу. Так ви підсилите орієнтовну активність малюка. За дверима лунає звук машини. «Що це? Чуєш: «Б-б-б»?». У кімнату в'їжджає машина.

Розіграйте сценку поїздки машини, введіть нові слова. Як гудить машина: «Б-б-б». Запитаєте дитину: «Як гудить машина, повтори!» В процесі заняття сконцентруйте увагу малюка на діях машини: поїхала, зупинилася, загуділа, знову поїхала.

У наступній частині заняття в кузов машини посадить ляльку: «Ляля» поїхала; зупинилася «б-б». Сценка «лялька в машині» розіграється ситуативно, ви придумаете різні нескладні сюжети, бавлячи малюка. Вводьте нові і повторюйте знайомі для дитини слова і звуконаслідування. Прагніть активізувати мову самої дитини. В кінці заняття лялька виїжджає на машині, обіцяючи, що скоро приїде в гості.

### ○ **«Бджілки – трудівниці»**

Вам доведеться на деякий час перевтілитися в корисних комах – бджілок. Імітуйте їх політ і дзижчання, легко і вільно помахуючи руками-крилами. Перед бджілками стоїть завдання – зібрати нектар на квітах і повернутися у вулик. Квіти можуть бути справжніми, а ось вулик можна сформувати намальованим колом або викладеною на землі мотузкою (скакалки).

### ○ **«Ведмідь і діти»**

Роль ведмедя виконує дорослий. Діти розміщуються на одному кінці спортивної кімнати або майданчика. Ведучий вимовляє слова:

*Ведмедик по лісу гуляв,*

*Довго, довго він шукав*

Ведмідь ходить по кімнаті і вдає, що шукає дітей.

*Ведмедик діточок шукав,*

*Сів на травичку й задрімав.*

Потім він сідає на протилежному кінці кімнати на стілець і дрімає. Ведучий говорить:

*Стали дітки танцювати,*

*Стали ніжки тупцювати.*



---

*Ведмедик, Ведмедик, вставай  
Наших діток наздоганяй.*

Під ці слова діти бігають по кімнаті, тупцюють ніжками, виконують рухи за своїм бажанням. Дорослий заохочує їх.

Завдання. Навчити бігати в одному напрямі, діяти відповідно до слів дорослого; викликати задоволення від сумісних дій; заохочувати дітей до самостійності.

### ○ *«Веселий рибалка»*

До палички («вудки») прив'язується мотузка, на кінці якої знаходиться «приманка» (маленькі іграшки, цукерки). Дорослий («рибалка») водить над головами дітей вудку то опускаючи, то піднімаючи її. Діти («рибки») прагнуть схопити «приманку». Коли кому-небудь це вдається, плещіть в долоні і говоріть:

*(Ім'я дитини) наш – легінь!  
(Ім'я дитини) наш – молодець!  
(Ім'я дитини) рибку зловив,  
А потім потанцював!*

### ○ *«Влучні стрілки»*

Поставте на коробку декілька яскравих предметів: кубики, маленькі іграшки, кеглі і так далі. Роздайте малюкам невеликі м'ячики або кульки і збивайте ними іграшки. Хто найвлучніший?

### ○ *«Гуляка»*

*По доріжці топ-топ-топ*  
(по доріжці крокують під вірш)  
*Ми крокуємо гуртом*  
(діти піднімають голову вгору)  
*Чи не йде пустунчик дощ?*  
(діти дивляться управо, вліво)  
*Глянути потрібно.*  
*Все гаразд: не піде дощ*  
(діти кивають головами, підставляють личка до сонця)  
*Сонечко яскраве сяє.  
Наші щічки, ніс і чоло  
Ніжно зігріває.  
До сонця руки підніму*

- 
- (діти піднімають ручки вгору)  
*Проміннячка його спіймаю,*
- (діти стискають кулачки)  
*Їх я з пальчиків струшу*
- (діти торкаються кожним пальчиком до великого пальчика)  
*З ними я пограю.*
- (діти струшують ручками)  
*Ну а потім протопчу  
На піску доріжку*
- (діти топають ніжками)  
*І кільцята намалюю*
- (діти малюють круг кожною ніжкою по черзі)  
*Своєю я ніжкою.  
Покружляю, як метелик*
- (діти кружляються, розмахуючи ручками).  
*Сяду на травичку  
І погладжу ніжно я*
- (діти гладять травичку)  
*М'якеньку травичку.  
Сонечком посиплю я*
- (діти кружляються на носочках)  
*Все, що є навколо.  
Всі знаєм, що це я?*
- (розводять ручки, як би питаючи)  
*Так. Ой, як це чудово!*
- (кожен показує на себе)!

(Л. Ануфрієва)

### ○ «Де дзвенить?»

Дитині необхідно відгадати по звуку предмет, який знаходиться в іншому кутку кімнати. Потім попросить її відтворити звуки, які вона почула «дзень-дзень», «тук-тук» та ін. Не забувайте змінювати іграшки (сопілочку, дзвіночок, будильник).

### ○ «Де ми заховались»

*Де ж наші ручки, де ж наші ручки,  
Де ж наші ручки (діти тримають ручки за спиною)?  
Ось наші ручки (діти показують ручки),  
Ось наші ручки (діти повертають ручки).  
Танцюють, танцюють наші ручки*

---

(діти повертають ручки то вправо, то вліво),  
*Танцюють наші ручки.*  
*Де ж, де ж наші ніжки*  
(діти сідають, закриваючи ніжки ручками),  
*Де ж наші ніжки?*  
*Ось, ось наші ніжки*  
(діти встають і по черзі показують кожну ніжку),  
*Ось наші ніжки.*  
*Танцюють, танцюють наші ніжки,*  
*Танцюють наші ніжки.*  
*Де ж, де ж наші дітки* (діти закривають личко),  
*Де ж наші дітки?*  
*Ось, ось наші дітки* (діти кружляються),  
*Ось наші дітки! Танцюють, танцюють наші дітки,*  
*Танцюють наші дітки!*

(А. Ануфрієва)

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

- Дорослий ховається від дитини і кричить: «Ау, ау!». Дитина знаходить його.
- Дорослий ховається від дитини і дзвонить в дзвоник. Дитина по дзвінку знаходить його.
- Дитина ховається, а дорослий шукає її і співає пісеньку:  
*Я по кімнаті ходжу, Ну куди ж мені йти?*  
*Шукаю ніде не знаходжу. Де мені (Ім'я дитини) знайти?*  
Після цих слів дитина кричить: «Ау, ау!». Дорослий знаходить її.

○ **«Дзвоник»**

Дорослий привертає увагу дітей звуком дзвоника, показує його дітям, дзвенить ним і швидко ховає за спину (повторює це кілька разів). Діти можуть заспівувати: «*Дінь-дінь*». Потім дорослий біжить в протилежну сторону, звонить дзвоником і наспівуючи: «*Я біжу, біжу, біжу, в дзвоник я звону*». Добігши до протилежної сторони кімнати, дорослий швидко повертається, сідає навпочіпки, ховає дзвоник позаду себе, широко розводить руки в сторони і говорить: «*Всі сюди до мене біжіть, дзвоник мій знайдіть*».

Дитина, що прибігла раніше інших і знайшла дзвоник дзвонить і віддає його дорослому. Гра повторюється. Дорослий дає можливість всім подзвонити у дзвоник.

### ○ «Доповз до брязкальця»

Покладіть брязкальце на відстань 1 метра. Попросіть дитину доповзти до брязкальця, встати з вашою допомогою, підняти брязкальце і погрімити ним.

### ○ «Зайчики»

Попросіть дітей «зловити» сонячного зайчика. Поки діти його «ловитимуть», заспівайте:

*Сонячні зайчики  
Грають на стіні.  
Помани їх пальчиком  
Й забери собі!*

(А. Ануфрієва)

### ○ «Збери кульки»

Ви викидаєте кульки різної величини з кошика і показуєте, як їх збирати. Дитина починає вкладати їх – менший в маленьку коробку, більший – у велику коробку, а ви допомагаєте їй. Дитина збирає кульки без вашої допомоги, за підказкою. Дитина називає величину (велика кулька, маленька кулька).

### ○ «Знайди іграшку»

Помістіть іграшку в одному з кутів кімнати на видному місці. Побачивши її, дитина повинна піти до неї. Помістіть в кутку кімнати 3–4 іграшки. Потім назвіть одну з них, малюк повинен знайти ту, яку ви назвали. Помістіть одну іграшку, яку дитина повинна знайти серед багатьох, що стоять в ігровому куточку. Сховайте іграшку так, щоб було видно тільки одну її частину. Вимовте слово, яке називає іграшку, і малюк повинен почати рухатися. Замініть іграшку, і виконайте гру з новою іграшкою.

### ○ «Іграшки танцюють»

Роздайте дітям ляльки і м'які іграшки, одну ляльку візьміть собі. Розповідаючи вірш, показуйте, що уміє робити ваша лялька.

*Плескати лялечка уміє  
(діти тримають ляльок за ручки і плескають ними)  
Своїх ручок не жаліє.*

---

*От так, от так  
Своїх ручок не жаліє.  
Тупати лялечка уміє,  
(лялька «танцює» на колінах у дітей)  
Своїх ніжок не жаліє.  
От так, от так  
Своїх ніжок не жаліє.  
А зараз ми всі підемо  
(діти кружляються з ляльками)  
З ляльками танцювати.  
От так, от так  
З ляльками танцювати.*

(А. Ануфрієва)

### ○ «Кішечка»

Дитина повзає, зображуючи кішечку. Зупиняється і повертає голову (кішечка озирається), потім нахилиє голову (кішечка п'є молоко). Потім можна ускладнити гру. Кішечка може проповзти між ніг дорослого, під стілець, підійматися на диван, лягати, муркотати «мур-мур-мур» (кішечка задоволена) і тому подібне.

### ○ «Комарик і жаба»

Ведучий виконує роль «жаби», діти – «комариків». У кожної дитини в руках є хусточка. Діти бігають по кімнаті, махають «крилами».

Ведучий вимовляє:

*Сів комарик на кущик,  
На ялиновий на пеньочок,  
Звісив ніжки під листочок, заховався!*

Діти, почувши ці слова, розсаджуються на задалегідь приготовані стільчики і накривають голову хусточками. «Жаба» шукає «комариків», примовляючи: «Ква-ква! Де ж комарики? Ква-ква!». Потім гра повторюється.

**Варіант цієї гри може бути іншим.**

На майданчику – шапочки або нагрудні емблеми із зображенням комариків і жаби, стільці, на яких лежать хусточки (за кількістю дітей).

Діти-комарики літають по групі, зі звуком «з-з-з», сідають, опускаючи руки-крила після слів:

---

*Сів комарик на кущик,  
Звісив ніжки під листочок  
На ялиновий на пеньочок, заховався!*

Комарики сідають на стільці і ховаються під хусточками. Виходить ведучий у шапочці або з емблемою жаби і говорить: «Де ж комарики? Я їх зараз знайду! Ква-ква-ква!» Шукає, але не знаходить. Гра повторюється. Потім ведучий-жабка із словами «Ось вони!» знаходить комариків. Але комарики розлітаються, і жабка намагається їх спіймати.

### ○ **«Котячий будинок»**

Побудуйте з кубиків іграшковий будиночок. Роздайте дітям емкості, наповнені водою: ліечки, відерка і так далі. Дорослий починає читати потішку, а діти поливають «Котячий будинок» водою – «гасять пожежу».

*Тілі-бом! Тілі-бім!  
Спалахнув у кішки дім!  
Біжить курочка з відром,  
А конячка з помелом,  
А собачка з ліхтарем,  
Сіре зайченя з спильцем.  
Раз! Раз! Раз! Раз!  
І вогонь увесь загас!*

### ○ **«Летить, голуби!»**

Для цієї гри вам потрібно зробити паперових голубів (або літачки). Влаштуйте змагання: чий «голуб» долетить якнайдалі.

### ○ **«Мій веселий дзвінкий м'яч»**

Візьміть велику коробку або корзину з різними за розміром м'ячами. Висипіть м'ячики з коробки і попросіть дітей зібрати їх. Хто швидше? Поки діти змагатимуться, прочитайте їм веселий вірш:

*Мій веселий дзвінкий м'яч  
Ти куди пустив нас вскач?  
Червоний, жовтий, голубий  
Наздогнати ти зумій!  
Я тебе долонею плескав  
Ти скавав і дзвінко стукав*

---

*Ти з п'ятнадцять раз підряд  
Стрибнув в кут вернувсь.*

(С. Маршак)

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

Діти стоять у колі на майданчику (залі), ведучий – у його середині. Він робить рух, нібито відбиває м'яч і декламує:

*Мій дзвінкий, веселий м'яч,  
Ти куди пустивсь навскач?  
Жовтий, білий, голубий,  
Не тікай від мене, стій!*

Діти, зображуючи м'яч, стрибають на місці на обох ногах. Після команди «*Стій!*» зупиняються. На слова ведучого «*Зараз дожену!*» діти розбігаються, а ведучий наче ловить їх.

Слова потрібно вимовляти у швидкому темпі, відповідно до стрибків малюків. Якщо дітям важко відтворити рухи м'яча, їм потрібно показати, як стрибає м'яч (С. Маршак).

○ **«Метелики»**

Діти зображають метеликів. Ведучий промовляє слова вірша:

*На зеленому лужку  
Метелики літають.  
І з квіточки на квіточку  
Весело стрибають.*

Діти бігають, махають руками-крильцями, «пурхають».

*(ім'я дитини) вийшла на лужок,  
У неї в ручках є сачок.  
Бережися, метелик,  
Не потрап в сачок!*

(А. Ануфрієва)

«Метелики» тікають від ведучого, який тримає в руках яскравий сачок і намагається їх зловити.

○ **«Повзе змія»**

Закріпіть мотузку (скакалку) над підлогою в горизонтальному положенні так, щоб дитина могла під нею проповзти. Опустіть мотузку все нижче і нижче, до тих пір, поки дитина не почне піднімати мотузку, щоб проповзти.

## ○ «Поїздом через тунель»

Діти різного віку, починаючи від року і закінчуючи молодшим шкільним віком, обожнюють гру «тунель». Побудувати його можна зі стільців, з килима або ковдри, згорнутих в рулон. Малюкові сподобається «їхати на четвереньках» через тунель. А якщо поїзд скаже «ту-ту-ту» і додасть хід, машиніста потім важко буде зупинити. Якщо ж дитина боїться проходити через тунель, позначте його кордони за допомогою мотузок, викладених з обох сторін.

### *Варіант цієї гри може бути іншим.*

• Ви стаєте попереду, малюк тримається за вас. Ви починаєте рухатися, при цьому наслідуючи звуки паровоза (чух-чух-чух, ту!). Вихідні умови ті ж, але рухатися потрібно швидше. Потім дитина стає попереду дорослого.

• Разом з дитиною ви сидите на стільцях, робите кругові рухи руками перед собою, імітуєте гудок «ту! ту!», тупцюєте ногами. За сигналом «Зупинка» або «Приїхали» бігаєте по кімнаті або збираєте «ягоди» чи «гриби».

## ○ «По рівенькій доріжці»

Потрібні доріжки різної довжини (1–2,5 м) і ширини (15–30–60 см).

Ведучий промовляє текст, а діти виконують рухи відповідно до тексту:

1. *По рівенькій доріжці,*  
(йдуть по доріжці)

*По рівенькій доріжці  
Крокують наші ніжки.  
Раз-два, раз-два.*

2. *По камінчиках, по камінчиках ,*  
(стрибають)

*По камінчиках, по камінчиках.  
Раз-два, раз-два.*

3. *По рівенькій доріжці  
По рівенькій доріжці.  
Втомилися наші ніжки,  
Втомилися наші ніжки.  
Ось наш будиночок,  
У нім ми живемо.*

(зупиняються)



---

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

Замість рівної доріжки можна узяти звивисту, коротку або довгу, вузьку чи широку, м'яку або тверду. Тоді відповідно до якості доріжки змінюється текст, наприклад: «По м'якій доріжці крокують наші ніжки...». І так далі.

Важливо привчати дітей ходити по обмеженій поверхні; розвивати рівновагу; укріплювати стопу; вчити діяти ритмічно, погоджуючи дії з ритмом вірша; заохочувати до самостійності, підтримувати впевненість в своїх діях.

○ **«Ручки – ніжки»**

Заспівайте дітям пісеньку на мотив «*Чи в саду, чи в горді...*».

*Всі заплескали в долоньки –*

(діти плескають в долоньки)

*Дружно, веселіше!*

(діти стукають ніжками)

*Застукали наші ніжки. Голосніше і швидше.*

*По коліночках ударимо –*

(діти плескають по колінах)

*Тихіше, тихіше, тихіше. Ручки, ручки піднімаємо.*

(діти поволі піднімають ручки вгору)

*Вище, вище, вище! Завертілися наші ручки.*

(всі повертають пальчики рук то управо, то вліво)

*Знову опустилися. Покружлялись, покружлялись.*

(діти опускають ручки)

*І зупинились.*

(А. Ануфрієва)

○ **«Скотитися з гірки»**

Починайте дію, показавши, як скочувати м'яч з гірки і приносити його. Потім нехай дитина почне дію самостійно на ваше прохання. Нехай дитина по черзі скочує великі і маленькі м'ячі. Далі ви називайте колір м'ячів, а дитина скочуватиме той м'яч, колір якого ви називаєте.

○ **«Смуга перешкод»**

Ця весела гра добре тренує м'язи, спритність, координацію рухів і самостійність вашого малюка. Вдома ви можете влаштувати дитині «курс молодого бійця»: запропонуйте їй пройти

---

шлях з перешкодами. В домашніх умовах використовуйте стільці різної висоти, згорнуті ковдри, подушки, дошки, коробки. Нехай малюк пройде смугу перешкод самостійно, але у важких місцях підтримуйте його. Через щось він буде переступати, на щось залазити, а потім спускатися, у щось буде замотуватися. Все у вашому будинку буде стояти догори дном, проте враження будуть незабутніми. До речі, цю гру можна з не меншим успіхом провести і на природі. Використовуйте колоди, кущі, гілки, з допомогою яких можна збудувати «доріжку». Не забувайте підстраховувати дитину у важкі і небезпечні моменти, щоб уникнути травм.

### ○ «Сонячні зайчики»

Для цієї гри вам знадобиться маленьке дзеркало і сонячна погода. Відпускайте веселих сонячних зайчиків погуляти і попросіть дитину за ними поганятися.

### ○ «Стрибки через калюжі»

Ви можете знайти справжні калюжі і стрибати через них (більш екстремальний варіант). А можете намалювати їх крейдою на асфальті і перестрибувати.

### ○ «Сховаємо ляльку»

Разом з дитиною сховайте іграшку, потім нехай вона, взявши іншу іграшку, йде її шукати зі словами «Лялька Лялю шукає». Сховайте іграшку, і нехай дитина самостійно шукає її. Не забувайте замінювати іграшку.

### ○ «Топотушки»

Ми тупаємо ногами (*діти тупають ніжками*),  
Ми плескаємо руками (*діти плескають ручками*),  
Хитаємо головою (*діти хитають головою*),  
Хитаємо головою (*діти хитають головою*).  
Ми ручки піднімаємо (*діти піднімають ручки*),  
Ми ручки опускаємо (*діти опускають ручки*),  
Ми ручки подаємо (*діти беруться за руки*),  
І бігаємо по колу (*діти біжать по колу*).

(Е. Тіхеєва)

### ○ «Чарівне дерево»

Дорослий вдає з себе дерево, обвішане подарунками: у кожній руці він тримає маленькі іграшки або фрукти. Витягнуті руки – це вітки, які ворухнуться від вітру. Діти протягують руки, щоб дістати подарунки, але тут налітає вітер, і «вітки» починають розгойдуватися з одного боку в інший, уверх і вниз. Дітям доведеться підстрибнути, щоб дістати подарунки.

### ○ «Черепашчі перегони»

Це вправа виконується в будинку на килимку або на траві. Уявіть, що ви черепахи, повільні й добродушні. Вам потрібно доповзти до фінішу: хто повільніше приповзе, той і переможе.

#### **Показники своєчасного пізнавального розвитку для дитини до 1-го року:**

Отже, якщо ви гратимете з вашим малюком у всі вище перелічені ігри, то вже до другого року життя він (вона) зможе:

1. Знаходити на прохання дорослого об'ємні геометричні фігури (кубик і кульку).

2. Граючи, розрізняти два різних за величиною предмети (великий і маленький).

3. Знімати і нанизувати пірамідку (може і непослідовно).

4. Послідовно знімати предмети-вкладиші (куби, кольорові ковпачки).

5. Накривати менший предмет більшим («ковпачок сховався»).

6. За прикладом дорослого проштовхувати кульки.

7. Ставити кубик на кубик («будиночок», «башточка»).

8. Прокочувати у жолобок кулі (на прохання дорослого).

9. Уміє відтворювати в грі розучені дії (годує лялечку, вколює ведмедика), переносити знайомі дії з одного предмета на інший. Наприклад, нанизати на стержень кільця однакового розміру. Потім на прохання дорослого виконує те ж саме з кульками.

10. Наслідує дії домашніх: кашляє, як дідусь; «читає» газету, як тато; «говорить по телефону», як мама.

## Рухливі ігри для дітей 2-3 років

Важко переоцінити користь рухливих ігор для малюка. Під час активного руху активізуються дихання, кровообіг і обмінні процеси в організмі. Крім цього, рухливі ігри розвивають координацію рухів, швидкість реакції і увагу, тренують силу і витривалість.

В процесі цих ігор малюки вчаться підкорятися загальним правилам і діяти в колективі, у них закладаються і розвиваються такі якості, як чесність, справедливість, дисциплінованість, співчутливість бажання допомагати один одному.

На третьому році діти вже відносно добре ходять, бігають, повзають і лазять, тому зміст рухливих ігор для цього віку засновано на цих рухах.

У одну і ту саму гру можна грати кілька разів підряд (до 5 разів), залежно від настрою дітей і характеру рухових завдань. Загальна тривалість рухливих ігор складає приблизно 10–15 хвилин.

### Використовуйте те, що під рукою

Вдома і на вулиці багато є різних предметів, які можна використовувати для рухливих ігор: меблі, коробки, гойдалки, колоди, сходи, канати, мотузки, дошки, лавки. У дитини весь час повинна бути можливість лазити, стрибати, підніматися, долати різні перешкоди. Необхідно задовольняти її природну рухову потребу. Практикуйте також рухливі ігри з предметами, які можна переносити, вкладати, кидати, ховати і так далі. По-перше, це розвиває практичні навички дитини, по-друге, тренує вправність і уважність, по-третє, розвиває дрібну моторику. Не виходьте гуляти без продуманої «культурно-масової програми» і підручних засобів. Це допоможе вам ефективно організувати дозвілля дитини.



## ○ «Автомобілі»

На майданчику: нагрудні емблеми із зображенням машин (за кількістю гравців), доріжки різного типу, круги, квадрати, трикутники з картону (гараж).

Діти перевтілюються в автомобілі і стають за позначеною межею – гаражем. За сигналом дорослого «*Автомобілі вперед!*», автомобілі виїжджають з гаража і їдуть по дорозі, дотримуючись елементарних правил (їхати в одному напрямі, не наштовхуватися один на одного). За другим сигналом дорослого «*Автомобілі, в гараж!*» діти змінюють напрям і їдуть в гараж.

*Варіант цієї гри може бути іншим.*

1. Автомобілі можуть їхати по мосту (дошки, лежачій на підлозі), по звивистій доріжці, по м'якій доріжці (болото) і тому подібне.

2. У кожного автомобіля може бути свій гараж у вигляді круга, трикутника, квадрата. Гараж може бути позначений кольоровим прапорцем, в цьому випадку діти запам'ятовують, якої форми або кольору їх гараж.

## ○ «Баба Віхола»

За допомогою речівки обирають «*бабу Віхолу*». Баба, осідлавши мітлу, під'їжджає на ній до дітей. Під час руху «Віхоли» діти промовляють:

*Баба Віхола, сива Віхола,  
На метільній мітлі приїхала.  
Полею їхала, в землю дихала.  
В шибки стукала, двері смикала.*

Після цих слів діти розбігаються, а «Віхола» намагається «заморозити» якомога більше гравців. Той до кого вона торкнеться, завмирає на місці і стоїть, поки ведучий не скаже:

*Баба Віхола геть поїхала.*

«Заморожені» фігури «тануть», і гра повторюється.

## ○ «Бджілки»

Діти-«бджілки» бігають по кімнаті, «розмахують крилами» і дзижчать: «*Ж-ж-ж*». З'являється «ведмідь» (дорослий з іграшкою в руках). Ведучий-бджола говорить:

*Ведмедик-ведмідь йде  
Мед у бджілок забере.  
Бджілки, додому!*

---

«Бджілки» летять в певний кут кімнати – вулик. «Ведмідь», перевалюючись з ноги на ногу, йде туди ж. «Бджілки» і ведучий говорять:

*Цей вулик – будиночок наш.  
Йди, ведмідь, від нас,  
Ж-ж-ж-ж!*

«Бджілки» махають «крилами», дзижчать, проганяючи «ведмедя» від своїх «вуликів». «Ведмідь» йде, а «бджілки» знову вилітають на поляну. Вони можуть пригостити в кінці гри «ведмедя» медом.

### ○ **«Біжить до мене!»**

Діти стоять у шерензі за 8–10 м від ведучого. На слова «Діти, біжить до мене!» вони біжать, а ведучий зустрічає їх з простягнутими руками і каже:

*«Прибігли!  
Ну, тепер біжить назад!».*

Діти біжать на своє місце. Гра повторюється.

На початку року гру можна проводити з підгрупою (6–8 дітей). Щоб зацікавити малюків, можна сказати: «Прибігли. Скажіть, що в мене у руках?» (показує яку-небудь іграшку).

### ○ **«Біжить до прапорця!»**

Діти отримують по прапорцю (півгрупи – зеленого кольору, решта – синього). Ведучий стає на одному боці майданчика і тримає в одній руці синій, а в другій зелений прапорець. Діти з прапорцями синього кольору стають навпроти синього прапорця, діти із зеленими прапорцями – навпроти зеленого. Ведучий каже:

*«Ідіть гуляти».*

Діти ходять по майданчику або бігають. Ведучий у цей час переходить на другий бік майданчика і каже:

*«Раз, два, три – скоріш до прапорця біжи!».*

Він відводить руки з прапорцями в сторони, діти біжать до прапорців свого кольору, ведучий пропонує підняти їм прапорці вгору і помахати ними. Гра повторюється.

Після кількох повторень гри прапорці можна перекладати з однієї руки в іншу, щоб діти були уважнішими, збиралися то праворуч, то ліворуч.

### ○ «Бездомний заєць»

З групи дітей обираються мисливець і бездомний заєць, інші грають. Зайці креслять собі кружечки – «свої будиночки». Бездомний заєць тікає, а мисливець його наздоганяє. Заєць може врятуватися від мисливця, забігши в будь-який кружечок. Тоді заєць, що стояв у кружечку, стає бездомним зайцем. Якщо мисливець його зловить, то вони міняються ролями. Тривалість гри 5–7 хвилин.

### ○ «Британський бульдог»

Діти обирають двох ловців («бульдогів»). «Бульдоги» стоять з одного боку майданчика, а всі інші – з протилежного. За сигналом одного з «бульдогів» всі гравці повинні перебігти на інший бік, але так, щоб гравця не зловили «бульдоги». Той, кого зловлять, стає ловцем. Гра продовжується до тих пір, поки всі бігуни не перетворяться на «бульдогів».

### ○ «Будь обережним»

Діти сидять на стільчиках уздовж гімнастичної лави. За вказівкою ведучого діти по черзі підходять до гімнастичної лави, стають на одному кінці лави і, стоячи на колінах, повзуть до її кінця, тримаючись за краї. Потім піднімаються і сходять з лави.

У разі потреби ведучий допомагає дитині, підтримує її. Цю вправу можна проводити на похилій дошці, один кінець якої покладено на куб заввишки 15–20 см.

### ○ «Букет»

Діти сидять на стільчиках, у кожного з них в руках однакові за кольором квіти (в одних дітей ромашки, у інших – гвоздики). Ведучий встає перед дітьми за 5–6 кроків, відходить назад і говорить: «Я хочу зібрати букет білих квітів» (показує дітям ромашку). Діти підходять до ведучого і високо піднімають руки, утворюючи букет з ромашок. Потім діти повертаються на свої місця. Далі ведучий показує червону гвоздику і говорить, що хоче зібрати букет з червоних квітів. До нього підходять діти з гвоздиками і також складають букет. Ведучий називає дітей, які впоралися із завданням, не помиляючись. Гра повторюється.

### ○ «Бульбашки»

Діти—«бульбашки» присідають у різних місцях майданчика (залу). На слова ведучого: *«Бульбашки надуваються»*— діти піднімаються, повільно відводючи руки в сторони вгору. На слова: *«З бульбашок виходить повітря»*— вони вимовляють звук «с-с-с». Потім ведучий удає, що надуває бульбашки (діти в цей час піднімаються). Далі він промовляє: *« Бульбашки полетіли!»*. На ці слова діти починають бігати по майданчику (залу), кружляти. На слова ведучого: *« Бульбашки сіли»* діти сідають на стільчики (лаву).

### ○ «Весела зарядка»

Ведучий розповідає, а інші показують у русі. *«Щоб машина запрацювала, потрібно завести мотор. Людина, що спить, схожа на незаведену машину (діти «сплять» ). Кожен з вас – господар свого тіла. Ви можете його «завести» і «вимкнути». Спробуймо. Ви – кошенята, що прокинулися. Витягніть лапки, випустіть кігтики, підніміть мордочки. А зараз ви – комашки-сонечка, що впали – на спину. Лапки догори, намагайтеся перекотитися зі спини на лапки. А ось ви – тигри, що крадуться у джунглях. Станемо осіннім листочком, що коливається на вітрі. Політаємо, як листочок, що відірвався. Вдихнемо якнайглибше і перетворимося на повітряні кульки, спробуємо підстрибнути та злетіти м'яко і плавно. Тягнемося вгору, як жирафи. Пострибаємо, як кенгуру, щоб стати такими ж спритними і сильними. А тепер ми – маятники, важкі, громіздкі, покачаємося з боку в бік. А зараз ми – пілоти, заведемо мотор літака і злетимо. Зігнемося, як лук індіанця, і станемо пружними. Яка ваша нога сьогодні більше і вище пострибає? А скільки разів ви присядете, щоб понюхати квіточку? Молодці!»*

(автор Афонькін С. Ю.).

### ○ «Вище землі»

Перед грою діти вибирають територію, за межі якої не можна вибігати. Потім вибирають одного ловця. Він починає ловити гравців, що тікають. При цьому діти намагаються відірвати ноги від землі (стати на лавку або камінь). У такому положенні ловець не має права їх чіпати. Ловцеві забороняється підстерігати гравця, а інші не повинні залишатися з піднятими ногами більш ніж



---

20–30 секунд. Якщо ловець наздожене гравця, то вони міняються ролями.

### ○ «Відгадай, хто кричить?»

Діти зображують різних домашніх птахів (півника, курочку, гуску) або тварин (корову, котика, кізоньку). Вибрані на цю роль діти ідуть на протилежний бік майданчика і сідають там на стільці – «хатки». Решта дітей разом з вихователем підходить по черзі до «хаток» і говорять:

*Тук-тук-тук, відчиняйте,  
Гостей швидше приймайте!  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!*

З «хатки» чути голос: «*Ку-ку-рі-ку! Я курей стережу!*». Ведучий запитує дітей: «*Хто це там живе?*». Діти відповідають: «*Півник*». Діти з ведучим запрошують:

*Виходь, півнику, поспівати.  
Малих діток розважати!*

«Півник» виходить до дітей. Вони разом з ведучим ідуть до другої «хатки»: «*Тук-тук-тук і т.д.*»

З хатки відповідають:

*Ко-ко-ко, ко-ко-ко!  
Курчаток скликаємо під крило.*

Ведучий запитує: «*Хто це?*». Діти відповідають: «*Курочки*» і запрошують *Курочки рябенькі,*

*Виходьте до нас.  
Буде весело у нас.*

«Курочки» приєднуються до дітей. Ведучий і всі діти підходять до наступної «хатки», повторюють ті самі слова і чують відповідь:

*Га-га-га! Га-га-га!  
Ми завжди біля ставка!*

Діти відгадують і запрошують «гусей» приєднатися до них. Коли діти обійдуть намічені «хатки» і довідаються, хто там живе, ведучий пропонує: «*Діти, потанцюємо!*». Малюки стають з ведучим у коло і танцюють.

При повторенні гри діти можуть виконувати роль тварин. Наприклад, «коровка» відповідає: *Му-му-му,*

*Молочка кому?*

Діти запрошують:

*Ти, корівонько, виходь,*

---

*З нами таночок заводь.*

Або «козлик»:

*Ме-ме-ме!  
Бородою трясу,  
Травичку прошу!*

Діти:

*Виходь до нас, бородатий,  
Будем весело співати!*

Або «котик»:

*Няв-няв-няв-мур!  
Лякаю курей,  
Ловлю мишей.*

Діти:

*Виходь, сірий кіт-муркіт,  
Оксамитові лапки,  
А на них – царапки.*

### ○ «Влучи у ворітця»

Діти сидять на стільчиках (лаві). По черзі підходять до визначеного місця (лінії), на відстані 1,5–2 м від якого поставлено дугу («ворітця»). Дитина нахиляється, бере м'яч і прокочує між «ворітцями», а ведучий прокочує його в зворотньому напрямі. Дитина ловить м'яч обома руками і повертається на своє місце. Потім виходить інша дитина. Гра закінчується, коли всі діти прокотять м'яч у «ворітця».

Гру краще проводити невеликими групами. До початку гри показати, як прокочувати м'яч. Коли м'яч котиться вбік, а не у «ворітця», його бере дитина, яка невдало покотила, і котить знову. Згодом діти прокочують м'яч один одному.

### ○ «Влуч у коло»

Шпикувати дітей у коло, в центрі якого на відстані 2–2,5 м покладено обруч. У кожної дитини в руці – торбинка з піском (вагою 100 г). Після команди «*Кидай!*» діти кидають торбинки правою рукою зверху з-за голови в обруч, намагаючись влучити в ціль. Потім збирають торбинки і стають на свої місця. Ведучий зазначає, чиї торбинки влучили в обруч. Наступний кидок діти виконують лівою рукою.

Перед початком гри показати, як кидати торбинки в ціль. Відстань від цілі поступово збільшується. На майданчику можна кидати каштани, шишки, сніжки.

### ○ «Вовк і овечки»

Діти стають у коло, в середині якого сидить «вовк» (вибрана дитина).

Решта дітей – «овечки», які тихенько підходять до «вовка», при цьому можна запропонувати дітям виконувати різні рухи (сідати, плескати в долоні і тому подібне).

Коли одна з «овечок» доторкається до «вовка», він схоплюється і починає ловити дітей. Спіймана «овечка» стає замість нього «вовком», і гра продовжується.

### ○ «Ворони»

Діти перевтілюються у ворон, вони стоять зграйкою і повторюють рухам ведучого, який співає або говорить:

*Ось під ялиночкою зеленою  
Скачуть весело ворони  
Кар-кар-кар!*

(діти бігають по кімнаті, розмахуючи руками, як крилами, гукаючи «Кар-кар-кар!»).

*Цілий день вони кричали  
Спати хлоп'ятам не давали  
Кар-кар-кар!*

(продовжують бігати)

*Тільки до ночі замовкають  
І всі разом засинають  
Кар-кар-кар!*

(сідають навпочіпки, ручки під щічку і засипають, тихо вимовляючи «Кар-кар-кар!»).

### ○ «Воронята»

Діти перевтілюються у воронят, сідають навпочіпки і вдають, ніби сплять. Ведучий говорить:

*Воронята міцно сплять,  
Всі по гніздечках сидять,  
А прокинуться на зорі,  
каркатимуть у дворі».*

На останньому слові речівки діти прокидаються і вимовляють: «Кар-кар-кар», – починають «літати» по кімнаті і махати «крилами». Ведучий супроводжує їх дії словами:

*Полетіли, полетіли,*

---

*Воронята полетіли: «Кар-кар».  
Вийшла тітка на доріжку,  
Крих насипала їм трішки.  
Воронята прилітали,  
Все до крихти там зкљували:  
«Тук-тук-тук, тук-тук-тук», –  
Дзьобами стукали.*

Діти-«воронята» сідають навпочіпки і стукають пальчиками по підлозі, вимовляючи: «Тук-тук-тук». Ведучий бере іграшку-собачку і говорить:

*Тузїк у дворі гуляв,  
Вороняток налякав:  
«Ав-ав, ав-ав!»*

«Собачка» «наздоганяє», а «воронята» «відлітають» в свої «гніздечка» і сідають навпочіпки.

### ○ **«Втримай кульку»**

Діти вишикувані по парах. Для кожної пари креслять коло діаметром 1 м. Гравці встають в це коло, їм дається повітряна кулька. Вони повинні, не виходячи з кола, дути на кульку так, щоб вона піднімалася і опускалася над ними і над межами їх кола. Не можна «поправляти» траєкторію польоту кульки руками. Виграє та пара, яка зможе протриматися довше за всіх.

### ○ **«Горобчики»**

Діти-«горобчики» і мама-«горобчиха» сидять на стільчиках – «гніздах» і вдають, що сплять.

Ведучий:

*У гніздечках горобці живуть,  
І рано-рано всі встають,  
Дітям спати не дають.  
Вони голосно співають,  
І стрибають, і літають!*

«Горобчики» розплющують очі й голосно промовляють:

*«Цвірінь-цвірінь!»*

Потім діти починають бігати і стрибати.

*Мама-«горобчиха»  
Досить бігати, стрибати,  
Час уже відпочивати!*

---

«Горобчики» поспішають до стільчиків і сідають. Ведучий відзначає дітей, які стрибали легко і першими повернулися на місце. Гра повторюється.

Ведучий стежить за тим, щоб діти стрибали на обох ногах легко і тихо, сиділи стільчику правильно, голову, тулуб тримали рівно, заплющували очі. Коли діти запам'ятають правила, їх можна об'єднати у два-три «гніздечка». «Горобці» можуть зістрибувати з підвищення 5–10 см.

### ○ **«Гори, гори ясно!»**

Гравці стають в колону парами. Попереду колони на відстані 2–3 кроків проводиться лінія. На цю лінію стає ведучий який «ловить». Всі говорять:

*Гори, гори ясно,  
Щоб не згасло.  
Глянь на небо –  
Пташки летять  
Дзвіночки дзвенять!  
Раз, два, три – біжи!*

Після слова «біжи» діти, що стоять в останній парі, біжать уздовж колони (один зліва, інший – справа, прагнучи схопитися за руки). Ведучий прагне зловити одного з пари раніше, ніж діти встигнуть зустрітися і з'єднати руки. Якщо ведучому це вдається зробити, то він утворює пару і стає попереду колони, а хто залишився – «ловить».

### ○ **«Гора»**

Мабуть, найулюбленіше місце для активних ігор – гора. Навіть однорічні карапузи прагнуть її підкорити. Найлегше сказати: «*Малий ти ще! Впадеш! Не можна!*». Складніше, але корисніше підстрахувати малюка і дати йому шанс випробувати страх і захоплення одночасно. Починайте з маленьких гір з пологими схилами. Спуск з похилої поверхні добре тренує м'язи спини і живота, рівновагу і, звичайно, сміливість

### ○ **«Горобчики й автомобіль»**

Діти-«пташки» сідають на стільчики, розставлені на одному боці кімнати (майданчика). Це «горобчики в гніздечках». На слова ведучого «*Горобчики полетіли!*» діти бігають по всьому

---

майданчику, хто куди хоче. На слова «*Автомобіль їде горобчики летять у гніздечка*» або на гудок автомобіля вони повертаються на свої місця і сідають на стільчики. Ведучий визначає найспритнішу «пташку», яка першою прилетіла в «гніздечко». Гра повторюється.

*Гру можна ускладнити:* «горобчики» вилітають не з одного «гніздечка», а з двох-трьох. Перед грою підготувати «гніздечка» (поставити стільчики в незамкнуте коло за кількістю дітей у гніздечку). Дітей поділити на підгрупи. Кожна дитина сідає в своє «гніздечко». Спочатку дається сигнал для бігу «горобчикам», які сидять у двох «гніздечках», а коли гра повторюється – «горобчикам», які сидять у третьому «гніздечку». У кінці гри назвати «гніздечко», у якому горобчики зібралися найшвидше.

Ведучий може проказати або проспівати вірш:

*Полетіли пташки,  
Невеличкі пташки,  
Все літали, все літали,  
Крильцями махали.  
Так вони літали,  
Крильцями махали,  
На доріжку прилетіли,  
Крихти поклювали.*

Діти біжать в різні боки, присідають (клюють крихти), промовляючи: «*Тук-тук-тук*». Ведучий з кермом автомобіля (кружечок або обруч) подає сигнал: «*Ту-ту-ту*». Діти-«горобчики» біжать у «гніздечка» (сідають на стільчики).

### ○ «Горобчики і кіт»

Діти стоять в обручах, покладених у ряд на землі (підлозі). Це «горобчики» у «гніздах». Ведучий зображує «кота». Його «хатка» – на відстані 6–8 м від «гнізд» «горобців». Після слів ведучого «*Горобчики полетіли*» діти вилітають з «гнізд» і бігають по майданчику. «Кіт» тим часом спить. Потім прокидається, промовляє «*няв-няв*» і починає ловити «горобчиків», які ховаються в «гнізда». Спійманих «горобчиків» «кіт» веде в свою «хатку». Гра триває, поки «кіт» не спіймає трьох-чотирьох «горобчиків».

Дітей, яких спіймано, відпускають, але підраховують, скільки «горобчиків» спіймав «кіт». Дітям підказують, щоб «кота» вони не лякалися і підходили ближче.

### ○ «Гра зі змією»

Звучить весела музика і діти бігають, стрибають, веселяться. Музика замовкає, діти сідають навпочіпки і затихають (щоб змія їх «не вкусила»). Змія (іграшкова) повзає повз дітей, а дітям треба утриматися і не кинутися тікати від змії. В цій грі у дітей розвивається витримка.

### ○ «Гра з косинками»

Діти сидять на стільчиках з одного боку майданчика. У кожного з них в руках косинки. Ведучий стоїть осторонь в намальованому крузі і питає: «Діти, у всіх у вас є косинки?» Діти відповідають, що у всіх вони є. На слова ведучого:

*Ви швидше сюди біжіть,  
І косинки покажіть!*

Діти біжать до ведучого, встають біля нього і показують косинки в правій і в лівій руці. На слова ведучого: «*Походимо, побігаємо*» діти ходять, куди хто хоче. За сигналом в кінці гри діти сідають навпочіпки і закривають своє обличчя косинкою. А він тихенько перебігає в інший круг, який намальовано далі від дітей, і говорить: «*Подивіться, діти, ось де я*» і знову кличе до себе дітей. Гра повторюється.

### ○ «Гусаки»

Діти зображають гусаків, розташовуючись в одному кінці кімнати, а в іншому кінці стоїть ведучий. По черзі говорять:

Ведучий. *Гусаки-гусаки!*

Діти. *Га-га-га!*

Ведучий. *Їсти хочете?*

Діти. *Так-так-так!*

Ведучий. *Ідіть до мене!*

Діти-гусаки летять до ведучого, розмахуючи крилами, шиплячи: «*Ш-ш-ш*». Потім ведучий говорить: «*Киш! Біжіть у поле!*». Гусаки тікають на своє місце.

### ○ «Гуси, гуси»

Діти стоять біля однієї стіни у кімнаті. Ведучий посередині.

Ведучий говорить: «*Гуси, гуси*».

Діти: «*Га, га, га*».

Ведучий: «*Їсти хочете?*»

---

Діти: *«Так, так, так».*

Ведучий: *«Ну, летіть – якщо хочете, тільки крила бережіть».*

Діти біжать до протилежної стіни (там їх будиночок), а ведучий повинен встигнути спіймати якомога більше дітей.

### ○ **«День – ніч»**

Ведучий говорить: *«День»*, – всі бігають, – *«Ніч»* – завмирають на місці. А ведучий при команді *«Ніч»* спостерігає, за тими, хто рухається. Хто поворухнеться, той стає ведучим.

### ○ **«Де подзвонили»**

Діти стоять у колі. У середину ведучий виводить дитину, зав'яже їй очі хусточкою. Комуś з дітей, які стоять у колі, ведучий пропонує подзвонити у дзвоник.

Дитина, в якій зав'язані очі, показує рукою, звідки долинув звук. Якщо вона правильно покаже, їй розв'язують очі, а той, хто дзвонив, піднімає дзвоник і показує його. Якщо не відгадає, слухає вдруге. Після цього вибирають іншу дитину, і гра повторюється.

Стежте за тим, щоб дитина завчасно не розв'язала хусточку. Можна запропонувати не показувати рукою, а повернутися обличчям у той бік, звідки лунає звук.

### ○ **«Дожили м'яч»**

Діти сидять на стільчиках, на відстані 2–3 кроків накреслено лінію. Ведучий викликає п'ятеро–шестеро дітей, які встають уздовж лінії на певній відстані один від одного. Поруч з ними стає ведучий з кошиком, у якому стільки м'ячів, скільки викликаних дітей. Ведучий проговорює:

*«Раз, два, три. Біжіть!»* і кидає вперед на підлогу всі м'ячі з кошика. При цьому він говорить:

*М'ячик, м'ячик, не спиняйся.*

*Куди хочеш повертайся,*

*А ми будемо гуртом*

*За тобою йти слідом.*

Діти біжать за м'ячами. Кожний з них доганяє який-небудь м'яч, ловить його і кладе ведучому в кошик.

Потім сідають на свої місця і до лінії підходить інша підгрупа.



---

Коли діти повторять гру кілька разів, її проводять з усією групою відразу. При цьому м'ячі, викинуті з кошика, відповідають кількості дітей.

### ○ «До ляльок у гості»

Діти сидять на стільчиках, поставлених уздовж стінки, на протилежному боці на підлозі сидять ляльки. Ведучий каже: *«Діти, давайте підемо до ляльок у гості»*. Діти встають і разом з ведучим ідуть до ляльок. Вони вітаються з ляльками, розглядають їх, розмовляють з ними. Потім ведучий каже: *«Діти, пора додому, підемо на свої місця»*. Діти повертаються, ідуть у повільному темпі, сідають на стільці.

При повторенні гри діти відвідують ляльок, які сидять в іншому місці кімнати. Декілька ляльок перед початком гри можна розташувати по всій кімнаті. При повторному проведенні гри діти відвідують всіх ляльок: гуляють з ними, танцюють, потім садять їх на місце і повертаються на свої стільці.

### ○ «Доповзи до брязкальця»

Діти сидять на стільцях. На відстані 4 м на підлогу покладені прапорці або брязкальця. Ведучий викликає 4–5 дітей і пропонує їм проповзти на колінах до прапорців (брязкальців), узяти їх, помахати над головою (або подзвонити в брязкальця), потім покласти на підлогу й повернутися на свої місця. Потім вправу виконують інші діти.

Діти, які сидять на стільчиках і не виконують у цей час вправи, перед тим, як повзати, хором промовляють: *«Раз, два, три – повзи!»* і плескають у долоні по закінченню вправи. Таким чином, уся група активно спостерігає за ходом гри.

### ○ «Жабки»

Діти стоять у колі. В середину кола вибирають «жабку» і двох «жабенят». Ведучий проказує:

*Скаче жабка по доріжці,  
Витягнувши довгі ніжки.*

Дитина, яка грає жабку, стрибає по колу на обох ногах і на слова ведучого *«Побачила комара»* зупиняється, закінчуючи словами: *«Ква-ква-ква»*.

Ведучий продовжує: *«А за жабкою – жабенята...»*

---

Двоє дітей, які грають жабенят, стрибають за «жабкою» по колу, потім зупиняються, закінчуючи словами: «*Ква-ква-ква*». Усі діти промовляють: «*Ква-ква-ква*».

Ведучий називає «жабенят», які своєчасно почали стрибати і правильно промовляли визначені їм слова. Гру повторюють, вибираючи нових «жабку» і «жабенят». «Жабка» і «жабенята» починають стрибати тільки після слів «*ква-ква-ква*». Перед початком гри показати дітям, як стрибати на обох ногах із просуванням уперед.

### ○ «Жили у бабусі»

Діти-«гуси» сидять або стоять у шерензі з одного боку кімнати, серед них «бабуся» – няня або старша дитина. Посередині кімнати розставлені стільчики спинками до «гусей». Це «канавка».

На слова ведучого:

*Жили у бабусі,  
Білі, білі гуси*

діти встають і промовляють: «*Га-га-га*». На слова: «*Пішли гуси від бабусі*» діти йдуть до «канавки», промовляючи: «*Га-га-га*».

На слова:

*Мили гуси лапки  
У воді канавки.  
Довго вони милися  
Та туди й спустилися*

діти-«гуси» присідають навпочіпки і удають, що миють свої «лапки», а потім сідають на килимову доріжку обличчям до сидіння, промовляючи: «*Га-га-га...*»

Після слів ведучого «*Ой кричить бабуся*» «бабуся» голосно проговорює:

*Де ж це мої гуси?  
Ой пропали, ой пропали  
Білі мої гуси!*

діти встають.

На слова ведучого:

*Виходили гуси,  
Кланялись бабусі!*

діти підходять до «бабусі» і роблять низький уклін, промовляючи: «*Га-га-га*». Бабуся радо зустрічає дітей і танцює з ними.

Гру можна проводити під пісню «Веселі гуси».

## ○ «Зайчики і будиночки»

На підлозі розкладаються обручі по кількості дітей. Діти–«зайчики» стрибають і бігають по кімнаті. На слова ведучого: «Сірий вовк!» – діти забігають у свої «будиночки». Потім гра продовжується. У грі може брати участь як одна, так і декілька дітей. Ведучий хвалить дітей: «Зайченята! Всі втекли від вовка!»

## ○ «Зайченя»

Ведучий стає разом з дітьми в коло, співає пісеньку і показує рухи:

*Зайченя, тупай ніжкою,  
От так, тупай ніжкою  
Сіренький, тупай ніжкою!  
От так, тупай ніжкою!*

Діти, стоячи, в колі тупають ніжками, руки при цьому тримають на поясі:

*Зайченя, плескає у долоні,  
Сіренький, плескає у долоні!*

Діти плескають у долоні.

*Зайченя, обернися,  
Сіренький, обернися!  
От так, плескає у долоні,  
От так, плескає у долоні!  
От так, обернися,  
От так, обернися!*

Діти повертаються 1–2 рази, руки тримаючи на поясі.

*Зайченя, потанцюй,  
От так, потанцюй  
Сіренький, потанцюй!  
От так, потанцюй!*

Діти підстрибують на двох ногах, хто як може.

*Зайченя, поклонися,  
Сіренький, поклонися!  
От так, поклонися,  
От так, поклонися!*

Діти кланяються, розводячи руки в сторони.

При проведенні гри кількість куплетів можна скоротити, особливо тоді, коли гра є ще недостатньо знайомою дітям. Спочатку можна взяти тільки перший, другий і четвертий куплети.

Надалі діти виконують всі п'ять куплетів. Крім того, коли малюки добре знатимуть зміст пісеньки, можна вибрати одну дитину – «зайченя», що стає в середину кола і виконує всі рухи за текстом пісеньки.

Роль «зайченяти» потрібно доручити сміливій і активній дитині, яка буде виконувати всі рухи. Якщо введена роль «зайченяти», можна додати ще один куплет:

*Зайченя, вибирай,  
От так, вибирай  
Сіренький, вибирай!  
От так, вибирай!*

Дитина вибирає інше «зайченя», і гра повторюється. Пісню співати не дуже швидко, але і не поспішаючи, так, щоб спів відповідав темпу рухів дітей.

### ○ *«Зайчик білий»*

На майданчику розміщені шапочки або нагрудні емблеми із зображенням «зайчика» (по кількості дітей), прапорці різного кольору або круги, квадрати з щільного картону або лінолеуму.

Діти грають зайчиків і займають свої будиночки, які можна позначити обручами, квадратами, прапорцями різного кольору. Зайчики, запам'ятавши свої нірки-будиночки, за пропозицією ведучого вибігають на поляну, щоб пограти. Ведучий промовляє вірші, а зайчики виконують рухи руками відповідно до слів:

*1. Зайчик білий сидить  
Він вухами ворушить.  
От так, от так  
Він вухами ворушить.*

(діти сідають навпочіпки довільно і шевелять руками, зображуючи ними вуха зайця)

*2. Зайчикові холодно сидіти  
Треба лапочки погріти.  
Лясь, лясь, лясь, лясь  
Треба лапочки погріти.*

(на слова «Лясь, лясь, хлоп,/хлоп» діти плескають у долоні)

*3. Зайчикові холодно стояти.  
Треба зайчику стрибати.  
Скік, скік, скік, скік  
Треба зайчику стрибати.*

(на слова «Скік, скік, скік, скік» діти стрибають на місці)

---

4. *Хтось зайчика налякав, Зайчик стриб... і втік.*  
(ведучий плеще в долоні. Зайчики біжать у свої будиночки)

Ведучий перевіряє разом з дітьми, чи всі зайчики правильно знайшли свої будиночки.

### ○ «Зайчик біленький»

Діти—«зайчики» сидять (навпочіпки) у колі, посередині якого – ведучий.

Ведучий промовляє текст:

*Ось біленькі зайчики сидять,  
Вони вушками ворущать.*

(діти піднімають долоні до голови)

*Ось так, ось так  
Вони вушками ворущать.*

(діти ворущать пальцями)

*Їм холодно сидіти,  
Треба лапоньки погріти.*

(діти піднімаються і стоячи плещуть долоні)

*Вже набридло їм стояти,  
Трохи треба пострибати.  
Стриб, стриб, стриб, стриб,  
Трохи треба пострибати.*

(діти стрибають на місці на обох ногах)

*Зайчики, поспішайте,  
Вовк за деревом – тікайте!*

Діти розбігаються в різні сторони. Гра повторюється.

Під час гри ведучий стежить, щоб усі діти робили рухи відповідно до тексту, плескали в долоні, стрибали на обох ногах, бігали в різні боки, не наштовхуючись один на одного.

#### **Варіант цієї гри може бути іншим.**

Діти розташовуються на одній стороні майданчика. Ведучий говорить: «*Нумо, зайчики, на поляну!*». Діти виходять на середину кімнати і сідають навпочіпки поряд. Ведучий читає вірш:

*Зайчик білий сидить  
І вухами ворущить.*

*От так, от так,  
Він вухами ворущить.*

(діти ворущать пальцями рук, піднявши їх до голови)

*Зайчкови холодно сидіти,  
Треба лапочки погріти.*

---

*Лясь, лясь, лясь, лясь,  
Треба лапочки погріти.*

(із слова «лясь» і до кінця фрази діти плескають в долоні)

*Зайчикові холодно стояти,  
Треба зайчикові пострибати.  
Скік-скік, скік-скік,  
Треба зайчикові пострибати.*

(із слів «скік-скік» і до кінця фрази діти підстрибують на обох ногах на місці)

*Хтось зайчика налякав,  
Зайчик стриб і поскакав.*

(діти тікають на свої місця)

### ○ «Знайди будиночок»

Ведучий готує фігурки різної форми з картону і коробки такої ж форми (або з наклейкою відповідної форми). На початку гри він розкидає фігурки по підлозі і доручає дітям зібрати їх і розмістити по своїх будиночках. Потім разом з дітьми дивиться, чи всі фігурки потрапили в свої будиночки. Питає малюків, яка фігурка зайняла чужий будиночок і куди її треба помістити.

#### **Варіант цієї гри може бути іншим.**

- Ведучий готує будиночки різної форми (з щільного картону, лінолеуму), роздає дітям фігурки. Малюки бігають по кімнаті, пустують, а за сигналом ведучого «*Всі в свої будиночки!*» займають відповідний будиночок. Потім разом з ведучим перевіряють, чи всі зайняли свої будиночки.

- Діти запам'ятовують свої будиночки і за сигналом ведучого виходять гуляти на поляну. Вони виконують самостійно довільні рухи (ходять, збирають квіти, бігають, вилізають на пеньки, кидають шишки в ціль, переступають через струмочки). За сигналом ведучого «*Дош!*» діти біжать в свої будиночки. Ведучий разом з ними перевіряє, чи всі зайняли свої будиночки, допомагає дітям знайти свої будиночки, якщо вони їх не запам'ятали.

- Якщо гра проводиться на ділянці, будиночки можна позначити біля різних дерев. Діти запам'ятовують назви дерев, вчаться орієнтуватися у просторі в умовах ділянки дитячого садка або іншого місця.

- Поділити дітей на дві підгрупи. Одну посадити на лаву або стільці в одному кутку майданчика (залу), іншу – в протилежному. На слова ведучого «*Діти по майданчику гуляють, ходять,*

---

*бігають, стрибають»* діти розходяться, ходять і бігають, хто куди хоче. Ведучий: *«Гей, діти, не гуляйте, як почувете гудок – тікайте!»* Дає сигнал: *«У-у-у»*. Діти поспішають на свої місця (до «будиночка») і сідають на свій стілець.

Під час гри дітям нагадують, щоб вони не нашттовхнулися один на одного. Ведучий грає разом з дітьми. Називає тих, хто жодного разу не нашттовхнувся на інших, першим після сигналу повернувся до «будиночка» і тихо сів на стілець, вчасно дає сигнал для відпочинку.

### ○ **«Заєць і мисливець»**

З числа гравців вибирається «мисливець» і «безпритульний заєць». Решта гравців – «зайці», креслять собі коло і встають в середину. «Безпритульний заєць» тікає, а «мисливець» його доганяє. «Заєць» може врятуватися від «мисливця», забігши в будь-яке коло, тоді «заєць», що стояв у колі, повинен відразу ж тікати, тому що він стає безпритульним, і «мисливець» буде на нього полювати. Як тільки «мисливець» зловить «зайця», він сам стає «зайцем», а колишній «заєць» – «мисливцем».

### ○ **«Зайчик сірий умивається»**

Діти стають у коло. В центрі кола – дитина-«зайчик». Діти разом з ведучим говорять:

*Зайчик сірий умивається,  
Видно, в гості збирається,  
Вимив носик, вимив хвостик,  
Вимив вухо, витер сухо!*

Зайчик виконує рухи відповідно до тексту. Потім він прямує в гості, підстрибує, просуваючись до кого-небудь з дітей, що стоять в колі. Дитина, до якої прийшов зайчик, стає в центр кола, а зайчик стає в коло і гра продовжується. Тривалість гри визначається за бажанням.

### ○ **«Зайці і вовк»**

Одного з гравців призначають «вовком», інші – грають «зайців». На одній стороні майданчика «зайці» позначають собі місця шишками, камінчиками, з яких викладають кружечки або квадрати. Спочатку гри «зайці» знаходяться на своїх місцях. «Вовк» знаходиться на протилежному кінці майданчика – в яру.

---

Ведучий говорить:

*«Зайчики скачуть, скік – скік – скік, на зелений на лужок.  
Травичку щипають, слухають, чи не йде вовк».*

«Зайці» вистрибують з кіл і розбігаються по майданчику. Стрибають на 2 ногах, сідають, щипають траву і озираються у пошуках «вовка». Ведучий вимовляє слово «Вовк», він виходить з яру і біжить за «зайцями», прагнучи їх зловити, торкнутися. «Зайці» тікають кожен на своє місце, де «вовк» їх вже не може наздогнати. Спійманих «зайців» «вовк» відводить до себе в яр. Після того, як «вовк» зловить 2–3 «зайці», вибирається інший «вовк». «Зайці» вибігають при словах «Зайці скачуть». Повертатися на місця можна лише після слова «Вовк!».

Не можна ловити тих «зайців», яким подала лапу «зайчиха»–мати. На шляху поставити куби – пеньки, зайці оббігатимуть їх. Вибрати 2 «вовки». Вовкові перестрибнути через перешкоду – струмок.

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

На одному кінці майданчика (зали) – «ліс». З-поміж дітей ведучий обирає «вовка», який ховається за «кущем» (стільцем). Решта дітей – «зайчики» стоять на протилежному боці майданчика за лінією.

Ведучий:

*Ось зайчики сіренькі по лісу стрибають,  
(діти бігають усім майданчиком (залом) та стрибають)  
Дуже вони обережні, на вовка чекають!  
Пострибали зайці трішки, та втомилися і сплять,  
Тільки вушка їх довгенькі з-за кущиків стирчать.  
(діти присідають, удають, ніби сплять)  
Зайчики, поспішайте,  
Вовк за деревом, тікайте!*

«Зайчики» прокидаються і тікають, а «вовк» ловить їх.

Згодом обирають іншого «вовка», і гра повторюється.

Ведучому необхідно стежити, щоб «зайці» стрибали легко, на обох ногах, бігали всім майданчиком (залом), не наштовхуючись один на одного.

## ○ «Злови м'яч»

Діти стають у коло. Ведучий з великим м'ячем (діаметр 20–25 см) – у середині кола. Після слів «(називає імя гравця), лови м'яч», кидає його дівчинці, яка ловить і кидає ведучому.



---

Ведучий стежить, щоб діти енергійно кидали м'яч обома руками знизу або від грудей і ловили його, витягнувши руки вперед.

### ○ «Знайди прапорець»

Діти сидять на стільцях із заплющеними очима. Ведучий за кілька кроків від них ховає прапорці. На слова: «*Шукайте прапорці*» – діти починають шукати їх. Той, хто знайшов прапорець, бере його і сідає на місце. Коли прапорці знайдено, під бубон або пісню ходять з прапорцями. Першою йде дитина, яка раніше від інших знайшла прапорець. Після ходьби гру починають знову.

Спочатку викликають одну дитину, потім четверо–п'ятеро шукати прапорці (замість них можна ховати кольорові іграшки). Найкраще проводити гру на свіжому повітрі.

#### *Варіант цієї гри може бути іншим.*

Ведучий тримає два прапорці і звертається до дітей:

*Ось у мене у руці  
Два маленькі прапорці,  
Не дивіться, я прохаю.*

Діти заплющують очі.

Ведучий продовжує:

*У куцах їх заховаю,  
Хто один хоч прапорець,  
Відшука – той молодець.*

Ведучий ховає прапорці за межі стежки (за дерево або кущ) і каже:

*А тепер ті прапорці,  
Що тримав я в руці,  
Розшукати дозволяю!*

Діти ходять і шукають прапорці.

Ведучий каже:

*Хто знайшов їх, в тую ж мить  
Хай до мене підбіжить!*

Після того як діти знайдуть прапорці, гра повторюється.

### ○ «Знайди собі пару»

Гравці стоять уздовж стіни. Ведучий дає кожному по одному прапорцю. За сигналом ведучого діти розбігаються по майданчику. По іншому сигналу, або по слову «*Знайди собі пару!*», діти,

---

що мають прапорці однакового кольору, знаходять собі пару. Кожна пара, використовуючи прапорці, робить ту або іншу фігуру. У грі бере участь непарне число дітей 1 повинен залишитися без пари. Гравці говорять: *«Ваня, Ваня – не позіхай, швидко пару вибери!»*.

Гравці стають в пари і розбігаються за сигналом (слову) ведучого.

Кожного разу гравці повинні знайти пару.

Замість прапорців можна використовувати хусточки. Щоб діти не бігали парами, ввести обмежувач – вузьку доріжку, перестрибнути через струмочок.

### ○ **«Знайди, де заховано»**

Діти стоять уздовж стіни. Ведучий показує їм предмет і говорить, що заховає його. Ведучий пропонує дітям відвернутися до стіни. Переконавшись, що ніхто з дітей не дивиться, ховає предмет, після чого говорить: *«Пора!»*. Діти починають шукати предмет, але тільки не брати, а сказати на вушко, де він захований. Хто знайшов перший, той і ведучий у наступній грі.

*Варіант цієї гри може бути іншим.*

Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика (зали). Ведучий показує дітям брязкальце, м'ячик або кубик.

Ведучий:

*Зараз будемо ми грати,*

*Іграшки будем шукати.*

Ведучий пропонує дітям повернутися до стінки і заплющити очі, а сам ховає предмет, після чого промовляє:

*Діти, очі відкривайте –*

*І шукати починайте.*

Діти розплющують очі та починають шукати предмет. Той, хто першим його знайде, має право ховати предмет.

Дітям починати шукати предмет можна тільки після сигналу ведучого. Якщо діти тривалий час не можуть знайти предмет, потрібно підійти до місця, де він захований, запропонувати пошукати його в цьому місці.

### ○ **«З купини на купину»**

Діти стоять по один бік майданчика (залу). Ведучий розкладає на землі (підлозі) обручі або кружечки з картону на відстані

---

20–30 см одне від одного. За сигналом ведучого («*Стрибаємо з купини на купину*») діти стрибають, відштовхуючись обома ногами з обруча в обруч (4–5 стрибків).

Стежити, щоб діти енергійно відштовхувалися обома ногами і приземлювались у середину обруча (кружечка).

### ○ *«Ігри з потішками»*

Використовуйте потішки і примовки як супровід активних ігор. Це розвиває дитячу фантазію, образне мислення, навички сценічної майстерності. Попросіть малюка виконувати ті рухи, які відповідають текстові. Якщо йому важко орієнтуватися, покажіть приклад, як можна «ворушити вухами», «мерзнути», «гріти лапочки» і так далі.

*«Де мої ручки?»*

*У мене пропали руки.*

*Де ви, рученьки мої?*

(дитина ховає руки за спиною)

*Раз, два, три, чотири, п'ять –*

*Буду зараз вас шукать.*

(показує руки)

*У мене пропали вушка.*

*Де ви, вушенька мої?*

(закриває вуха долоньками)

*Раз, два, три, чотири, п'ять –*

*Буду зараз вас шукать.*

(показує вуха)

*У мене пропали очки.*

*Де ви, оченька мої?*

(закриває очі долоньками)

*Раз, два, три, чотири, п'ять –*

*Буду зараз вас шукать.*

(прибирає долоньки від очей).

Експериментуйте з різними частинами тіла: обличчя, животик, коліна, ніжки, пальці. Цікаво і весело, яким чином дитина їх ховатиме. У кожного знайдуться свої оригінальні способи.

*«Зайчик йшов»*

*Зайчик йшов*

*Зайчик йшов.*

(крокуємо)

*Капусту знайшов*

---

(розводимо руки в сторони, здивування на обличчі)

*Сів. Поїв. Встав.*

(сідаємо, вдаємо, що їмо, встаємо)

*І далі пішов*

(крокуємо)

**«Зайчик сіренький сидить»**

*Зайчик сіренький сидить*

*І вухами ворушить.*

*От так, от так,*

*Він вухами ворушить.*

*Зайчикові холодно сидіти,*

*Треба лапочки зігріти.*

*От так, от так,*

*Треба лапочки зігріти.*

*Зайчикові холодно стояти,*

*Треба зайчикові пострибати.*

*От так, от так,*

*Треба зайчикові пострибати.*

*Зайчик вовка налякався!*

*Зайчик тут же і сховався!*

### ○ **«Їм нудно просто гуляти!»**

Фізіологи стверджують, що тривале ходіння стомлює маленьких дітей. Це пов'язано не тільки з їх фізіологічними особливостями (вони слабкіші за нас), але і з психікою. Ми, дорослі, отримуємо задоволення, коли йдемо, гуляючи, милуємося природою або просто занурюємося в якісь свої думки. Простір і час маленької дитини потрібно наповнювати іграми і розвагами. Це її не стомлює, а навпаки спонукає до нових дій і мотивів.

### ○ **«Качечки і собачка»**

На майданчику – шапочки або нагрудні емблеми із зображенням качечок по кількості граючих дітей, шапочка собачки або собачка-іграшка.

Ведучий бере на себе роль «качки-мами», а діти імітують маленьких «качат». «Качка-мама» показує «качатам», де ставок, і пропонує піти повчитися плавати:

*Рано-рано вранці*

*Вже вона їх учить, учить!*

---

*Вийшла мама-качка  
Ви пливить, качатка.*

«Качка-мама» плавно рухається, відводячи руки злегка назад, «діти-качечки» наслідують її. Потім вона говорить: «*Качечки в ставку плавають, крильця пригладжують*» (гладить руки, боки плавними рухами), хвалить «діток-качечок»:

*«Як добре пригладили свої крильця, кря-кря, кря-кря».*

Раптом з гавкітом з'являється «собачка» (ведучий). «Качка-мама» говорить:

*Ти, собачка, не гавкай!  
Наших качок не лякай!  
Качки наші білі  
І без того не смілі,  
Ти, собачка, не гавкай!  
Наших качок не лякай!  
Краще з нами ти пограй.*

### ○ «Квочка і курчата»

Ведучий грає «квочку», діти – «курчат». Вони стоять перед мотузкою, натягнутою на висоті 60 см. Окремо сидить «кіт» (інший дорослий).

Ведучий каже:

*Вийшли крихітки курчата,  
З ними курочка чубата.  
«Ко-ко-ко – засокотіла, –  
Не виходьте, діти – миші!»*

Усі «курчата» з «квочкою» підлазять під шнур. Підійшовши до «кішки», ведучий каже:

*А вгорі, біля воріт,  
Снав на лаві кіт-воркіт,  
Очі витріщивши – «няв!» –  
Доганять курчаток став.*

«Курчата», почувши «няв», біжать у «курник» (куток залу або майданчика). «Кіт» женеться за «курчатами», «квочка», витягнувши «крила» (руки) в сторони, говорить: «*Геть коте, не віддам тобі курчаток!*»

«Курчата» тікають, коли почують «няв». Пролізаючи під мотузку, не торкатись підлоги руками. Поступово висоту мотузки над підлогою зменшують до 40-50 см. Коли «курочка» повертається додому, підняти мотузку вище, щоб діти не зачепилися за неї.

---

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

Ведучий зображує «квочку», діти – «курчат». Вони стоять перед мотузкою, натягнутою на висоті 60 см. Окремо сидить «кіт» (помічник ведучого або старша дитина).

Ведучий:

*Йде поважно мама-квочка,  
А у слід – м'які клубочки.  
Покотилися мерщій,  
Щось пищать навперей!*

Усі «курчата» з «квочкою» підлазять під мотузку. Підходячи до «кішки», ведучий каже:

*А ось котик, він із ранку  
Всім співає колисанку,  
Причайвся, наче спить  
І курчат хоче зловить!*

Кіт голосно промовляє «Няв!», а «курчата», почувши «Няв!», біжать у «курник» (куточок зали або майданчика). «Кіт» біжить за «курчатами», «квочка», «витагнувши крила» (руки) в сторони, каже: «Дітоньки, ви поспішайте, від kota мерщій тікайте!»

«Курчатка» тікають, коли почують «Няв!» Пролізаючи під мотузку, не потрібно торкатися підлоги руками. Поступово висоту мотузки над підлогою зменшують до 50 см.

### ○ ***«Кіт Васька»***

Діти-«мишки» сидять на стільчиках або на килимі. Одна дитина удає «кота Ваську». Він прогулюється перед дітьми-«мишками», наслідуючи kota (йде на носочках, озиряється вправо, вліво, нявкає).

Ведучий і діти співають або говорять:

*Ходить Васька біленький,  
Хвіст у нього сіренький,  
Ходить Васька – кіт..*

Кіт біжить до стільчика, що стоїть в кінці кімнати, і сідає на нього, засипає. Керівник і діти співають:

*Дім нечутно обійде,  
Сяде в кут собі й засне.*

Ведучий йде подивитися, чи спить котик, і запрошує дітей-«мишок» погуляти. Мишки підбігають до стільця і скребуть по ньому. Ведучий говорить:

---

*Тільки мишки зашкребуються  
Васьці зразу ж приглянуться.*

Кіт наздоганяє мишок, а вони тікають від нього.

### ○ **«Кішка і кошенята»**

Поділіть дітей на підгрупи. Одна з них – «кішки», решта – «кошенята». Кожна «кішка» з двома «кошенятами» сідає на відокремлених трьох стільчиках перед дугою та обручем, прив'язаних до стояка (стільця) на відстані 1,5–2 м одне від одного. «Кошенята» підлазять по черзі під дугу, пролазять в обруч і стрибають кілька разів на обох ногах. За сигналом ведучого «кішки» починають нявкати. «Кошенята» повертаються в свої «хатки» (стільці). При повторенні гри діти міняються ролями.

Спочатку краще проводити гру тільки з підгрупою. Назвати дітей, які правильно виконали всі завдання і першими повернулися на свої місця.

### ○ **«Кіт і миші»**

У кутку майданчика креслиться коло – «будинок kota». З гравців вибирається «кіт», решта – «польові миші», які розміщуються по краях майданчика в «нірках». Ведучий говорить: *«Мишки, мишки, виходьте! Побігайте, потанцюйте, виходьте швидше, спить вусатий кіт – злодій!»*. Мишки вибігають з норки і пританцювують зі словами: *«Та-та-та, не боїмося ми kota!»*. За сигналом *«Кіт іде!»* – всі «мишки» завмирають на місці без рухів. «Кіт» крадеться до них. Хто ворухнеться, того забирає до себе в будинок. За командою *«Кіт пішов»* – «мишки» починають бігати. Гра повторюється 2–3 рази, потім «кіт» змінюється. Перемагає той, хто жодного разу не був спійманим, а також проявив витримку і кмітливість.

### ○ **«Кожному по іграшці!»**

На підлозі в різних місцях розкладено м'які іграшки. Діти бігають по кімнаті, прагнучи не зачіпити їх. На певний сигнал кожна дитина підхоплює на руки одну з іграшок. Потім кладе іграшку на місце, і гра продовжується.

### ○ **«Курочки в городі»**

На майданчику за допомогою стійок і мотузки відгороджується невеликий простір – «город». Діти – «курочки» знаходять-

---

ся по одну сторону огорожі, на іншій стороні ведучий-«сторож». Коли ведучий сідає на стілець, кури пробираються в город, підлазивши під огорожу. Вони бігають, клюють, кудкудакають. Сторож помічає курок, жене їх з городу – плескає в долоні, примовляючи: «*Киш, киш!*». Курочки тікають, при цьому знову підлазять під огорожу. Сторож обходить город і повертається на своє місце. Потім гра поновлюється.

### ○ «*Курочка-рясточка*»

Ведучий – «курка», діти – «курчата». Одна дитина сидить на лавці – це «кішка», яка дрімає на сонечку. Ведучий говорить:

*Вийшла курочка-рясточка,  
З нею жовті курчаточка.  
Квокче курочка: «Ко-ко,  
Не ідіть ви далеко».*

Наближаючись до «кішки», ведучий продовжує:

*На лавці біля доріжки  
Вляглась й дрімає кішка.  
Кішка очки відкриває  
І курчаток доганяє.*

«Кішка» розплющує очі, нявкає і біжить за «курчатами», які разом з мамою-«куркою» тікають.

### ○ «*Кури і кішка*»

Діти виконують роль «курок». Роль «кішки» виконує дорослий. Ведучий повторює з дітьми, як курочки махають крилами, як вони ходять, клюють зернятка. Визначає місце, де живуть курочки і де вони ховатимуться від кішки. Потім ведучий промовляє наступні слова:

*Виходьте, курочки,  
Жучків, павуків  
Збирати по трішки,  
На зеленій доріжці.*

Діти-«курочки» вибігають на середину залу, махають крилами, літають. Ведучий продовжує:

*Кури крилами махали:  
Кури дзьобиком клювали:  
Ко-ко-ко, ко-ко-ко!  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!*

Діти-«курочки» сідають навпочіпки і стукають пальцями по підлозі, вимовляючи: «*Тук-тук-тук!*»



---

Раптом з'являється «кішка» (дорослий):

*Вийду, вийду на доріжку,  
Там, де кури клюють трішки  
Мяу-мяу-мяу! Мяу-мяу-мяу!*

«Кури» голосно кричать: «*Ко-ко-ко, ко-ко-ко!*» – і тікають у свої будиночки.

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

Навчити дітей пролазити під мотузкою, натягнутий на висоті 30–35 см від підлоги. Кури мають пролізти під мотузку, або залізти на предмет висотою 10–15 см (кубики) і злізати з нього. Кури, тікаючи від кішки, підіймаються на кубики, ящики.

### ○ ***«Кухар і котенята»***

Вибирається «кухар», який охороняє предмети «сосиски». «Кухар» розгулює усередині обруча, шнура – «кухні». Діти-«котенята» йдуть по колу, промовляючи текст:

*Плачуть кицьки в коридорі,  
Бо у них велике горе:  
Хитрий кухар бідним кицькам  
Не дає схопить сосиски.*

З останнім словом «котенята» забігають на «кухню», прагнучи схопити «сосиску». «Кухар» намагається спіймати гравців, що вбігли. Спіймані гравці вибувають з гри. Гра продовжується до тих пір, поки всі «сосиски» не будуть вкрадені у «кухаря». «Кошеня», що перемогло, стає «кухарем». Не можна завчасно забігати в коло. «Кухареві» не дозволяється виходити за межі кола. Заборонено брати одночасно 2 і більше «сосисок».

### ○ ***«Лелека»***

Діти стають у коло. Потрібно високо піднімати коліна відповідно до тексту.

*Лелека, лелека довгонога,  
Покажи додому дорогу.  
Тупай правою ногою,  
Тупай лівою ногою,  
Знову правою ногою,  
Знову лівою ногою.  
Після правою ногою,  
Після лівою ногою.  
Ось тоді прийдеш додому!*

### ○ «Лисиця і курчата»

Діти грають «курчат», що вийшли на прогулянку. «Курчата» весело бігають, махають крильцями, клюють зерно. Ведучий говорить, а діти виконують дії:

*Он зі сторони дзвіниці  
Хитра дивиться лисиця.*

(«Курчата» насторожуються)

*Ми лисицю обхитримо  
Тихо-тихо втечемо.*

(«Курчата» біжать на носочках за визначену межу)

Ведучий стежить, щоб «курчата» тікали тільки після слів  
«Тихо-тихо втечемо».

**Гру можна ускладнити:**

Під час прогулянки «курчата» можуть стрибати, забиратись на колоду, підлазити під мотузку, сітку і тому подібне.

### ○ «Літак»

Діти стають у коло і виконують рухи відповідно до тексту.

*Руки в сторони отак  
Відправляємо літак.  
Праве крило вперед.  
Ліве крило вперед.  
Раз, два, три, чотири (плескаємо в долоні) –  
Полетів наш літак.*

### ○ «Літаки»

Діти-«льотчики» сидять або стоять у шерензі з одного боку майданчика (залу). Ведучий називає трьох дітей і пропонує їм приготуватися до польоту. Вони виходять на середину. Ведучий каже: «До польоту приготуватися, завести мотори!» Діти виконують обертальні рухи руками і вимовляють звук «р-р-р». За словами ведучого:

«Літаки полетіли!» – відводять руки в сторони (як крила в літака) і бігають у різних напрямках. На слова:

«Літаки на посадку!» – діти повертаються на свої місця. Потім починає грати інша група дітей.

Перед грою необхідно показати всі ігрові рухи. При першому проведенні гри виконувати рухи разом з дітьми. Після кількох повторень можна запропонувати всім дітям політати на «літаках».

### ○ «Лови м'яч»

Діти стають у коло. Ведучий з великим яскравим м'ячем (діаметром 18–20 см) стоїть в центрі кола і по черзі кидає м'яч, називаючи ім'я дитини: «\_\_\_\_\_ , лови м'яч!». Кого назвали, ловить м'яч і кидає його ведучому.

### ○ «Ловля з кола»

Діти стоять по колу, узявшись за руки. Ловець – в центрі кола, на руці – пов'язка. Гравці рухаються по колу і говорять:

*Ми, веселі хлоп'ята,  
Любимо бігати і скакати  
Ну, спробуй нас ти наздогнати.  
Раз, два, три – лови!*

Діти розбігаються, а ловець наздоганяє. Спійманий тимчасово відходить убік. Гра продовжується, поки ловець не спіймає 2–3 дітей. Тривалість 5–7 хвилин.

### ○ «Мавпочки»

Діти-«мавпочки» по одному підходять до гімнастичної стінки, піднімаються на 3–4 щаблини приставним кроком і опускаються вниз. Інші діти спостерігають, як «мавпочки збирають на деревах банани й апельсини». Потім на «дерево» піднімається наступна дитина.

Стежити, щоб діти не пропускали щаблин, ногу ставили на середину стопи. Коли діти впевнено виконуватимуть лазіння вгору, завдання можна ускладнити: перейти приставним кроком на інший прогін стінки («з одного дерева на інше»).

### ○ «Миші водять хоровод»

Діти-«миші» водять хоровод, в середині «спить» «кіт» (один з дітей). Біля ліній майданчика розміщені стільчики або кільця.

*Миші водять хоровод  
На лежанці дримає кіт.  
«Тихіше, миші, не шуміть,  
Кота Ваську не будіть.  
Як прокинеться Васька кіт  
Розіб'є наш хоровод!»*

На останніх словах «кіт» прокидається і ловить «мишей». Сховатися діти можуть, якщо сядуть на стільчики (заберуться в нірки).

### ○ «Мишки заховалися»

Ставиться лавка, діти грають мишок, встають на коліна за лавкою на деякій відстані від неї. За сигналом ведучого «*Кішка спить*» вони кладуть пальці рук і передпліччя на лавку (хребет прогинають) і знаходяться в цьому положенні 1,5–2 сек. Потім ведучий дає сигнал: «*Кішка прокинулася!*», мишки знову ховаються за лавку. Гра повторюється 4–5 разів.

### ○ «Мишки-боягузки»

«Кіт» (дорослий) спить на стільчику. Діти–«мишки» ідуть поволі, примовляючи слова потішки і виконуючи відповідні рухи:

*Вийшли миші цієї днини  
Глянути, яка година.  
Раз-два - три-чотири,  
Миші смикнули за гирі.  
Раптом пролунав страшний дзвін:  
«Бом-бом-бом-бом!»  
Втекли мишки знов!*

«Кіт» «прокидається» і наздоганяє «мишей». Дітям треба встигнути сісти на стільчики.

### ○ «Міхур»

Діти разом з ведучим беруться за руки і утворюють невелике коло. Виконують відповідні рухи.

*Роздувайся, міхур,  
Роздувайся великим,  
Залишайся таким  
Та не лопайся.*

Гравці відходять назад і тримаються за руки, до тих пір, поки ведучий не скаже:

*«Лопнув міхур!»*

Тоді вони опускають руки і сідають навпочіпки, кажучи при цьому «*Хлоп!*». Плескають руками по щоках і сідають навпочіпки, вимовляючи звук «*ш-ш-ш-ш*». «*Виходить повітря з міхура*», – говорить ведучий і пропонує надути новий міхур. Діти встають, знову створюють маленьке коло, гра триває.

### ○ «Млинець і оладочки»

В центрі кімнати кладеться великий обруч (це «млинець»), а навколо декілька маленьких обручів («оладочки»). Діти бігають по кімнаті, потім ведучий говорить: «Млинець», або «Оладочки». Дітям треба встати у відповідний обруч.

### ○ «М'яч у колі»

Діти сидять на підлозі в колі й за бажанням прокочують м'яч одне одному. Ведучий стоїть поза колом і в разі потреби підказує, кому котити м'яч.

Показати дітям, як прокочувати м'яч, відштовхуючи його обома руками, як ловити його, витягнувши кисті рук уперед. Якщо м'яч відкотився, подати його дітям.

### ○ «М'яч сусідові»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. У 2-х гравців, що стоять на протилежному боці кола, – по волейбольному м'ячу. За сигналом обидва гравці передають м'яч один одному вправо або вліво, по колу, в одному напрямку, щоб один м'яч як би наздоганяв інший. Програє гравець, у якого виявилось 2 м'ячі. Потім м'ячі передаються гравцям, які стоять в протилежних сторонах кола, і гра починається спочатку.

### ○ «Наздожени мене»

Ведучий стоїть за 3–5 кроків від дітей, вишикуваних у шеренгу. На слова «Діти, наздоженіть мене!» вони біжать, намагаючись наздогнати ведучого. Побігавши не дуже швидко 15–20 с, він дає кому-небудь з дітей спіймати себе, і всі повертаються на свої місця.

Можна взяти в руки ведмедика і доторкнутися його лапою до двох-трьох дітей, промовляючи: «Наздожени ведмедика!». Якщо група – велика, дітей можна поділити на дві підгрупи. Одна грається, друга – спостерігає, потім міняються ролями.

**Варіант цієї гри може бути іншим.**

Діти сидять на лавці або стоять по краю майданчика. Ведучий гри пропонує наздогнати його і тікає. Діти наздоганяють його, прагнуть зловити. Коли вони підбігають до ведучого, той зупиняється і говорить: «Тікайте, тікайте! Наздожену!». Діти бігом повертаються на свої місця.

### ○ «Наздожени м'яч»

Діти грають на майданчику, хто з ким хоче. Ведучий пропонує дітям побігати і пограти в м'яч. Називаючи по черзі їх імена, ведучий котить м'ячі по підлозі. Діти ловлять їх і приносять йому.

У грі можуть одночасно пересуватися по майданчику в різних напрямках 8–10 дітей. На 3-му році життя діти здатні з живим інтересом, радісно і захоплено бігати за м'ячем до 20 разів підряд.

*Варіант цієї гри може бути іншим.*

Ведучий кидає м'яч і говорить: «Раз, два, три, біжи!». Дитина повинна побігти тільки після слова «біжи» і наздогнати м'яч. Ведучий кидає м'яч у різних напрямках.

### ○ «Наздожени собачку»

Ведучий тримає в руках іграшкову собачку, пропонує наздогнати її. Заздалегідь діти сідають на стільці або на лавку. За сигналом «Наздоженете собачку!» ведучий починає пересуватися по майданчику у різних напрямках, діти наздоганяють його. Коли більшість дітей підбіжать до ведучого, він говорить: «Тепер ви тікайте, а собачка вас наздоганятиме!». Діти тікають і сідають на свої місця.

### ○ «На прогулянку»

Ведучий пропонує дітям встати парами за бажанням і піти гуляти по майданчику. За його сигналом вони повинні зібратися у визначеному місці.

На майданчику можна поставити два стільці на невеликій відстані один від одного – це ворота, через які малюки повинні проходити, відправляючись на прогулянку. Ведучий допомагає дітям стати парами, показує, як треба йти в парі: не тягнути один одного, не відставати.

### ○ «Не наступи на лінію»

Ведучий проводить на підлозі дві паралельні лінії – «коридор» завдовжки 4 м, на відстані 40–50 см одна від одної. Діти по черзі повзають в упорі стоячи на колінах між лініями, намагаючись не наступити на них. У кінці «коридору» дитина встає, піднімає руки вгору, прогинається і повертається на своє місце. Вправу виконують одне за одним.

---

Для гри можна застосовувати дошку, яку кладуть на підлогу. Поступово «коридор» звужують до 35–25 см.

### ○ «Не наступи»

На підлогу ставлять у 2–3 ряди кілька кубиків (5–6) на відстані один від одного. Двоє-трьох дітей одночасно проходять в протилежний бік залу (майданчика), переступаючи через кубики і не наступаючи на них. Потім вправу виконує інша підгрупа дітей.

Нагадати, щоб діти, переступаючи через кубики, вище піднімали ноги. При повторенні гри кількість кубиків можна збільшити і запропонувати прискорити темп ходьби.

### ○ «Пастух і стадо»

Вибирають пастуха, дають йому рижок і батіг. Діти зображають стадо (корів, телят, овець). Ведучий вимовляє слова:

*Рано-рано уранці*

*Пастушок: «Ту-ру-ру-ру».*

*А корови в лад йому*

*Затягнули: «Му-му-му».*

Діти виконують під слова дії, потім пастух гонить стадо в поле (на обумовлений лужок, всі бродять по ньому. Через деякий час пастух б'є батогами, гонить стадо додому.

### ○ «Переліт птахів»

Діти стоять на одному кінці залу, майданчика – вони птахи. На іншому – вежа (гімнастична стінка, пеньки). За сигналом ведучого: «*Птахи відлітають!*» - птахи летять розпрямивши крила. За сигналом: «*Вітер, буря!*» – птахи летять на вежу, ховаючись від бурі на деревах. Потім ведучий каже: «*Сонце виглянуло*». Діти вилазять і знову бігають по майданчику. Гра повторюється 4–5 разів.

### ○ «Перелізть через колоду»

Дітям пропонують піти в гості до «зайчика». Ведучий пояснює, що, для того, щоб потрапити до нього, треба перелізти через колоду. Діти перелазять через колоду, грають із зайчиком (стрибають, грають в догонялки), але приходить час повертатися додому, і малюки знову перелазять через колоду.

---

Гра повторюється 3–4 рази.

**Варіант цієї гри може бути іншим.**

За огорожею може жити ведмідь, собака, кішка і ін. Залежно від цього діти проводять різні рухи: ходять як ведмедик, повзають, прогинаючи спинку як кішка, і тому подібне.

### ○ «**Передай м'яч**»

Діти стоять у колі на відстані витягнутих у сторони рук. Одна дитина тримає великий м'яч. За словами ведучого: «*Гру почали!*» - діти починають передавати м'яч один одному обома руками по колу. Гра закінчується, коли всі діти передадуть м'яч.

Ведучий стежить за тим, щоб діти повертали голову, стоячи на місці.

**Гру можна провести в іншому варіанті:** діти сидять на підлозі і передають маленький м'яч одне одному правою або лівою рукою (залежно, в який бік передається м'яч).

### ○ «**Перекочування м'яча**»

Зловити м'яч у віці 2–3 років – поки що вищий пілотаж для дитини. Навички метання і ловлі можна тренувати перекочуванням м'яча по землі. Сядьте на підлогу один напроти одного, витягніть ноги в сторони і перекочуйте м'яч один одному так, щоб він не виходив «за поле». Це вправа добре розвиває зорову концентрацію і точність рухів. Можна ускладнити завдання і перекочувати одночасно два м'ячі.

### ○ «**Прокоти м'яч у ворота**»

На майданчику або в залі натягнуто мотузку на висоті 50 см. Це «ворота». Шість-вісім дітей стоять у шерензі на відстані 2,5–3 м від шнура з м'ячем у руках. Ведучий промовляє:

*Коти свій м'яч,*

*Коти ще раз.*

*А ти поспішай, його доганяй!*

Діти котять м'яч обома руками по підлозі у «ворота» і наздоганяють його, підлазячи під шнур. Потім беруть м'яч і піднімають його.

Перед початком гри показати, як прокочувати м'яч. Відстань до воріт поступово збільшувати. Назвати дітей, які правильно прокотили м'яч у ворота й швидко наздогнали його.



### ○ «Перекинь іграшки»

Якщо у вас удома багато м'яких іграшок, можна зіграти в дуже веселу гру. Поділіть килим в кімнаті навпіл (для позначення межі на середину килима покладіть довгу мотузку).

Розподіліть м'які іграшки між вами і дитиною порівну. Ви кидаєте свої м'які іграшки на територію дитини, а вона – на вашу. Завдання: перекинути всі м'які іграшки на площу іншого гравця.

### ○ «Принеси предмет»

Ведучий гри пропонує кому-небудь з дітей принести іграшку, лежачу на стільці в протилежному кінці кімнати. Коли дитина принесе іграшку, ведучий дякує їй, пропонує розглянути і назвати її і віднести на місце. Наступна дитина приносить іншу іграшку.

Гру можна організувати і для групи дітей. В цьому випадку іграшок (кілець, кубиків, прапорців) повинно бути стільки, скільки граючих дітей. Всі діти одночасно приносять по одній іграшці, а потім відносять їх на місце.

### ○ «Підкинь м'яч вище»

Діти стають у коло так, щоб не обмежувати руху один одного. У кожного в руках м'яч. Вправа полягає в тому, щоб постаратися підкинути м'яч якомога вище.

*Варіант цієї гри може бути іншим.*

Діти беруть м'ячі і розходяться по майданчику. Кожний з них підкидає м'яч обома руками вгору і намагається спіймати його. Якщо дитина не спіймала м'яча, вона піднімає його із землі й знову підкидає вгору.

Спочатку в гри бере участь півгрупи, а після кількох повторень – уся група. Треба стежити, щоб діти ловили м'яч кистями рук, не притискаючи його до грудей. Використовуються м'ячі діаметром 12–15 см.

### ○ «Підсічка»

У центрі кола стає ведучий. У його руках мотузка, на кінці якої підвішений мішечок з піском. Ведучий обертає мотузку так, що мішечок ковзає по землі. Гравці підскакують над мотузкою. Хто зачепить мотузку, той заміняє ведучого.

### ○ «Підстрибни до долоні»

Діти по черзі підстрибують, намагаючись дістати головою до долоні ведучого. Вправа виконується індивідуально з кожною дитиною. Руку треба тримати на невеликій відстані від голови дитини. Якщо малюк дістає до долоні без ускладнень, ведучий може підняти руку вище. Вправа на підстрибування повинна виконуватися в зручній формі.

Можна запропонувати малюкам пострибати, як м'ячки або як зайчики. У грі можуть брати участь декілька дітей. Ведучий показує і підказує: «Стрибайте вище і м'яко приземляйтеся!»

### ○ «Подаруй рух»

Учасники стають у коло. Звучить весела музика. Ведучий починає танок, виконуючи будь які однотипні рухи впродовж 15–20 секунд. Інші повторюють ці рухи. Потім кивком голови він дає знак наступному починати свої рухи в такт музиці, і далі подібне продовжується по колу.

### ○ «Подорож у ліс»

Розмістити на стійках на відстані 4–5 м одна від одної емблеми із зображенням тварин.

Ведучий пропонує дітям поїхати в ліс на поїзді. Діти стають один за одним і за сигналом ведучого рухаються, промовляючи: «*Чу-чу-чу-чу!*». За сигналом ведучого: «*Стоп, вагончики зупинилися!*» – діти зупиняються. Ведучий звертає увагу хлоп'ят на емблему із зображенням зайчика і питає: «*Хто це?*». Діти відповідають: «*Зайчик*». Ведучий пропонує всім вийти на поляну і пострибати як зайчики. Потім за сигналом ведучого діти знову шикуються один за одним і їдуть до наступної зупинки, де на емблемі зображений ведмідь. Потім усі знову виходять на поляну і ходять, перевалюючись з боку на бік, як ведмідь.

Гру краще проводити на вулиці. Емблеми зі стійками можуть розмістити по колу або по прямій. Кількість емблем із зображенням звірів береться з урахуванням рівня розвитку і віку дітей, але не більше 6 штук.

### ○ «Пожежники на навчанні»

Діти шикуються лицем до гімнастичної стінки на відстані 5–6 кроків в 3–4 колони. Проти кожної колони на одній і тій са-

---

мій висоті підвішується дзвоник. За сигналом: «1, 2, 3 – біжи» – діти, що стоять першими, біжать до стінки, вилізають і дзвонять у дзвоник. Потім спускаються і стають у кінець своєї колони. Повторити гру 6–8 разів.

### ○ «Подзвони в дзвоник»

Ведучий тримає в руці прив'язаний до стрічки дзвоник. Кожна дитина підстрибує і доторкається до дзвоника двома руками два-три рази. Діти виконують завдання по черзі.

Замість дзвоника ведучий може тримати в руках брязкальце, м'яч в сітці. Ведучий стежить за тим, щоб діти, підстрибуючи, прагнули торкнутися предмета двома руками, – це забезпечить рівномірний розвиток м'язів плечового поясу.

Дітям можна запропонувати розбігтися і підстрибнути, щоб дістати до м'яча, дзвоника.

### ○ «Поїзд»

Діти стоять один за одним. Ведучий говорить: «*Ви будете вагончиками, а я – поїздом!*». Поїзд дає гудок і починає рухатися спочатку поволі, потім швидше. Рухи супроводжуються звуками, які вимовляють всі гравці. Час від часу поїзд уповільнює хід і зупиняється, ведучий говорить при цьому: «*Зупинка!*». Потім поїзд знов дає гудок і рухається далі.

Спочатку до гри залучається невелика група дітей. При повторному проведенні гри число учасників можна збільшити. Перший час діти тримаються за одяг попереду того, що стоїть, потім вільно йдуть один за одним, рухають руками, наслідуючи рух коліс поїзда, і вимовляють в такт: «*Чу-чу-чу!*».

Перший час роль поїзда виконує ведучий або дитина старшої групи. Після декількох повторень роль ведучого доручається найбільш активній дитині. Поїзд повинен рухатися поволі, щоб вагончики не відставали.

Діти шикуються один за одним довільно. При багаторазовому проведенні гри можна запропонувати малюкам вийти на зупинці погуляти, нарвати квітів, набрати ягід, пограти, пострибати. Почувши гудок, діти повинні швидко вишикуватися в колону за поїздом.

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

Діти встають в колону один за одним і кладуть руки на плечі дитині, що стоїть попереду. Ведучий – «поїзд», який поволі рухається по кімнаті із словами:

---

*Поїзд наш їде, колеса стукотять,  
а в поїзді тому дітки сидять.  
«Чу-чу-чу, чу-чу-чу»,  
– біжить поїзд далеко, далеко,  
дітей він везе далеко-далеко.  
А от і зупинка: «Хто хоче виходить?  
Вставайте, малята, підемо гуляти!».*

На останніх словах діти розбігаються і можуть вдавати, ніби збирають гриби–ягоди. За сигналом ведучого вони знову встають один за одним, зображаючи вагончики.

### ○ **«По довгій звивистій доріжці»**

Ведучий гри зигзагоподібно розкладає на підлозі мотузку завдовжки 5–6 м. Діти проходять по звивистій доріжці.

Дітям буде цікавіше виконувати вправу, якщо на іншому кінці доріжки покласти який-небудь цікавий для них предмет: ведмедика, ляльку, брязкальце. Ведучий говорить: «(називаючи чиесь ім'я), піди погладь ведмедика, погреми брязкальцем». А сам стежить, щоб діти не наступали на мотузку. Якщо їм це не вдається, ведучий гри повинен допомогти, підтримати за руку, підбадьорити.

### ○ **«По купині»**

На підлозі розміщуються 2–3 ящики або куби шириною 40–60 см, заввишки 5–20 см (купина). Між купиною можна розмістити м'які доріжки або поролоновий мат (болото). Дорослий пропонує дітям піти в гості до ведмедика або зайчика. Діти відправляються у дорогу, а на шляху зустрічається болото. Вони підіймаються на купини і спускаються з них, таким чином переходячи болото і потрапляючи до ведмедика або зайчика. З ведмедиком можна пограти в догонялки або хованки, а потім повернутися через болото по купині додому.

З купини не можна зістрибувати, треба спокійно спускатися.

### ○ **«Потрап у ворота»**

Діти сидять на лавці. По черзі вони встають і підходять до позначеного ведучим місця, попереду якого на відстані двох-трьох кроків знаходяться воротики-дуги. Дитина нахилиється, бере один з лежачих на підлозі м'ячів і прокочує його, прагнучи

---

потрапити у ворота. Прокатавши три–чотири м'ячі, дитина йде і збирає їх.

М'яч можна штовхати однією і двома руками. Одночасно вправу можуть виконувати дві–три дитини, для цього необхідно мати дві–три дуги. Коли діти удосконалять попадання у ворота, можна ускладнити завдання, наприклад, запропонувати збивати кеглі.

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

- На відстані 4 м від дітей розташовується стійка з підвішеною на рівні росту дитини сіткою. Біля стійки на підлозі лежить великий мат. На відстані 2,5 м від дитини розташовується дуга – ворота. Ведучий пропонує малюкові проповзти під дугою, доповзти до м'яча, підняти його і покласти в сітку.

- Можна розставити двоє-трьох воріт для включення в гру відразу 2–3 дітей.

**○ «Потрап в корзину»**

На землі ставлять корзину. На відстані 1, 5–2 м від неї обкреслюють коло. За ним розташовуються 6–8 дітей на відстані одного кроку один від одного. У кожного по два м'ячі (мішечки, шишки). За сигналом діти кидають м'яч в корзину спочатку правою, потім лівою рукою. Потім м'ячі дістають з корзини і повторюють вправу або передають наступним дітям.

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

Ведучий розміщує обруч на відстані 1–1,5 м залежно від віку і можливостей дитини. Дітям пропонується кинути м'яч в обруч, потім добігти до м'яча, узяти його і знову кинути.

**○ «По стежці»**

Діти сидять на стільчиках, поставлених під однією стіною кімнати. Ведучий кладе на підлозі паралельно дві мотузки (завдовжки 2,5–3 м), один від другого на відстані 30–25 см. Звертаючись до дітей, ведучий каже: «По стежці підемо гуляти до лісу. Йти треба обережно, один за одним». Діти встають, ідуть по стежці до її кінця і повертаються на свої місця, не наступаючи на мотузку.

Для підвищення інтересу до гри, за стежкою можна поставити на стільцях або лаві кілька іграшок: ведмедика, зайчика, лисичку. Стежку поступово звужити до 20 см (замість стежки на підлозі можна покласти дошку).

### ○ «Прокоти м'яч»

Діти сидять на підлозі півколом. Ведучий стає на відстані 2–2,5 м від них, обома руками котить м'яч по черзі кожному. Діти ловлять м'яч обома руками й прокочують його в зворотньому напрямі ведучому.

Для гри потрібний великий м'яч (15–20 см у діаметрі). М'яч відштовхують і ловлять обома руками.

### ○ «Пташки»

На майданчику шапочки або емблеми із зображенням пташок.

Діти грають пташок. Ведучий визначає для них гнізда. За сигналом ведучого: «*Пташки захотіли політати!*» – пташки вилітають з гніздечок, махають крилами, сідають, клюють зерна, літають по всій позначеній ділянці. За сигналом: «*Пташки, в свої гніздечка!*» – пташки займають свої гнізда.

Спочатку ведучий виконує всі дії разом з дітьми. Коли діти запам'ятають гру, ведучий може за допомогою слів керувати діями дітей.

### ○ «Пташки в гніздечках»

Діти-«пташки» встають на невеликі підвищення (куби, бруски висотою 5–10 см), розташовані на одній стороні кімнати, майданчика.

Ведучий говорить: «*На вулиці сонечко світить, всі пташки вилітають з гніздечок, шукають зернятка*». Діти-«пташки» зістрибують або сходять з підвищень, літають, розмахують крильцями, сідають, клюють зернятка. За сигналом ведучого: «*Доц пішов!*» – пташки відлітають в свої гніздечка.

Коли діти опанують гру, ведучий замість слів: «*Доц пішов!*» – говорить: «*Розкривається парасолька*», а діти-«пташки» на цей сигнал ховаються в гніздечка.

### ○ «Пташки і автомобілі»

Дівчатка призначаються «горобцями», а хлопчики – «автомобілями». Ведучий говорить: «*Пташки вилетіли погуляти*». Дівчатка-«пташки» «літають» по кімнаті, махають крилами, клюють зерна. За сигналом ведучого: «*Автомобілі виїхали!*» – «пташки» швидко тікають з дороги, а хлопчики в цей час почи-

---

нають виконувати роль машини: крутять кермо і їздять по дорозі. Наступного разу дітям можна обмінятися ролями.

### ○ «Пташки літають»

Діти стоять на підвищенні: дошці, кубиках (висота 5–10 см).

Ведучий каже:

*Ясно світить сонечко,  
Пташки в поле захотіли,  
Піднялися й полетіли.*

Діти зістрибують з підвищення і «літають» – бігають, розмахуючи руками, присідають, «клюють зернятка» – стукають пальцями по колінах.

На слова ведучого: «Доц! Пташки в гніздечка полетіли» – біжать на свої місця і стають на підвищення. Гру повторюють.

Перед початком гри поставити кубики, покласти дошку з одного боку кімнати (майданчика) так, щоб дітям було зручно з них зістрибувати, не заважаючи один одному.

### ○ «Раз, два, три – лови!»

Діти стають на одній стороні кімнати. Вони говорять: «Раз, два, три – лови!» – і біжать до протилежної стіни кімнати. Ведучий, який знаходиться в центрі кімнати, повинен встигнути зловити гравців, поки вони не добігли до стіни.

### ○ «Сардини»

Обирається один гравець, який йде ховатися, в той час, коли решта закривають очі і рахують до 30. Потім гравці по одному йдуть шукати того, хто сховався. Хто знайшов схованку – теж залишається в ній. *Мета цієї гри:* як можна швидше знайти гравця, який сховався. Той гравець, який останній знаходить місце, де ховаються всі інші, йде ховатися першим.

### ○ «Слухай сигнал»

Діти йдуть в колоні по одному. Ведучий подає заздалегідь обумовлені сигнали – звукові (плескаючи долонями). Наприклад, коли ведучий плескає в долоні один раз, то діти біжать, коли плескає два рази – діти сідають, коли три – діти йдуть.

### ○ «Сніжинки кружляються»

Діти зображують сніжинок. Ведучий говорить: *«Ось сніжинки спустилися з неба на землю»*. Сніжинки літають по групі і сідають навпочіпки. На слова ведучого: *«Раптом подув вітер, підняв їх в повітря і закрутив!»* – сніжинки піднімаються і кружляють спочатку поволі. Ведучий говорить: *«Але вітер дме все сильніше»*. Діти кружляються сильніше, але кожен в своєму темпі. За сигналом ведучого: *«Ось вітер почав утихати!»* – уповільнюють рух і присідають навпочіпки.

### ○ «Сонечко та дощик»

Діти присідають навпочіпки за стільчиками, що стоять на відстані 1,5 м від стін кімнати (залу) і дивляться у «віконце» (отвір спинки стільчика). Ведучий: *«На небі сонечко, можна йти гуляти»*. Діти ходять і бігають по кімнаті. Після слів: *«Дощик, швидше додому!»* – всі біжать на свої місця і ховаються в свої «будиночки» (присідають за стільчиками).

Спочатку у грі беруть участь четверо–п’ятеро дітей, а потім уся група. При повторенні гри можна ускладнювати: запропонувати пострібати, зібрати «гриби» та «ягоди», імітувати рухи птахів.

### ○ «Спіймай комарика»

Діти стоять у колі, на відстані витягнутих в сторону рук, обличчям до центру. Ведучий – усередині кола, тримає в руках прутик (завдовжки 1–1,5 м) з прив’язаним до нього на мотузці (завдовжки 1 м) картонним «комариком». Він піднімає «комарика» над головою дітей і обводить прутиком навколо. Коли «комарик» летить над головами, діти підстрибують, намагаючись спіймати його. Виграє той, хто доторкнувся до «комарика» і вигукнув: *«Я зловив!»*. Гра повторюється поки «комарика» не спіймає певна кількість дітей.

Ловити «комарика» можна тільки обома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці вгору. Прутик швидко пересувають по колу, піднімають й опускають «комарика» залежно від зросту дітей, щоб, підстрибуючи, вони могли доторкнутися до нього.

### ○ «Спритна акула»

Ведучий розділяє учасників гри на групи, даючи їм назви риб. «Акула» розташовується в центрі кола ігрового поля,



---

«риби» – у своїх колах за межами ігрового поля. Ведучий голосно вимовляє одну або кілька назв риб, які починають бігати навколо «акули». За сигналом ведучого «акула» намагається зловити «риб», плаваючих навколо. «Риби», до яких торкнулася «акула», перетворюються в «акул» і допомагають ловити інших гравців. Гра продовжується до тих пір, поки всі «риби» не стануть «акулами». Перемагають гравці, які найбільше спіймали «риб».

### ○ **«Стрибни через мотузку»**

Діти сидять на стільцях. Ведучий кладе на підлогу кольорову мотузку (довжина 3–4 м). Діти підходять до мотузки і за сигналом ведучого прагнуть перестрибнути через неї.

Можна покласти дві-три мотузки різного кольору на невеликій відстані одна від одної. Діти, перестрибнувши через одну мотузку, підходять до іншої, стрибають через неї.

### ○ **«Танець п'яти рухів»**

Для виконання вправи необхідний запис з музикою різних темпів. Тривалість кожного темпу – 1 хвилину.

1. **«Плин води»** – плавна музика, текучі, пластичні, м'які рухи. 1 хвилину.

2. **«Перехід через гущавину»** – імпульсивна музика, різкі, сильні, чіткі рухи, бій барабанів. 1 хвилину.

3. **«Зламана лялька»** – неструктурована музика, хаотичний набір звуків, рухи незавершені. 1 хвилину.

4. **«Політ метеликів»** – лірична плавна музика, тонкі витончені ніжні рухи. 1 хвилину.

5. **«Спокій»** – спокійна тиха музика або набір звуків, що імітують шум води, морський прибій, звуки лісу. Учасники стоять нерухомо, «слухають» своє тіло.

Після закінчення вправи запитайте в дітей, які рухи їм найбільше сподобалися, що легко виходило, а що ледве-ледве.

### ○ **«У ведмедя в бору»**

Для цієї гри необхідна участь двох дорослих. «Ведмідь» (один з дорослих) сидить на стільчику в кутку кімнати або майданчика і «спить». Ведучий разом з дитиною (або дітьми) ходить по лісу, збирає «гриби», «ягоди», вони перекликаються: «Ау!

---

Ау!». Потім дорослий і діти, узявшись за руки, починають наближатися до «ведмедя» зі словами:

*У ведмедя у бору  
Багато шишок наберу,  
А ведмідь з спросоння –  
Не біжить за мною.  
Гілочка обломиться –  
І ведвідь розсердиться!*

Або:

*У ведмедя у бору  
Гриби, ягоди беру. (Двічі)*

Діти «ходять по лісу і збирають гриби, ягоди» (присідають і торкаються обома руками підлоги, підводяться), підходять до «ведмежої берлоги».

*А ведмідь сидить  
І на нас ричить.*

Після цих слів «ведмідь» тихо ворухиться, потягується, з ричанням підводиться. Діти тікають у свій «будиночок», а «ведмідь» біжить за ними і ловить.

Ведучому потрібно стежити, щоб діти ближче підходили до «ведмедя», не лякалися його. Наприкінці гри потрібно визначити найспритніших дітей і «ведмедя», який ловив найшвидше. Дітей, яких було спіймано, на роль «ведмедя» не обирають.

На останньому слові «ведмідь» гарчить (так, щоб не налякати малюків) і біжить за тими, що грають, ловлячи їх.

### ○ «У ворітця»

Діти сидять на стільчиках. На відстані 2 м поставлено 3–4 дуги (ворітця), за 2–2,5 м від «воріт» на підлозі лежать м'ячі та встановлено стійку із сіткою (на рівні витягнутих угору рук дитини) для вкидання в неї м'ячів. Ведучий викликає трое-четверо дітей і пропонує їм стати проти «воріт», проповзти в упорі стоячи на колінах під ними, встати, підняти м'яч обома руками і вкинути його в сітку. Потім діти повертаються на свої місця. Ведучий визначає дитину, яка виконала вправу найкраще. Гра повторюється з іншими дітьми.

Учити дітей підлізати під дугу різними способами: повзати в упорі стоячи на колінах, спираючись долонями об підлогу, підлізати, присівши навпочіпки, торкаючись руками підлоги («Під-

---

лізти під дугу»). При цьому діти засвоюють поняття *проповзти*, *підлізти*.

### ○ «Хто далі кине торбинку»

Діти стоять з торбинками з піском (у правій і лівій руках) у шерензі на лінії, накресленій на землі. За сигналом ведучого вони кидають торбинку спочатку правою, а потім лівою рукою якнайдалі. Називають тих, хто кинув торбинку якнайдалі. Діти підбирають торбинки і повертаються на свої місця.

Попередити дітей, щоб вони спостерігали, куди впали їхні торбинки. Ведучий також звертає увагу на широкий замах з-за голови та енергійний кидок торбинки.

### ○ «Хто розбудив ведмедя?»

Діти сидять на стільчиках півколом, а одна дитина з ведмежам на руках сидить спиною до дітей. Хто-небудь з дітей голосно кричить: «*Ку – ку – рі – ку!*». Дитина, звертаючись до ведмедя із словами «*Підемо пошукаємо півника*», обходить всіх дітей і, зупинившись перед тим, хто кукурікав, говорить: «*Ти розбудив ведмедя*». Якщо вона відгадала, то вони міняються місцями, і гра повторюється.

### ○ «Хто тихіше»

Діти сидять на стільчиках або лавах з одного боку майданчика (кімнати). У ведучого в руках котик. Він каже: «*Котик спить, треба пройти тихо, щоб його не розбудити*». Спочатку викликає кілька дітей (3–4) і говорить: «*Подивимося, хто з вас уміє ходити тихенько*». Діти намагаються пройти біля ведучого якомога тихіше. Ведучий раптово каже: «*Швидше на свої місця*». Діти біжать до своїх стільців і сідають. Потім у грі беруть участь усі діти.

### ○ «Цілься точніше»

Діти стають у коло, у кожного в руці маленький м'яч. У середині кола поставлено кошик або ящик (на відстані 1,5–2 м). За сигналом ведучого діти кидають м'яч у кошик (ящик), потім підходять до нього, беруть свої м'ячі та повертаються на місце.

У цій грі беруть участь не більш як шість-вісім дітей. Звертати увагу на широкий замах рукою зверху від плеча та енергійний

---

кидок. При метанні в ціль більшість дітей кидають предмети однією рукою від плеча. Їм потрібно показати й інший спосіб метання – однією рукою знизу; так легше влучити в ціль.

### ○ «Через струмок»

Ведучий креслить на землі дві лінії (у приміщенні – кладе на підлогу дві мотузки) – це «струмок». Потім через «струмок» кладе дошку «місток». Дітям пропонують пройти по «містку» на другий бік.

Коли діти перейдуть на інший бік, їм можна запропонувати пострибати, зібрати квіточки (різноколірні клаптики тканини). Потім вони повертаються по «містку» в зворотньому напрямі.

### ○ «Червоний, жовтий, зелений»

Гра направлена на увагу і розвиток реакції.

Діти сидять на лавці (стільчиках) або стоять. Якщо ведучий піднімає зелений прапорець, діти топають ногами. Якщо піднятий жовтий прапорець – плескають в долоні. Якщо червоний – сидять без руху і звуку. Той, хто помиляється, вибуває з гри.

Варіант: той, хто не помиляється, отримує жетон, а в кінці гри – солодкий приз.

### ○ «Я люблю свою конячку»

Діти імітують наїзників. На слова з вірша А. Барто «Я люблю свою конячку, причешу їй шийку гладко, гребінцем пригладжу хвостик...» гладять, причісують своїх конячок. На слова «І верхи поїду в гості...» скачуть галопом (якщо ще не уміють, то як можуть). Ведучий спочатку грає з дітьми, а вони повторюють за ним. Потім діти грають самостійно, а ведучий заохочує їх.

## Ігри для розвитку дітей 3–5 років

Дитяче мислення – процес складний, що кардинально відрізняється від дорослого. Первісне, рідне мислення у дитини – образне. Тобто вона мислить не словами, а образами, виділяючи схожість і відмінність. Але розвиток не може бути повністю самостійним, величезна роль належить дорослим. Саме від них дитина дізнається, якими словами позначаються ті чи інші предмети. Дорослий, пояснюючи ознаки конкретного предмета, дає дитині доторкнутися або подивитися на цей предмет і запам'ятати отримані відчуття.

На основі практичного досвіду і, дивлячись на дорослих, дитина вчиться робити судження, зіставляти різні відмінні риси предметів чи явищ. Дуже важливим є початковий етап, ази формування мислення, оскільки дитині самій не просто навчитися виділяти окремі категорії, а потім робити узагальнення. Малюк навіть не відразу запам'ятовує, який предмет як називається, не кажучи вже про слова, значення яких не прив'язане до видимого об'єкту. Наприклад, важко вловити сенс слова «час» та інших, подібних йому. Навіть такі елементарні слова, як «каша», «стілець» та ін. можуть викликати труднощі в розумінні. Справа в тому, що маленька дитина мислить миттєво і поки не вміє відносити те ж саме слово до аналогічного предмету. Наприклад, дитині може бути незрозуміло, чому стільчиком називається той, на якому він сидить, а дорослий теж сидить на стільці, але він не такий, а назва – однакова. У мові дітей теж часто простежується подібність, але не точність вимови, наприклад, «тіпка» замість «пташка» або «юфолка» замість «бурячок» – в цьому теж виражається дитяче мислення, тобто застосування співзвучності, замість точності.

Для розвитку довільного запам'ятовування дуже ефективними є ігри на близькому для дитини матеріалі дитячих казок.



---

Під час навчання малюка виокремлювати сюжет казки, її основних героїв, їхні взаємини, ключові моменти. Таким чином дитина опановує способи умисного запам'ятовування. Купіть дві однакові книжки з однією казкою, у яких на кожній сторінці є ілюстрації до сюжету казки, і зробіть картки.

Попросіть дитину розповісти казку далі за однією з карток, нехай вона відтворить, що було до описаної події. Спираючись на картки, дитина зможе навчитися абстрагуватися від ситуації всієї казки та відокремлювати окремі моменти, а потім за ними відтворювати весь сюжет.

Використання кружечків як заміників героїв та їхніх відносин дозволяє дитині чіткіше виділити стосунки між героями, не завантажуючи сприйняття зайвою інформацією. Навчаючись використовувати знаки (у цьому випадку кружечки) як основу при запам'ятовуванні, дитина робить перші кроки до керування власною пам'яттю. Ці кружечки дозволяють викликати потрібні спогади й відновити казку. Ігри з картками допоможуть розвинути не тільки пам'ять дитини, але й уяву, мовлення, мислення.

### ○ «Білочка»

Ведучий розповідає дитині про білочок: як вони живуть, чим харчуються. Ось одній білочці подарували іграшку, й вона хоче показати її іншим. «*Принеси іграшку, як білочка*», – каже ведучий.

Дитина за допомогою дорослого піднімається гімнастичною драбиною. На верхній сходинці висить яскрава улюблена іграшка. Узявши іграшку, дитина має повільно спуститися вниз. Ведучому необхідно страхувати дитину, допомагаючи їй, якщо потрібно.

Розміщати іграшку потрібно спочатку на четвертій-п'ятій сходинках, потім піднімати її вище.

### ○ «Вірно-невірно»

Ведучий говорить фразу, якщо логічно вона є вірною, діти плещуть у долоні, якщо суперечить дійсності – тупотять. Гра на увагу. Наприклад, ведучий говорить: «*Груші ростуть на березі*» (ця фраза – неправильна, тому діти повинні тупотіти). А на фразу: «*Взимку йде сніг*» – повинні плескати, бо вислів правильний.

### ○ «Влуч м'ячем до воріт»

Ведучий будує «ворота» (на спинки стільців або сидіння табуреток кладе рейку). Перед воротами на відстані 1,5–2 м кладе м'яч. Дитина повинна взяти м'яч, котити його до воріт і бігти за ним. Пройшовши ворота рачки, дитина розпрямляється, наздоганяє м'яч і, поклавши його на колишнє місце, сідає відпочивати.

Більш складний варіант: гру можна проводити на час. При цьому треба стежити за тим, щоб дитина бігла за м'ячем, зберігаючи пряму поставу, не горблячись.

### ○ «День народження ляльки»

Ведучий повідомляє дитині, що в ляльки Олі день народження і незабаром прийдуть гості вітати іменинницю. Дитина повинна пригощати чаєм, звертаючись до кожного гостя на ім'я. Ведучий показує іграшки й говорить, як їх звать. Дитина накриває на стіл, саджає гостей, пригощає їх чаєм і звертається до них на ім'я. Гру можна ускладнювати, поступово збільшуючи кількість гостей до шести-семи.

### ○ «Дзвіночок»

Діти стоять півколом, ведучий перед ними, за спиною у нього дзвіночок (бубон, барабан, брязкальце). Він показує його дітям і швидко ховає. Запитує, що вони бачили, потім перебігає на іншу сторону, кажучи: «Я біжу, біжу, біжу, і в дзвіночок я дзвоню». Кладе дзвіночок позаду, широко розводить руки в сторони і каже: «Всі сюди скоріше біжіть і дзвіночок мій знайдіть». Діти біжать. Хто перший знайшов, дзвонить і віддає ведучому. Гра повторюється.

### ○ «Детектив»

Ведучий розповідає дітям про детективів і пропонує в них пограти. Потім він показує картинки (іграшки) і просить малюків уважно, як справжні детективи, подивитися й запам'ятати їх. Гравці дві-три хвилини розглядають картинки (іграшки), після чого їх забирають. Діти по черзі називають картинки, які запам'ятали. Названі картинки викладають перед ними. Виграє той «детектив», який останнім зміг назвати картинку, що не назвали інші.

### ○ **«Запам'ятай і повтори за мною»**

Перший гравець називає будь-яке слово, другий повторює назване слово й додає до нього власне. Наступний називає по черзі названі до нього слова й теж додає до них власне слово тощо. Хто помиляється, вибуває з гри.

### ○ **«Знайди кольорову цифру»**

Великим шрифтом ведучий пише на дошці цифри від 0 до 9 різнокольоровими крейдами так, щоб кожній цифрі відповідала крейда свого кольору. Потім ведучий бере руку дитини й обводить нею цифри, пропонуючи їй називати цифри разом із ним. Тепер нехай дитина спробує зробити це сама: ведучий називає цифру, а дитина знаходить її та обводить.

Якщо малюк робитиме це повільно, називайте цифри так само повільно. Якщо ж дитина обводить цифри швидко, то й ведучий говорить швидко. Коли дитина легко впорається із завданням, гру можна ускладнити й писати букви алфавіту.

### ○ **«Знайди свій будиночок»**

Діти з допомогою ведучого вибирають для себе будиночки (лаву, колоду, накреслені на землі кружки) і знаходяться в них. В одному будиночку може бути 2–3 дітей. За сигналом ведучого вибігають з будиночків на середину майданчика, зображуючи ловлю метеликів (плескають у долоні перед собою і між ніг), зайчиків (підстрибують на двох ногах), літаків (бігають з піднятими в сторони прямими руками). За сигналом: *«Знайди будиночок!»* – швидко розбігаються по місцях, займаючи будиночки.

### ○ **«Знайди правильну дорогу»**

Це гра за картинками, де зазвичай з одного боку намальований, наприклад, заєць, а з іншого – білка. Допоможи зайчику добігти до білочки, при цьому дорога сильно плутається, потрібно постійно концентрувати увагу на те, куди зігнулася вірна лінія.

### ○ **«Кіноархів»**

Ведучий пропонує згадати який-небудь випадок із життя: *«Уявімо собі цікаву подію, що тобі запам'яталася. Відповідай*



---

на мої питання й уявляй свої відповіді, і ти знову побачиш подумки те, про що ми будемо говорити». Потім ставить дитині такі питання:

- Коли відбувалася подія?
- Яка була пора року, час доби?
- Хто при цьому був присутній?
- У що була одягнена дитина, дорослий?
- Що вони робили?
- Що тебе здивувало, зацікавило?
- Чим усе закінчилося?

Після того як дитина все це уявила собі, попросить її зобразити відтворену історію на малюнку. Цей малюнок можна використовувати, щоб знову «подивитися кіно» про цікаву подію.

Якщо дитина не може відразу відповісти на всі питання, не поспішайте. Допишете ваші «мемуари» наступного разу. Якщо є можливість, то можна вклеїти фотографію в щоденник розвитку. Це позитивно вплине не тільки на розвиток пам'яті вашої дитини, але й допоможе їй навчитися керувати власною пам'яттю, зберегти найприємніші спогади з життя.

Така вправа важлива ще й із психотерапевтичної точки зору, тому що приємні спогади можуть емоційно підтримати вас і вашу дитину в майбутньому у важку хвилину.

### ○ «Літописець»

Розкажіть дитині про літописців – людей, які описували різні події минулого. Потім попросить, щоб вона постаралася пригадати послідовність дій у якій-небудь справі, яку ви нещодавно закінчили. Наприклад, що ви надягали раніше: кофтинку чи шкарпетки, або куди заходили під час прогулянки. За кожну правильну відповідь вручайте «жетон» – горішок або кукурудзяну паличку.

Не наполягайте, якщо дитина не може впоратися із завданням і втрачає терпіння. Допоможіть їй.

### ○ «Маленький гімнаст»

Батьки розповідають дитині про гімнастів, демонструють їхні гарні рухи, потім пропонують їй пограти «у гімнаста». Батьки, сидячи навпочіпки, міцно зчіплюють руки (права мамина й ліва татова), притискаючи їх до свого тіла. Іншими руками беруть дитину за руки. Вона стає однією ногою на руку тата, а

---

іншою – на руку мами. Батьки повільно встають і піднімають дитину до рівня пояса в положенні стоячи (дитина розпрямляє спину). Після цього вони починають повільно ходити, спонукаючи дитину продовжувати стояти, зберігаючи правильну поставу. Поступово крок прискорюється. За 1–2 хвилини батьки знову сідають навпочіпки, і дитина зіскакує на землю.

Ця вправа справляє великий емоційний вплив на дитину й батьків, тому що рідко вдається пограти всім разом. Після гри рекомендується спільне чаювання.

### ○ **«Мишки в коморі»**

Діти зображують мишей. Вони сидять на стільцях по один бік майданчика (миші в норах). На протилежному боці майданчика на висоті 40-50 см натягнена мотузка, за якою міститься «комора». Збоку від дітей сидить ведучий, що грає роль кішки.

Кішка засинає, миші біжать до комори, вони пригинаються й підлазять під мотузку. Потім, сідаючи навпочіпки, гризуть сухарі: «Хруп, хруп».

Кішка раптово прокидається й біжить за мишами. Миші вибігають із комори та швидко прямують до нірок. Кішка ловить мишей. Піймавши одну, вона саджає її окремо й повторює гру з іншими. Гра закінчується, коли всі миші будуть упіймані.

Після закінчення гри ведучий пропонує всім потягнутися, підняти голову догори: «*Ви тепер не мишки, а чудові дітлахи й швидко ростимети*». При цьому ведучому необхідно контролювати поставу.

#### ***Варіант цієї гри може бути іншим.***

Діти сидять на стільчиках або лаві з одного боку залу (майданчика). Це «миші» сидять у «нірках». На протилежному боці – «кіт»; роль кота спочатку виконує ведучий або старша дитина. «Кіт» засинає, а «миші» бігають по залу (майданчику), стрибають. «Кіт» прокидається, промовляє «*няв-няв*» і починає ловити «мишей». Вони швидко тікають у свої «нірки» (сідають на стільці або лаву).

Ведучий стежить, щоб усі діти бігали якомога далі від «нірок». Перед «нірками» можна накреслити межу, за якою поставити стільчики або лаву, де сидять «мишки». За ризику «кіт» не заходить, і діти можуть спокійно займати свої місця. Бажано використати іграшку (кота), яку ведучий тримає в руці.

### ○ **«Мавпи й кокосові горіхи»**

Гра проводиться сидячи. Гравці розташовуються по колу. Ведучий перебуває в колі. Діти кидають м'яч один одному по колу три-чотири рази, а потім ведучий забирає м'яч. Це «навантаження кокосів мавпами на поїзд».

Потім діти роблять кругові рухи руками, вимовляючи:

*«Чу-чу-чу!  
Поїзд рухається!».*

За 2–3 хвилини поїзд зупиняється, діти вимовляють звук «ш-ш-ш». Після цього починається «вивантаження кокосів» – ті самі рухи, що й підчас «навантаження». При вимові звука «ш-ш-ш» губи складаються в трубочку.

### ○ **«Моя родина»**

Батько показує фотографії родичів і називає кожного, хто на них зображений. Наприклад, тато, бабуся, тітка, сестра тощо. Потім він розкладає фотографії на столі та просить дитину знайти фотографії мами, тата й т. д.

Далі він бере фотографію та запитує: «Хто це?». Що б дитина не відповідала б, потрібно обов'язково домогтися правильної відповіді.

Коли дитина запам'ятає фотографії, розкажіть, хто з родичів ким працює.

### ○ **«Наздоженіть мене»**

Кілька дітей біжать за ведучим спочатку в прямому напрямку, потім змінюючи його, оббігаючи дерево, лавку, вбігаючи на гірку і збігаючи з неї. Ведучий повинен обов'язково враховувати індивідуальні особливості та можливості дітей і відповідно до цього змінювати тривалість бігу (від 10–15 до 20–25 с) та його інтенсивність (в швидкому або середньому темпі). Часом треба давати малюкам наздогнати себе, підтримуючи в них інтерес до гри і створюючи цим одночасно моменти відпочинку.

### ○ **«Ніжки, ніжки»**

Діти біжать один за одним під слова ведучого:

*«Ніжки, ніжки бігли по доріжці.  
Топ-топ-топ-топ!  
Стриб!»*

---

На останнє слово стрибком швидко повертаються в іншу сторону.

### ○ **«Ніс-підлога-стеля»**

Ведучий пропонує дітям пограти, при цьому не піддаючись на провокацію. Він буде вимовляти слова: «ніс», «підлога», «стеля», а показувати або на правильний, або на ненеправильний об'єкт. Наприклад, називає ніс, а показує на стелю. Діти ж повинні теж показувати пальцем, але тільки на той об'єкт, який проговорюється. Їхнє завдання – бути зосередженими на званому слові і показати у правильному напрямку.

### ○ **«Обведи картинку»**

Зображення, що складається з точок потрібно намалювати, поєднуючи лінією точки, кожна з яких має порядковий номер. Тобто рухатися потрібно від точки під номером 1 до наступних. У результаті повинно вийти зображення, наприклад, кораблика.

### ○ **«Опиши картинку»**

Дитині 4–5 років запропонуйте розглянути картинку із зображенням певної пори року. Попросіть розповісти, що намальовано, за якими ознаками дитина визначить, що це літо чи зима, день чи ніч, похмуро чи сонячно. Яких предметів більше, яких квітів більше використано для передачі явищ природи.

### ○ **«Порівняй предмети»**

Запропонуйте дитині розглянути кульки (повітряні), наприклад, групу кульок одного кольору і запитайте, що у них схожого, якими властивостями вони володіють: на дотик як сприймаються, на колір, на вагу. Замість кульок можете взяти будь-які інші предмети: кубики, м'ячики. Можете взагалі зробити підбірку іграшок на одну тему, скажімо, машини (танк, легковий автомобіль, вертоліт) і одну іграшку, що не вписується в загальний ряд, наприклад, тварину. Нехай визначить, яка іграшка зайва, і пояснить чому.

### ○ **«Повтори рух»**

Ведучий обумовлює умову гри: він буде показувати рухи, які діти повинні за ним повторювати, крім одного, наприклад, підні-

---

мати руку – не можна. Діти повинні уважно стежити за руками, щоб вчасно зреагувати.

### ○ **«П'ятнашки»**

Вибирають одного ведучого, «п'ятнашку». Діти розбігаються. «П'ятнашка» намагається наздогнати й торкнутися рукою інших дітей.

Той, кого піймав «п'ятнашка», разом із ним ловить інших, обирається новий ведучий, і гра триває.

### ○ **«Переступи через мотузку»**

Простягається й закріплюється мотузка на відстані 10–15 см над підлогою. Дитина сидить на стільці за 3–5 м від мотузки. За командою ведучого вона йде та переступає мотузку, потім повертається й знову переступає мотузку – і так, поки не переступить її по всій довжині. Якщо дитині це важко, то можна зробити 3–4 переступання.

Гру краще виконувати під ритмічну музику або плескання ведучого, що супроводжують кожне переступання через мотузку.

Ведучий має контролювати правильність постави й змикання губ (рот повинен бути закритим).

Починати можна з одного боку мотузки, а на іншому боці, на стілець, до якого прикріплена мотузка, можна покласти приз.

### ○ **«Світло, запалися!»**

– Скажіть: «Світло, запалися!» – і в цей момент увімкніть лампу. При запаленій лампі розкажіть дитині її улюблений віршик або проспівайте пісеньку. Потім скажіть: «Світло, згасни!» – і вимкніть лампу.

Прикладіть пальці до рота та скажіть ледве чутно: «*Настав час помовчати*». Потім знову скажіть своїм звичайним голосом: «Світло, запалися!» – і починайте гру спочатку. Незабаром дитина сама буде вимовляти потрібні слова.

### ○ **«Слідопит»**

Розкажіть дитині про слідопитів-мисливців. Запропонуйте їй побути «слідопитом» і відшукати «звірів», яких ви сховаєте. Сховайте яку-небудь іграшку на очах у малюка в доступному

---

місці. Тепер вийдіть із кімнати й надягніть на дитину костюм «слідопита» (рушницю, капелюх із пером). Через деякий час поверніться до кімнати й запитайте, куди ви сховали іграшку. Чи пам'ятає вона?

Якщо дитина легко впорається із завданням, спробуйте сховати кілька іграшок відразу.

### ○ «Східний офіціант»

Дитина має розпрямитися, прийняти правильну поставу. Потрібно покласти їй на голову кубик або книгу й запропонувати порухатися праворуч приставним кроком. Потім те саме виконати ліворуч. При цих рухах дитина повинна намагатися не впустити кубик. Виграє той, хто зможе зробити більше кроків.

### ○ «Хто більше збере»

На майданчику розкласти шишки (мішечки з піском). Діти розходяться врізнобіч, не зачіпаючи предмети і один одного. На сигнал: «*Бери!*» – Намагаються швидко підняти предмети. Відзначається той, хто зібрав більше.

**АБО:** на майданчику по колу розкладені кубики. Діти йдуть, а потім біжають навколо кубиків. Їх може бути на 1–2 менше, ніж дітей. На сигнал: «*Бери!*» – Швидко зупиняються біля будь-якого найближчого кубика і піднімають його вгору.

### ○ «Хто раніше»

3–4 дітей сидять на стільцях на одній стороні майданчика. На протилежній стороні (відстань 6–10 м) розміщують стільці за кількістю гравців. За сигналом ведучого малюки біжать на інший бік, намагаючись швидше сісти на стілець. Виграє той, хто зробить це першим. Дітей треба підбирати приблизно рівних за силою, швидкістю бігу. Сильним відстань для бігу пропонувати більшою. Дітям слабшим дистанцію скоротити. Звертати увагу на швидкість реакції, нагадувати, що бігти треба відразу ж, як тільки буде подано сигнал. Він може бути *словесним* («*Біжи!*»), *звуковим* (удар в бубон, бавовна в долоні), *зоровим* (помах прапорцем).

Варіант: добігти до стільця, підняти вгору прапорець або кубик, задзвонити в брязкальце.

### ○ «Хто стояв у черзі»

Поставте в одну лінію декілька іграшок. Нехай дитина уважно запам'ятає кожен іграшку і її розміщення (хто за ким). Попросіть дитину відвернутися, а в цей час поміняйте 2 іграшки місцями. Дитина повинна визначити, що змінилося. Схожий варіант можна застосувати до ляльок. Взяти двох ляльок, одягнених в різний одяг, і замінити деякі предмети одягу, скажімо, поміняти місцями чепчики або фартухи. Що ж змінилося в образі – про це запитаєте у дитини.

### ○ «Швидко візьми – швидко поклади»

На одній стороні майданчика стоять 3–4 стільця, на кожному по 2–3 брязкальця або невеликих кубика. На іншій стороні на відстані 5–6 м стоять 3–4 ящика або корзини. Трьом-чотирьом дітям пропонують взяти по одному предмету, бігом перенести їх і покласти в ящик. Фізично міцним дітям можна додати ще один предмет або (на 1–2 м) збільшити відстань для бігу. Дітей підбирати приблизно рівних за силою.

### ○ «Швидко візьми»

На майданчику по колу розкладені кубики. Діти йдуть, потім бігають навколо кубиків. Їх може бути на 1–2 менше, ніж дітей. На сигнал: «*Бери!*» – швидко зупиняються у будь-якого найближчого кубика і піднімають його вгору.

### ○ «Чарівна кулька»

Надуйте дві повітряні кульки. Покажіть, як вони плавають у повітрі. Дайте дитині ними трохи погратися. Через деякий час скажіть малюку, що ви знаєте чарівне заклинання. Потріть кульку об одяг, щоб зарядити її статичною електрикою, і скажіть:

*«Один, два й три! Куля зачарована – нікуди не йди погляди!»*: «*Приліпить*» кульку до стіни або ще до чогось, але так, щоб малюк міг її дістати. Повторіть віршик, дозволивши дитині самій «*приклеїти*» кульку до стіни. Потім нехай малюк повторить «*заклинання*» і власноруч приліпить кульку.

## Рухливі ігри для дітей 5–7 років

Рухливі ігри – улюблені завави для дітлахів будь-якого віку. Уявіть собі, що Ваші діти вередують, стали некерованими, стрибають і голосно кричать. Заспокоїти малюків вам допоможуть саме рухливі ігри: після них нормальний відпочинок змінить активність. Інакше це називається розвитком саморегуляції. Мине час, і діти навчатися контролювати свою поведінку самостійно. А допомогти їм цього навчитися ви зможете за допомогою рухливих ігор.

У старшому дошкільному віці (5–7 років) простежується бурхливий розвиток і перебудова в роботі всіх фізіологічних систем організму дитини: нервової, серцево-судинної, ендокринної, опорно-рухової. Організм дошкільника розвивається дуже інтенсивно. Дитина швидко додає в зрості і вазі, змінюються пропорції тіла. Впродовж перших семи років у нього не тільки збільшуються всі внутрішні органи, але й удосконалюються їх функції. Відбуваються істотні зміни вищої нервової діяльності. За своїми характеристиками головний мозок шестирічної дитини більшою мірою наближається до показників мозку дорослої людини. Організм дитини в цей період свідчить про готовність до переходу на більш високу ступінь вікового розвитку, яка передбачає більш інтенсивні розумові та фізичні навантаження.

Після п'яти років різко зростає потреба дитини в спілкуванні з однолітками. У грі та інших видах спільної діяльності діти здійснюють обмін інформацією, планування, розподіл і координацію функцій.

Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку зумовлені також значним збільшенням тотальних розмірів і зміною пропорцій тіла, за рік довжина тіла збільшується в середньому на 4–6 см, маса – на 2–2,5 кг, окружність грудної





---

клітки – на 2–3 см . При цьому до 7 років довжина ніг збільшується більш ніж втричі, рук – в 2,5 рази, а тулуба – в 2 рази, в порівнянні з величиною цих показників у новонародженого.

Старші дошкільники відрізняються високою руховою активністю, володіють достатнім запасом рухових вмінь і навичок, їм краще вдаються рухи, що потребують швидкості і гнучкості, а їх сила і витривалість є поки що невеликими. У дитини розвинені основні рухові якості (спритність, гнучкість, швидкісні та силові якості).

У старшому дошкільному віці на тлі загального фізичного розвитку поліпшується рухливість, врівноваженість, стійкість нервових процесів, накопичується резерв здоров'я: знижується частота захворювань, вони протікають порівняно легко, частіше всього без ускладнень. Однак діти все ще швидко втомлюються, «виснажуються» і при перевантаженнях виникає охоронне гальмування. Тому одним з основних умов ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (6–7 років) є облік їх вікових особливостей.

Рухові навички та вміння, сформовані у дітей до 7 років, складають фундамент для подальшого вдосконалення їх у школі, полегшують оволодіння більш складними рухами і дозволяють надалі досягати високих результатів у спорті. Отже, правильно організований педагогічний вплив щодо цілеспрямованого формування і вдосконалення фізичних якостей позитивно впливає на здоров'я дитини, на працездатність організму, розумовий розвиток.

### ○ «Біг у мішку»

Діти встають на одній стороні майданчика, тримаючи в руках мішки. За командою: «*Пуш!*» – вони швидко влазять в мішки і починають стрибки до лінії на протилежній стороні. Перемагають діти, що дострибають першими.

### ○ «Біла паличка»

У цій грі всі учасники, розділившись на дві команди, вибирають із свого середовища двох капітанів. Це зазвичай найсильніші та найспритніші гравці, які вміють відстояти свою команду. У кожній команди своя паличка. Вона має довжину 40–50 см і товщину 2–3 см. Зовні палички – однакові, але кожна має свій розпізнавальний знак, який повинні знати всі члени команди.

---

Ведучий, який слідкує за правилами гри, шикуює обидві команди з капітаном попереду та подає сигнал.

За першим сигналом капітани міняються своїми паличками. За другим сигналом вони кидають паличку якомога далі. Ведучий слідкує за тим, щоб ніхто не виходив за лінію і не вибігав раніше. Після того, як палички кинуті, гравці обох команд біжать уперед, намагаючись швидше добігти до своєї палички. Завдання капітанів – якомога далі закинути палички, щоб гравці команди «суперника» не встигли раніше передати їх ведучому.

Команда, яка змогла першою віддати паличку, вважається переможцем. Але передавати її ведучому може тільки капітан. Тому той, хто першим підніміть паличку, повинен встигнути її передати як естафету капітанові, а той уже біжить із нею до ведучого.

### ○ **«Будуємо цифри»**

На підлозі заздалегідь розміщено цифри (від 1 до 10 і за кількістю гравців). Гравці вільно пересуваються по майданчику. Ведучий рахує до 10 і називає будь-яку цифру. Гравці повинні швидко знайти її і показати. Виграє той, хто швидко і правильно впорався із завданням.

### ○ **«Вгадай і наздожени»**

Гравці сидять на лавці один за одним. Першому, який стає ведучим, зав'язують очі. Один з гравців мовчки підходить до ведучого і кладе йому руку на плече і вимовляє: *«Вгадай!»*. Ведучий, не знімаючи з очей пов'язки, повинен правильно назвати ім'я гравця. Якщо він вгадує, гравець ще раз доторкається до ведучого і каже: *«Наздожени!»*. Ведучий швидко знімає пов'язку і біжить за гравцем навколо лавки. Гравець оббігає лавку, намагаючись втекти від ведучого і зайняти його місце на лавці. Якщо він встигає це зробити – стає ведучим, якщо не встигає, то сідає на лавку останнім. У грі встановлюється сувора черговість.

### ○ **«Ведмідь і бджоли»**

Ведучий шикуює дітей у дві нерівні підгрупи. Менша підгрупа (приблизно одна третина) – «ведмеді», решта – «бджоли». «Бджоли» розміщуються недалеко від гімнастичної стінки, перед натягнутою мотузкою – «вуликом». Частина «бджіл» вила-

---

зять на гімнастичну стінку. На відстані 3–5 м від гімнастичної стінки накреслено коло – «ліс», де живуть «ведмеді в берлозі». На протилежному боці – «поле, луки».

На слова ведучого:

*Бджоли вулик залишають,  
В луг квітучий поспішають! –*

«бджоли» злазять із гімнастичної стінки, решта підлазять під натягнуту мотузку (на висоті 50–60 см).

На слова:

*Полетіли по медок,  
Полетіли до квіток! –*

«бджоли» летять на «луки», у «поле», тобто за визначену лінію.

Ведучий (звертаючись до «ведмедів»):

*А ведмеді у садок,  
У вулик лізуть по медок.*

«Ведмеді» вилазять зі своєї «берлоги», йдуть до «вулика» і вилазять на гімнастичну стінку (на висоту 1,5–2 м). На слова ведучого: «*Бджоли!*» – «ведмеді» поспішають до своєї «берлоги», а «бджоли» із дзижчанням повертаються. Одна група «бджіл» на гімнастичній стінці відганяє «ведмедів», а друга вилазить на стінку. Під час повторення гри діти міняються ролями. Ведучий називає найспритніших дітей, які швидко і правильно вилазили на гімнастичну стінку і злазили з неї, швидко бігали.

«Бджолам» потрібно не ловити «ведмедів», а тільки торкатися їх. Ужалені «ведмеді» залишаються у «берлозі». Потрібно уважно стежити за дітьми, які вилазять і злазять із гімнастичної стінки. Дітям забороняється зістрибувати зі щаблів стінки.

### ○ «Веселі змагання»

Гравці встають в 3–4 колони біля загальної лінії. Попереду кожної колони в 4–5 кроках поставлені гімнастичні лавки, далі на підлозі – обручі. За сигналом перші біжать до лавок, проповзають їх зазначеним способом (на животі, на колінах та долонях), злазять, підбігають до обручів, пролазять у них, кладуть обручі на підлогу і швидко повертаються в кінець колони. Другі біжать з колон і т. д. Виграють гравці, які виконали завдання раніше від інших. У грі повзти зазначеним способом до кінця лавки, обруч класти на підлогу, не кидаючи.

### ○ «Відгадай, чий голос?»

Діти, узявшись за руки, утворюють коло. У центрі кола стоїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу праворуч і говорять:

*Дружно, діти: раз, два, три!  
Разом вліво поверни!*

Усі разом повертаються і йдуть в протилежний бік. Потім промовляють:

*А як скажем скок, скок, скок, –  
Відгадай, чий голосок!*

Слова «Скок, скок, скок» промовляє тільки одна дитина, заздалегідь призначена ведучим. Коли діти вимовлять усі слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто сказав: «Скок, скок, скок». Якщо він відгадав, то ведучим стає дитина, голос якої відгадали, і гра повторюється знову.

Ведучий не має права розплющувати очі, поки не завершить-ся вірш.

### ○ «Відгадай за голосом»

Діти стоять або сидять у колі. Одна дитина стає або сідає на стілець у центрі кола, заплющує очі та відгадує голос. Ведучий, не називаючи імені дитини, вказує рукою на будь-кого з дітей, які сидять за спиною дитини, яка відгадує. Той, на кого вказали, підводиться і голосно називає ім'я дитини, яка сидить усередині кола. Якщо голос відгадано, дитина розплющує очі, вони міняються місцями. Якщо ні, ведучий пропонує їй не розплющувати очей, а ще раз послухати, хто називає її ім'я. Називати може та сама дитина або інша, за вказівкою ведучого.

Після того як зміняться двоє-трьох дітей, ведучий пропонує всім побігати залогом (майданчиком). За сигналом ведучого: «*Шукуйтесь у коло!*» – діти займають свої місця. Дитина у центрі не розплющує очей, поки не відгадає, хто покликав. Діти повинні дотримуватися цілковитої тиші.

### ○ «Велика плутанина»

Обирають ведучого який вимовляє вголос: «*Вуха!*» – і при цьому береться за вухо. Вимовляючи: «*Ніс!*» – за ніс. «*Рука!*» – береться за руку. Решта дітей повторює його дії. Через певний час ведучий починає заплутувати гравців, «помиляючись». Він

---

називає одну частину тіла, а показує на іншу: наприклад, говорить «*Ніс!*», а береться за вухо. Завдання гравців – не заплутатися і показувати ту частину тіла, про яку йдеться. З роллю ведучого цілком упорається малюк будь-якого віку. Така гра прекрасно розвиває увагу і швидкість реакції.

### ○ **«Вигадай свій танець»**

Ведучий стає у центр кола. У такт музики (швидкої або повільної) він виконує декілька різних танцювальних рухів, інші копіюють його танець. Потім він торкається до будь-якого учасника, той виходить у центр, вигадує свій танець, і далі по колу.

### ○ **«Відгадай тварину»**

Гравці поділені на дві підгрупи. Одна одягає маски звірів і придумує рух, що відповідає масці. Інша підгрупа відгадує загадану тварину по руху. Потім команди міняються місцями. Виграє команда, яка дасть більше правильних і швидких відповідей.

### ○ **«Візьми предмет» (Прапорець)**

Предмети розкладаються по колу. Гравці стають навколо предметів на відстані одного кроку від предметів і один від одного. Гравці під музику йдуть по колу в один бік. Ведучий дає сигнал, називаючи предмет. Завдання кожного з гравців – якнайшвидше схопити названий предмет і підняти його вгору.

*Варіант цієї гри може бути іншим.*

- лежать тільки прапорці (стрічки, кубики);
- брати предмет тільки після закінчення музики;
- ведучий називає слова, що не відповідають назві предмета, але починаються з тієї самої букви (наприклад: форма, фокус, пугач), і лише коли гравець почує слово «прапорець» – він повинен схопити його.

### ○ **«Вільне місце»**

Обирають ведучого гри. Діти, за винятком ведучого, утворюють коло на відстані півкроку одне від одного. Ведучий стає поза колом. Учасники складають руки за спиною долонями назовні. Ведучий біжить уздовж кола із зовнішньої сторони, торкається долоні когось із дітей і після цього продовжує бігти. Гравець,

---

якого торкнулися, біжить поза колом в іншій бік, намагаючись дістатись свого місця швидше за ведучого. Зустрівшись на шляху, вони вітаються (подають одне одному руки або виконують присідання), а потім продовжують біг. Хто із них раніше займе вільне місце, там стає, а хто залишився, стає новим ведучим.

Стежити за тим, щоб ніхто не заважав дітям оббігати коло. При зустрічі обидва гравці повинні обов'язково виконати завдання (той, хто не виконає, стає наступним ведучим).

### ○ «Влучи сніжкою»

На шпилі прикріплюють круглу мішень, що може обертатися. Гравці по черзі кидають сніжки в мішень доти, доки вона не обернеться. Той, кому знадобиться менше сніжок, щоб примусити мішень повернутися боком, одержує 1 бал, а якщо мішень обернеться зворотним боком – відразу 2 бали. Перемагає той, хто набере найбільше балів.

### ○ «Вовк і коза»

Діти обирають вовка і козу, решта – пастухи. Узявшись за руки, пастухи рухаються колом. Вовк має спіймати козу, яка пається в полі (середині кола). Потрапити туди він може лише через ворота. Їх утворюють двоє гравців, які навмисно заманюють вовка, піднімаючи руки. Та тільки-но він хоче вскочити у ворота – руки опускаються. Якщо вовк упіймає козу, вона стає вовком, козою – хтось із гравців, які пропустили вовка, а вовк – пастухом.

### ○ «Воєвода»

Гравці, сидячи на колінах, по колу перекочують м'яч від одного до іншого учасника при цьому вимовляють:

*Котиться яблуко в коло хороводу,  
Хто його підняв – той воєвода...*

Дитина, у якої в цей момент виявиться м'яч – воєвода. Вона встає і каже:

*Я сьогодні воєвода,  
Я біжу із хороводу.*

Біжить за колом, кладе м'яч між двома будь-якими гравцями і каже:

*– Раз, два – не воронь,  
Та біжи, як вогонь!*

---

Гравці біжать по колу в протилежні сторони, намагаючись раніше суперника схопити м'яч. Хто першим добіг і схопив м'яч, котить його по колу. Гра продовжується.

Прокочувати або перекидати м'яч тільки гравцеві, що стоїть поруч. Не можна заважати гравцеві, що біжить за колом. Виграє той, хто першим торкнувся м'яча.

### ○ **«Вовк у рові»**

На майданчику проводяться дві паралельні прямі на відстані 80–100 см – «рів». По краях майданчика обкреслюється «будинок кіз». Ведучий призначає одного «вовка», інші – «кози». Всі «кози» розташовуються на одній стороні майданчика. «Вовк» стає в рів. За сигналом ведучого: *«Вовк в рову»* – «кози» біжать на протилежну сторону майданчика, перестрибуючи через рів, а «вовк» – прагне їх зловити (торкнутися). Спійманих відводить в кут рову. Тривалість гри 5–7 хвилин.

### ○ **«Ворони»**

На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 1 м. Гравці, розділившись на дві команди, стають на обидві лінії спинами один навпроти одного. Потім присідають, руки кладуть на коліна. І між командами починається така розмова:

- *Вороно, вороно!*
- *Що?*
- *Де ти була?*
- *У Києві.*
- *Що ти там робила?*
- *Червички шила.*
- *Якими нитками?*
- *Шовковими, кожен день по парі.*

Сказавши це, гравці спинами вперед наближаються один до одного і намагаються виштовхнути суперника за лінію. Перемагає команда, яка виштовхне більше гравців.

### ○ **«Вудочка»**

Діти утворюють коло, повернувшись обличчям до центра, на відстані витягнутих у сторони рук. Ведучий стоїть у центрі кола. Він крутить по колу мотузку, до кінця якого прив'язана торбинка з піском, ганчір'ям чи м'яч («вудочка») таким чином, щоб

---

вона прослизнула під ногами дітей. Дошкільники стрибають через «вудку», намагаючись не зачепити її. Спійманим вважають того, кого торкнеться «вудка». Діти час від часу відпочивають, потім гра повторюється.

Довжина мотузки має бути 2–3 м, вага торбинки з піском 100 г. Гру потрібно починати на слово «Ловлю!». Мотузка подовжується для того, щоб торбинка ковзала під ногами дітей, які стоять у колі.

Діти підстрибують тільки тоді, коли «вудочка» наближається до них.

### ○ «Гілочка»

У грі можуть одночасно брати участь 15–20 і більше чоловік. Для гри потрібна гілочка верби або іншого дерева.

Учасники гри утворюють погано зімкнене коло. Руки тримають за спиною та передають один одному гілочку. У центрі кола – ведучий. Його завдання – знайти та захопити гілочку. Завдання нелегке. Якщо ведучий трішки повернеться спиною до того, у кого гілочка, то останній швидко проводить гілочкою по його спині, відразу ж гілочку забирає назад і передає по колу.

Якщо ведучому, вдається захопити гілочку, він перестає водити та стає в коло.

На його місце стає той гравець, у якого була виявлена гілочка.

Якщо під час передачі гілочки з рук в руки вона впаде на підлогу чи на землю, а ведучий це помітить, тоді гравець, у якого впала гілочка, замінює ведучого.

### ○ «Голуби»

Учасники гри стають у коло, один голуб – посередині. Усі діти ідуть в один бік, а голуб – у протилежний. Гравці співають:  
*Летів голуб попід хмари, шукаючи собі пари.*

– *Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку.*

– *Ти голубе, чого тужиш? Вибирай сам, кого любиш.*

– *Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку.*

*Летів голуб по вулиці, збираючи в дзьоб пшениці.*

– *Що назбирав у дзьобик, - своє, а ми собі обидва є.*

За цими словами всі стають по двоє, голуб також старається знайти собі пару. Той, хто залишиться один, стає голубом, і гра продовжується. При кожному повторенні учасник повинен підби-



---

рати собі іншу пару й рухатись у колі в протилежному напрямку. Кількість гравців має бути непарною.

### ○ «Тонка м'ячів»

Гравці стають у широке коло і розраховуються на «перший-другий». Перші номери – одна команда, другі – друга. Два направляючі гравці – капітани. Вони тримають у руках м'ячі. За сигналом ведучого капітани передають м'ячі по колу в протилежні боки гравцям своєї команди. Перемагають ті, хто швидше поверне м'яч капітану. Одним із варіантів гри може бути, коли м'ячі спочатку знаходяться в учасників, що стоять напроти, і передаються в одному напрямку. Перемагає команда, м'яч котрої наздожене м'яч суперників.

### ○ «Горю, горю, пень»

Діти стають попарно – одна пара за другою. Попереду одна дитина, яка промовляє:

– *Горю, горю, пень!*

Остання пара запитує:

– *Чого ти гориш?*

– *Собі пару жду.*

– *Яку?*

– *Тебе, пані молоду (пана молодого).*

З цими словами остання пара розбігається і забігає перед дівчиною, намагаючись з'єднати руки попереду неї. А та намагається впіймати когось із пари. Якщо впіймає, гравець, який залишився без пари, починає «горіти». Не впіймає – продовжує «горіти» той самий гравець.

Гравці не повинні затримувати тих, хто бігає. Діти можуть бігти тільки вперед.

### ○ «Горобці-стрибунці»

На майданчику креслять коло діаметром 6–8 м. Обирається ведучий – «великий птах», який стає у центр кола. Усі інші діти – «горобці» – утворюють коло. За командою ведучого: «*Гру почали!*» – «горобці», що стрибають на одній нозі в коло й вистрибують із нього. «Великий птах», бігаючи в колі, не дає «горобцям» збирати «зерна» і «дзьобає» їх (торкається рукою дітей, які перебувають у колі). Учасник, якого «дзьобнув великий

---

птаха», виходить із гри. «Горобці» намагаються якнайбільше побути в колі, ухиляючись від «великого птаха». Найбільш спритними вважаються ті учасники, яких ведучий жодного разу не торкнувся рукою.

Ведучий може торкатися «горобців» тільки в межах кола. Його змінюють через кожні 1–1,5 хвилини, призначаючи на цю роль найспритніших.

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

Попередньо на асфальті крейдою креслять коло. У центрі кола стоїть ведучий – «ворона». За колом стоять всі гравці, які є «горобцями». Вони стрибають в коло і стрибають всередині нього. Потім так само з нього вистрибують. «Ворона» намагається спіймати «горобчика», коли той стрибає всередині кола. Якщо «горобчика» все-таки спіймали, то він стає ведучим і гра починається спочатку.

### ○ **«Горюдуб»**

Діти шикуються парами і стають одне за одним. Одна дитина стає на 2 – 3 кроки попереду всіх на визначеній лінії або накресленому колі. Це «горюдуб». Горюдуб:

*Гори, гори, ясно,  
Щоб не погасло.  
Раз, два, три,  
Остання пара, біжи!*

За командою: «*Біжи!*» – діти в останній парі розбігаються вздовж колон (одна дитина з правого, друга – з лівого боку), щоб попереду «горюдуба» взятися за руки. «Горюдуб» намагається спіймати одного з них, поки вони не з'єднали руки. Кого «горюдуб» спіймає, той стає на його місце. Гра триває, поки всі пари не перебіжать із кінця колони. Пара, яка утворилася, стає попереду, решта – відступає назад. Гра завершується, коли всі діти пробіжать по одному разу.

Якщо «горюдуб» не спіймає будь-кого з першої пари, він залишається в цій самій ролі. Якщо не зловить жодної дитини з двох пар, то ведучий обирає нового «горюдуба» з останньої пари, яка бігала.

### ○ **«Гречка»**

Діти стають у колону. Кожен згинає ліву ногу в коліні, тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече товаришеві. Так усі починають стрибати з просуванням уперед, приспівуючи:

---

*Ой, цур, гречки,  
Чорній овечки.  
А я гречки намелю,  
Гречаників напечу.*

Хто збився – вибуває з гри. Потім стрибки виконуються на іншій нозі.

### ○ **«Гра у квадраті»**

Креслять квадрат із сторонами від 6 до 10 м. Усередині квадрата позначають коло 1,5–2 м. Гравців поділяють на 4 команди, які розташовуються на 4-х сторонах квадрата. Один із учасників кожної команди із м'ячем у руках стоїть у колі навпроти шеренги своїх гравців. За умовним сигналом ведучого, гравці, що стоять усередині кола, по чергово кидають м'яч гравцям своєї команди, починаючи із лівого флангу, а отримавши його, знову кидають другому, третьому – аж до останнього. Останній гравець із шеренги, діставши м'яч, біжить з ним у коло. Гра триває доти, поки той, що стояв першим у колі, не приблизить знову в нього. Виграє та команда, гравці якої швидше за інших побувають у колі.

### ○ **«Дістань сніжинку»**

Між двома стоянками натягують мотузку на 10–15 см вище від піднятих угору рук дитини. До неї прикріплюють 5–6 сніжинок на певній відстані одна від одної. Ведучий викликає п'ятьох або шістьох дітей, які стають під сніжинками й за сигналом «Раз!» виконують стрибок угору поштовхом обох ніг, намагаючись дістати сніжинку, після чого повертаються на свої місця. Ведучий відзначає дітей, які з першого разу дістали сніжинку, тобто доторкнулися до неї обома руками.

Дитина може виконати кілька стрибків (3–4), доки не доторкнеться до сніжинки.

### ○ **«Діти і вовк»**

На одному боці зали (майданчика) перед накресленою лінією стоять діти. На протилежному боці, за «деревом» (стілцем або стовпчиком) сидить «вовк».

Ведучий:

*В лісі весело гуляємо,  
Бігаємо і стрибаємо,*

---

*Зайця, білочку шукаємо.*

Діти розходяться, бігають, а на слова «*Зайця, білочку шукаємо*» діти нахиляються, присідають.

Ведучий:

*Діти, поспішайте,  
Вовк за деревом, –  
Тікайте!*

Діти біжать за лінію, деякі вилазять на гімнастичну стінку («парканчик») або стають на гімнастичні лави («колоду»), а «вовк» ловить їх. Гра повторюється з іншим ведучим («вовком»).

Діти мають ходити, бігати в різних напрямках, не наштовхуватися одне на одного, а також підходити ближче до «вовка».

○ **«Дзвіночок тут»**

У центр кола виходять троє гравців: двом із них зав'язують очі, а третьому дають дзвіночок. Гравець час від часу дзвонить, а двоє інших намагаються його вихопити. Той, в чиїх руках дзвіночок, може створювати такі ситуації, коли гравці з пов'язками на очах ловлять один одного. Коли хтось із учасників упіймає того, хто носить дзвіночком, вони міняються ролями.

○ **«Дзвін»**

У цій грі можуть брати участь 20–30 чоловік.

Перед початком гри один із учасників за жеребкуванням починає водити, його називають «язичком».

Інші учасники гри беруться за руки й утворюють коло, тобто «дзвін», і починають повільно рухатися то в праву, то в ліву сторону. У цей час «язичок» намагається роз'єднати руки гравців, розбити «дзвін», і вирватися з кола. Якщо йому це не вдалося з першого разу, він має право на ще дві спроби, віднайшовши найбільш слабкі місця в колі.

Тільки-но «язичкові» вдасться вирватися з кола, він прагне добігти до прапорця, хустинки або шапки, покладеної від кола на відстані 50 м, а всі, хто стояв у колі, біжать за ним і стараються торкнутися до нього рукою, перед тим, як він ухопить прапорець. Хто це зробить, той і починає водити, тобто стає «язичком» і займає місце в центрі кола.

Якщо ж той, хто водить, добіг до прапорця і ніхто його не впіймав, то він повертається на своє місце, і гра продовжується спочатку.

### ○ «Дзеркальний танець»

Учасники розподіляються на пари. Звучить будь-яка музика. Хтось із пари – дзеркало, він з точністю прагне повторити танцювальні рухи іншого. Потім пари міняються ролями.

### ○ «До жени свою пару»

Дітей розподіляють на дві рівні підгрупи, які стоять у двох колах: зовнішньому і внутрішньому. Узявшись за руки, гравці у зовнішньому колі йдуть праворуч, у внутрішньому – ліворуч. На сигнал ведучого (свисток, піднятий угору прапорець) усі зупиняються. Внутрішнє коло повертається обличчям до зовнішнього. Гравці у зовнішньому колі підходять до них і подають їм руки, при цьому кожний запам'ятовує свого товариша. На другий сигнал ведучого учасники розбігаються по майданчику. На третій сигнал або слова: «До жени свою пару» – гравці із зовнішнього кола женуться за своїм партнером із внутрішнього. Ведучий відзначає тих, які першими наздогнали своїх товаришів і стали з ними у пару. Гра повторюється навпаки: завдання зловити отримують гравці з внутрішнього кола.

Не дозволяється бігати поруч зі своїм товаришем. Після закінчення гри можна походити парами.

*Варіант цієї гри може бути іншим.*

Діти стають парами один за іншим на відстані 2–3 кроків на одній стороні майданчика. За сигналом ведучого перші в парах біжать на іншу сторону майданчика, другі наздоганяють (кожен свого партнера). У зворотний бік діти міняються місцями (перші наздоганяють других).

### ○ «Долоньки»

Двоє гравців стають один проти одного. Вони одночасно плескають у долоньки, а потім з'єднують їх перед собою (праву – з лівою, ліву – з правою). Далі з'єднують долоні хрест-навхрест: праву – з правою, ліву – з лівою. Спочатку ці рухи робляться повільно, а потім все швидше і швидше до тих пір, поки гравці не помиляться. Тоді гра починається спочатку.

### ○ «До своїх прапорців»

Діти шикуються в кілька кіл, усередині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигна-

---

лом ведучого всі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на інші місця. Відтак ведучий наказує: *«До своїх прапорців!»*. Кожна група повинна віднайти свій прапорець й утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

***Варіант цієї гри може бути іншим.***

Посередині майданчика креслять 4–5 маленьких кіл. У кожному з них стає по одному ведучому із прапорцями певних кольорів. Усіх інших дітей ділять на чотири-п'ять підгруп. Кожна з них має свій колір відповідно до кольорів прапорців у ведучих. За командою ведучого: *«Гру почали!»* – ведучі по черзі ведуть свої колони в кінець майданчика й марширують навколо нього. За командою ведучого: *«Водячі, на місця!»* – ведучі повертаються до своїх кіл і непомітно міняються прапорцями, а діти продовжують ходити по великому колу; в цей час вони можуть співати або виконувати танок. За командою: *«До своїх прапорців!»* – ведучі піднімають прапорці, а гравці біжать до них. Виграє та підгрупа, яка швидше знайшла прапорець свого кольору і стала в колону за ведучим. Із кожної колони обирають нового ведучого, і гра повторюється. Під час ходьби по колу нагадувати, щоб діти додержувались певної відстані, не штовхалися. Гравцям кожної колони можна зав'язати стрічку на руці такого самого кольору, як прапорець у ведучого. Гру бажано супроводжувати музикою.

**○ «Доторкнися до...»**

По команді ведучого *«Доторкнися до...»* – гравці повинні швидко зорієнтуватися і доторкнутися до того, що назве ведучий. Можна називати колір, форми, розміри, іграшки, інвентар, властивості предметів (гладкий, гарячий, м'який, колючий...), поєднання форми і кольору і т.д.

**○ «Дрібушечки»**

Гравці стають у коло й, побравшись за руки, ходять то в один, то в інший бік, співаючи:

*Дрибу, дрибу, дрібушечки, наїмося петрушечки.*

*Диб, диб до води, наїмося лободи.*

*Дрибу, дрибу, дрібушечки, погубили черевички;*

*Туди, сюди до води, шу, шу, шу, шу он – туди!*

---

У цей час усередині кола пара або дві пари дітей крутяться то вправо, то вліво, міцно тримаючись руками навхрест. Тіло вигинається назад, ступні ніг разом, ноги в колінах не зігнуті. Пізніше в коло по черзі заходять інші пари. Можуть одночасно крутитися дві пари дітей, тоді одна пара тримається за руки навхрест зверху, а друга – знизу.

### ○ «Жабки і журавлі»

Ведучий шикує дітей у дві однакові підгрупи. Одна з них – «жабки», друга – «журавлі».

На слова ведучого:

*У болоті ці квакушки  
Рот роззявили по вушка,  
Дуже гарно всі стрибають  
І комариків шукають! –*

«жабки» стрибають на обох ногах, плескаючи руками над головою.

Ведучий:

*А голодні журавлі з неба поглядають,  
Довгими дзьобами жабенят шукають.*

Діти-«журавлі» бігають майданчиком (залом), піднімаючи та опускаючи руки, наче крила.

Ведучий:

*Жабки – квакушки,  
Журавлі сідають,  
У болото швидко ховайтесь,  
Під каміння добре заривайтесь!*

«Журавлі» наздоганяють «жаб».

При повторенні гри діти міняються ролями. Виграє та підгрупа дітей, яка більше зловить «жабок».

Спійманим вважається той, кого торкнеться «журавель». Можна намалювати коло – це «болото». «Журавлі на болоті» «жаб» не ловлять. «Журавлі» можуть кілька секунд постояти на обох ногах.

### ○ «Забери стрічку»

Гравці встають в коло, вибирають ведучого. Всі, крім водячого беруть кольорову стрічку і закладають ззаду за пояс або за ворот. Ведучий встає в центр кола. За сигналом ведучого: «*Біжи!*» – діти розбігаються по майданчику. Ведучий наздоганяє їх, намагаючись витягнути у кого-небудь стрічку. Гравець, втративши

---

стрічку, тимчасово відходить в сторону. За сигналом ведучого: *«Раз, два, три, в коло скоріше біжи!»* – діти збираються в коло. Ведучий підраховує кількість стрічок і повертає їх дітям. Гра повнюється з новим ведучим.

### ○ **«Заборонений рух»**

Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Ведучий також стає з ними в коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна поставити руки на пояс. Ведучий виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений рух». Хто з учасників гри помилиться, той робить крок уперед або штрафується. Потім він продовжує грати. Гра проводиться впродовж 5 – 6 хвилин, після чого ведучий називає дітей, які не припустилися жодної помилки.

Ведучий стежить за тим, щоб гравці повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах, як зайчик, промовити скоромовку, відгадати загадку та ін.

### ○ **«Заєць без хатки»**

Лічилкою обирають «мисливця» та «зайця», у якого немає «хатки». Обидва стають на протилежних боках майданчика. Решту дітей розподіляють на підгрупи – по чотири-п'ять у кожній. Кожна підгрупа стає у коло – це заяча хатка, всередині одна дитина – заєць. Кола розташовані на певній відстані один від одного (залежно від розмірів майданчика). Ведучий промовляє: *«Один, два, три» – гру розпочни»*. На рахунок «один» заєць без хатки починає тікати, на «три» – мисливець починає ловити його. Заєць, якого ловить мисливець, може забігти у будь-яку хатку. Тоді заєць-господар має з неї вибігти, а мисливець вже ловить його. Коли мисливець упіймає якогось зайця, гра повторюється з лічилки.

У хатку до зайця мисливцеві забігати не можна. Двом зайцям не можна бути в одній хатці. Якщо мисливець довго не може упіймати зайця, на цю роль обирають іншу дитину.

### ○ **«Залізний ключ»**

Діти стають у коло, взявшись за руки. «Вовк» знаходиться всередині і намагається вирватись із кола. Його запитують:



---

«Який ключ?» Він відповідає: «Залізний». Розчепивши чийсь руки, вовк виривається з кола і втікає. Діти намагаються його спіймати, говорячи:

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

Той, хто зловить вовка, стає у центр кола. Гра починається спочатку. Вовк вважається спійманим, коли до нього доторкнудися рукою. Вовком стає той, хто його першим зловив.

### ○ «Захисник фортеці»

Малюють коло діаметром 5–10 м у його центрі креслять менше коло, у яке ставлять три зв'язані гімнастичні палиці чи кладуть м'яч, кеглі, будь-який інший предмет. Вибирають 1–3 захисників фортеці, інші гравці стають за колом, їм ведучий дає волейбольний м'яч. Завдання: поцілити м'ячем у предмет, що знаходиться в центрі кола. Захисники повинні цьому перешкодити, відбиваючи м'яч руками і ногами та закриваючи мішень. Якщо нападаючим вдається збити фортецю, захисники програють і на їх місце призначаються нові. Переможцями вважаються захисники, котрі найдовше обороняли фортецю. Відбиваючи м'яч, захисник не має права заходити в менше коло. Збити фортецю можна тільки з-за лінії великого кола. Нападник не має права кидати м'яч декілька разів підряд.

### ○ «Знайди свою пару»

Діти стають парами. Ведучий:

*Кожен пару свою має,  
Поряд грається, гуляє,  
За сигналом розійдється, (удар у бубон)  
Пострибайте, посміхніться.  
Майданчиком пройдіть...  
Пару знов свою знайдіть!*

За умовним сигналом ведучого (удари в бубон, свисток) діти розходяться або розбігаються залого (майданчиком). За другим сигналом – два удари в бубон або слова: «Знайди собі пару!» – діти стають парами і під удари в бубон йдуть залого (майданчиком). Тому, хто тривалий час шукає пару, діти говорять: «(Називають ім'я дитини), поспішай, швидше пару обирай!»

---

Діти стають парами і розбігаються тільки за сигналом. При кожному повторенні гри пари міняються. Ведучому необхідно стежити за тим, щоб діти використовували всю площу зали (майданчика), не штовхалися й швидко утворювали пари.

**Варіант цієї гри може бути іншим.**

Грає непарна кількість дітей, одно з яких – ведучий. По команді ведучого: «Граємо!» – діти йдуть у парі, по команді: «Бігаємо!» – біжать по колу, в один бік, врозтіч по одному. По команді: «Знайди пару!» – повинні швидко встати в свою пару. Ведучий теж стає в пару з ким-небудь з гравців. Хто залишиться без пари, стає ведучим.

Правила:

- утворювати пари, з ким хочеш;
- дівчинка з дівчинкою, хлопчик з хлопчиком;
- за однаковим кольором одягу.

○ **«Знайди і промовчи»**

Діти стоять на одному боці майданчика (зали). Ведучий пропонує їм повернутися спиною і заплющити очі. У цей час ведучий ховає прапорець. За сигналом ведучого: «Можна шукати!» – діти розплющують очі й починають шукати прапорець. Той, хто знайшов його, підходить до ведучого і повідомляє про це, а потім повертається на своє місце. Гра продовжується, поки більшість дітей не знайдуть прапорець.

○ **«Зображення ялинки»**

Діти довільно розташовуються на майданчику, ведучий стоїть по середині. За сигналом: «Раз, два, три – лови!» – всі розбігаються по майданчику, ухиляються від ведучого. Хлопці намагаються виручити один одного, так як ведучому не можна торкатися тих дітей, які стануть обличчям один до одного і, витягнувши руки в сторони вниз, будуть зображати ялинку.

○ **«Карасі та щука»**

На протилежних сторонах майданчика накреслюють два великі кола – це «затоки», де живуть «карасі». Одного з-поміж дітей обирають «щукою». Відстань між затоками 15–20 м. Щука стає посередині майданчика. Всі діти-карасі стають у колі на одному боці майданчика. За командою ведучого: «Пливіть!» – всі

---

карасі біжать у другу затоку, а щука їх ловить. Повторюючи гру, вибирають іншу щуку.

Щука ловить карасів лише поза затокою. Спіймані діти не можуть бути щукою. Варто чергувати біг з відпочинком.

### ○ *«Квач у парі»*

Діти шикуються в шеренгу, розподіляються на «перший-другий» і стоять парами обличчям один до одного. За сигналом ведучого гравці розбігаються по всьому майданчику. Він оголошує номери ведучих, які повинні упіймати (торкнутися) свого товариша по парі. Гра продовжується 40–50 с, після чого учасники міняються ролями. Перемагають гравці, які більше разів торкнулися свого партнера. Дітям, яких ловлять, не дозволяється вибігати за межі майданчика.

### ○ *«Кеглі»*

Кеглі розставляють на рівному майданчику за 15–20 см одна від одної у 2-3 ряди по 3–4 штуки.

На відстані 3–3,5 м від кеглів проводять лінію. Діти по черзі з кулькою в руках стають на визначену лінію і сильним поштовхом котять кульку по рівній доріжці, намагаючись збити кеглі. Якщо вдається збити кеглю, дитина котить кулю вдруге, але вже лівою рукою, а потім передає іншому гравцеві. Виграє дитина, яка збила найбільшу кількість кеглів.

Кулю необхідно прокочувати, не виходячи за лінію. Той, хто прокочував кулю, ставить на місце збиті кеглі та підбирає кулі. Відстань до кеглів можна поступово збільшувати.

### ○ *«Кіт і мишка»*

Діти беруться за руки і стають у коло. Двоє гравців залишаються в середині: дівчинка – «миша», хлопчик – «кіт». Усі діти піднімають з'єднані руки вгору, «миша» втікає від «кота» попід руки гравців. Коли біжить кіт, учасники опускають руки вниз і присідають, але тут же піднімаються, пропускаючи «кота». «Мишу» затримувати не можна. Після того, як «кіт» спіймає «мишу», вибирають нових ведучих і гра продовжується. Якщо «кіт» не зміг спіймати «мишу», за 20–30 с то їх замінюють інші гравці. «Кіт» не має права хапати чи штовхати «мишу», досить легко доторкнутись до неї.

## ○ «Коровай»

Діти утворюють велике коло, у центрі якого стоїть «іменинник». Ведучий промовляє вірші, а гравці в цей час виконують обумовлені рухи:

*Як на (ім'я дитини) іменини  
Та спекли ми коровай*

(діти ходять по колу)

*Ось такий вузенький,*

(протягують руки перед собою, долоні одна проти одної)

*Ось такий низенький,*

(присідають, руки відводять уперед долонями донизу)

*Ось такий завдовжки.*

(піднімаються, розводять руки у сторони)

Діти разом із ведучим звертаються до «іменинника», промовляючи:

*(ім'я дитини), ти часу не гай,  
Кого хочеш, вибери.*

Гравець у колі відповідає:

*Я люблю, звичайно всіх,  
Але (ім'я дитини) більш за всіх.*

Ваня виходить у коло.

Ведучий промовляє:

*Дуже весело у нас,  
Потанцюєм кілька раз.*

Діти, стоячи на місці і поклавши руки на пояс, виконують танок.

Учасники ходять по колу праворуч і ліворуч – за вказівкою ведучого. Рухи виконують усі разом відповідно до його слів.

## ○ «Котився горішок»

Діти, розподілившись на четвірки, беруться за руки, співають:

*Гей, котиться горішок крізь ручки,*

*Гей, ловіться, дівочки, за ручки.*

*Гей, ловіться, чотири, чотири,*

*Щоб змірятися, хто скоріше до цілі.*

У цей час вони йдуть до місця, де почнуться змагання з бігу. До орієнтира (дерева, лави тощо) має бути 20–30 м.

Після слів:

«Щоб зміряться...» – перша четвірка починає біг. Хто перший добіжить до орієнтира, стає осторонь. Інші відходять і ста-

---

ють за рештою четвірок. Потім друга четвірка стає на місце першої і теж біжить наввипередки. Так триває, доки не позмагаються всі четвірки.

Із гравців, що перші добігли до цілі, утворюються нові четвірки, які знову змагаються з бігу. Наприкінці випробовують свої сили два найкращих бігуни.

Перед першою четвіркою потрібно накреслити лінію, щоб всі вибігали з одного місця. Стежити, щоб діти виконували команду одночасно.

### ○ «Курочка і горошинки»

Із-поміж дітей обирають двох «курочок» і трьох-чотирьох «горошинок». Інші гравці утворюють коло, взявшись за руки. На сигнал ведучого: «Горошинки покотились!» – «горошинки» розбігаються, вбігають у коло, підлізаючи під руки дітей, і вільно вибігають із нього. «Курчата» намагаються впіймати «горошинки». Гра закінчується, коли переловлять усіх «горошинок». Після цього її повторюють із новими «курочками» й «горошинками». Учасники в колі не затримують «горошинок» і «курочок», коли вони біжать. Якщо «курочка» довго не може упіймати «горошинку», гру припиняють.

### ○ «Курочка і курчатка»

Вибирається дитина – кішка. Вона сідає на лавку на протилежну сторону майданчика. На іншій стороні курник, де стоять діти – курчатка і їх мама-курочка – ведуча. В середині залу двір. Курочка виходить з курчатками погуляти у двір і промовляє слова:

*Вийшла курочка-ряточка,  
З нею жовті курчаточка,  
Квокче курочка: «Ко-Ко,  
Не ходіть далеко!»*

Діти-курчатка ходять на носочках, високо піднімаючи коліна; ставлячи ногу на підлогу, повністю розпрямляють коліно, руки за спиною, груди вперед. Мама-курочка продовжує:

*«На лавці біля доріжки  
Вляглася й дримає кішка...  
Кішка відкриває очі  
І курчаток доганяє».*

---

Кішка встає і біжить за курчатками, які тікають у курник. Спіймане курча забирає кішка. Новою кішкою стає дитина, яка найкраще виконувала ходьбу всі завдання.

### ○ «Кудлатий пес»

Гравці вибирають «пса». Він стоїть в стороні. Інші гравці повільно йдуть до нього, примовляючи:

*Ось сидить кудлатий пес,  
В лапки свій засунув ніс.  
Тихо, мирно він сидить,  
Не то дримає, не то спить.  
Підійдемо до нього, розбудимо,  
І подивимося -  
Що ж то буде?*

Гравці підходять і плескають у долоні. Пес схоплюється, гарчить, гавкає і ловить гравців.

### ○ «Латка»

Якщо ця гра вже знайома дітям, вони починають її самі (як ні), то – ведучий говорить:

*Давайте грати в латки!*

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

*Латка-битка,  
Шовкова нитка,  
На мені не була,  
На тобі згнила.*

Побитий наздоганяє втікача, але не промине «полатати» й іншого, хто трапиться під руку. Вдаривши, вигукує: «Латка!» Полатаний намагається у свою чергу передати латку третьому. Тривалість гри залежить від бажання дітей.

### ○ «Лисиця і заєць»

Діти стають у різних кінцях майданчика попарно, лицем один до одного, узявшись за руки. Обирають одного зайцем, іншого – лисицею. Лисиця наздоганяє зайця, а той, утікаючи поміж парами, ховається в «нору»: стає всередину будь-якої пари, спиною до одного з гравців. До кого заєць став спиною, утікає і так само ховається через декілька секунд до іншої «нори». Тим часом лисиця намагається його спіймати. Спійманий стає лисицею, а лисиця – зайцем.

---

Якщо лисиця не змогла упіймати зайця за одну хвилину, її змінюють. Зайці повинні якомога частіше ховатись і кожного разу в іншу «нору», щоб усі гравці побували в ролі зайця чи лисиці.

### ○ «Липкі пеньки»

Три-чотири гравці сідають навпочіпки в обручі, якомога далі один від одного. Вони зображують липкі пеньки. Інші гравці бігають по майданчику, намагаючись не підходити близько до пеньків. Пеньочки повинні постаратися торкнутися пробігаючих повз них дітей.

«Поквачені» стають пеньками.

Правила: пеньки не повинні вставати з місць.

### ○ «Лисиця в курнику»

На одному боці майданчика (зали) за лінією ставлять гімнастичні лави (заввишки 20 см). Це «курник». На протилежному – намічають «нору» для «лисиці». Середина – «подвір'я».

Обирають «лисицю», решта – «курчата». Вони ходять «подвір'ям, шукають собі їжу».

Ведучий:

*Кури по двору гуляють  
Та зернят собі шукають.  
Ось лисиця рудохвоста,  
До курей біжить у гості!  
Тож тікайте, хто куди,  
Щоб не сталося біди!*

На слова ведучого: «Тож тікайте, хто куди, щоб не сталося біди!» – «курчата» тікають до «курника», ховаються від «лисиці» й злітають на «сідало» (стають на лаву). «Лисиця» ловить «курчат». Гра завершується, коли «лисиця» спіймає одне чи двоє «курчат» (торкнеться їх рукою).

«Курчата» тікають лише після сигналу ведучого. «Лисиця» не ловить «курчат» за лінією. Коли діти добре засвоять правила гри, варто обрати «півника», який кукурікатиме, побачивши, що «лисиця» виходить зі своєї «нори». Якщо дітей багато, замість лав можна використати гімнастичну стінку.

### ○ «Ліс»

Ведучий: «У нашому лісі зростають берізка, ялиночка, дуб, верба, сосна, травичка, квітка, гриб, ягода, кущики. Вибє-

---

*рiть самi собi рослину, яка вам подобається. За мою команду ми перетворимося на лiс. Як ваша рослина реагує на: тихий, нижний вiтерець/ сильний холодний вiтер/ ураган/ дрiбний грибний дощик/ зливу/ спеку/ ласкаве сонце/ нiч/ град/ заморозки?»*

### ○ **«Лови, кидай, падати не давай!»**

Дiти стоять у колi, ведучий – у центрi з великим м'ячем. Вiн кидає м'яч то одній, то iншiй дитинi.

Ведучий:

*В мене є веселий м'ячик,  
Вiн лiтає, вiн i скаче.  
М'ячик наш лови, кидай,  
Але падать не давай!*

Дiти ловлять м'яч i знову кидають вихователеви, який у цей час промовляє: *«Лови, кидай, але падать не давай!»*

Через деякий час ведучий промовляє:

*Дружно дiтоньки усi,  
Пострибайте, як м'ячi!*

Дiти стрибають на обох ногах, наближаючись до ведучого. Вiн пiднимає м'яч над головою i промовляє:

*Треба вам усiм тiкати,  
М'ячик буде доганяти!*

Дiти тiкають, а ведучий кидає м'яч об землю, ловить його, i гра повторюється.

Дiти ловлять м'яч обома руками, не притискуючи до грудей, i кидають ведучому обома руками вiд грудей. Ведучому потрiбно вiдзначити назвати дiтей, якi правильно кидають i ловлять м'яч.

### ○ **«Лови!»**

Дiти, роподiлившись на двi пiдгрупи, стають по рiзні боки майданчика. Одну дитину обирають «квачем» – їй дають кольорову стрiчку. Квач стає посерединi майданчика. Коли ведучий каже: *«Лови!»* – дiти розбiгаються, а квач намагається когось наздогнати i торкнутися рукою. Той, кого вiн торкнеться, вiдходить убiк. Гра закінчується, коли квач зловить трьох-чотирьох дiтей. Потiм обирають iншого квача.

Якщо за 30–40 с. квач не може нiкого зловити, потрiбно обрати нового.



### ○ «Ловля з перебіжками»

На одній стороні за лінією встають діти. На протилежній стороні також проведена лінія. На середині між лініями знаходиться ведучий. Після слів: «Раз, два, три, лови!» – діти перебігають на іншу сторону майданчика, ведучий їх ловить. До кого він доторкнеться, вважається пійманим, і стає ведучим.

### ○ «Ловля з присіданням»

Обирають ведучого. За сигналом: «Раз, два, три – біжи!» – діти розбігаються по майданчику, а ведучий намагається їх зловити (торкнутися рукою). Не можна ловити того, хто встиг присісти і доторкнутися рукою до землі. Коли буде спіймано трое дітей, вибирають нового ведучого. Гра повторюється 3–4 рази.

### ○ «Метелики, жаби і журавлі»

Діти вільно бігають на майданчику. За сигналом ведучого вони починають наслідувати рухи *метеликів* (махують «крильцями», кружляють), *жаб* (опускаються на четвереньки і скачуть), *журавлів* (завмирають, стоячи на одній нозі). Як тільки ведучий виголосить: «Знову побігли!» – вони знову починають довільно бігати по майданчику.

### ○ «Мишоловка»

Дітей ділять на дві нерівні підгрупи. Менша утворює коло – «мишоловку», а більша, яка зображає «мишей», розміщується поза колом. Діти, які зображають «мишоловку», беруться за руки й починають ходити по колу праворуч або ліворуч (за домовленістю), промовляючи:

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

На останні слова гравці зупиняються й піднімають зчеплені в замок руки («мишоловка»). «Миші» в цей час починають швидко перебігати через «мишоловку» й вибігати з неї. На сиг-

---

нал ведучого: «Хлоп!» – учасники швидко опускають руки, і «мишоловка» закривається. Дітей, які не встигли вибігти з кола, вважають упійманими, і вони стають у коло. Коли «мишей» буде впіймано, гру починають знову. Для «мишоловки» вибирають гравців, які зображали «мишей».

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

### ○ «Ми веселі діти»

Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина стає всередині кола – ведучий. Діти ходять по колу і промовляють:

*Ми маленькі дошкільнята,  
Любим бігати й гуляти,  
І сміятись, і стрибати,  
Ану, спробуй нас догнати.  
Раз, два, три – лови!*

На слово: «Лови!» – діти розбігаються майданчиком (за-лою), а ведучий ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох дітей (за домовленістю), гра завершується. На слова ведучого: «Усі в коло!» – діти шикуються в коло, і гра продовжується з іншим ведучим.

Зловленим вважається той, кого торкнувся рукою ведучий. Спіймана дитина не може бути ведучим. Якщо ведучий тривалий час не може нікого спіймати, його замінюють іншим. Якщо майданчик великий, на протилежних його боках потрібно накреслити по одній лінії. Ведучий стає посередині. Діти шикуються в шеренгу на одному кінці майданчика і разом із ведучим кажуть: «Ми веселі дошкільнята!». Після слова: «Лови!» – діти перебігають на протилежний бік майданчика до другої лінії, а ведучий їх ловить. Ведучий регулює біг із відпочинком для того, щоб не стомити дітей.

### ○ «Мисливці та зайці»

Ведучий обирає одного або двох «мисливців», які стають з одного боку майданчика, решта дітей – «зайці». Вони сидять у своїх «нірках», розташованих із протилежного боку майданчика. «Мисливці» обходять майданчик і удають, що шукають «зайців», потім повертаються на свої місця, ховаються за «деревами» (стільцями).

---

На слова ведучого:

*Зайці весело стрибають,  
На мисливців не чекають,  
Плиг – скок, плиг – скок,  
У зелений у лісок! –*

«зайці» виходять на майданчик і стрибають.

На слова:

*Та мисливці вже ідуть,  
І рушниці всі несуть! –*

«зайці» тікають до своїх «нірок», один із «мисливців» цілиться м'ячем їм під ноги і в кого влучить, того забирає із собою. «Зайці» знову виходять у «ліс» і «мисливець» ще раз полює на них, але кидає м'яч другою рукою. При повторенні гри обирають нових «мисливців».

Ведучому варто стежити за тим, щоб «мисливець» кидав м'яч як правою, так і лівою рукою. «Мисливці» кидають м'яч тільки під ноги «зайцям». М'яч піднімає той, хто його кинув.

### ○ **«Море хвилюється»**

Діти утворюють коло, одна дитина (ведуча) посередині. Діти ходять по колу в різному напрямку (праворуч або ліворуч) та бігають. Дитина всередині кола промовляє:

*Море хвилюється раз,  
Море хвилюється два,  
Море хвилюється три!  
Морська фігура на місці замри!*

Діти раптово зупиняються і кожний із них зображує той чи інший придуманий рух. Ведучий обирає те, що йому найбільше сподобалось. Діти міняються місцями. Гра повторюється.

Діти можуть бігати, стрибати всім майданчиком (залом), а на сигнал ведучого набувають певну позу. Ведучий стежить, щоб вони не стояли тривалий час у нерухомій позі, особливо зігнуті або на одній нозі.

### ○ **«Мотузочка»**

На землю кладуть мотузку довжиною не менше 1 м, на відстані 5–6 м від її кінців ставлять прапорці, кубики або інші предмети. Двоє дітей встають у кінців мотузки обличчям до своїх прапорців. За сигналом ведучого: «*Раз, два, три – біжи!*» – діти біжать кожен до свого прапорця, намагаючись оббігти його як

---

можна швидше повернутися до мотузочки і смикнути її за край в свій бік. Перемагає той, кому це вдалося зробити першим. Замість мотузки можна використати скакалку. При підборі пар для гри ведучий повинен враховувати фізичну підготовленість дітей. Важливо, щоб діти в парах були приблизно рівні за силою.

### ○ «М'яч через сітку»

П'ятеро-шестеро дітей стають по обидва боки сітки, натягнутої на висоті 130 – 150 см. Вони перекидають великі м'ячі один одному через сітку. Дитина, спіймавши м'яч, перекидає його у зворотному напрямку своєму партнерові. На чий стороні м'яч більше разів торкався землі, той і програв.

М'яч передається обома руками від грудей або зверху. Ловлять м'яч обома руками. Помилкою вважається, якщо м'яч торкнувся сітки або землі.

### ○ «Мороз і піч»

Обирають двох ведучих – Мороз і Піч. В одному кінці майданчика стоять діти, в іншому – «Піч». «Мороз» залишається осторонь. «Піч» промовляє: *Я Морозу не боюсь,*

*З тих, хто мерзне, я сміюся,  
Біля мене всі товчуться,  
Недарма ж я Піччю звуся.*

На останні слова діти біжать до «Печі», щоб заховатися за нею. «Мороз» намагається їх «заморозити»: кого він торкнеться рукою, завмирає на місці.

### ○ «Морозе, морозе!»

У двох протилежних кінцях майданчика (залу) креслять лінії. Це «будиночки», відстань між якими 8–15 м. Усі діти, крім однієї дитини – «морозу», який стоїть посередині майданчика, стоять в одному з «будиночків». За сигналом ведучого «мороз» голосно промовляє такі слова:

*Хто з вас морозу не боїться,  
В путь-дорогу пуститися?*

Діти разом відповідають:

*Не боїмося ми погроз,  
Не страшний ти нам, мороз.*

---

Після цього діти перебігають до протилежного «будиночку», а «мороз» намагається ввіймати їх і «заморожує», торкаючись їх рукою. «Заморожені» зупиняються на місці до наступного перебігання. «Мороз» знову виходить на середину, повертається обличчям до дітей, які стоять на другій лінії, пропонує «в путь-дорогу пуститися». Діти відповідають усі разом і швидко біжать виручати своїх товаришів, подають їм руки й разом перебігають до першого «будиночка», а «мороз» їх не пускає. Після 2–3 перебіжок обирають нового «мороза», і гра повторюється.

Бігти можна тільки вперед. Усі, кого торкнеться «мороз», мають зупинитися на тому місці, де їх «заморозили», поки їх не виручать у наступній перебіжці. Якщо «заморожених» довго не можуть виручити, потрібно сказати: *«Виглянуло сонечко і зігріло всіх»*. Після цього діти повертаються до колективу.

### ○ *«Наввипередки парами»*

Діти розподіляються на пари, беруться за руки і стають на одній стороні майданчика. За сигналом ведучого вони біжать до протилежної сторони. Перемагає пара, яка добігла швидше за інших, не роз'єднавши рук. Гра проводиться 4–5 раз. При повторенні гри діти можуть з'єднувати руки хрест-навхрест.

### ○ *«Намисто»*

Учасники стають у щільне коло. Вони – намистинки красивого намиста. Тісно притискаються, кружляють на місці, не відриваючись один від одного, бігають по «шиї хазяйки», так само щільно притиснувшись. Ведучий підходить до «намиста» і намагається «розірвати» його. Якщо йому це вдається, намистинки «розсипаються» по підлозі й котяться по ній. Ведучий ловить їх по черзі, міцно тримаючи за руку першу, та – другу, спійману ведучим, третю і так далі, доки ведучий не збере знову все намисто і не зробить його щільним і міцним. Перша спіймана намистинка стає ведучою.

### ○ *«Не залишайся на підлозі»*

Діти стоять у різних місцях майданчика (зали), один із них обирається «квачем». По кімнаті розставлено лави, дошки на підвищенні, парканчик, колоди (25 см у діаметрі, заввишки 20–25 см). За командою ведучого: *«Лови!»* – «квач» починає ловити

---

тих дітей, які не встигли стати на будь-яке підвищення. Після двох повторень «квач» передає свою позначку іншій дитині, і гра повторюється з новим «квачем».

Ведучий має стежити за тим, щоб діти зістрибували з підвищень і приземлялися на обидві ноги: легко, на носочки, а не на всю ступню.

### ○ «Не замочи ніг»

Посередині зали (майданчика) ведучий кладе дві паралельні мотузки на відстані 4–5 м одна від одної. Між ними – «болото». По «болоту» розкидані на відстані одного кроку маленькі обручі або кружечки з картону – «купини». Ведучий шикуює дітей у три-чотири підгрупи. Кожна з них по черзі перестрибує по «купинах» на протилежний бік «болота».

Ведучий:

*Не озеро, не річка,  
Хоча і в нім водичка,  
Та в воду ту ступати  
Тобі не варто, брате,  
Трясовина, багно,  
Грузьке, підступне дно...  
По купинках іди  
Та ніг не замочи.*

Виграє підгрупа, у якій ніхто жодного разу «не замочив ніг», тобто не оступився.

Кожна підгрупа починає перестрибувати болото за сигналом ведучого.

### ○ «Невід»

Майданчик (зала) – це «ставок». Дві дитини – «рибалки», а на протилежному боці майданчика – «рибки». Гравці вільно пересуваються в межах майданчика, що за розмірами наближається до баскетбольного. За завданням ведучого «рибалки» беруться за руки (невід) і ловлять інших. Наздогнавши когось із «рибок», вони повинні з'єднати руки так, щоб упійманий потрапив у коло. Тепер вони троє ловлять усіх інших. Кожен упійманий стає частиною неводу. Гра продовжується до того часу, поки неводом не будуть упіймані всі рибки, тобто всі інші гравці. Рибки не мають права вибігати за межі майданчика, вириватись, добровільно потрапляти в невід.

### ○ «Оса»

У грі бере участь непарна кількість дітей. Хто залишився сам – «оса». Вона займає визначене місце. Пари розходяться, діти юрбою прибігають до осі й запитують: «Оса, оса, а чи ти дуже лиха?». Та відповідає: «Як ужалю, так знатимеш! Я не зла, не лиха, а кого хочу, того й зловлю».

Після цих слів оса ловить дітей, що біжать поодиноці. В момент наближення осі гравці швидко об'єднуються в пари, а коли та віддаляється – розходяться, перебігають довільно. Той, кого впіймає оса, перебирає на себе цю роль.

### ○ «Паличка-стукалочка»

Діти вибирають ведучого, він стає в коло, в руці ціпок, очі зав'язані. Зі словами:

– Раз, два, три, чотири, п'ять –  
Буде паличка стукати.

А як скаже:

– Скок, скок, –  
Відгадай, чий голосок?

– крутиться в колі, вказуючи на дітей. На слова: «Скок, скок» – зупиняється, і той, на кого вказує паличка, береться за інший її кінець і вимовляє ім'я ведучого. Ведучий повинен дізнатися, хто його покликав. Правильно відгаданий стає ведучим.

### ○ «Переправ через річку»

Учасників гри має бути парна кількість. На середині майданчика – «річка» (дві паралельні лінії, відстань між ними 15–20 кроків). На річці – «каміння» (накреслені невеличкі кола). Гравці поділені на дві команди, які стоять на березі. За командою вони починають стрибати з каменя на камінь: хто ступить у воду – «тоне», тобто вибуває з гри. Виграє та команда, де більшість гравців успішно переправилася через річку.

На каміння дозволяється ступати тільки однією ногою.

### ○ «Підкинь і злови»

На двох стояках (стовпчиках) ведучий натягує мотузку на висоті 150–160 см. Двоє-трьох дітей підкидають м'яч через шнур, біжать за ним на протилежний бік і ловлять. Цю гру можна про-

---

вести як змагання між двома-трьома командами. Перемагає та команда, гравці якої найбільше разів зловили м'яч.

Ведучий стежить за тим, щоб діти перекидали м'яч через мотузку і ловили його обома руками.

### ○ «Піжмурки»

Діти стоять у колі на відстані витягнутих у сторони рук. У середину кола обирають двох дітей: одній дитині зав'язують хустинкою очі, другій – дають до рук дзвіночок. Дитина із дзвіночком бігає по колу, а «піжмурка» її ловить, слухаючи дзвіночок. Коли «піжмурка» зловить дитину із дзвіночком, то всередину кола обираються інші діти, і гра продовжується.

Гру можна проводити без дзвіночка. Дитина, яка тікає, іноді плече в долоні. «Піжмурка» запитує: «*Де ти?*». Дитина, яка тікає, відповідає: «*Я тут!*». «Піжмурка» за голосом ловить її.

### ○ «Північний і південний вітер»

Обирають двох ведучих. Першим на руку пов'язують синю стрічку – це «північний вітер», іншому – червону – це «південний вітер». Інші діти бігають по майданчику. «Північний вітер» намагається «заморозити» як можна більше дітей (доторкнутися до них рукою). «Заморожені» діти приймають якусь позу. «Південний вітер» «розморозує» їх, торкаючись рукою, вигукуючи: «Вільний!». Через 2–3 хв. призначають нових ведучих, і гра повторюється.

### ○ «Посадка картоплі»

Діти стають у дві колони, відстань між колонами 3–4 кроки. Перед колонами проводиться лінія старту. У дітей, що стоять першими в колонах, у руках по мішечку з 5–6 картоплинами. Навпроти колон, за 10 м від стартової лінії, малюють 5–6 невеликих грядок у ряд. За сигналом ведучого перші гравці біжать до своїх грядок, розкладають картоплини по одній в грядку, повертаються назад і передають порожні торбинки наступним. Ті біжать до грядок, збирають картоплини в мішечки, повертаються і передають наступним по черзі гравцям мішечки з картоплею. Таким чином, одні «садять» картоплю, інші її «збирають». Виграє колона, всі гравці якої раніше виконують завдання. Перші гравці біжать за сигналом ведучого, а другі, треті і т. д. можуть бігти тільки тоді, коли отримають у руки мішечок.



### ○ «Пташки і клітка»

Діти розподіляються на дві підгрупи. Одна утворює коло в центрі майданчика; діти йдуть по колу, тримаючись за руки, – це «клітка». Інша підгрупа – «пташки». Ведучий каже: «*Відкрити клітку!*» – і діти, що утворюють клітки, піднімають руки. «Пташки» влітають в «клітку» (коло) і тут же вилітають з неї. Ведучий каже: «*Закрити клітку!*» Діти опускають руки. «Пташки», що залишилися в «клітці», вважаються пійманими і стають в коло. «Клітка» збільшується, і гра триває, поки не залишиться 1–3 «пташки». Потім діти міняються ролями.

### ○ «Птахи і зозуля»

На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це «гнізда птахів». Одна дитина – «зозуля», вона стоїть осторонь і не має «гнізда». На слова ведучого:

*Птахи у справах полетіли  
І гнізда-хатки залишили!*

(діти вибігають із «гнізд» урозтіч, «зозуля літає» разом із ними)

*З ними зозуленька літає,  
Собі хатиньку шукає!*

На слова:

*Птахи, довго не літайте.  
Свої гніздечка відшукайте! –*

діти біжать до своїх «гнізд», а «зозуля» намагається швидко зайняти яке-небудь «гніздо». Дитина, яка залишилася без місця, стає «зозулею».

Ведучому необхідно стежити, щоб діти бігали всім майданчиком і не «літали» близько від «гнізд».

**Варіант цієї гри може бути іншим.**

На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це «гнізда птахів». Одна дитина – «зозуля», вона стоїть осторонь і не має гнізда. На слова ведучого: «*Птахи, полетіли!*» – діти вибігають з кіл. На слова: «*Птахи, додому!*» – всі біжать до своїх гнізд, а зозуля намагається швидко зайняти яке-небудь коло. Дитина, що залишилась без місця, стає зозулею.

Стежити, щоб діти бігали по всьому майданчику, а не трималися ближче до гнізд.

### ○ «Пташки і кіт»

Діти – «пташки» стоять у великому колі. Посередині кола на стільчику сидить «кіт» і удає, що спить. Ведучий проговорює:

*Білий котик спить на лаві*

*Серед нашого двора.*

*Прилетіли пташенята.*

*Та як крикнуть раптом:... («Кра!»)*

Діти, узявшись за руки і ступаючи дрібним повільним ритмічним кроком, разом із ведучим звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч. Вони дружно кричать: «Кра!». «Кіт» прокидається і кричить: «Няв!». Діти–«пташки» біжать урозтіч, а «кіт» ловить їх. Гра повторюється з іншим «котом».

«Кіт» не розплющує очей, поки не почує слово «Кра!». Спійманими потрібно уважати тих, кого «кіт» торкнувся рукою. Дитина, яку спіймали, не може бути «котом» (щоб діти навмисно не піддавались).

### ○ «Прихований дзвіночок»

Цю гру можна проводити і на вулиці, і в кімнаті. Визначивши ведучого, всі гравці стають по колу або по прямій лінії. Тримавши руки за спиною, гравці обережно, так, щоб дзвіночок не задзвенів, передають його один одному, а ведучий, старається визначити, у кого знаходиться дзвіночок та вихопити його. Якщо він стоїть далеко від дзвіночка, гравці можуть задзеленчати, щоб подразнити його. Водити починає той, у кого дзвіночок забрали.

### ○ «Повінь»

Діти стають у коло, присідають і вдають, що сплять. Один з учасників – «вартовий», що ходить у середині кола, вигукує: «Повінь! Рятуйтеся!». Тоді всі розбігаються, шукаючи собі схованку: залазять на драбину, стають або сідають на камінь тощо. Примостившись, перебігають з місця на місце, а вартовий намагається їх упіймати. Яку дитину спіймає — та стає вартовим.

Хто не знайшов придатного для себе місця, йде на допомогу вартовому й теж ловить дітей.

### ○ «Подоляночка»

Діти беруться за руки і стають у коло. Вибирають подоляночку. Гравці, співаючи, ідуть по колу, а подоляночка всередині кола робить усе, про що мовиться у пісні:

---

*Десь тут була подоляночка,  
десь тут була молодесенька.  
Тут вона стала, до землі припала,  
личка не вмивала, бо води не мала.  
Ой, устань, устань, подоляночко,  
умий личко, як ту скляночку,  
Візьмися вбочки за свої крочки,  
підскоч до краю, бери сестру скраю.*

Подоляночка вибирає когось із кола і стає на її місце.

### ○ **«Покоти сніжку»**

Діти стають півколом. Ведучий відходить на 2–2,5 м від них і котить сніжку кожному по черзі. Діти ловлять сніжку обома руками та прокочують її у зворотному напрямку ведучому.

Для гри знадобиться велика сніжинка (15–20 см у діаметрі). Її відштовхують і ловлять обома руками.

### ○ **«Птахи»**

Господар і яструб вибираються жеребкуванням або призначаються ведучим. Решта учнів – птахи. Господар потай від яструба називає кожного учасника гри: зозуля, ластівка, горобець, ворона, синиця, чайка, снігур, тощо.

Прилітає яструб. Між господарем і яструбом відбувається діалог:

– *За ким ти прилетів? – За пташкою.*

– *За якою? – За зозулею (горобцем, вороною і т. д.).*

Названа пташка вибігає з гурту і яструб намагається її спіймати. Якщо ж яструб назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий замінює його. Гра триває поки яструб не переловить усіх пташок. Упіймані пташки отримують додаткове завдання ведучого, наприклад, стрибати через скакалку.

### ○ **«Потанцюємо, як каченята»**

Танці з повторенням певних рухів люблять всі діти. Приготуйте яскраву кепочку, яку буде надягати той, хто показує рухи. Увімкніть дітям пісеньку «Танець каченят» і для початку покажіть під музику послідовність рухів самі. Тепер оберіть дитину, яка найкраще повторювала рухи за вами. Одягніть на неї кепочку, щоб діти бачили, кого їм потрібно наслідувати. Нехай тепер

---

після кожного куплета ведучі змінюватимуться. Мине певний час, і ведучим зможе бути навіть наймолодший танцюрист.

### ○ «Пограємось у канатохідців»

Добре, якщо діти вже були в цирку і бачили, як артисти ходять по канату. Запропонуйте дітям влаштувати справжню циркову виставу вдома.

Для цієї гри вам знадобиться досить товста мотузка. Розкладіть її на підлозі так, щоб вийшло побільше перехресть, петель і вигинів. Нехай діти ходять уздовж мотузки босоніж, обережно, намагаючись на неї не наступити. Для доросліших учасників завдання можна ускладнити, запропонувавши перестрибувати через канат на одній нозі, йти із зав'язаними очима або рухатися якомога швидше.

### ○ «Рибалки і рибки»

Майданчик (зала) – це «ставка». Одна дитина – «рибалка», друга – його помічник. На протилежному боці майданчика – «рибки». Рибалка ходить уздовж ставка, тримаючи у руках «сітку» – мотузку завдовжки 6–8 м, на кінці якої прив'язано торбинку з піском. На другому боці ставка – його помічник.

На слова вихователя: «*Рибки у ставку плавають, гуляють, їжу собі здобувають*» – рибки виходять на середину зали та імітують плавальні рухи. На слова: «*Ловимо рибок*» – рибалка кидає своєму помічникові кінець мотузки з вантажем, і вони оточують ним дітей. Діти намагаються втекти. Ті, хто потрапив у сітку, вважаються спійманими. Гра повторюється спочатку. Через два-три повторення обирають нових рибалок.

Рибалки ловлять рибок тільки мотузкою. Рибки, яких упіймали, відходять убік. Ведучих можна міняти, якщо буде зловлено визначену заздалегідь кількість рибок.

### ○ «Рибки»

Для цієї гри потрібна «вудка», тобто довга мотузка. «Вудку» одним кінцем прив'язують до загорожі, стіни, дерева або спеціально вбитої в центрі майданчика палиці.

Один із гравців за жеребкуванням обирається «приманкою».

Узявшись за вільний кінець мотузки, він старається, не випускаючи мотузку з рук, торкнутися когось із гравців, тобто впіймати «рибку».

---

Інші гравці намагаються «клянути приманку» – легенько вдарити того, хто водить, щоб «приманка» його не впіймала. Гравець, упійманий «приманкою», береться за «вудку» і стає «приманкою», після чого гра продовжується.

### ○ **«Ручні п'ятнашки»**

Одна дитина кладе руки на стіл долонями вгору, інша сидить навпроти і тримає руки на столі долонями вниз і швидким рухом намагається торкнутися долонями долонь партнера, «помітивши», той відсмикує руки. Якщо вдається торкнутися долонь товариша, гравці міняються ролями. Хто доторкнувся більше разів, той і виграв.

### ○ **«Світлофор»**

Дві команди шикуються одна проти одної. У ведучого в руках кружечки різного кольору: червоний, жовтий, зелений. Заздалегідь обумовлюються умови:

- на червоний колір – стояти, ноги разом;
- на жовтий – плескати, стоячи на місці;
- на зелений – крокувати.

За сигналом – підйому кружечка певного кольору – гравці виконують зазначений рух. Хто виконає сигнал руху неправильно, вибуває з гри. Виграє команда, в якій до кінця гри залишається більша кількість гравців.

### ○ **«Серсо»**

Діти шикуються на майданчику в дві рівні шеренги, одна проти одної. Відстань між шеренгами – 3–4 м. У кожної дитини в руках серсо. За умовним сигналом діти з першої шеренги кидають кільця другій шерензі. Друга шеренга ловить кільця. Коли всі кільця накинута, підраховують спіймані кільця. Після цього діти міняються ролями, друга шеренга кидає, а перша ловить. Виграє шеренга, яка більше спіймала кілець.

Під час кидання кільця ведучий стежить за тим, щоб діти тримали паличку правою рукою за держальце, тонкий кінець її – трохи косо донизу ліворуч. Кільце необхідно тримати в лівій руці двома пальцями. Діти надівають кільце на кінець палички, потім піднімають руки вгору, натягуючи лівою рукою кільце, поки паличка трохи не зігнеться, і пускають кільце. Діти кида-

---

ють кільця вперед таким чином, щоб вони в повітрі не крутилися, а падали на землю.

### ○ «Сині, червоні, жовті»

Діти беруть стрічки трьох або двох кольорів, пов'язують їх один одному на руку (або заправляють кінець стрічки ззаду під гумку спортивних штанів). Потім всі шикуються уздовж лінії по одній стороні майданчика. Ведучий каже: «*Приготувалися!*» – всі приймають положення високого старту. Сигналом для початку бігу є назва кольору стрічки, наприклад: «*Жовті!*». За цим сигналом діти біжать тільки з жовтою стрічкою. Решта повинні залишитися на місці. Добігши до протилежної сторони майданчика, діти залишаються там. Потім ведучий називає другий колір, потім третій. При повторенні сигналу діти біжать в протилежному напрямку. І так змінюються 3–4 рази.

### ○ «Сірий вовк»

За загальною згодою діти вибирають «вовка». Він, згорбившись, сідає на килимку і мовчить. Діти не чіпають його, а вдають, що рвуть біля нього горішки. Промовляють:

*Рву, рву горішечки,  
Не боюсь вовка нітрішечки.*

Після цих слів удають, що кидають у вовка горішками, тоді розбігаються. Вовк їх доганяє. Кого вхопить – той стає вовком. Гра продовжується.

Не можна вибігати за межі окресленої території.

### ○ «Сміхота»

Грають 12–20 дітей. Ведучий підкидає вгору тонку хустинку. Поки вона летить у повітрі, діти стрибають, сміються, промовлять або співають. Коли хустинка впала на землю, всі мають завмерти і замовкнути. Хто продовжує веселитися – штрафується: він мусить розповісти якогось віршика чи щось інше.

### ○ «Сміливіше вперед!»

Діти шикуються у дві шеренги і стоять обличчям до центра майданчика. На перший сигнал ведучого (удар у бубон, свисток) одна шеренга повертається у протилежний бік і марширує на міс-

---

ці, а друга йде вперед. На другий сигнал діти, які марширували на місці, повертаються навколо себе і ловлять тих, які шеренгою йшли вперед. Останні біжать на свої місця (за лінією). Гра повторюється. Діти міняються ролями. Виграє та шеренга, учасники якої ввіймали більше гравців.

Стежити за тим, щоб діти йшли шеренгою, тримаючи стрій (не виходили вперед і не відставали). Тим, хто марширує на місці, не дозволяється оглядатися.

### ○ «Совонька»

У куточку майданчика (зали) креслять коло. Це «гніздо сови». У нього стає дитина, яку обрано «совонькою». Решта дітей – це «метелики» і «жучки». Вони стають за лінію, накреслену на одному боці майданчика. Середина майданчика – вільна.

На слова ведучого: «*День починається, всі прокидаються*» – метелики і жучки починають бігати по майданчику, присідати, наче збирають сік з квітів.

На слова ведучого: «*Ніч наступає, усе засинає*» – діти замирають у будь-якій позі. Совонька у цей час тихо вилітає на полювання – ходить, повільно розмахуючи руками, і забирає метеликів та жучків, які поворухнулися, відводячи їх у своє гніздо. Совонька ловить до тих пір, поки ведучий не скаже: «*День*». Тоді вона повертається до гнізда, а метелики і жучки знову починають літати. Совонька виходить на полювання дватри рази. Потім обирають нову совоньку, і гра починається спочатку.

Ніч триває у межах 15–20 с, оскільки дітям важко залишатися довго в нерухомій позі. За спиною совоньки діти можуть змінювати позу, робити різні рухи, але так, щоб вона цього не помічала. Гру можна проводити під музику: бадьюру і повільну.

### ○ «Снігові кола»

Дітей ділять на дві-три команди, які шикуються у колони на відстані 3–3,5 м від вертикальних щитів, на яких намальовано кола діаметром 60–80 см. Кожний із дітей має у правій і лівій руці по сніжці. За сигналом ведучого: «*Почали!*» – гравці по черзі кидають сніжки правою та лівою рукою, намагаючись заліпити коло на щиті. Виграє команда, яка першою заліпить коло.

---

Стежити за тим, щоб діти виконували метання з-за спини через плече. Гру проводять тоді, коли сніг – м'який.

### ○ «Снігурі та кіт»

В одному кінці залу або майданчика за лінією розставляють стільці, а в іншому – 2–3 гімнастичні лави або кубики заввишки 15–20 см. Це «стріха». «Снігурі» сидять на стільцях. Одна дитина – «котик», що стоїть осторонь.

На слова ведучого:

*Йдуть до нас морози люті,  
Снігурі сидять надуті,  
Пташенята – стриб, стриб, стриб,  
Малесенькі – диб, диб, диб.*

«Снігурі» встають і починають стрибати у різних напрямках.

*Дорослий продовжує:  
Їжу по снігу шукають,  
Під стріхою спочивають.*

«Снігурі» шукають їжу, а потім летять під «стріху» (стають на лави або кубики).

На слова:

*Котик підкрадається,  
До пташок добирається –*

«кіт» нявчить, «снігурі» тікають до стільців, а «кіт» їх ловить. Після цього обирають іншого «кота». Гра повторюється. Стежити за тим, щоб діти бігали по всьому залу (майданчику) й не «літали» біля стільців. До кого «кіт» доторкнеться рукою, вважається впійманим.

### ○ «Стрибуни»

Групу ділять на три-чотири рівні команди, які стоять паралельно одна одній на стартовій лінії. Перші в команді тримають у руках скакалки. За 15–20 кроків креслять фінішну лінію або ставлять прапорець (кубик). За командою ведучого: «Раз, два, три – біжи!» – діти, які стоять у колоні першими, починають бігти вперед, перестрибуючи через скакалку. Хто раніше дострибає до фінішної лінії, одержує бал. Перемагає та команда, яка набрала більшу кількість балів.

Учасники починають стрибки через скакалку лише за сигналом ведучого. Відстань до фінішної лінії можна поступово збільшувати до 25–30 кроків.



### ○ «Стрибни – присядь!»

Гравці стоять у колоні на відстані одного кроку один від одного. Двоє ведучих з мотузкою (скакалкою) розташовуються праворуч і ліворуч від колони. За сигналом гравці проносять натягнуту мотузку перед колоною (на висоті 20–30 см від землі). Гравці по черзі перестрибують через мотузку. Потім, минувши колону, ведучі з мотузкою повертаються назад, несучи мотузку на висоті 50–60 см. Діти швидко присідають, приймаючи положення групування. Виграють ті, хто, не зачепивши мотузки, зумів виконати стрибки і присідання. Швидкість гри поступово збільшується.

### ○ «Схованки»

У цю гру буде цікаво грати всім, навіть дорослим дітям. Зверніть увагу на найменших гравців. Коли почнеться гра, ви можете показати їм, як потрібно ховатися. Тоді малята зрозуміють правила гри і надалі вже будуть грати самі. Спочатку нехай ховаються діти молодшого віку. А потім старші та молодші діти міняються ролями: хто ховається, а хто шукає. Діти 5–6 років у такій грі вчаться бути не тільки спритними і спостережливими, але й терплячими, уважними та великодушними до малюків. Звичайно, доросла дитина помітить малюка, що ніяково сховався за шафу. Тільки нехай знайде його не відразу, а пограється з карапузом: «Агов, де ж Мишко?», «Куди ж він сховався?».

### ○ «Танець вогню»

Танцюристи щільно стають у коло, руки піднімають вгору. В такт бадьорій музиці опускають і піднімають руки, імітуючи полум'я. Вогнище ритмічно погойдується то в один, то в інший бік, стає то вищим (танцюють, ставши навшпиньки), то нижчим (присідають і погойдуються). Дме сильний вітер, і вогнище розпадається на маленькі іскорки, які вільно розлітаються, кружляють, з'єднуються одна з одною по дві, три, чотири. Іскорки світяться радістю і добром.

### ○ «Третій зайвий»

Діти стають парами один за одним по колу, обличчям до центра. Обирають двох ведучих, які стають поза колом. Один із них тікає, другий – наздоганяє. Гравець, який тікає, має право

---

вбігти в коло і стати попереду якої-небудь пари. Дитина в колі, яка стала третьою, починає тікати від ловця. Упіймавши когонебудь, ловець сам починає тікати, а інший гравець – ловити. Перемагають ті, хто менший час перебували в ролі ловців.

Гра починається за сигналом ведучого. Ведучим не дозволяється перебігати через коло. Якщо ловець довго не може нікого впіймати, обирають іншого.

### ○ **«Упіймай комара»**

Діти стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. Ведучий у середині кола тримає в руках прутик (1–1,5 м), до якого на картонному шнурку (довжина 1 м) прив'язано картонного «комара». Цим комаром ведучий водить над головами дітей, діти підстрибують, намагаючись зловити комара. Гра повторюється, поки комара не спіймають 6–8 дітей.

Ловити треба обома руками, підстрибуючи на обох ногах.

### ○ **«У річку, гон!»**

Дві шеренги стають одна навпроти одної на відстані двох метрів. Ведучий дає команду: «У річку, гон!» – усі стрибають вперед. «На берег, гон!» – всі стрибають назад. Коли ведучий повторить одну й ту саму команду двічі, гравці мусять стояти на місці. Наприклад: «У річку, гон!», «У річку, гон!» – всі стоять на місці. Хто стрибнув – вибуває з гри. Гра триває, доки не залишиться один гравець.

Ведучий може підвищувати темп подавання команд, аби ускладнити завдання для гравців.

### ○ **«У цілковитій темряві»**

Насправді ніякої темряви не буде. Просто ви приготуєте заздалегідь декілька шарфіків або хусток, щоб зав'язати дітям очі. Для цієї гри візьміть будь-який набір кубиків. Грати в неї найкраще на підлозі, на килимку. Поставте перед дітьми коробки з кубиками, зав'яжіть дітям очі та запропонуйте кожному побудувати свою вежу з кубиків. А одній дитині очі не зав'яжуйте. Її завдання – рахувати, скільки кубиків вдалося поставити до того моменту, як вежа повалилася. У кого ж буде найвищий будинок – переможець. Чудове тренування координації рухів дітям забезпечене.

### ○ **«Хто обжене?»**

На одній стороні майданчика діти стають у шеренгу по одному з м'ячами в руках. По команді: «Марш!» – діти біжать, підкидали м'ячі над головою, на протилежний бік майданчика. Перемагає той, хто, не впустивши м'яча, набіжить першим.

### ○ **«Хто швидше добіжить до прапорця»**

Ведучий шикує дітей у три-чотири колони – команди (з однаковою кількістю дітей). Вони стають проти стільців, де покладено по прапорцю. Стільці поставлено на відстані 6–10 м від стартової лінії. На шляху до прапорців поставлено дуги. За командою ведучого: «Раз, два, три – біжи!» – діти, які стоять першими в колонах, підлазять під дугу, підбігають до прапорців, піднімають їх угору, потім кладуть на місце і повертаються в кінець колони. На наступну команду: «Біжи!» – біжать другі, треті, четверті тощо. Гра завершується, коли в ній візьмуть участь усі діти.

Дітям можна бігти зі стартової лінії лише після команди «Біжи!». Після кількох повторень можна замість дуг варто поставити обручі, що прив'язані до стояків або стільців. Діти пролізають в обруч.

### ○ **«Хто краще стрибне?»**

Діти по черзі виконують стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг у яму з піском (килимком). За відбитками п'ят ведучий зазначає довжину стрибка кожної дитини. Перемагає той, хто стрибнув на більшу відстань, утримавшись на ногах.

Гру можна проводити на свіжому повітрі, виконуючи стрибки в довжину з розбігу в яму з піском.

### ○ **«Хто далі кине?»**

Діти стоять на відстані 1,5–2 м від накресленої на снігу лінії. Ведучий викликає п'ятьох або шістьох із них. Кожний бере по дві сніжки. Після цього діти підходять до лінії і стають на ній на відстані витягнутих у сторони рук. За командою ведучого: «Можна!» – діти кидають одну сніжку правою рукою, а другу – лівою. Ведучий відзначає дітей, які кинули сніжки найдалі. Гра закінчується, коли всі діти візьмуть участь у ній.

---

Кидати сніжки можна лише за сигналом ведучого з-за лінії. Стежити за правильним виконанням кидка сніжки з-за спини через плече.

### ○ **«Хто шепоче?»**

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, кожний старається змінити голос і манеру розмови, і це дуже ускладнює задачу. Потрібно бути дуже уважним, щоб навіть у зміненому голосі вловлювати знайомі інтонації та визначати, хто шепоче.

### ○ **«Хусточка»**

Гравці стають у коло. Ведучий з хусткою в руці за колом біжить і кладе комусь із гравців хустку в ноги, а сам продовжує біг по колу. Кому кинули хустку, повинен швидко її підняти і спробувати наздогнати ведучого, поки він не став на його місце. Якщо він не встигне наздогнати, той сам стає ведучим.

### ○ **«Цілься краще»**

Ведучий перешиковує дітей у три колони (команди). На відстані 3–3,5 м перед кожною командою кладе на землю обруч. Діти по черзі кидають торбинки з піском (правою і лівою рукою), намагаючись влучити в обруч. Якщо дитина влучить у ціль, то її команді зараховується бал. Перемагає команда, у якій діти наберуть найбільшу кількість балів.

Ведучому необхідно стежити за тим, щоб діти займали правильне вихідне положення, кидали мішечки з піском з-за спини через плече правою і лівою рукою.

### ○ **«Чижик у клітці»**

Діти стають у коло і, узявшись за руки, утворюють «клітку». П'ятеро-шестеро дітей – «чижики», що стають у центрі. На початку гри «чижики» стоять у «клітці». Діти за сигналом ведучого, тримаючись за руки, ідуть праворуч або ліворуч і промовляють:

---

*Чижик, чижик, любий чиж,  
Як на волю полетиш?  
Хоч збирався утекти,  
Та лишився в клітці ти.*

Після цих слів «чижики» підстрибують на місці, роблять рухи руками вгору і вниз, наче літають. На слова ведучого: «*Полетіли з клітки*» – вони намагаються вибігти з кола, а діти, які утворюють «клітку», перешкоджають їм, то опускаючи, то піднімаючи руки. Коли всі «чижики» вилетять з клітки, гра продовжується заново.

### ○ *«Чия ланка швидше збереться»*

Діти шикуються у дві колони напроти ведучого. На умовний сигнал (*свисток, змах прапорцем*) або команду: «*Кроком руш!*» – діти ходять колонами один за одним або в своїй колоні перешиковуються у пари і ходять парами. За командою: «*Усі розійшлись!*» – вони розбігаються майданчиком (залом). На команду ведучого: «*Стій!*» – усі зупиняються і заплющують очі.

Ведучий (змінюючи місце): «Раз, два, три, швидко шикуйтесь у колони біля мене!». Виграє ланка (колона), яка швидше збереться. Гра повторюється.

На початку гри ведучими обирають найактивніших дітей. Можна тримати в руках прапорці (червоний і зелений). Спочатку ведучий змінює тільки місце, де збираються учасники, а потім і прапорці в руках.

Після кількох повторень *гру можна ускладнити*, об'єднавши дітей у 3–4 підгрупи.

Кожна група шикуються в колону по одному перед прапорцем свого кольору. За сигналом ведучого (свисток, удар у бубон) діти починають ходити та бігати майданчиком (залом). Після команди: «*На місце!*» – діти повертаються до свого прапорця і стають біля нього в колону.

Ведучий називає, яка підгрупа швидше повернулася і вишикувалась у колону. Після 2–3 повторень ведучий дає команду: «*Стій!*» – діти зупиняються і заплющують очі, а ведучий у цей час змінює місця прапорців. Після команди: «*На місце!*» – діти розплющують очі та поспішають стати в колону проти свого прапорця. Виграють ті, хто першим став у колону.

### ○ «Чий вінок кращий»

Діти вишикувані у дві рівні групи. Кожна з них утворює коло.

На слова або пісню ведучого:

*Візьмемось за руки,  
Підемо на луки,  
Сплетемо віночок,  
Станемо в таночок! –*

діти беруться за руки і йдуть по колу ліворуч. На останні слова зупиняються, піднімають руки.

Ведучий у цей час продовжує:

*Чий найкращий вінок,  
Той і піде в танок!*

Після цих слів діти швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. Ведучий зазначає, у якому колі діти швидко поклали руки на плечі та дотримують форми кола. Ці діти танцюють під будь-яку пісню ведучого, а решта плеще їм у долоні. Гра повторюється.

Ведучому необхідно стежити за тим, щоб усі діти в колі спочатку йшли ліворуч, а під час повторення гри – праворуч, не штовхалися, не наступали на ноги одне одному.

### ○ «Швидко по місцях»

Гравці шикуються в шеренгу чи інший стрій, залежно від рівня підготовки. За командою ведучого: «*На прогулянку!*» – всі учні розбігаються по майданчику. За командою: «*Швидко по місцях!*» – усі повинні вишикуватись у вихідне положення. Хто із гравців першим займе своє місце, той стає переможцем. Забороняється штовхатись. Після команд не можна залишатись на своєму місці.

### ○ «Шпаки»

На одному боці майданчика накреслено кола діаметром 1 м – це «шпаківні». Всі діти – «шпаки». Кількість їх повинна бути непарною, а до шпаківні можуть залітати лише двоє шпаків. На слова ведучого: «*Шпаки летять*» – діти, наслідуючи політ птахів, бігають по майданчику довільно. На слова: «*Шпаки прилетіли*» – біжать до шпаківень. Вважається, що дитина, яка не

---

встигла зайняти місце у шпаківні, програє. Гра повторюється кілька разів.

Якщо у групі парна кількість дітей, до гри підключається ведучий. Варто нагадувати, щоб діти бігали якнайдалі від шпаківень.

### ○ «Яструб»

Обирають «яструба». Усі, крім яструба, утворюють колону, взявши один одного за пояс або за плечі. Перший запитує яструба:

- *Тобі кого треба?*
- *Останнього.*
- *То лови його!*

Яструб кидається до останнього гравця, який намагається втекти, біжучи уздовж колони, щоб стати попереду неї. Спійманий стає яструбом, а колишній яструб – першим у колоні.

# Рухливі та сюжетні ігри для шестирічних першокласників (за В.Л. Страховською)

## Ігрові фізичні вправи

### ○ «Журавлі і жаби»

Діти діляться на дві групи. Одні – «журавлі», стоять то на одній, то на другій нозі. Інші – «жаби», стрибають. І, звичайно, голосно квакають. За сигналом, стрибаючи на одній нозі, «журавлі» починають ловити «жаб», які втікають у болото (куток кімнати), де можуть врятуватися. За якийсь час діти міняються ролями, і гра продовжується.



### ○ «Іжачок розгорнувся і згорнувся»

Лежачи на спині і випроставши руки вгору, дитина щосили витягується. Потім піднімає тулуб догори, нахилється до колін, обхоплює зігнуті ноги під колінами руками, тобто групується – іжачок згорнувся. Відпочиваючи між повтореннями, дитина може зробити цю вправу 2–6 разів.

### ○ «М'яч, підстрибни вище»

Покажіть дітям, як потрібно відбивати м'яч від підлоги. Спочатку нехай вони відбивають його до рівня грудей, потім – до голови і вище. Дітей, старших семи років, навчіть кидати м'яч із затуляг. Замість м'яча використовуються камінці (на вулиці), паперові саморобки (у приміщенні). Заохочуйте дітей кидати м'яч якомога далі (до дерева, до дверей) і вище («до сонця»).

### ○ «Султан»

Діти сидять на килимі по-турецьки. Простежте, щоб зовнішні частини їхніх стоп однаково рівно спиралися на підлогу. Після



---

ля цього дітям потрібно піднятися, тримаючись за яку-небудь опору (стілець) так, щоб ноги залишалися схрещеними і випростаними. Діти стоять на зовнішніх частинах стоп. Потім вони повільно сідають, рівномірно розподіляючи вагу тулуба на обидві ноги. Ця гра допоможе дітям позбутися плоскостопості.

### ○ «Хто і як рухається»

Діти разом з учителем називають тварин, птахів, комах, які рухаються, повзають, стрибають, показуючи, як пересуваються тварини, птахи і комахи. Можна жестами і рухами передавати поведінку якої-небудь тварини, щоб учасники гри відгадали, кого саме показують діти.

## Дихальні ігрові вправи

### ○ «Гармошка»

У положенні стоячи, тримаючи руки на поясі, розставте злегка ноги в сторони, покладіть руки на пояс і нахиліться вліво. Правий бік розтягується, як гармошка, і відбувається видих. Потім випряміться і зробіть вдих. Після цього нахиліться вправо. Тепер лівий бік розтягнувся, як гармошка. Випряміться і зробіть глибокий видих.

### ○ «Кулька»

Запропонуйте дітям «наповнити повітряні кульки». Треба широко розвести руки в сторони, глибоко вдихнути та видихнути повітря в уявну кульку, повільно з'єднуючи долоні над рівнем губ та вимовляючи звук «ф-ф-ф». Коли кулька «лопне», плеснути в долоні, витягти губи трубочкою та голосно вимовити звук «ш-ш-ш», складаючи водночас руки на колінах, (ця гра допоможе дітям позбутися захворювань дихальних шляхів).

### ○ «У Туреччині роблять так...»

Сядьте, схрестивши ноги по-турецьки, покладіть руки на потилицю, розправте груди. Відкиньте голову назад і зробіть глибокий вдих, потім нахиліть верхню частину тіла вперед і зробіть видих.

Покладіть руки на потилицю і нахиліться вправо. Випряміться і зробіть вдих. Потім нахиліться вліво і знову випряміться, зробіть видих.

---

## Загальнорозвиваючі ігрові вправи з ходьбою і стрибками

### ○ «Ведмідь»

Станьте карачки. Переставте одночасно праву руку і праву ногу, а потім ліву руку і ліву ногу. Ходити треба, похитуючись з боку на бік, як ведмедик, і час від часу гарчати. Уважно стежте, щоб коліна не згиналися!

### ○ «Військовий»

Станьте струнко, витягніть руки уздовж тулубу, притисніть їх до тіла і ходіть, як військові на параді: тягніть носок уперед і ставте ногу на всю стопу.

### ○ «Велетень»

Станьте навшпиньки, підніміть руки вгору і витягніть тулуб угору. Витягуйтеся все вище й вище, не зводячи очей з кінчиків пальців. Ідіть уперед.

### ○ «Горобець»

Виконуючи цю вправу, діти стають у коло. Малята можуть навіть цвірінкати. *«Чи знаєте ви, як пересуваються горобці? Вони не крокують, як ми, а стрибають на двох лапках одразу».* При нагоді поспостерігайте за ними. А зараз, розставивши руки в сторони, немов крила, пострибайте, як горобці.

### ○ «Жабка»

*Жабці сумно в жабуринні,  
Жабенята на кружечку  
Жабці б крила журавліні:  
Повсідались на лужечку:  
Журавлем би скрізь літала,  
В жмурки грають жабенята.  
Жабенят розвеселяла.  
Жаба-мати вчить стрибати.  
Хто стрибає недалеко,  
Дожене того лелека.*

*«Хто з вас бачив, як стрибає жаба? Спочатку вона сідає карачки і згинає лапки; потім раптом підстрибує і летить з роз-*

---

*чепіреними лапками. Потім знову сідає карачки. Давайте і ми пострибаємо і поквакаємо, як жаби».*

### ○ **«З книгою на голові»**

Покладіть книгу на голову, випряміться і починайте ходити по колу. Не притримуйте її рукою і не допускайте її падіння. У деяких країнах жінки носять на голові глеки з водою або кошики, як ви зараз книгу. У цих жінок красива і правильна хода.

Замість книги можна покласти на голову який-небудь інший предмет. Головне, щоб дитина йшла правильною, розміреною ходою, а предмет не падав у неї з голови.

### ○ **«З книгою на лобі!»**

Закиньте голову назад і покладіть книгу або який-небудь плоский предмет на лоб. Так ходіть по колу, спрямувавши погляд угору, намагаючись зберегти рівновагу. Книги не можна торкатися або допустити, щоб вона впала. Будьте уважні і не підіймайте руки вгору.

Якщо цю вправу виконують кілька дітей, винагороду отримує той, хто пронесе на лобі книгу довше за всіх.

### ○ **«Збираймо квіти»**

Зробіть великий крок уперед, простягніть донизу спочатку ліву руку, потім праву, наче збираєте квіти. Зробіть крок правою ногою і «зірвіть квітку» лівою рукою, потім зробіть крок лівою ногою і «зірвіть квітку» правою рукою і т. д. Ходіть не дуже швидко (по можливості на прямих ногах), удаючи, що збираєте квітки на галявині.

### ○ **«Карлик»**

Сядьте навприсідки і зобразіть маленького карлика. У такому ж положенні, навприсідки, рухайтесь вперед з простягнутими руками. Намагайтесь не падати! Ходіть навперемінно або як «велетень», або як «карлик», щоб було веселіше.

### ○ **«Лелека»**

*«Ви коли-небудь бачили, як гордовито ходить лелека! Спочатку він згинає ногу, витягує її вперед і тільки потім ставить на землю. Анумо зобразіть лелеку! Витягніть руки в сторони, як крила, і ходіть по колу з піднятою головою».*

### ○ «Потішне змагання навколішки»

Йдіть навколішки якомога швидше. Тільки не торкайтеся підлоги руками і не падайте! Потішне змагання.

### ○ «Ходячий стіл»

Давайте ходити на «чотирьох ногах» животом догори. Таким чином тіло утворить ніби стіл на чотирьох ніжках. Уявімо собі, що на ньому стоїть чайник і чашка! Треба тримати тіло чітко горизонтально, щоб предмети не впали. Стіл може рухатися вперед і назад. У кого весь посуд цілий?

### ○ «Хворий горобець»

Бідний горобчик зламав ніжку! Тепер він може стрибати тільки на одні нозі. Уявіть, як важко йому добувати їжу. Удаймо цього горобчика пострибаймо на одній нозі. Другу ногу зігнемо в коліні і візьмемося рукою за кісточку. Хто зуміє так пострибати довше за всіх?

### ○ «Цирковий кінь»

Давайте ходити високо піднімаючи коліна, наче циркові коні. А потім пострибаємо, роблячи крок уперед весь час однією ногою. Конячка скаче швидко, потім повільніше, доки, нарешті, не зупиниться.

### ○ «Як собачка»

Давайте ходити, як собачка. Для того, щоб добре зобразити, як ходить собачка, треба стати на руки і на коліна. Хто так зможе ходити швидше за всіх?

## Ігрові вправи для зміцнення м'язів ніг і живота

### ○ «Буква «Г»

Станьте струнко. Однією рукою міцно візьміться за яку-небудь опору, підніміть ногу до горизонтального положення і відтягніть носок. Ногу не викидайте, а піднімайте повільно. Стежте за тим, щоб корпус був випрямлений і не напружений. Спочатку підніміть праву, потім ліву ногу. Скільки разів можна виконувати цю вправу? Стільки, скільки вам це подобається.

### ○ **«Ванька-встанька, підведися!»**

Сядьте на підлогу і підтягніть одну ногу до грудей, другу – випряміть. Обхопіть обома руками зігнуту ногу і ляжте на спину; при цьому зігнуту ногу підніміть якомога вище, потім опустіть її вниз і сядьте. Так і перекочуйтеся з боку на бік, як Ванька-встанька.

### ○ **«Відкритий складений ніж»**

Сядьте на підлогу, випряміть ноги, руки розташуйте уздовж тулуба. Нахиліть тулуб спочатку вперед, а потім злегка назад, спробуйте підвести ноги і зафіксувати їх в такому положенні. Стежте за тим, щоб вони були прямими. Скільки часу ви зможете протримати ноги в такому положенні?

### ○ **«Відкрийте і закрийте ворота»**

Вправу виконують двоє: один стоїть, а інший лежить на спині. Той, хто лежить, витягує ноги і розставляє їх. Той, хто стоїть, також розставляє ноги і залишається в такому положенні. Перший давить ногами ззовні на кісточки другого, і той чинить опір. Потім той, що стоїть, ставить свої ноги з внутрішнього боку кісточок іншого, який з силою давить на ноги першого. Потім гравці міняються ролями.

### ○ **«Дістаньте носом коліно»**

Сядьте на підлогу і розведіть ноги в сторони. Нахиліться вперед, обхопіть гомілку і спробуйте дотягнутися носом до коліна – спочатку до лівого, потім до правого.

### ○ **«Змія»**

Ви коли-небудь бачили, як повзе змія? Шипить, звивається з боку в бік. Спробуйте, можливо, і ви так зможете? Ляжте на спину, розведіть руки в сторони на рівні плечей, ноги з'єднайте і підніміть вгору. Розмахуйте ногами то в один, то в інший бік. Коли ви зробите так кілька разів, подивіться, чи вдалося вам пересунутися вперед. Руки і спину не відривайте від землі.

### ○ **«З положення лежачи в положення сидячи»**

Ляжте на спину. Із положення лежачи прийміть положення сидячи, руки вперед, а потім знову повільно ляжте.

---

Якщо ви не можете виконати цю вправу, покладіть руки на потилицю і ривком підведіться в положення сидячи. Якщо і це для вас важко, підсуньте ноги під шафу чи які-небудь інші меблі або попросіть кого-небудь потримати вас за ноги, і ви обов'язково встанете.

Стежте, щоб лікті не торкалися підлоги, коли ви сідаєте або лягаєте.

Скільки разів ви можете так зробити?

### ○ **«З положення стоячи сісти по-турецьки»**

Хто з вас може, тримаючись руками за вуха, сісти по-турецьки на землю, а потім знову підвестися?

### ○ **«Крани»**

Двоє дітей лягають на спину (ноги нарізно, голови торкаються) і міцно беруться за руки. Руки лежать на підлозі. Діти піднімають ноги вгору до вертикального положення, а потім опускають їх праворуч. Після цього вони піднімають ноги, як кран піднімає вантаж, доки вони знову не опиняться у вертикальному положенні, а потім опускають їх ліворуч. Під час вправи ноги повинні бути з'єднаними і випрямленими.

### ○ **«Мавпочка на дереві»**

Ляжте і підніміть одну ногу вертикально вгору, міцно візьміться двома руками за стегно і, перебираючи руками, підніміться до кісточки, як мавпочка на дерево. Ногу обхоплюйте, як стовбур дерева. Час від часу треба відпочивати. А потім знову повторюйте вправу, піднімаючи вгору то праву, то ліву ногу.

### ○ **«Нахил назад»**

Станьте на коліна, щільно притисніть руки до тулуба. Не згинаючи спину, нахиліться назад, майже торкаючись ступнів, і поверніться у вихідне положення. Стежте за тим, щоб спина була прямою, а живіт втягнутим! Сідаючи, не відривайте руки від тулуба.

### ○ **«Ноги за голову»**

Ляжте на спину, занесіть прямі ноги назад через голову і торкніться пальцями ніг підлоги.

### ○ *«Пальці ніг ходять у гості»*

Двоє дітей лягають на спину головами один до одного. Міцно тримаючись за руки, піднімають ноги втору за голову. Пальці їхніх ніг «вітаються», і ноги знову опускаються на підлогу. Весела справа!

### ○ *«Переكات і підскік»*

Ляжте на спину, зігніть коліна і обхопіть їх руками. Потім підтягніть коліна до грудей, зробіть переكات в групуванні назад, а потім уперед і зіскочте на ноги. Спробуйте, це легше, ніж ви думаєте.

### ○ *«Повітряний велосипед»*

Ляжте на спину і зігніть ноги в колінах. Потім витягніть ноги вперед і поперемінно крутіть ними, уявляючи, що крутите педалі велосипеда. Увага! В момент випрямлення ноги мають бути трохи нахиленими вперед. Не забувайте час від часу «дзвонити».

### ○ *«Повітряні сходи»*

Ляжте на спину і «йдіть» на випростаних ногах уявними сходами, доки ноги не опиняться у вертикальному положенні. Потім повільно «зійдіть» униз, витягуючи носки. Порахуйте, на якому ж поверсі ми знаходимося?

### ○ *«Собачка на задніх лапках»*

Станьте на коліна, потім сядьте на п'ятки, підніміть руки вперед і виконуйте рухи, як собачка, коли вона «служить». Раптом щеня щось налякало. І воно почало «вертити хвостом». Цей рух виконується після того, як ви посиділи на п'ятках. Тепер швидко підведіться і займіть вихідне положення, а потім знову сядьте на п'ятки. Будьте уважні: щеня все ще перелякане і «крутить хвостом»!

### ○ *«Товстий і тонкий»*

Станьте на коліна, сядьте на п'яти, випніть живіт і прогніть-ся в попереку. Від цього ви станете набагато товстішими. Потім витягніть живіт і станете пласкими, як дощечки.

### ○ «Футбол у повітрі»

Ляжте на спину, підтягніть коліна до грудей. Бийте то правою, то лівою ногою по уявному м'ячу. Потім «розсердьтеся» на м'яч і вдарте його двома ногами відразу.

### ○ «Черв'як»

У черв'яка немає ні рук, ні ніг, проте він пересувається, роблячи хвилеподібні рухи всім тілом. Спробуйте, можливо, і ви так зможете? Ляжте на спину, руки щільно притисніть до тіла, зведені ноги витягніть. А тепер на сідницях, спині і плечах намагайтеся просунутися вперед, не торкаючись руками землі.

### ○ «Чий поштовх сильніший?»

Двоє дітей лягають на спину, ногами один до одного, коліна злегка зігнуті, ступні одного щільно притиснуті до ступнів іншого. Діти одночасно відштовхуються один від одного ногами і роз'їжджаються. Перемагає той, чий поштовх сильніший. Цю вправу можна виконувати лише на гладенькій натертій підлозі.

## Ігрові вправи для зміцнення мускулатури спини

### ○ «Арка»

Двоє дітей стають одна до одної боком на відстані кроку. І беруть у руки, обруч однією рукою знизу, а іншою – над головою. Потім роблять крок убік, нахиляються одна до одної і утворюють арку. Зробивши зовнішню сторону арки якомога опуклішою, повертаються у вихідне положення, а обруч опускають униз. Повторюють цю вправу кілька разів і міняються місцями.

### ○ «Боксер»

Уявіть собі, що ви боксер, і змагаєтеся на рингу. «Бийте» кулаком щосили, і не обов'язково в одну точку, а куди тільки можете потрапити.

### ○ «Важкоатлет»

Покладіть одну гантелю (або який-небудь подібний предмет) на плечі й уявіть собі, що вона дуже важка. Спочатку походіть з



---

нею назад – уперед, потім підніміть цей «гігантський тягар» на висоту піднятих рук і знову опустіть на плечі. Ходіть з гордим виглядом, поставою, як атлет після взяття ваги. Стежте за тим, щоб плечі були прямими і щоб «тягар» не впав.

### ○ **«Веслування»**

Сядьте на килим, складіть ноги по-турецьки. Руки – це весла. Обіпріться ними об підлогу з двох боків і починайте веслувати. Гребіть уперед і назад. Влаштуйте змагання з веслування. Уважно стежте за поставою!

### ○ **«Візок продавця морозива»**

Двоє дітей стають один навпроти одного на відстані кроку, потім кладуть руки на плечі товаришеві і сильно нахилиються вперед, випрямивши спину і піднявши голову. Тепер вони подібні до візка продавця морозива. У такому положенні діти рухаються маленькими кроками вперед, час від часу вигукуючи: «Морозиво! Морозиво!».

### ○ **«Вітряний млин»**

Станьте, трохи розставивши ноги. Одну руку покладіть на пояс, другу підніміть угору і описуйте нею кола, поступово прискорюючи рухи. Рука – крило вітряного млина, крутиться, торкаючись вуха і ноги, вперед і назад, залежно від того, куди дме вітер. Крім того, спробуйте описувати кола двома руками одночасно, хоч це і дуже важко.

### ○ **«Ворота»**

Двоє дітей стоять, торкаючись спинами, у піднятих руках тримають 1 обруч. Маленькими кроками вони розходяться в різні боки, не відриваючи очей від обруча і потягуються. Потім такими ж маленькими кроками повертаються у вихідне положення і кладуть обруч на плечі, їхні голови знаходяться в середині обруча, (плечі піднімати не потрібно).

### ○ **«Вправа з палицею»**

Ляжте на живіт, відведіть руки назад, візьміть палицю або гантель. Тримайте її з руках міцно і підведіть груди від підлоги. Знов опустіться. Повторіть це кілька разів підряд, підносячи голову і дивлячись уперед.

### ○ **«Дискобол»**

Станьте, злегка розставивши ноги, і підніміть ліву руку вперед, а праву назад. Потім рукою, відведеною назад, зробіть сильний помах, наче метаєте диск. Помах треба зробити так сильно, щоб описати поворот навколо власної осі, але не впасти і не зійти з місця. А найкраще – накресліть коло і не виходьте за нього.

### ○ **«Допитлива дитина»**

Допитлива дитина лежить на животі, руки з'єднані за спиною, живіт і ноги щільно притиснуті до підлоги. Вигнувши груди, дитина з цікавістю дивиться вперед і в різні боки, вона настільки допитлива, що намагається поглянути й назад. Стежте за тим, щоб рухалася лише голова, навіть тоді, коли дивитися назад. При цьому руки треба притискати до спини.

### ○ **«Збирання фруктів»**

Ви перебуваєте у великому фруктовому саду. В ньому, як у казковій країні, можна зірвати плід, який тільки душі заманеться, і з великим задоволенням його з'їсти. Обважнілі від плодів гілки опустилися низько, і ось уже у ваших руках яблука, груші, персики. Складайте їх у кошик, доки він не наповниться.

### ○ **«З подушкою на спині»**

Нахиліться вперед, покладіть на спину маленьку подушку, розведіть руки в сторони і, піднявши голову, починайте ходити по кімнаті.

Цю вправу можна провести й у вигляді змагання. Перемагає той, хто не дасть подушці впасти зі спини.

### ○ **«Із чашею води в руках»**

Сидячи на п'ятках, підніміть руки вгору і уявіть собі, що ви тримаєте наповнену водою чашу. Потім почніть повільно підійматися, поки не станете на коліна. Весь час дивіться вгору і стежте за тим, щоб не розплескати воду.

### ○ **«Індієць у дозорі»**

Ляжте на живіт, одну руку притисніть до тіла, а долоню іншої приставте козирком до очей. Підведіть груди і подивіться

---

ліворуч і праворуч, як індієць у дозорі. Потім поміняйте руки місцями і повторіть вправу.

### ○ **«Кішка ловить мишей»**

Коли кішка вирушає ловити мишей, вона щільно притискається до підлоги і тихо повзе вперед, спочатку витягуючи передню лапу, потім задню. Лапи вона ставить зовсім безшумно. Спробуйте і ви повзти, як кішка. Хто буде тихіше за всіх повзти, той найбільше зловить мишей.

### ○ **«Колун»**

Станьте, трохи розставивши ноги. Уявіть собі, що в руках у вас сокира. Зробіть великий помах і вдарте щосили сокирою по колоді. Розрубайте принаймні десять таких колод.

### ○ **«Косар»**

Ви коли-небудь бачили, як косять траву? Косар злегка нахилється вперед і махає косою то в один бік, то в інший. Давайте повторимо ці рухи. Розмахуйте косою зліва направо, кожний раз роблячи невеликий крок уперед. Незважаючи на похитування, рухайтесь точно по прямій.

### ○ **«Літак»**

Станьте у вихідне положення: ноги разом, руки в сторони на висоту плечей. Руки – крила літака. Тепер «літайте» в різні боки, нахилиючись то праворуч, то ліворуч. «Крила» треба нахилити в бік повороту. Під час виконання вправи можна гудіти.

### ○ **«Літаючий птах»**

Ляжте на живіт і розведіть руки в сторони, немов крила. Притисніть стегна і ноги до підлоги. Піднімайте і опускайте голову і груди, а руками виконуйте рухи, удаючи літаючого птаха. Дивіться вперед і не піднімайте високо плечі.

### ○ **«На плоту за течією ріки»**

Чи знаєте ви, як управляти плотом? Плотогон упирає один кінець жердини в дно річки, і пліт прямує вперед. Спробуйте, чи зможете ви пересуватися таким чином. Наш пліт – це маленький

---

килимок. Сядьте на нього, обіпріться руками об підлогу перед колінами і щосили відштовхніться назад. Руки і тулуб при цьому випряміть і навіть підведіться з п'яток. Потім сядьте знову, обіпріться руками об підлогу і продовжуйте свою подорож.

### ○ **«На човні»**

Двоє дітей сідають на підлогу обличчям один до одного і витягують ноги. Ступні ніг однієї дитини упираються в ступні ніг іншої. Потім діти нахиляються і міцно беруться за руки. Одна дитина намагається відхилитися назад і тягне за собою іншу, яка, чинячи невеликий опір, поступово нахиляється вперед.

Ці рухи діти роблять поперемінно.

### ○ **«Перетягни палицю»**

Двоє дітей сідають по-турецьки, притулившись одна до одної спинами. У витягнутих угору руках вони тримають палицю. Нахиляючи верхню частину тіла вперед, діти намагаються перетягнути палицю кожен до себе. Під час гри треба дивитися тільки на палицю.

### ○ **«Перелякані коні»**

Станьте спинами один до одного, зробіть один крок уперед, відведеними назад руками візьміться за одну і ту ж палицю (або гантель) і за сигналом тягніть у протилежні боки, як два перелякані коні тягнуть візок. Плечі опустіть, а спину вигніть дугою.

Вони подібні до двох спортсменів, що веслюють з великим зусиллям.

### ○ **«Підніми мішок»**

Двоє дітей одного зросту стоять, притулившись одна до іншої спинами, руки їхні піднесені вгору і з'єднані між собою. Одна дитина злегка згинає ноги в колінах, нахиляється вперед і звалює іншу на спину. Друга лежить нерухомо, як мішок. Перша дитина випрямляється і ставить «вантаж» на землю. Потім друга звалює на спину «мішок». Робіть цю вправу також зачепившись зігнутими в ліктях руками.

### ○ **«Підніміть удвох»**

Двоє дітей лягають на підлогу, головою одна до одної. У зігнутих руках вони тримають палицю і гантель. Спільними зу-

---

силями вони піднімають предмет на витягнутих руках, потім обережно опускають його.

### ○ **«Потяг»**

Ви, звичайно, бачили потяг і спостерігали, як працює пошень, що надає рух колесам. Давайте спробуємо зобразити цей рух. Станьте на коліна, потім сильно нахиліться вперед, руками обіпріться об підлогу, а кисті рук поверніть усередину. Опустіть груди так, щоб ніс майже торкався землі. Починайте пихтїти, як потяг. Після прибуття на станцію призначення випряміть спину, руки і знову сідайте на п'ятки. Перед кожною станцією треба голосно свистіти.

### ○ **«Прес-пап'є»**

Ляжте на живіт, зігніть ноги в колінах і візьміть їх руками за кісточки. Вигніть тулуб, груди і стегна вгору, наскільки це можливо. Почніть перекочуватися, як прес-пап'є на столі або як конячка на каруселі.

### ○ **«Риба»**

Ляжте на підлогу, руки витягніть вперед, ноги стисніть разом і випряміть. Підніміть руки і груди вгору, а потім поверніться в попереднє положення. Після цього змахніть якомога вище ногами і починайте перекочуватися з голови до ніг і назад, немов риба, що виплигнула з води.

### ○ **«Уперте лоша»**

Маленький поні дуже життєрадісний і весь час намагається вибігти у двір – там дуже весело. Сідайте карачки і обіпріться руками об підлогу. Потім підкиньте ноги назад, відтягаючи водночас носки. Поволі випростовуючи ноги, приземліться на ступні (не на коліна).

Під час підкидання ніг треба тримати голову високо, оскільки інакше можна «кльнути» носом. Виконавши цю вказівку, ви можете крутити головою та іржати.

### ○ **«Цікаве кошеня»**

Простягніть руки вперед, станьте на коліна, а потім сядьте на п'ятки. Нахиліться якомога нижче, спираючись об підлогу

---

руками, майже торкаючись її носом. У такому положенні можна пересуватися, перебираючи руками спочатку в один бік, а потім в інший, і так кілька разів. При цьому озирайтеся по боках, як кошеня, що крадеться. Нарешті, не знайшовши нічого цікавого, кошеня знову сідає на задні лапки.

#### ○ **«Цікаве щеня»**

Опустіться на коліна, обіпріться обома руками об підлогу. Потім поверніть тулуб в один бік і подивіться, що там робиться. Нічого не побачивши, поверніть тулуб в інший бік і подивіться, що відбувається там. Рухи праворуч і ліворуч треба робити стоячи карачки. Увага! Спину прогинати не треба.

#### ○ **«Щеня»**

Ходіть карачки, як це роблять щенята. При кожному кроці підтягуйте вперед коліно, намагаючись торкнутися ним носа. Будьте обережні, не впадять.

#### ○ **«Штовхання предмета»**

Ходіть навколішки, сильно прогнувши спину в попереку, а грудьми майже торкаючись підлоги, і штовхайте перед собою руками мішечок з піском, кубик або інший предмет. Намагайтеся відсунути його якомога далі. Якщо у вправі беруть участь одночасно багато дітей, можна влаштувати змагання.

#### ○ **«Що знаходиться в пакеті?»**

Сядьте на п'ятки. Опустіть обличчя до підлоги і закрийте його руками. Ви стали «пакетом». У ньому знаходиться сюрприз. Не будемо гадати про вміст, краще відкривмо пакет. Раптово встаньте і підніміть руки вгору – пакет відкритий. Якщо ви скажете, що в пакеті знаходиться кошеня, всі повинні нявчати, якщо ж у пакеті щеня – всі повинні гавкати. Кожного разу треба закривати пакет і вигадувати новий вміст.

#### ○ **«Як краще?»**

Двоє сидять по-турецьки. Один поклав руки на коліна і горбиться; осанка в нього погана. Другий – випнув груди колесом і випрямив спину. Хто вам більше подобається: прямий чи сутулий?

### ○ **«Як носять воду?»**

Раніше, коли на все село була одна криниця, дівчата мали носити воду у відрах. Відра висіли з двох боків на коромислах, які носили на плечах. Уявіть собі, що ви несете саме так воду. Ходіть з палицею на плечах, розпрямивши плечі і випрямивши спину. Будьте дуже уважні, не розлийте воду!

## Рухливі ігри для учнів: жартівливі ігри

### ○ **«Боцман, лоцман і радист»**

Обрати (за бажанням) по троє гравців до кожної команди (команд має бути 2–4). Гравці у командах вирішують, хто з них буде «боцманом», хто – «лоцманом», а хто – «радистом». На лінії старту біля кожної команди поставити стілець. Навпроти кожної команди розставлено кеглі (стільці) на відстані 1–1,5 м одна від одної. Маршрут кожної команди – «фарватер», що пролягає змійкою між кеглями. По маршруту рухається «лоцман» із зав'язаними очима, а його рухи координують «боцман» і «радист». При цьому «радист» сам «фарватеру» не бачить (він сидить на стільці спиною до ігрового поля), а може лише голосно передавати сигнал «лоцману» щодо напрямку руху. Бачить «фарватер» лише «боцман», але він не може безпосередньо віддавати команди «лоцману», а може лише пошепки повідомляти напрямок руху «радисту». Наприклад, «лоцман» із зав'язаними очима стоїть на лінії старту, «боцман» бачить, що «лоцману» потрібно зробити два кроки вперед і повернутися ліворуч, він повідомляє це на вухо «радисту», а той, не зволікаючи, голосно викрикує цю інформацію своєму «лоцманові». Важливо, щоб «лоцман» добре пам'ятав і відрізняв у галасі голос свого «радиста» і не почав рухатися за командами іншого «радиста» у хибному напрямку. Перемагає екіпаж, який першим дійде до фінішу і не зіб'ється з «фарватеру».

### ○ **«Біг на трьох ногах»**

Усі учасники гри діляться на дві команди. Вони стають у колони парами. Перед носками ніг перших гравців потрібно провести лінію. На відстані 10–15 м перед кожною командою потрібно поставити стілець. Гравці, які стоять парами, за допомогою ремня або невеликої мотузки зв'язують ліву ногу одного з правою ногою іншого, перев'язавши їх у двох місцях. Отже, кожна

---

пара є начебто одним учасником змагання. У двох гравців виходить три ноги. Гра проводиться у вигляді естафети. За сигналом керівника перші пари в колонах біжать уперед. При цьому гравці повертаються один до одного і кладуть один одному руки на плечі. Досягши стільця, обидва гравці мають сісти на нього, а потім встати й продовжувати рух до своєї команди. Як тільки перша пара перетнула лінію старту, вперед вибігає друга пара й т. д. Виграє команда, гравці якої, пересуваючись на трьох ногах, першими завершать усі перебіжки.

### ○ **«Біг наосліп»**

Гру краще провести в залі або коридорі, у якому немає сторонніх предметів. За 15–20 кроків від стіни варто провести поперечну лінію, перед якою шикуються всі гравці. Вони зав'язують собі очі. Можна надягти гравцям на голови заздалегідь заготовлені паперові ковпаки. Мета гри – добігти до протилежної стіни, торкнутися її рукою й повернутися назад. За сигналом керівника всі учасники змагання повертаються на місці двічі навколо, а потім рухаються вперед у напрямку, який, на їхню думку, є правильним. Коли кожен гравець вважає, що він виконав завдання й повернувся, то зупиняється на місці. Всі гравці знімають пов'язки одночасно за сигналом керівника. Виграє той, хто виявиться ближче до лінії. Гравці мають знати й дотримуватися такого правила: якщо учасники в ході гри наткнулися один на одного, вони мають розійтися в різні боки й продовжувати виконувати завдання самостійно.

### ○ **«Водяники на болоті»**

Двоє гравців (за бажанням) розташовуються на лінії старту. Їм потрібно видати ласти й біноклі. Навпроти кожного з них накреслити ламаний маршрут до лінії фінішу, на маршруті розставити різноманітні перешкоди: м'ячі, обручі, кеглі тощо. Одягнувши ласти й дивлячись у бінокль зі зворотної сторони, гравці мають пройти по заданому маршруту до фінішу, оминаючи перешкоди. Виграє учасник, який найшвидше виконає завдання.

### ○ **«Водовози»**

Гравці діляться на дві команди і розташовуються у колону по одному за лінією старту. На лінії старту біля кожної команди на стільці стоїть миска з водою і ложка. Навпроти команд на лі-



---

нії фінішу (на відстані 5 – 7 м) на стільці стоїть порожня склянка. Гравці по черзі починають переносити ложкою воду із миски в склянку. Команда, яка першою заповнить порожню склянку, перемагає.

### ○ «Гострий ковпак»

Учасникам гри (їх має бути двоє або четверо – по двоє у команді) потрібно видати ковпаки із закріпленими на їх верхівках голками (шпильками, зубочистками). На підлозі по всій площі майданчика розкидати надуті повітряні кульки двох кольорів у рівній кількості. Завдання учасників – пробити якомога більшу кількість кульок певного кольору, нахилиючись головою вниз і встромляючи в них наконечник свого ковпака. Перемагає гравець (команда), який швидше впорається зі своїми кульками.

### ○ «Жмурки із джгутом»

Для гри знадобиться кілька чистих пов'язок на очі (або паперових ковпаків, що одягаються на голову й закривають обличчя). Потрібно підготувати також два джгути, тобто два невеликі рушники, складені вдвічі. Удар таким джгутом не завдасть шкоди гравцям. Ведучий шикуює гравців у велике коло й обирає двох ведучих з-поміж найбільш жвавих і спритних учнів, які заходять усередину кола. Одному з них він зав'язує очі й дає в руки джгут. В іншого також зав'язані очі й у руках дзвіночок (або свисток). Гра проводиться так: гравець із дзвіночком або свистком через кожні 10–15 с дає сигнал, а сам перебігає на нове місце. Інший гравець із джгутом намагається точніше визначити, звідки пролунав свисток, наблизитися до цього місця й поквачити джгутом свого партнера. Але, як заведено, він махає джгутом по порожньому місці, що викликає в глядачів веселе пожвавлення. Керівник постійно стежить за грою, перебуваючи в колі. Як тільки гравцеві із джгутом вдалося поквачити утікача, керівник зупиняє гру. Ведучі міняються ролями або варто вибрати нову пару серед інших гравців, які хочуть узяти участь у грі. Наприкінці гри керівник може вибрати двох або трьох ведучих, зав'язати їм очі й дати в руки джгути. Четвертому гравцеві потрібно дати в руки свисток, але очі не зав'язувати. Цього не бачать ведучі, хоча інші гравці починають розуміти, в чому полягає жарт. Гравець зі свистком бігає всередині кола, час від часу подаючи сигнали й спритно оббігаючи ведучих. Ті махають джгутами в повітрі, на-

---

магаючись поквачити гравця зі свистком. Часто при цьому вони нагороджують ударами джгута один одного. Якщо під рукою немає дзвінка або свистка, можна провести гру й без них, хоч це й не так цікаво. Тоді один із ведучих у ході гри голосно запитує: «*Де ти?*», – а інший одразу ж відповідає: «*Я тут!*» – і перебігає на нове місце. Завдання залишається таким самим: поквачити джгутом того, хто, подаючи сигнал голосом, намагається потім залишитися непокваченим. Можна провести гру й без джгутів. Тоді один ведучий намагається не поквачити іншого, а піймати його.

### ○ «Захисти кульку»

Усі учасники отримують по одній надутій повітряній кульці, яку вони прив'язують до лівої ноги. Рухаючись по майданчику, кожен гравець намагається своєю правою ногою роздавити кульку іншого гравця і захистити при цьому власну кульку. Гравець, кулька якого луснула, вибуває з гри. Перемагає той, кому вдасться зберегти свою кульку.

### ○ «Зоопарк»

Гравці стають у коло. Кожен обирає собі образ якоїсь тварини. Усі гравці по черзі демонструють певний жест (рух, позу) і звук, що відповідає обраній тварині. У той час, коли один із гравців зображує свою тварину, всі інші намагаються запам'ятати відповідні жест і звук. Коли попередню демонстрацію завершено, починається гра. Перший гравець показує свій жест, а потім жест когось із гравців, який йому запам'ятався, супроводжуючи свій показ відповідними звуками. Гравець, тварину якого зобразили, має швидко повторити власні рухи та звук і показати рухи когось із партнерів по грі і т. д. Гравець, який був неуважним і не встиг вчасно відреагувати на показ його тварини, вибуває з гри. Перемагає трійка гравців, яка протримається найдовше.

### ○ «Комічний бокс»

Для проведення цього жартівливого двобою необхідно заздалегідь підготувати дві пари боксерських рукавичок і дві мотузки, завдовжки 5 м кожна. Потрібно також приготувати дві пов'язки, якими учасникам змагання зав'язують очі. До місця

---

змагання принести два стільці або табуретки. Керівник вишиковує глядачів великим квадратом, вони наче утворюють ринг. Потім викликає двох хлопців (бажано дорослих), які хочуть боксувати, і двох інших гравців, які будуть секундантами. Кожному боксерові надягти на праву руку рукавичку, а до лівої ноги прив'язати один кінець мотузки. Інший кінець мотузки тримає секундант. Боксерам, які стоять усередині кола на відстані витягнутої руки, потрібно зав'язати очі. Потім вони відходять назад, сідають на стільці, після чого секунданти роблять боксерам легкий масаж і дають останні настанови. Одночасно мотузки, до яких прив'язані боксери, секунданти непомітно вкорочують на 1 м. Потім суддя-керівник пропонує боксерам зійтися й привітатися. Через те, що відстань між боксерами збільшилася (мотузки стали коротшими), суддя, надягнувши собі на обидві руки рукавички, подає одну руку одному боксерові, а другу – іншому. Після цього починається бокс. Нічого не підозрюючи, боксери роблять удари в повітрі, а керівник зрідка підставляє свої рукавички то одному з них, то іншому, час від часу наносить їм легкі удари по корпусу, після чого боксери махають руками ще енергійніше.

Отже, відбувається два раунди, між якими боксерам дають короткий відпочинок, саджаючи на стільці, знімаючи з очей пов'язку й обмахуючи хустинками. Під час перерв між раундами керівник також знімає й ховає рукавички, а при поновленні двобою знову їх надягає. Після завершення «матчу» учасники змагання потискають один одному руки, їх розводять у різні кути й знімають пов'язки. Після цього керівник виводить їх на середину рингу, піднімає руку одного й іншого боксера нагору і оголошує матч нічийним.

### ○ *«Квочка й яструб»*

Гравці (12–16 осіб) стають один за одним щільною колоною. Кожен гравець обхоплює за пояс свого сусіда попереду. На чолі колони перебуває «квочка», а замикає колону «курча». Вибирають ведучого – «яструба». Він стає перед колоною на відстані 3–4 кроків. Після сигналу «яструб» намагається схопити «курча». Для цього йому потрібно обігнути колону й стати позаду. Але зробити це нелегко, тому що «квочка» повертається й намагається постійно бути до «яструба» обличчям. Інші гравці, які утворюють колону, чітко стежать за «яструбом» і слідом

---

за «квочкою» швидко переміщаються на майданчику так, щоб хвіст колони перебував від «яструба» якнайдалі. Таке змагання викликає веселе пожвавлення серед гравців і глядачів. Гра завершується, коли «яструб» зуміє схопити «курча». Якщо зробити це впродовж 3–4 хв «яструбу» не вдалося, вибирають нового «яструба» й нову «квочку».

### ○ «Крізь обруч»

Для цієї гри потрібні два дерев'яні обручі по 40–45 см у діаметрі. Керівник обирає для гри 10 учасників (по 5 у кожную команду за бажанням) і пропонує їм стати посередині майданчика в один ряд, обличчям до глядачів. Відстань між групами – 2 кроки. Одному з гравців у кожній шерензі керівник дає по обручу. Після цього він пояснює глядачам зміст гри. Кожна команда має капітана (вказує на гравців, які тримають обручі). За свистком кожен із капітанів одягає обруч на себе, опускає його донизу, а потім, звільнившись від обруча, передає його сусідньому гравцеві своєї команди. Той, одержавши обруч, виконує те саме й, натомість, передає обруч третьому гравцеві і т. д. Останній у шерензі, прослизнувши в обруч, передає його назад, і знову гравці один за іншим одягають обруч, але вже у зворотному порядку. Гра триває, поки обруч знову виявиться в руках у капітана команди. Останній, одержавши обруч, прослизає в нього, а потім, піднявши його вгору, вигукує: «Є!». Команда, яка перемогла, одержує 1 бал. Зайнявши місце між двома командами, керівник приступає до гри. Гру варто провести кілька разів. Результати оголошувати після кожного туру. Виграє команда, що набере більше балів.

### ○ «Ловці метеликів»

Двоє ведучих – «ловці», що отримують по великому сачку на довгій палиці. Усі інші гравці – «метелики». Завдання «ловців» – якомога швидше піймати «метелика» в сачок. Пійманий «метелик» вибуває з гри. Завдання «ловців» ускладнюється тим, що в їхніх сачках лежать надуті повітряні кульки, і зловити «метелика» потрібно так, щоб кулька при цьому не вилетіла із сачка. Якщо «ловець» піймав «метелика», але втратив кульку, ця спроба йому не зараховується і «метелик» залишається у грі. Перемагають двоє останніх гравців-«метеликів», які залишаються неспійманими. Вони стають новими «ловцями».

### ○ «Мишоловка»

Обрати двох гравців, які будуть «мишоловкою». Вони стануть один навпроти одного, з'єднують руки, піднімають їх угору, утворюючи ворітця, й хором промовляють: *«Як нам миші ці набридли, все поїли, все погризли. Треба пастку влаштувати і мишей усіх піймати!»*. Поки ведучі читають віршик, усі учасники, вишикувавшись у колону по одному, мають пробігти під ворітцями з їхніх зчеплених рук. Але на останніх словах ведучі різко опускають руки й когось із гравців обов'язково ловлять. Той, хто потрапив у мишоловку, приєднується до ловців. Мишоловка збільшується. Гра триває, доки залишиться одна миша-переможниця.

### ○ «Парна комічна естафета»

Учасники діляться на дві команди. Гравці кожної команди шикуються парами перед лінією. Для гри беруть два однакові кухлі, наповнюють їх водою й ставлять перед першими парами. На відстані 10–15 м перед командами необхідно накреслити по одному колу. У кожне коло покласти по дві сірникові коробки. Після першої команди керівника: *«Приготуватися!»* – гравці перших пар беруть один кухоль удвох (будь-яким способом). За командою: *«Марш!»* – вони біжать із кухлем уперед, намагаючись не розплескати воду. Досягши кола, гравці обережно ставлять кухоль на землю, беруть із кола по одній коробці й кладуть їх собі: один на праве плече, інший – на ліве. Потім вони беруться за руки (з'єднують руки хрест-навхрест) і біжать до своєї команди. Гравці перетинають лінію й після цього віддають коробки другій парі, яка таким самим способом (із коробками на плечах і взявшись за руки) прямує до кола, в якому стоїть кухоль. Поклавши сірники в коло й узявши кухоль, вони вдвох повертаються назад до третьої пари і т. д. Виграє естафету команда, всі гравці якої першими виконають завдання. При визначенні переможців береться до уваги також те, скільки разів коробка під час руху падала на землю й скільки води залишилося в кухлях. Якщо команда завершила першою, але умови гри виконала гірше, перемога їй не зараховується. Правила в цій естафеті такі: не вибігати передчасно за лінію старту, а якщо в ході руху коробка сірників упала, зупинитися, підняти її, покласти на плече й продовжувати рух.

### ○ «Плутанина»

Гравці за винятком ведучого стають у коло й беруться за руки. Потім вони мають, не відпускаючи рук, заплутатися в клубок. Ведучому варто розплутати клубок, у який зав'язалися гравці, також не роз'єднуючи їхніх рук.

### ○ «Перешикуння»

Усі гравці шикуються в шеренгу. Керівник дає команду перешикуватися, а гравці мають якнайшвидше її виконати. Завдання гри у тому, що перешикуватися треба не просто, а за відповідною ознакою, яку називає ведучий. Ознаки можуть бути такі:

- за довжиною волосся (від найдовшого до найкоротшого);
- за першою літерою прізвища або імені (за абеткою);
- за довжиною одягу;
- за кольором очей;
- за датою народження (від початку року до кінця);
- за вагою тощо.

Цю гру можна проводити у групах, в яких учасники погано знають один одного з метою їх ближчого знайомства.

### ○ «Опудало»

На землі накреслити коло діаметром 8–10 м. У коло покласти 10 морквин або інших предметів. Коло – це «город». Обрати ведучого – «городнє опудало», усі інші гравці – «зайці». За сигналом ведучого «зайці» можуть забігати в коло й красти моркву, а «опудало» має їх ловити. Пійманий «заєць» вибуває з гри. Але «опудалу» можна ловити «зайців» тільки тоді, коли вони зайдуть на город, а не за межами кола. Перемагає найспритніший «заєць», якого «опудало» не спіймало.

### ○ «Розрахунок у колах»

У цій грі переможе та команда, гравці якої не тільки швидко бігають, а й добре знають таблицю множення, а головне – дуже уважні. Гравці утворюють два кола (дві команди) з однаковою кількістю гравців. За сигналом керівника гравці у кожному колі починають рахувати від 1 до 70. Рахують по черзі справа наліво. Число, до складу якого входить цифра 7 або яке ділиться на сім, вимовляти не можна. Замість цього гравець має мовчки оббігти коло справа наліво. Як тільки він стане на своє місце в колі, гра

---

продовжується. Виграє команда, що раніше дорахує до 70. Хто помилився й назве «заборонену» цифру або побіжить не туди, куди треба, має оббігти коло не один раз, а двічі.

### ○ «Тягни за мотузку»

Два стільці поставити спинками один до одного, під ними протягти мотузку. За сигналом керівника двоє учасників ходять навколо своїх стільців. За другим сигналом кожен гравець має сісти на свій стілець і першим висмикнути з-під нього мотузку. Грають до трьох спроб. Перемагає гравець, який двічі виявився швидшим. Після завершення гри можна запропонувати іншій парі гравців, а потім провести змагання між двома переможцями.

### ○ «Угадай свій колір»

Для гри заздалегідь вирізають із товстого паперу листки шириною 5 і довжиною 10 см. Кількість листків дорівнює кількості учасників гри. Половину листків фарбують у чорний або синій колір, інша половина листків залишається білою. Усі гравці утворюють коло, стаючи обличчям до центру. Керівник обходить коло ззаду й прикріплює до спини кожного гравця по листочку. Той, до кого прикріплений білий листок, стає членом однієї команди. Гравець, на спині в якого чорний листок, – іншої. За сигналом керівника всі гравці розбігаються по майданчику, а потім кожна команда має вишикуватися в одну шеренгу в заздалегідь домовленому місці. Але зробити це нелегко, тому що жоден з учасників гри не знає, до якої команди він належить. Йому не відомий колір листка, прикріпленого до спини. Він може дізнатися про це, полічивши, скільки гравців на майданчику з білими, а скільки – із чорними мітками. Якщо, наприклад, із чорними більше – отже, в нього біла мітка й навпаки. Зробити такий підрахунок нелегко, тому що гравці не стоять на місці, а пересуваються по майданчику, намагаючись оббігти один одного позаду, щоб з'ясувати колір прикріпленої до спини мітки. Вся ця процедура викликає багато сміху й веселощів. Гра завершується, коли гравцям однієї з команд вдасться зібратися разом і вишикуватися в шеренгу. Ця команда виграє.

### ○ «Хто ведучий?»

У гри беруть участь не менше ніж шестеро гравців. Один із учасників залишає кімнату. У цей час інші стають у коло й оби-

---

рають ведучого. Ведучий робить прості рухи, наприклад, плескає в долоні, хитає головою, трясє кулаками в повітрі тощо. Інші гравці мають повторювати рухи ведучого і якнайшвидше реагувати на зміну рухів. Тепер гравець, який виходив за двері, повертається і стає в центр кола. Його завдання – виявити, хто ведучий. Це зовсім непросто, тому що, поки він дивиться на ведучого, той не починає робити нових рухів. Коли ведучого все-таки знайдено, він виходить із кімнати для наступної гри, а гравці вибирають нового ведучого.

### ○ «Чоботи-скороходи»

Змагання відбувається як звичайна командна естафета. Тільки всі учасники взувають по черзі значно більші за розміром черевики. Перемагає команда, гравці якої першими виконають завдання.

### ○ «Щітка-мандрівниця»

Гравці стають у тісне коло – плече до плеча, а руки тримають за спиною. В одного в руках звичайна щітка для одягу. Ведучий стає посеред кола. Учасники починають непомітно для ведучого передавати щітку по колу з рук у руки. При цьому кожен гравець не стоїть спокійно, а постійно робить вигляд, начебто саме він зараз приймає або передає щітку своєму сусідові. Поки ведучий придивляється до учасників, а справжній гравець зі щіткою перебуває у нього за спиною, останній може «почистити» ведучому спину. Якщо ведучий підозрює, що в когось у цей момент щітка, то він має сказати: «*Руки!*» – і вказати на підозрюваного. Усі простягають руки вперед. Якщо щітка виявиться в того, на кого показав ведучий, або ж у його сусіда (передати щітку сусідові зазвичай устигають), новим ведучим стає той, у чий руці виявиться щітка. Якщо ж вона виявиться в руках іншого учасника гри, останньому надається можливість від душі «почистити» ведучого, після чого гра триває.



---

## Список Використаних Джерел

1. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспектива : Збірник наукових праць/ Переяслав – Хмельницький державний інститут ім. Г. С. Сковороди та ін. – Переяслав – Хмельницький 2002.
2. Аксельруд Г.М. Рухливі, веселі, винахідливі / Г.М. Аксельруд. – К.: Богдана, 1995. – 136 с.
3. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. –Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 80 с.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: ФиС, 1982. – 224 с.
5. Бауер О.П. Рухливі ігри // Теорія і методика фізичної культури дошкільників: навчальний посібник для студентів / О. П. Бауер; під ред. С. О. Філіппової, Г. М. Пономарьова. – СПб.: ВВМ, 2004. – С. 331 – 332.
6. Васильєва М. А. Програма виховання і навчання в дитячому садку / За редакцією М. А. Васильєвої, В. В. Гербовий, Т. С. Комарової. – М.: Мозаїка-Синтез. 2007. – 240 с.
7. Геллер Е.М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Е.М. Геллер // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 174-175.
8. Глазиріна Л.Д. Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Л. Д. Глазиріна, В. А. Овсянкін. – М.: Владос, 2000. – 262 с.
9. Гуска М.Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник / М.Б. Гуска, М.В. Зубаль, М.В. Гуска, В.Й. Мазур. – Кам'янець-Подільський: Аксиома, 2011. – 360 с.
10. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
11. Дороніна М.А. Роль рухливих ігор в розвитку дітей дошкільного віку / М. А. Дороніна // Дошкільна педагогіка, 2007. – № 4. – С.10 – 14.
12. Енциклопедія фізичної підготовки. Методичні засади розвитку фізичних якостей / Під загальною ред. А.В. Карасьова. – М.: Лептос, 2004. – 368 с.

- 
13. Ємельянова М. Н. Рухливі ігри як засіб формування самооцінки / М. М. Ємельянова // Дитина в дитячому саду, 2007. – № 4. – С. 29 – 33.
  14. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
  15. Литвинова М.Ф. Російські народні рухливі ігри / М.Ф. Литвинова – М.: Академія, 2004. – 198 с.
  16. Мащенко М.В. Фізична культура дошкільника / М. В. Мащенко, В. А. Шишкіна. – Мн.: Ураджай, 2000. – 156 с.
  17. Міленко В.П. Чи потрібно навчати дітей грати / В.П. Міленко. // Дошкільне виховання, 2005. – № 4. – С. 6.
  18. Павлова Л. Значення рухливих ігор у фізичному розвитку дошкільника. / Л. Павлова // Дошкільне виховання, 2002. – № 4. – С. 48-53.
  19. Рунова М.А. Особливості організації занять з фізичної культури / М. А. Рунова // Дошкільне виховання, 2003. – № 9. – С. 42-52.; № 10. – С. 56-63.
  20. Рунова М.А. Рухова активність дитини в дитячому саду 5-7 років / М. А. Рунова. – М.: Мозаїка-синтез. – 2000. – 212 с.
  21. Смирнова Є. Ігри розвиваючі мислення. Питання теорії / Є. Смирнова // Дошкільне виховання, 2002. – № 8.
  22. Степаненкове Е.Я. Теорія і методика фізичного виховання та розвитку дитини: Учеб.пособие / Е. Я. Степаненкове. – М.: Виховання дошкільника, 2006. – 368 с.
  23. Філіппова С.О. Формування у дошкільників рухових навичок / С. О. Філіппова, Г. М. Пономарьова. – СПб.: ВВМ, 2004. – С. 101-108.
  24. Хухлаєва Д.В. Методика фізичного виховання в дошкільних установах / Д. В. Хухлаєва. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с.
  25. Шебеко В.М. Фізичне виховання дошкільнят / В. Н. Шебеко і др. – М.: Видавничий центр «Академія», 2000. – 176 с.

---

# Список ігор від народження до школи

## ІГРИ ДЛЯ НОВОНАРОДЖЕНОГО

- «Потягушки-потягушки» – 6
- «Пальчики-п'яти» – 7

## ІГРИ ДЛЯ ДИТИНИ В 1 МІСЯЦЬ

- «Ай-да» – 8
- «Кільця» – 9

## ІГРИ ДЛЯ ДИТИНИ В 2–3 МІСЯЦІ

- «Варимо суп» – 10
- «Гусаки прилетіли» – 11
- «Де неваляшка?» – 11
- «Мої ніжки» – 12
- «Моя долонька» – 12
- «М'ячики у воді» – 12
- «Пекар» – 13
- «Теремок» – 14
- «Цікава іграшка» – 14
- «Чижі» – 15

## ЩО ЦІКАВИТЬ МАЛЮКА В 4–5 МІСЯЦІВ?

- Виховуємо космонавта – 18
- «Великий, маленький» – 22
- «Відіжмемося,  
відпочинемо» – 22
- «Заховаємо іграшку» – 23
- «З гірки котиться  
іграшка» – 23
- «Зуби, зуби, зуби» – 23
- «Куwirки» (або «Казка про  
колобка») – 24
- «Ладоньки» – 25
- «Пограйте в хованки» – 25

- «Поборись з малюком» – 25
- «Спостереження за мильною  
бульбашкою» – 25
- «Сіли, встали» – 25
- «Сховаємо хлопчика, сховаємо  
дівчинку» – 26

## ВІК ВІД 6 ДО 12 МІСЯЦІВ

- «Бах!» – 27
- «Ведмедик – зайчик» – 27
- «Вовк і зайчики» – 28
- «Горобці» – 28
- «Горобчики» – 28
- «День – ніч» – 28
- «Доганялки» – 28
- «Дожену-дожену» – 29
- «Заводна іграшка» – 29
- «Звідки музика?» – 29
- «Купина» – 29
- «Курчарка і кіт» – 29
- «Маленькі і великі» – 30
- «Неслухняні курчатка» – 30
- «Пограємо» – 30
- «Пташка» – 31
- «Пташки і гніздечка» – 31
- «Пурхаючий метелик» – 31
- «Роби, як я» – 31
- «Сонечко і дощик» – 32
- «Сонячний зайчик» – 32
- «Стоп» – 32
- «Тунель» – 32
- «Уроки анатомії» – 33
- «Хованки» – 33
- «Хованки з мишеням» – 33
- «Холодно – тепло» – 33
- «Хто швидший» – 34
- «Чарівний пакетик» – 34

- 
- «Чарівна коробочка» – 34  
«Наповнення коробочки» – 34

### **РОЗВИВАЮЧІ ІГРИ З ДИТИНОЮ ВІКУ 1–2 РОКИ**

#### *Дидактичні ігри:*

- «Граємо в кубики» – 35  
«Ось яка матрешка!» – 36  
«Збираємо пірамідку» – 36  
«Заняття з кульками» – 37  
«Що в каструльці?» – 37  
«Домашній театр» – 38

#### *Сюжетні ігри:*

Приклад ігрового заняття з  
лялькою – 39

Приклад ігрового заняття з  
іграшковим автомобілем  
(машиною) – 40

- «Бджілки–трудівниці» – 40  
«Ведмідь і діти» – 40  
«Веселий рибалка» – 41  
«Влучні стрілки» – 41  
«Гуляка» – 41  
«Де дзвенить?» – 42  
«Де ми заховались» – 42  
«Дзвоник» – 43  
«Доповз до брязкальця» – 44  
«Зайчики» – 44  
«Збери кульки» – 44  
«Знайди іграшку» – 44  
«Іграшки танцюють» – 44  
«Кішечка» – 45  
«Комарик і жаба» – 45  
«Котячий будинок» – 46  
«Летить, голуби!» – 46  
«Мій веселий дзвінкий  
м'яч» – 46  
«Метелики» – 47  
«Повзе змія» – 47

- «Поїздом через тунель» – 48  
«По рівенькій доріжці» – 48  
«Ручки–ніжки» – 49  
«Скотитися з гірки» – 49  
«Смуга перешкод» – 49  
«Сонячні зайчики» – 50  
«Стрибки через калюжі» – 50  
«Сховаємо ляльку» – 50  
«Топотушки» – 50  
«Чарівне дерево» – 51  
«Черепашачі перегони» – 51

### **РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ 2–3 РОКІВ**

- «Автомобілі» – 53  
«Баба Віхола» – 53  
«Бджілки» – 53  
«Біжіть до мене!» – 54  
«Біжіть до прапорця!» – 54  
«Бездомний заєць» – 55  
«Британський бульдог» – 55  
«Будь обережним» – 55  
«Букет» – 55  
«Бульбашки» – 56  
«Весела зарядка» – 56  
«Вище землі» – 56  
«Відгадай, хто кричить?» – 57  
«Влучи у ворітця» – 58  
«Влуч у коло» – 58  
«Вовк і овечки» – 59  
«Ворони» – 59  
«Воронята» – 59  
«Втримай кульку» – 60  
«Горобчики» – 60  
«Гори, гори ясно!» – 61  
«Гора» – 61  
«Горобчики й автомобіль» – 61  
«Горобчики і кіт» – 62  
«Гра зі змією» – 63  
«Гра з косинками» – 63  
«Гусаки» – 63

- 
- «Гуси, гуси» – 63  
«День – ніч» – 64  
«Де подзвонили» – 64  
«Дожени м'яч» – 64  
«До ляльок у гості» – 65  
«Доповзи до брязкальця» – 65  
«Жабки» – 65  
«Жили у бабусі» – 66  
«Зайчики і будиночки» – 67  
«Зайченя» – 67  
«Зайчик білий» – 68  
«Зайчик біленький» – 69  
«Знайди будиночок» – 70  
«Заець і мисливець» – 71  
«Зайчик сірий  
    умивається» – 71  
«Зайці і вовк» – 71  
«Злови м'яч» – 72  
«Знайди прапорець» – 73  
«Знайди собі пару» – 73  
«Знайди, де заховано» – 74  
«З купини на купину» – 74  
«Ігри з потішками» – 75  
«Їм нудно просто гуляти!» – 76  
«Качечки і собачка» – 76  
«Квочка і курчата» – 77  
«Кіт Васька» – 78  
«Кішка і кошенята» – 79  
«Кіт і миші» – 79  
«Кожному по іграшці!» – 79  
«Курочки в городі» – 79  
«Курочка-рясточка» – 80  
«Кури і кішка» – 80  
«Кухар і котенята» – 81  
«Лелека» – 81  
«Лисиця і курчата» – 82  
«Літак» – 82  
«Літаки» – 82  
«Лови м'яч» – 83  
«Ловля з кола» – 83  
«Мавпочки» – 83  
«Миші водять хоровод» – 83  
«Мишки заховалися» – 84  
«Мишки-боягузки» – 84  
«Міхур» – 84  
«Млинець і оладочки» – 85  
«М'яч у колі» – 85  
«М'яч сусідові» – 85  
«Наздожени мене» – 85  
«Наздожени м'яч» – 86  
«Наздожени собачку» – 86  
«На прогулянку» – 86  
«Не наступи на лінію» – 86  
«Не наступи» – 87  
«Пастух і стадо» – 87  
«Переліт птахів» – 87  
«Перелізь через колоду» – 87  
«Передай м'яч» – 88  
«Перекочування м'яча» – 88  
«Прокоти м'яч у ворота» – 88  
«Перекинь іграшки» – 89  
«Принеси предмет» – 89  
«Підкинь м'яч вище» – 89  
«Підсічка» – 89  
«Підстрибни до долоні» – 90  
«Подаруй рух» – 90  
«Подорож у ліс» – 90  
«Пожежники на  
    навчанні» – 90  
«Подзвони в дзвоник» – 91  
«Поїзд» – 91  
«По довгій звивистій  
    доріжці» – 92  
«По купині» – 92  
«Потрап у ворота» – 92  
«Потрап в корзину» – 93  
«По стежці» – 93  
«Прокоти м'яч» – 94  
«Пташки» – 94  
«Пташки в гніздечках» – 94  
«Пташки і автомобілі» – 94  
«Пташки літають» – 95
-

- «Раз, два, три – лови!» – 95  
 «Сардини» – 95  
 «Слухай сигнал» – 95  
 «Сніжинки  
 кружляються» – 96  
 «Сонечко та дощик» – 96  
 «Спіймай комарика» – 96  
 «Спритна акула» – 96  
 «Стрибни через мотузку» – 97  
 «Танець п'яти рухів» – 97  
 «У ведмедя в бору» – 97  
 «У ворітця» – 98  
 «Хто далі кине торбинку» – 99  
 «Хто розбудив ведмедя?» – 99  
 «Хто тихіше» – 99  
 «Цілься точніше» – 99  
 «Через струмок» – 100  
 «Червоний, жовтий,  
 зелений» – 100  
 «Я люблю свою  
 конячку» – 100

### **ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 3–5 РОКІВ**

- «Білочка» – 102  
 «Вірно-невірно» – 102  
 «Влуч м'ячем до воріт» – 103  
 «День народження  
 ляльки» – 103  
 «Дзвіночок» – 103  
 «Детектив» – 103  
 «Запам'ятай і повтори за  
 мною» – 104  
 «Знайди кольорову  
 цифру» – 104  
 «Знайди свій  
 будиночок» – 104  
 «Знайди правильну  
 дорогу» – 104  
 «Кіноархів» – 104  
 «Літописець» – 105

- «Маленький гімнаст» – 105  
 «Мишки в коморі» – 106  
 «Мавпи й кокосові  
 горіхи» – 107  
 «Моя родина» – 107  
 «Наздоженіть мене» – 107  
 «Ніжки, ніжки» – 107  
 «Ніс-підлога-стеля» – 108  
 «Обведи картинку» – 108  
 «Опиши картинку» – 108  
 «Порівняй предмети» – 108  
 «Повтори рух» – 108  
 «П'ятнашки» – 109  
 «Переступи через  
 мотузку» – 109  
 «Світло, запалися!» – 109  
 «Слідопит» – 109  
 «Східний офіціант» – 110  
 «Хто більше збере» – 110  
 «Хто раніше» – 110  
 «Хто стояв у черзі» – 111  
 «Швидко візьми – швидко  
 поклади» – 111  
 «Швидко візьми» – 111  
 «Чарівна кулька» – 111

### **РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ 5–7 РОКІВ**

- «Біг у мішку» – 113  
 «Біла паличка» – 113  
 «Будуємо цифри» – 114  
 «Вгадай і наздожени» – 114  
 «Ведмідь і бджоли» – 114  
 «Веселі змагання» – 115  
 «Відгадай, чий голос?» – 116  
 «Відгадай за голосом» – 116  
 «Велика плутанина» – 116  
 «Вигатай свій танець» – 117  
 «Відгадай тварину» – 117  
 «Візьми предмет»  
 (Прапорець) – 117

- 
- «Вільне місце» – 117  
«Влучи сніжкою» – 118  
«Вовк і коза» – 118  
«Воєвода» – 118  
«Вовк у рові» – 119  
«Ворони» – 119  
«Вудочка» – 119  
«Гілочка» – 120  
«Голуби» – 120  
«Гонка м'ячів» – 121  
«Горю, горю, пень» – 121  
«Горобці-стрибунці» – 121  
«Горюдуб» – 122  
«Гречка» – 122  
«Гра у квадраті» – 123  
«Дістань сніжинку» – 123  
«Діти і вовк» – 123  
«Дзвіночок тут» – 124  
«Дзвін» – 124  
«Дзеркальний танець» – 125  
«До жени свою пару» – 125  
«Долоньки» – 125  
«До своїх прапорців» – 125  
«Доторкнися до...» – 126  
«Дрібушечки» – 126  
«Жабки і журавлі» – 127  
«Забери стрічку» – 127  
«Заборонений рух» – 128  
«Заець без хатки» – 128  
«Залізний ключ» – 128  
«Захисник фортеці» – 129  
«Знайди свою пару» – 129  
«Знайди і промовчи» – 130  
«Зображення ялинки» – 130  
«Карасі та щука» – 130  
«Квач у парі» – 131  
«Кеглі» – 131  
«Кіт і мишка» – 131  
«Коровай» – 132  
«Котився горішок» – 132  
«Курочка і горошинки» – 133  
«Курочка і курчатка» – 133  
«Кудлатий пес» – 134  
«Латка» – 134  
«Лисиця і заець» – 134  
«Липкі пеньки» – 135  
«Лисиця в курнику» – 135  
«Ліс» – 135  
«Лови, кидай, падати не давай!» – 136  
«Лови!» – 136  
«Ловля з перебіжками» – 137  
«Ловля з присіданням» – 137  
«Метелики, жаби і журавлі» – 137  
«Мишоловка» – 137  
«Ми веселі діти» – 138  
«Мисливці та зайці» – 138  
«Море хвилюється» – 139  
«Мотузочка» – 139  
«М'яч через сітку» – 140  
«Мороз і піч» – 140  
«Морозе, морозе!» – 140  
«Навипередки парами» – 141  
«Намісто» – 141  
«Не залишайся на підлозі» – 141  
«Не замочи ніг» – 142  
«Невід» – 142  
«Оса» – 143  
«Паличка-стукалочка» – 143  
«Переправ через річку» – 143  
«Підкинь і злови» – 143  
«Піжмурки» – 144  
«Північний і південний вітер» – 144  
«Посадка картоплі» – 144  
«Пташки і клітка» – 145  
«Птахи і зозуля» – 145  
«Пташки і кіт» – 146  
«Прихований дзвіночок» – 146
-

«Повінь» – 146  
«Подоляночка» – 146  
«Покоти сніжку» – 147  
«Птахи» – 147  
«Потанцюємо, як каченята» – 147  
«Пограємось у канатохідців» – 148  
«Рибалки і рибки» – 148  
«Рибки» – 148  
«Ручні п'ятнашки» – 149  
«Світлофор» – 149  
«Серсо» – 149  
«Сині, червоні, жовті» – 150  
«Сірий вовк» – 150  
«Сміхота» – 150  
«Сміливіше вперед!» – 150  
«Совонька» – 151  
«Снігові кола» – 151  
«Снігурі та кіт» – 152  
«Стрибуни» – 152  
«Стрибни – присядь!» – 153  
«Схованки» – 153  
«Танець вогню» – 153  
«Третій зайвий» – 153  
«Упіймай комара» – 154  
«У річку, гоп!» – 154  
«У цілковитій темряві» – 154  
«Хто обжене?» – 155  
«Хто швидше добіжить до прапорця» – 155  
«Хто краще стрибне?» – 155  
«Хто далі кине?» – 155  
«Хто шепоче?» – 156  
«Хусточка» – 156  
«Цілься краще» – 156  
«Чижик у клітці» – 156  
«Чия ланка швидше збереться» – 157  
«Чий вінок кращий» – 158  
«Швидко по місцях» – 158

«Шпаки» – 158  
«Яструб» – 159

## **РУХЛИВІ ТА СЮЖЕТНІ ІГРИ ДЛЯ ШЕСТИРІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ**

### **ІГРОВІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ**

«Журавлі і жаби» – 160  
«Їжачок розгорнувся і згорнувся» – 160  
«М'яч, підстрибни вище» – 160  
«Султан» – 160  
«Хто і як рухається» – 161

### **ДИХАЛЬНІ ІГРОВІ ВПРАВИ**

«Гармошка» – 161  
«Кулька» – 161  
«У Туреччині роблять так...» – 161

### **ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ІГРОВІ ВПРАВИ З ХОДЬБОЮ І СТИБКАМИ**

«Ведмідь» – 162  
«Військовий» – 162  
«Велетень» – 162  
«Горобець» – 162  
«Жабка» – 162  
«З книгою на голові» – 163  
«З книгою на лобі!» – 163  
«Збираймо квіти» – 163  
«Карлик» – 163  
«Лелека» – 163  
«Потішне змагання навколішки» – 164  
«Ходячий стіл» – 164  
«Хворий горобець» – 164  
«Цирковий кінь» – 164  
«Як собачка» – 164



---

**ІГРОВІ ВПРАВИ ДЛЯ  
ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ НІГ  
І ЖИВОТА**

- «Буква «Г» – 164
- «Ванька-встанька,  
підведися!» – 165
- «Відкритий складений  
ніж» – 165
- «Відкрийте і закрийте  
ворота» – 165
- «Дістаньте носом коліно» –  
165
- «Змія» – 165
- «З положення лежачи в  
положення сидячи» – 165
- «З положення стоячи сісти по-  
турецьки» – 166
- «Крани» – 166
- «Мавпочка на дереві» – 166
- «Нахил назад» – 166
- «Ноги за голову» – 166
- «Пальці ніг ходять  
у гості» – 167
- «Перекат і підскік» – 167
- «Повітряний велосипед» – 167
- «Повітряні сходи» – 167
- «Собачка на задніх  
лапках» – 167
- «Товстий і тонкий» – 167
- «Футбол у повітрі» – 168
- «Черв'як» – 168
- «Чий поштовх  
сильніший?» – 168

**ІГРОВІ ВПРАВИ  
ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ  
МУСКУЛАТУРИ СПИНИ**

- «Арка» – 168
- «Боксер» – 168
- «Важкоатлет» – 168
- «Веслування» – 169

- «Візок продавця  
морозива» – 169
- «Вітряний млин» – 169
- «Ворота» – 169
- «Вправа з палицею» – 169
- «Дискобол» – 170
- «Допитлива дитина» – 170
- «Збирання фруктів» – 170
- «З подушкою на спині» – 170
- «Із чашею води в руках» – 170
- «Індієць у дозорі» – 170
- «Кішка ловить мишей» – 171
- «Колун» – 171
- «Косар» – 171
- «Літак» – 171
- «Літаючий птах» – 171
- «На плоту за течією  
ріки» – 171
- «На човні» – 172
- «Перетягни палицю» – 172
- «Перелякані коні» – 172
- «Підніми мішок» – 172
- «Підніміть удвох» – 172
- «Потяг» – 173
- «Прес-пап'є» – 173
- «Риба» – 173
- «Уперте лоша» – 173
- «Цікаве кошеня» – 173
- «Цікаве щеня» – 174
- «Щеня» – 174
- «Штовхання предмета» – 174
- «Що знаходиться в  
пакеті?» – 174
- «Як краще?» – 174
- «Як носять воду?» – 175

**РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ:  
ЖАРТІВЛИВІ ІГРИ**

- «Боцман, лоцман і  
радист» – 175
- «Біг на трьох ногах» – 175

- 
- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| «Біг наосліп» – 176        | «Парна комічна естафета» – 181 |
| «Водяники на болоті» – 176 | «Плутанина» – 182              |
| «Водовози» – 176           | «Перешикуння» – 182            |
| «Гострий ковпак» – 177     | «Опудало» – 182                |
| «Жмурки із джгутом» – 177  | «Розрахунок у колах» – 182     |
| «Захисти кульку» – 178     | «Тягни за мотузку» – 183       |
| «Зоопарк» – 178            | «Угадай свій колір» – 183      |
| «Комічний бокс» – 178      | «Хто ведучий?» – 183           |
| «Квочка й яструб» – 179    | «Чоботи-скороходи» – 184       |
| «Крізь обруч» – 180        | «Щітка-мандрівниця» – 184      |
| «Ловці метеликів» – 180    |                                |
| «Мишоловка» – 181          |                                |

---

# Зміст

<b>Методика проведення різних рухливих ігор для розвитку фізичних якостей у малят</b> .....	<b>3</b>
<b>Ігри для новонародженого</b> .....	<b>6</b>
<b>Ігри для дитини в 1 місяць</b> .....	<b>8</b>
<b>Ігри для дитини в 2–3 місяці</b> .....	<b>10</b>
<b>Що цікавить малюка в 4–5 місяців?</b> .....	<b>16</b>
<b>Вік від 6 до 12 місяців</b> .....	<b>27</b>
<b>Розвиваючі ігри з дитиною віку 1–2 роки</b> .....	<b>35</b>
<b>Рухливі ігри для дітей 2–3 років</b> .....	<b>52</b>
<b>Ігри для розвитку дітей 3–5 років</b> .....	<b>101</b>
<b>Рухливі ігри для дітей 5–7 років</b> .....	<b>112</b>
<b>Рухливі та сюжетні ігри для шестирічних першокласників (за В.Л. Страховською)</b> .....	<b>160</b>
Ігрові фізичні вправи .....	160
Дихальні ігрові вправи .....	161
Загальнорозвиваючі ігрові вправи з ходьбою і стрибками. . .	162
Ігрові вправи для зміцнення м'язів ніг і живота .....	164
Ігрові вправи для зміцнення мускулатури спини .....	168
Рухливі ігри для учнів: жартівливі ігри .....	175
<b>Список використаних джерел</b> .....	<b>185</b>
<b>Список ігор від народження до школи</b> .....	<b>187</b>

Навчальне видання

**Гуска Михайло Богданович**  
**Гуска Марія Василівна**  
**Мазур Василь Йосипович**

Ігри та забави від народження до школи

Редактор *А. С. Панькова*  
Комп'ютерне верстання *В. О. Фаріона*

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 11,39.  
Тираж 300 пр. Зам. № 644.

Видавництво «Аксиома»,  
пров. Північний, 5, м. Кам'янець-Подільський, 32300.  
Тел./факс: (03849) 3-90-06. E-mail: [aksiomakp@rambler.ru](mailto:aksiomakp@rambler.ru).

Друк ПП «Аксиома».  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 1808 від 26.05.2004.