

Михайло ГУСКА
Василь МАЗУР
Анна КВАСНЕВСЬКА
Валерій ЩЕГЕЛЬСЬКИЙ
Тетяна БАБИЧ
Майя ЗУБАЛЬ

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ

**В СИСТЕМІ
СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ**



НАВЧАЛЬНО-
МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

Михайло ГУСКА, Василь МАЗУР,
Анна КВАСНЕВСЬКА, Валерій ЩЕГЕЛЬСЬКИЙ,
Тетяна БАБИЧ, Майя ЗУБАЛЬ

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Навчально-методичний посібник

м. Кам'янець-Подільський
2025

УДК 796.015:394.3(075.8)

ББК 75.0+63.5я73

У 45

Рецензенти:

Єдинак Г. А., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

Повх В. В., заслужений працівник фізичної культури і спорту, директор Хмельницької обласної ДЮСШ «Колос»;

Мачугін В. М., заслужений тренер України, президент федерації боротьби кураш України.

*Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
(протокол № 12 від 26 грудня 2024 року)*

Гуска М., Мазур В., Квасневська А., Щегельський В.,
Бабиц Т., Зубаль М.

У 45 Українські народні рухливі ігри та забави в системі спортивного тренування : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Панькова А. С., 2025. 248 с.

ISBN 978-617-7773-74-9

Пропонований навчально-методичний посібник створений з урахуванням української народної ігрової традиції та її трансформації у системі спортивного тренування, що сприяє підвищенню результативності підготовки спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту.

Адресовано тренерам, викладачам і здобувачам вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (Фізична культура), шанувальникам здорового способу життя й усім охочим.

УДК 796.015:394.3(075.8)

ББК 75.0+63.5я73

ISBN 978-617-7773-74-9

© М. Гуска, В. Мазур, А. Квасневська,
В. Щегельський, Т. Бабиц, М. Зубаль,
автори, 2025

© ФОП Панькова А.С., видання, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Розділ 1. ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РУХЛИВІ ІГРИ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ» ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ	6
Розділ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	26
2.1. Вікові особливості морфофункціональних характеристик організму юних спортсменів.....	26
2.2. Особливості розвитку фізичних якостей дітей під час початкової спортивної підготовки	31
Розділ 3. МЕТОДИКА ІНТЕНСИВНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР ПІД ЧАС ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	35
3.1. Ігри для розвитку гнучкості	44
3.2. Ігри для розвитку витривалості	49
3.3. Ігри для розвитку м'язової сили	59
3.4. Ігри для розвитку спритності	81
3.5. Ігри для розвитку швидкісних якостей	105
Розділ 4. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЗАБАВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	129
4.1. Ігри та забави під час тренувальних занять юних спортсменів у природному середовищі.....	131
4.2. Ігри та забави в активному відпочинку юних спортсменів	149
4.3. Організація змагань для активного відпочинку юних спортсменів	183
4.4. Подільські народні рухливі ігри дітей у природному середовищі.....	212
4.4.1. Ігри з використанням палиці.....	214
4.4.2. Ігри з використанням малих камінчиків.....	227
4.4.3. Ігри на силу та спритність.....	230
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	244

ПЕРЕДМОВА

Зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм, широке використання транспортних та інших технічних засобів чинять несприятливий вплив на рухову діяльність молодого покоління. У сучасному суспільстві виникають протиріччя між вимогами до фізичної підготовленості дітей і способом їх життя. Природні умови, перевантаженість навчанням обмежують рухову практику і не забезпечують необхідного режиму, що не гарантує ефективного підвищення результатів рухових якостей дитини. Тому життєво необхідно впроваджувати нові способи пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення фізичної підготовленості учнів.

Відродження України неможливе без формування національної свідомості народу, насамперед, у дітей і молоді. Занепокоєння викликає відсутність у значної частини населення України усвідомлення себе як частини народу, співвіднесення своєї діяльності з інтересами, проблемами держави. Тільки покоління, яке виховане на духовних надбаннях предків, може утверджувати нову духовність, творити культуру, гідну сьогодення, продовжувати і розвивати культурно-історичні традиції.

Формування національної свідомості молодших учнів набуває першочергового значення в умовах розбудови незалежної України. Державна національна програма «Освіта» (Україна в XXI столітті) визначає головною метою національного виховання – успадкування учнями надбань історії свого народу, мови, культури, звичаєвості, духовно-моральних цінностей.

В різні епохи свого духовного розвитку людина мріяла про можливість поєднати в собі міцність духу, розум мудреця і силу атлета. Цьому бажанню в значній мірі сприяли національні рухливі ігри, які протягом багатовікової історії розвитку людства зазнали змін, набуваючи різного змісту. Хоч як багато втрат зазнав наш народ за роки духовного нігілізму, але настав час, щоб національні рухливі ігри увійшли у всі сфери навчання учнівської молоді.

Гра як провідний вид духовного та фізичного розвитку дитини, який представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановленої гравцем. У грі задовольняються вікові потреби дитини, в ній формуються її

розум, вольові якості. У грі дитина шукає і часто знаходить своєрідний стартовий майданчик для виховання своїх моральних і фізичних якостей.

Застосування рухливих ігор у навчально-тренувальній роботі значною мірою залежить від віку гравців та їх підготовки. Чим молодші гравці і чим менше вони підготовлені, тим більше місця займають рухливі ігри. Для вдосконалення окремих технічних і тактичних прийомів спочатку використовуються ігри, в яких учасники діють за порядком і не вступають у зіткнення зі своїми суперниками. В таких іграх легко слідкувати за виконанням певного прийому кожним гравцем («Гонка м'ячів по колу», «М'яч середньому»). У командних іграх, де гравці вступають у боротьбу з суперниками по всьому майданчику («Боротьба за м'яч у колах», «Не давай м'яч ведучому»), технічні прийоми та тактичні дії більш ускладнюються в ігрових ситуаціях і наближаються до спортивної гри.

Поряд із вивченням технічних прийомів слід навчати учнів і тактичним діям, дотримуючись принципів послідовності. Спочатку прийоми і дії вивчають у спрощених умовах, а потім безпосередньо у процесі гри. Поступово ускладнюючи правила гри, необхідно підвести майбутніх спортсменів до опанування навичками певного виду спорту.

Ефективність і доцільність використання рухливих ігор у спортивній підготовці підтверджується сучасною професійною практикою й має науково-теоретичне обґрунтування. Цікавість до ігрової діяльності не тільки дитини, але і дорослої людини природна, адже прагнення до гри (спортивної, рухливої) інтуїтивно пов'язане з потребою людини тренувати організм, а також отримувати зовнішню інформацію.

Важливо пам'ятати, що ігри виступають як вид допоміжної, додаткової вправи в системі засобів, які використовують у тренувальному процесі. Не слід як переоцінювати, так і недооцінювати їх значення для вирішення педагогічних задач на різних етапах спортивної підготовки.

Отже, для спеціальної фізичної підготовки у кожному виді спорту можна підбирати чи формувати рухливі ігри, які спрямовані на розвиток тієї чи іншої якості.

Розділ І

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РУХЛИВІ ІГРИ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ» ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

1. Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту
«Рухливі ігри в системі спортивного тренування» полягає у формуванні загальних та фахових компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку конкурентоздатних фахівців, оволодіння ними теоретичними знаннями практичними вміннями та навичками з основ рухливих ігор в умовах ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ в групах початкової підготовки з обраного виду спорту.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	2-й рік	2-й рік
Семестр вивчення	4 семестр	4 семестр
Кількість кредитів ЕКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	10 годин	4 годин
Практичні заняття	30 годин	12 годин
Семінарські заняття	—	—
Лабораторні заняття	—	—
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибірковий освітній компонент.

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: завдяки вивченню обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки, а саме: «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Вступ до спеціальності», «Історія фізичної культури», у здобувачів вищої освіти мають сформуватися теоретичні знання, які зможуть проводити рухливі ігри під час спортивного та кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, управляти суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, проводити навчально-тренувальні заняття, виробивши практичні уміння зі рухливих ігор, для формування фахових компетентностей, на яких ґрунтуються компоненти професійної підготовки бакалавра.

5. Програмні компетентності навчання:

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту «Рухливі ігри в системі спортивного тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Загальні компетентності:

- ЗК 01 здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- ЗК 04 здатність працювати в команді;
- ЗК 05 здатність планувати та управляти часом;
- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні фахові компетентності:

- СК 02 здатність проводити тренування та супроводження учас-ті спортсменів у змаганнях;
- СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом викорис-тання рухової активності, раціонального харчування та інших чинни-ків здорового способу життя;
- СК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціаль-не обладнання та інвентар;
- СК 15 здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту;

– СК 17 здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту «Рухливі ігри в системі спортивного тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

– ПРН 05 Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

– ПРН 07 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

– ПРН 08 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;

– ПРН 09 Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

– ПРН 10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

– ПРН 13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

– ПРН 17 Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;

– ПРН 22 Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності,

– ПРН 23 Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;

– ПРН 24 Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту «Рухливі ігри в системі спортивного тренування» здобувачі вищої освіти повинні **знати**:

- визначення базових понять предмету «Рухливі ігри в системі спортивного тренування»: історію рухливих ігор, основні поняття про гру, за якими ознаками можна класифікувати ігри і забави та їх характеристику у зв'язку з віковими особливостями фізичного розвитку дітей різного віку;
- організацію та проведення змагань з рухливих ігор, як провести рухливі ігри та забави в процесі різних форм організації занять з учнями, які традиції українських народних ігор;
- планування навчального матеріалу з рухливих ігор у спортивних школах та секціях з видів спорту в школах.

вміти:

- методично правильно провести декілька рухливих ігор на тренуванні з обраного виду спорту, перерви, місцевості, позаурочний час, на заняттях спортом;
- як застосовувати національні ігри за народним календарем;
- навчитись правильно обирати місце під час пояснення, показу та проведення гри;
- як організувати та підготувати документацію (положення, сценарій, заявку на участь у змаганнях, протоколи змагань) та провести змагання типу «Веселі старты» ;
- опанувати різноманітні навички ефективно перешиковувати гравців під час ігор та змагань;
- навчитись коротко, логічно, доступно, послідовно пояснювати гру та правильно дозувати в ній навантаження;
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом тих, що займаються.

7. Методи навчання:

У процесі викладання освітнього компоненту використовуються наступні методи навчання:

- словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда;
- програмовий метод, презентація, демонстрація;

- методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод;
- вирішення проблемних завдань;
- інтерактивні методи, технології дистанційного навчання;
- технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

8. Засоби діагностики результатів навчання: виконання тестових завдань, виконання завдань практичних занять, виконання рухових дій, модульна контрольна робота, залік.

9. Програма навчальної дисципліни.

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Організація і проведення рухливих ігор						
Тема 1. Загальні відомості про рухливі ігри: зміст, форма, методичні особливості гри; педагогічна класифікація ігор та забав. Використання українських народних ігор, розваг і забав у діяльності тренера під час тренувань. Рухливі ігри в оздоровчих заняттях.	8	2				6

Ознайомлення з сюжетними, імітаційними іграми і забавами для дітей від народження до навчання.	7		2			5	
Ознайомлення з українськими народними іграми, розвагами і забавами для діяльності тренера під час тренувань.	9		4			5	
Тема 2. Педагогічні вимоги до організації та проведення рухливих ігор: вибір гри, підготовка майданчика та інвентарю; організація, шиккування гравців та пояснення гри; визначення ведучих, розподіл на команди; керівництво грою, визначення її результатів.	6	2				4	
Ознайомлення з рухливими іграми для дітей початкової підготовки	6		2			4	
Ознайомлення з рухливими іграми для дітей попередньої базової підготовки	6		2			4	
Ознайомлення з рухливими іграми, які використовують для відбору дітей до занять у ДЮСШ з різних видів спорту	6		2			4	
Тема 3. Використання рухливих ігор для профілактики гіподинамії. Організація та проведення ігрових видів рекреації з дітьми різного віку.	6	2				4	
Ознайомлення з рухливими іграми, які використовують для реабілітації учнів з порушеннями: постави, обміну речовин (ожиріння) та плоскостопості.	6		2			4	
Ознайомлення з рухливими іграми, які використовують для реабілітації учнів з недугами: серцево-судинної та бронхо-легеневих систем	6		2			4	
Ознайомлення з рухливими іграми для фізкультурно-реабілітаційної підготовки	6		2			4	

Тема 4. Рухливі ігри для сприяння розвитку фізичних якостей, оволодіння технічними прийомами і тактичними діями на різних етапах навчально-тренувальної роботи у групах ДЮСШ	6	2			4	
Ознайомлення з рухливими іграми, які сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості	6		2		4	
Ознайомлення з рухливими іграми, які сприяють опануванню технічних дій у різних видах спорту	6		2		4	
Ознайомлення з рухливими іграми, які сприяють опануванню тактичних дій у різних видах спорту	6		2		4	
Тема 5. Організація та проведення ігрових видів рухливих ігор з дітьми молодшого віку: формування організаційного комітету і його обов'язки (агітація, документація); підготовка команд та місця проведення змагань; початок та послідовність проведення змагань; обов'язки журі, суддів та ведучого програми; заходи після завершення змагань.	6	2			4	
Ознайомлення з рухливими іграми та естафетами, які сприяють оволодінню технічними прийомами і тактичними діями на підготовчому етапі навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ	6		2		4	
Ознайомлення з рухливими іграми та естафетами, які сприяють оволодінню технічними прийомами і тактичними діями в змагальному етапі навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ	6		2		4	
Ознайомлення з рухливими іграми та естафетами, які сприяють відновленню організму юних спортсменів у перехідному періоді навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ	6		2		4	
Разом годин	120	10	30		80	

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Організація і проведення рухливих ігор						
Тема 1. Загальні відомості про рухливі ігри: зміст, форма, методичні особливості гри; педагогічна класифікація ігор та забав. Використання українських народних ігор, розваг і забав у діяльності тренера під час тренувань. Рухливі ігри в оздоровчих заняттях.	11	1				10
Ознайомлення з сюжетними, імітаційними іграми і забавами для дітей від народження до навчання.	6		1			5
Ознайомлення з українськими народними іграми, розвагами і забавами для діяльності тренера під час тренувань.	6		1			5
Тема 2. Педагогічні вимоги до організації та проведення рухливих ігор: вибір гри, підготовка майданчика та інвентарю; організація, шикування гравців та пояснення гри; визначення ведучих, розподіл на команди; керівництво грою, визначення її результатів.	6					6
Ознайомлення з рухливими іграми для дітей початкової підготовки	6		1			5
Ознайомлення з рухливими іграми для дітей попередньої базової підготовки	6		1			5

Ознайомлення з рухливими іграми, які використовують для відбору дітей до занять у ДЮСШ з різних видів спорту	6		1			5	
Тема 3. Використання рухливих ігор для профілактики гіподинамії. Організація та проведення ігрових видів рекреації з дітьми різного віку.	7	1				6	
Ознайомлення з рухливими іграми, які використовують для реабілітації учнів з порушеннями: постави, обміну речовин (ожиріння) та плоскостопості.	5					5	
Ознайомлення з рухливими іграми, які використовують для реабілітації учнів з недугами: серцево-судинної та бронхо-легеневих систем	5					5	
Ознайомлення з рухливими іграми для фізкультурно-реабілітаційної підготовки	6		1			5	
Тема 4. Рухливі ігри для сприяння розвитку фізичних якостей, оволодіння технічними прийомами і тактичними діями на різних етапах навчально-тренувальної роботи у групах ДЮСШ	7	1				6	
Ознайомлення з рухливими іграми, які сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості	6		1			5	
Ознайомлення з рухливими іграми, які сприяють опануванню технічних дій у різних видах спорту	6		1			5	
Ознайомлення з рухливими іграми, які сприяють опануванню тактичних дій у різних видах спорту	6		1			5	
Тема 5. Організація та проведення рухливих ігор з дітьми молодшого віку: формування організаційного комітету і його обов'язки (агітація, документація); підготовка команд та місця проведення змагань; початок та послідовність проведення змагань; обов'язки журі, суддів та ведучого програми; заходи після завершення змагань.	7	1				6	
Ознайомлення з рухливими іграми та естафетами, які сприяють оволодінню технічними прийомами і тактичними діями на підготовчому етапі навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ	6		1			5	

Ознайомлення з рухливими іграми та естафетами, які сприяють оволодінню технічними прийомами і тактичними діями в змагальному етапі навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ	6		1			5	
Ознайомлення з рухливими іграми та естафетами, які сприяють відновленню організму юних спортсменів у перехідному періоді навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ	6		1			5	
Разом годин	120	4	12			104	

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт перший (бакалаврський) рівень у процесі вивчення освітнього компоненту «Рухливі ігри у системі спортивного тренування» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовищі MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, модульна контрольна робота, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна і заочна форма здобуття вищої освіти		
Поточний і модульний контроль (60 балів)	МКР	Загальна сума балів
Змістовий модуль 1		
Поточний контроль		
60	40	100

**ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ
ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
						Диференційований залік
90–100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	ВІДМІННО
82–89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	ДОБРЕ
75–81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		

67–74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	ЗАДОВІЛЬНО
60–66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35–59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	НЕЗАДОВІЛЬНО
1–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times BБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

BБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Рухливі ігри в системі спортивного тренування» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 10 оцінок, а саме: 10, 11, 9, 9, 10, 9, 9, 8, 9, 10. Ваговий бал ЗМ 1 складає 60 балів.

Дії НПП, або здобувача:

– визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,40 балів;

– отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,40) + 0,4) \times 60 = 52,20$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Рухливі ігри в системі спортивного тренування» отримав – 52,20 балів.

**Оцінювання навчальної діяльності
здобувачів вищої освіти**

Об'єм пройденого матеріалу	Бали, що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота). Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Загальні відомості про рухливі ігри».	4–12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Педагогічні вимоги до організації та проведення рухливих ігор».	4–12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Використання рухливих ігор для профілактики гіподинамії. Організація та проведення ігрових видів рекреації з дітьми різного віку».	4–12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Рухливі ігри для сприяння розвитку фізичних якостей, оволодіння технічними прийомами і тактичними діями на різних етапах навчально-тренувальної роботи у групах ДЮСШ».	4–12

5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Організація та проведення ігрових видів рухливих ігор з дітьми молодшого віку».	4–12
6. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 1 «Ознайомлення з сюжетними, імітаційними іграми і забавами для дітей від народження до навчання», № 2–3 «Ознайомлення з українськими народними іграми, розвагами і забавами для діяльності тренера під час тренувань».	4–12
7. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 4–6 «Ознайомлення з рухливими іграми для дітей початкової підготовки», «Ознайомлення з рухливими іграми для дітей попередньої базової підготовки», «Ознайомлення з рухливими іграми, які використовують для відбору дітей до занять у ДЮСШ з різних видів спорту».	4–12
8. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7–9 «Ознайомлення з рухливими іграми, які використовують для реабілітації учнів з порушеннями: постави, обміну речовин (ожиріння) та плоскостопості», «Ознайомлення з рухливими іграми, які використовують для реабілітації учнів з недугами: серцево-судинної та бронхо-легеневих систем», «Ознайомлення з рухливими іграми для фізкультурно-реабілітаційної підготовки».	4–12

9. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 10–12 Ознайомлення з рухливими іграми, які сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості», «Ознайомлення з рухливими іграми, які сприяють опануванню технічних дій у різних видах спорту», «Ознайомлення з рухливими іграми, які сприяють опануванню тактичних дій у різних видах спорту».	4–12
10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 13–15 «Ознайомлення з рухливими іграми та естафетами, які сприяють оволодінню технічними прийомами і тактичними діями на підготовчому етапі навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ», «Ознайомлення з рухливими іграми та естафетами, які сприяють оволодінню технічними прийомами і тактичними діями в змагальному етапі навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ», «Ознайомлення з рухливими іграми та естафетами, які сприяють відновленню організму юних спортсменів у перехідному періоді навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ».	4–12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит в якому конспектують основні положення лекційного курсу та виконують домашні завдання.

Модульна контрольна робота (40 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Рухливі ігри в системі спортивного тренування».

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Рухливі ігри в системі спортивного тренування» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у тестовій формі, складається з 20-ти варіантів у кожному варіанті по двадцять запитань (оцінюється в 40 балів). За вірну відповідь на кожне тестове запитання можна отримати 4 бали.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	Залікова
90–100 і більше	A (відмінно) / Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82–89	B (добре)	25	добре	
75–81	C (добре) / Good	30		
67–74	D (задовільно) / Satisfactory	25	задовільно	
60–66	E (достатньо) / Enough	10		
35–59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання) / Fail		незадовільно	Не зараховано / Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля) / Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Рухливі ігри в системі спортивного тренування»:

– кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

– критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компонента та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

– здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

– здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компонента;

– здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

– здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компонента у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

– ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJ5253 DLP (2017 р.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Для проведення практичних занять використовується Спортивний зал (зал однокласників) № 4, аудиторія 120, спортивний майданчик (Спортивна база університету).

Під час вивчення освітнього компоненту використовується таке обладнання:

- спортивний зал;
- очищений майданчик з нанесеними постійними лініями;
- набивні м'ячі;
- волейбольні м'ячі;
- баскетбольні м'ячі;
- футбольні м'ячі;
- скакалки;
- обручі;
- стрічки;
- великі кольорові м'ячі (резинові, шкіряні, фітбол);
- малі м'ячі (резинові, тенісні);
- кеглі;
- скакалки.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Підготовка юних спортсменів зазвичай починається від 6 років. Для визначення структури та змісту цієї підготовки важливо враховувати вікові особливості фізичного розвитку юних спортсменів. Деякі дослідники вважають, що для належного фізичного виховання дитини необхідно розуміти та враховувати особливості її вікового розвитку. Розвиток дитини супроводжується змінами в її організмі, які мають якісні та кількісні характеристики, і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожен віковий етап має властиві свої особливості [2; 9].

У нашій країні установилася практика поділу «шкільного періоду дитинства» на три вікові групи: молодший шкільний вік (діти від 6 до 10 років), середній шкільний вік (підлітки від 11 до 14 років), та старший шкільний вік (юнаки та дівчата від 15 до 17 років).

Багато експертів вважають, що в молодшому шкільному віці спостерігається інтенсивний фізичний розвиток організму дитини, відзначаються такі тенденції, як зріст на 3-5 см щорічно та збільшення ваги на 2-2,5 кг. Процес окостеніння ще не завершився, поперекова кривизна хребта не сформувалася і не закріпилася, кістки таза не зрілі, а кістки скелета легко піддаються деформаціям. Хребет відзначається високою гнучкістю та рухомістю. М'язи та зв'язковий апарат є слабкими – для підтримки тіла у вертикальному положенні потрібне значне напруження м'язів. Тому неправильне положення тіла, надмірне навантаження та велике м'язове напруження можуть призвести до викривлення хребта. Сколіози є найпоширенішими відхиленнями в положенні хребта, а також спостерігаються випадки плоскої, сидлоподібної, сутулуватої та круглої спини [27].

На думку деяких авторів, функціональні особливості вегетативних систем організму дітей цього віку мають такі характеристики: вони характеризуються більшою площею поверхні легень порівняно з дорослими; великою кількістю крові, яка проходить через легені за одиницю часу; більшим обсягом легеневого дихання на хвилину; значно більшим обсягом крові на хвилину, як в спокої, так і під час фізичної активності; високою еластичністю судин. Важливо пам'ятати, що функціональні можливості систем організму дітей цього віку впливають на характер і особливості їх рухової активності. Вегетативні органи та системи можуть реагувати на незначні стимули. У той же час серце швидко адаптується до фізичних навантажень. Отже, правильна організація фізичного виховання є відмінним способом покращення роботи серцево-судинної системи. Неправильний режим, утримання дітей від фізичних вправ та обмеження рухової активності можуть призвести до негативного впливу на їх розвиток.

У науково-методичній літературі відзначено важливість взаємозв'язку між органами дихання та кровообігу. Ці органи забезпечують кров киснем, необхідним для окислювальних процесів у тканинах. Грудна клітка стає значно більшою в окружності (до 64 см) та набуває форму, що краще відповідає її функції.

Відбувається підсилення відношення окружності грудної клітки до зросту. У віці 6-7 років ці параметри стають приблизно однаковими. До цього віку дихальні м'язи ще слабкі, і їхня нестача компенсується більшою частотою дихання – від 20 до 22 рази на хвилину. Повітря, яке видихає дитина, містить лише 2 % вуглекислого газу, порівняно з 4% у дорослих. Одночасно об'єм легень зростає від 1300 до 2000 кубічних сантиметрів за цей період. У цьому віці також спостерігається початок різниці між типами дихання: діафрагмальним у хлопчиків і грудним у дівчат [28].

Деякі дослідження вказують, що різноманітні м'язові рухи призводять до взаємних переміщень кінцівок, окремих сегментів скелета та натягання сухожиль та м'язових зв'язок [11; 20]. Під час цих рухів кістки та суглоби піддаються стисканню, розтягуванню та обертанню, що супроводжується підвищенням надходженням крові та живильних речовин від активних м'язів. Кістковий скелет дитини зміцнюється за рахунок збільшення маси кісткової тканини, що призводить до їх більшої масивності, а також за рахунок поліпшення структури (збільшення поверхні щільного шару кістки і інших подібних аспектів).

Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що між м'язовою діяльністю та функціонуванням внутрішніх органів існує взаємозв'язок. Сигнали, які надходять від м'язів, впливають на активність внутрішніх органів з метою забезпечення потреб організму в кисні та живильних речовинах, і це допомагає забезпечити координацію між роботою м'язів і внутрішніх органів. Найбільш чутливо до впливу м'язової активності реагують серцево-судинна та дихальна системи. Серцево-судинна система працює більш ефективно під час різних м'язових навантажень і в режимі спокою. М'язова активність і дихання тісно взаємопов'язані. Різні види м'язових навантажень впливають на дихальні рухи та об'єм повітря, який надходить до легень, а також на обмін кисню та вуглекислого газу між кров'ю та повітрям у легенях, і на використання кисню тканинами організму. Зміни в положенні грудної клітки залежать від рухів скелетних м'язів, тому дихання контролюється всіма рухами організму. При виконанні рухів вперше, ця взаємодія може бути ще не досконалою, що може призводити до напруження та порушення ритму дихання [30].

Заняття фізичними вправами сприяють поглибленню дихання та поліпшенню газообміну як в легенях, так і в тканинах організму. Дихальні рухи можуть бути свідомо контрольовані, і тому під час фізичних вправ особливо важливим є узгодження дихання з рухами. Цей підхід сприяє швидшому формуванню правильного механізму дихальних рухів і оптимізує як кількість, так і глибину вдихів, а також об'єм повітря, який проходить через легені.

Дослідження вказують, що функціонування нирок також залежить від активності м'язів. Підвищена м'язова активність, яка супроводжується виділенням поту, може призвести до зменшення обсягу виділеної нирками сечі та збільшення концентрації різних метаболічних продуктів у сечі.

Численні дослідження також вказують на складну взаємодію між м'язами та внутрішніми органами під час руху, яку регулює нервова система. Ця взаємодія прискорює передачу імпульсів між нервовими центрами та різними органами, збільшує швидкість обміну інформацією між ними та поліпшує роботу органів чуття. У деяких професіях, таких як артисти балету, цирку, гімнастика, лижники і фігуристи, розвинуте м'язово-суглобове чуття, оскільки вони регулярно виконують рухи та контролюють положення свого тіла.

Дослідження останніх років свідчать, що фізичні вправи також покращують функції зору, покращують слух, розвивають рівновагу та тактильну чутливість. Вони сприяють покращенню здатності аналізувати сигнали, які надходять до нервової системи під час рухів, і стимулюють формування адекватних рухових реакцій.

Ця активність сприяє збагаченню центральної нервової системи різноманітними нервовими зв'язками, що сприяє швидкому розвитку нових рухових навичок. Прості рухи можуть швидко перетворитися в добре координовані рухові вміння. Загалом, ці дані вказують на те, що фізичні вправи, включаючи заняття спортом, сприяють поліпшенню фізичного та нервового розвитку дитини: підвищується її продуктивність, зменшують витрати енергії на виконання фізичних завдань і стають більш ефективними витрати енергії в стані спокою.

Вивчення науково-методичної літератури допомогло встановити, що нервова система відіграє ключову роль у регулюванні всієї діяльності організму. Вона підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. Анатомічно закінчується формування структури мозку в молодшому шкільному віці, але функціонально він ще не повністю розвинений. Розвиток мозку відбувається під впливом навчальних занять у школі, які вимагають тривалого напруження, уваги, концентрації розумової праці, навчання та запам'ятовування навчального матеріалу, а також підпорядкування роботи і поведінки школяра встановленому в школі режиму та дисципліні. Ці процеси супроводжуються збільшенням активності та гальмування нервових процесів, і друга сигнальна система, зокрема мова, набуває все більшої важливості.

Так, в науково-методичній літературі вказується на високі вимоги до уваги учнів у школі навіть з перших днів навчання. Першокласникам потрібно бути уважними під час уроків, слухати вчителя та виконувати його вказівки, а також домашні завдання. Увага, спрямована на конкретні об'єкти або завдання, вважається довільною увагою. Процес розвитку цієї довільної уваги є тривалим і складним, і вимагає від учнів значних вольових зусиль на протязі всього періоду навчання [17]. Отже, батькам не слід впадати у відчай, коли їхні першокласники у перших днях і місяцях школи проявляють неухважність і забудькуватість.

У науково-методичній літературі зазначається, що у цьому періоді нормальним є низький рівень концентрації уваги у дітей. Діти не завжди здатні утримувати увагу протягом тривалого часу на певних предметах чи явищах. Але важливо, щоб батьки співпрацювали з вчителем, особливо в перші роки навчання, щоб підвищити вміння дитини керувати своєю увагою. Для цього важливо враховувати деякі особливості. Наприклад, молодшим школярам важко одночасно сприймати декілька об'єктів або виконувати кілька різних завдань одночасно, навіть якщо вони є взаємозв'язаними і не занадто складними, з погляду дорослих. Деякі батьки можуть бути роздратовані, коли їхні діти постійно відволікаються від основного завдання та не можуть розподілити свою увагу між двома різними справами одночасно. Однак цей етап розвитку уваги у молодших школярів є необхідним, і діти, які навчаються керувати своєю увагою, зазвичай пройдуть його швидше. Для цього важливо створити необхідні умови для виконання домашніх завдань, грати в ігри, які тренують увагу, і терпляче розвивати навички управління увагою [18].

За деякими дослідниками, психологічний портрет молодшого школяра формується, враховуючи його темперамент та характерні особливості. Темперамент визначається в основному від народження, тоді як характер може змінюватися під впливом навколишнього середовища і виховання. Темперамент може впливати на формування деяких позитивних або негативних рис характеру, в залежності від того, як особа керує ним. Навіть на ранньому етапі формування молодшого школяра можна виявити такі риси як активність і байдужість до загальних справ, працьовитість і лінощі, правдивість, чесність і неправдивість, доброту і жадібність, нещирість, зазнайство, хвалькуватість і скромність. Ці риси відображають відношення молодших школярів до праці, інших людей, колективу і самих себе [28].

Аналіз проведених досліджень вказує на важливість формування у юних спортсменів ключових фізичних здібностей для їх гармонійного розвитку, зокрема спритності, швидкості, витривалості, сили, гнучкості та вміння доволіно розслаблювати м'язи. Дослідники в галузі фізичного виховання та спорту в Україні зауважують, що розвиток рухових здібностей у ранньому віці характеризується гетерохронністю, що означає наявність активного темпу розвитку, пасивного етапу і етапу стабілізації [23].

2.2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Численні дослідження фахівців [2; 4; 19; 20] показують те, що рівень розвитку рухових якостей в даний час знаходиться на невисокому рівні та не може задовільняти сучасні вимоги, що ставляться до уроків фізичної культури в дошкільному закладі. Тому проблема виховання рухових якостей дуже актуальна і вимагає подальшого вдосконалення. Правильне вирішення завдань розвитку рухових якостей дошкільнят обумовлюється використанням не тільки різних методичних прийомів і засобів на заняттях рухливими іграми, а й мало часу приділяється заняттям фізичними вправами.

Дуже часто зміни в розвитку рухових якостей відбуваються вже в молодшому шкільному віці, тому доцільно здійснювати цілеспрямований розвиток тих чи інших рухових якостей у дітей у ті вікові періоди, коли спостерігається їх найбільш інтенсивне вікове зростання [2; 4; 5; 19; 20; 30]. Однак слід пам'ятати про те, що нереалізовані в певному віці рухові можливості організму надалі важко піддаються значним змінам. Тому необхідно вже в цьому віці приділяти величезну увагу розвитку рухових якостей у дітей. Всебічна фізична підготовка молодшого школяра повинна передбачати досягнення оптимального рівня і гармонійного розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності.

Фахівці [9; 23] стверджують, що розвиток рухових якостей – одна з основних завдань фізичного виховання в школі, і її вирішення має здійснюватися комплексно, починаючи з раннього віку. При виконанні рухових дій завжди проявляється не одна, а комплекс якостей. Часто дуже важко визначити, яка якість є основною при виконанні конкретної рухової дії. Тому для більш правильного відображення явищ дійсності введені поняття комплексних якостей: швидкісно-силові якості, силова витривалість, швидкісно-силова витривалість, «вибухова» сила і т.д.

Відомо, що розвивати рухові якості можна як за допомогою загальнорозвиваючих і підготовчих, так і за допомогою спеціальних вправ. На уроках фізичної культури учні опановують різні види фізичних вправ, які сприяють розвитку рухових якостей. Навчання дітей руховим навичкам під час ходьби, бігу тісно пов'язані з розвитком у них

швидкості, сили, витривалості, так як при виконанні будь-якої вправи в тій чи іншій мірі виявляються всі основні рухові якості.

Одним з основних шляхів всебічного виховання рухових якостей в умовах школи є застосування спеціальних вправ і рухливих ігор, за допомогою яких можна не тільки успішно навчати дітей різним руховим навичкам, але і цілеспрямовано впливати на виховання всіх рухових якостей. Тому вже з молодшого шкільного віку необхідно приділяти велику увагу рухливим іграм і спеціальним вправам.

Численні результати досліджень показують, що в умовах школи можна добиватися значного зростання всіх рухових якостей у дітей шляхом збільшення на заняттях часу і обсягу засобів [9; 23; 30]. Практикою фізичного виховання підтверджується, що успішний розвиток рухових якостей у молодших школярів викликає у них інтерес до виконання різних вправ, тому необхідно якомога більше урізноманітнювати засоби, методи і форми цієї роботи. У зв'язку з цим, на наш погляд, досить ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей є рухливі ігри, які можуть бути застосовані як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час.

Рухові якості – це задатки якісному прояву рухів, якими люди наділені від народження, це окремі сторони рухових можливостей людини. Використовують два поняття, між якими є відмінності – розвиток фізичних якостей і виховання фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей це процес зміни якостей в ході життя людини. Виховання фізичних якостей – процес управління на розвиток з метою його зміни в потрібному нам напрямку.

Аналіз літературних джерел показує, що в дитячому та підлітковому віці є сприятливі передумови для виховання швидкості рухів. Відповідність швидкісних напруг віковим особливостям організму дітей шкільного віку пояснюється високою збудливістю у них іннерваційних механізмів, що регулюють діяльність рухового апарату, а також значною інтенсивністю обмінних процесів. Велика рухливість нервових процесів, властива дітям цього віку, обумовлює швидкість зміни скорочень і розслаблень м'язів, максимальний темп рухів [2; 5; 8; 14; 18; 26].

Значне місце в системі фізичного виховання дітей, підлітків і юнаків має бути відведено вихованню м'язової сили. Розвиток сили у дітей відбувається нерівномірно. У віці 11–12 років в прирості сили

немає великих коливань ні у дівчаток, ні у хлопчиків. Найбільш значний приріст у хлопчиків у 12–13 років і досягає свого максимуму в 14–15. У дівчаток досить значний приріст сили відзначається у віці 12–13 років, потім абсолютні величини приросту знижуються.

У процесі фізичного виховання підростаючого покоління значне місце відведено вихованню швидкісно-силових якостей. У підлітковому віці створюються більш сприятливі умови для розвитку як швидкісно-силових, так і силових якостей. Серед багаточленних форм прояву швидкісно-силових якостей найбільш поширеними вважаються стрибкові вправи.

Стрибучість у хлопчиків і у дівчаток збільшується з віком. Періоди найбільшого її приросту у хлопчиків спостерігаються в 9–10 і 13–14 років, у дівчаток – з 9 до 12 років і з 14 до 15.

Витривалість – здатність виконувати якусь діяльність тривалий час без зниження її ефективності і протистояти втомі. Витривалість до статистичних напружень різних груп м'язів розвивається в основному по-різному. До 11 років у хлопчиків найбільшу витривалість мають згиначі і розгиначі передпліччя і найменші розгиначі тулуба. З 12 років діти різного віку стають більш витривалими. У 14 років змінюється статистична витривалість розгиначів передпліччя і м'язів спини в порівнянні з 13-річним. Ймовірно, це пов'язано з особливостями періоду статевого дозрівання і інтенсивністю росту дітей [12; 15; 18].

Швидкість – це здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною затратою часу. Швидкість як рухова якість представляє собою сукупність відносно незалежних компонентів:

- прихованого часу простої рухової реакції;
- швидкості одиночного руху;
- частоти (темпу) рухів.

Розвиток якості швидкості у школярів взаємопов'язане з їх віковими особливостями. У 7–12 літніх бурхливо інтенсифікується здатність до підвищення темпів руху. До 14–15 років показники швидкості і темпу наближається до граничних. Якщо починаючи з віку 12 років і до кінця навчання в школі результати в бігу на 60 м поліпшуються на 1,4 с, то на період з 12–15 років – розподіляється переважна частина цього приросту – 1,16 с. У наступні роки поліпшення результатів незначне.

Таким чином, збільшення темпів розвитку швидкісних здібностей спостерігаються з 9 до 12 років, зменшення з 8 до 9 і з 13 до 16, а стабілізація з 12 до 13 років. І так, протягом десяти років швидкісні здібності інтенсивно розвиваються, при цьому найбільший темп приросту припадатиме на підлітковий вік.

Це дозволяє вважати весь шкільний період за виключенням 12–13 років і 16–17 років, прийнятним для ефективного виховання швидкісних здібностей. Швидкість найбільш тісно пов'язана з такими фізичними здібностями, як сила і гнучкість, і найменше – з витривалістю.

Гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату людини, які визначають рухливість його ланок [4; 15; 21].

Гнучкість найкраще розвивається при виконанні вправ два рази в день. У дітей 10–14 років гнучкість розвинена найбільш ефективно. Гнучкість негативно пов'язана з силою.

За темпами приросту цієї якості найбільш ефективним віковими періодами є 9–10, 10–11 та 14–15 років.

Спритність – це вміння дитини перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливої обстановки [6; 16; 26]. Протягом шкільного періоду у хлопчиків показники спритності збільшуються швидше, ніж у дівчаток, і процес їх формування закінчується приблизно в 14 років. Значний приріст у розвитку спритності спостерігається з 8 до 9 і 11 до 12 років, що є передумовою для збільшення обсягу навантаження для даних вікових груп.

Функція рівноваги розвивається з віком так само нерівномірно, як і інші функції. Найбільш інтенсивніше розвиток йде з 7 до 10 років, а до 12 років досягається рівень дорослих.

МЕТОДИКА ІНТЕНСИВНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР ПІД ЧАС ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Робота над розвитком фізичних якостей у процесі занять сприяє успішному опануванню рухових навичок та досягненню позитивних результатів. На сьогодні практикою і науковими дослідженнями підтверджено положення про те, що фізичні якості найуспішніше розвиваються в тому випадку, якщо заняття проходять комплексно. Тобто на заняттях застосовуються різносторонні засоби (вправи та ігри), що передбачають одночасно розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості і витривалості, а не одного з цих компонентів. І навпаки, робота над розвитком однієї якості або вузької групи навичок значно знижують руховий діапазон і розвиток координаційних здібностей учнів.

Рухливі ігри акумулюють багато рухових дій. Жодну з ігор не можна розглядати як засіб розвитку якоїсь однієї якості в чистому вигляді. Для зручності підбору ігор з переважною направленістю на розвиток швидкості, сили, витривалості, спритності і гнучкості ми умовно групуємо їх згідно даних якостей, даючи кожній групі коротку характеристику.

Змістовна спрямованість практичного використання ігрового матеріалу на заняттях фізичної культури полягає, перш за все у наступному.

Якщо на занятті, що проводиться, вирішується завдання:

■ **Інтенсивного розвитку витривалості**

Визначається як спроможність здійснювати роботу заданого характеру протягом тривалого часу. В іграх витривалість проявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, де чергуються моменти напруження і розслаблення. В одних іграх рухи носять циклічний характер (наприклад, «Гонка з вибуванням»), а в інших довготривалі зусилля не пов'язані з певним ритмом (ігри з м'ячем). Існує чимало ігор, де поєд-

нується розвиток швидкості і витривалості при м'язовій роботі високої інтенсивності. Такі ігри («М'яч ловцеві», «Ловля парами», «Боротьба за м'яч») включають в план заняття із загальної фізичної підготовки і застосовують разом з такими спортивними іграми, як баскетбол, футбол і ручний м'яч. Для розвитку витривалості треба підібрати ігри, пов'язані зі свідомо великою витратою сил і енергії, з частими повтореннями складних рухових операцій або з тривалою безперервною руховою діяльністю, обумовленою правилами даної гри. А поєднання вправ з рухливими іграми надає заняттям емоційного забарвлення і, як правило, це дає добрі результати.

Існують приклади, за допомогою яких можна регулювати навантаження у грі:

- зменшення кількості гравців при збереженні розмірів поля;
- збільшення розмірів майданчика, ускладнення прийомів гри і правил при незмінній кількості гравців.

Вправи для розвитку витривалості, особливо циклічного характеру, можуть викликати втому, зниження працездатності. Такі вправи потрібно поєднувати з рухливими іграми.

При доборі відповідної методики багато ігор можуть стати засобом виховання витривалості.

В іграх витривалість проявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, коли чергуються моменти напруги і розслаблення. Тому такі вправи слід давати в другій половині заняття.

Витривалість – це здатність школяра тривалий час виконувати рухи, долаючи втому. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють здатність людини протягом тривалого часу виконувати роботу помірної інтенсивності. Під спеціальною витривалістю розуміють здатність людини протягом тривалого часу підтримувати працездатність в якомусь виді фізичних вправ.

Орієнтовні вправи для розвитку витривалості:

- біг у чергуванні з ходьбою;
- біг у повільному темпі;
- пересування на лижах;
- плавання;
- катання на велосипеді;
- рухливі і спортивні ігри.

■ **Інтенсивного розвитку гнучкості**

Рухливість у суглобах, еластична пружність м'язів і зв'язок – це здатність виконувати рухи з широкою амплітудою без затрати великих зусиль і зайвої напруги. Від розвитку гнучкості багато в чому залежить здатність розслабляти м'язи і, спритність в цілому. Все це підкреслює, наскільки важливо розвивати гнучкість всіма наявними засобами, у тому числі і за допомогою рухливих ігор. Підбирати такі ігри треба спеціально, бо вони справляють цілеспрямовані, часто локальні дії на окремі м'язові групи, зв'язки і суглоби. При організації ігор, направлених на розвиток гнучкості, треба зробити відповідну розминку, щоб уникнути розтягувань зв'язок і разривів м'язових волокон.

Вправи для розвитку гнучкості звичайно включаються в ігрові дії. Іноді, особливо в технічно складних видах спорту, тренер підбирає відповідні ігри для цілеспрямованої, частіше локальної, дії на окремі м'язові групи, зв'язки і суглоби. Такі ігри нерідко виконуються з приладом, вагою чи з товаришем по команді, для того щоб створити умови для збільшення амплітуди руху, додаткової пластичності м'язів і зв'язок.

Активна гнучкість залежить від сили м'язів. Але захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, тому рекомендовано включати до занять ігри з елементами силової боротьби, переміщення вантажу, пересування з подоланням ваги тіла і т.д., в яких немає статичних зусиль. До того ж слід пам'ятати, що еластичні властивості м'язів можуть змінюватись під впливом центральної нервової системи. Так, при емоційному підйомі гнучкість збільшується.

Перед іграми, що спрямовані на розвиток гнучкості, слід проводити відповідну розминку, щоб уникнути розтягнень зв'язок і розривів м'язових волокон.

Приклади ігор для розвитку гнучкості: «Передача м'ячів», «Регбі на колінах», «Місток і кішка».

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок.

Гнучкість проявляється при виконанні всіх технічних прийомів. Тому висока еластичність м'язів, сухожилів і зв'язок сприяє якісному виконанню техніки прийомів і дій.

Для розвитку гнучкості виконують активні рухи з постійним збільшенням амплітуди, махові і пружинні рухи, вправи з активною допомогою партнера.

Потрібно пам'ятати, що вправи потрібно виконувати велику кількість разів (від 30 до 90 разів) кожного дня або 2 рази на день.

Орієнтовні вправи для розвитку гнучкості:

- нахили тулуба вперед, назад, вліво, вправо;
- колові рухи руками, тулубом;
- випади, напів шпагати і шпагати;
- акробатичні вправи;
- махи ногами.

■ **Інтенсивного розвитку сили**

Доцільно включати допоміжні рухливі ігри, які пов'язані з короткочасною швидко-силовою напругою і найрізноманітнішими формами подолання м'язового опору супротивника з безпосереднім зіткненням з ним. Основні змістовні компоненти таких ігор включають різні притягання, утримання, виштовхування, елементи боротьби, важкої атлетики, армрестлінгу і так далі. Вельми ефективними для вирішення даного завдання виявляються також рухові операції з тими, що доступні таким, як, нахили, присідання, віджимання, підйоми, повороти обертання, біг або стрибки.

У іграх на розвиток сили гравці подужують власну вагу, або опір суперника, а іноді зміст ігор складають дії з навантаженнями. Багато із цих ігор можна проводити у вигляді тестів, які характеризують зрушення, що відбулися, в силовій підготовці, тобто використовувати їх як контрольні вправи (естафети з підтягуванням, віджиманням, метанням набивного м'яча). Емоційний вплив подібних ігор примушує учасників проявляти максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги. При підборі ігор, важливо використовувати вправи, направлені на збільшення сили згиначів і розгиначів кінцівок. Дихати по можливості глибоко і ритмічно.

Тренеру важливо підібрати ігри, які впливають на ті групи м'язів, які без спеціальних вправ розвиваються повільно.

В іграх, які сприяють розвитку сили, діти, які займаються, долають свою вагу, вагу предметів, опір супротивника. В таких іграх використовують предмети (набивні м'ячі, гантелі, ослони та ін.) або партнерів по тренуванню. Для проведення ігор з подоланням власної ваги використовують гімнастичну стіну, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не потребують інвентаря і пов'язані з пересуванням

по майданчику в упорі лежачи, в упорі позаду, з вистрибуванням і т.п. Корисно проводити ігри і естафети з бігом по піску, по воді, по глибокому снігу.

Багато з цих ігор (естафети з підтягуванням, віджиманням, метанням набивного м'яча) можна проводити у вигляді контрольних вправ (тестів), які характеризують зрушення в силовій підготовці. Емоційний настрій під час подібних іспитів змушує учасників гри проявляти максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги.

Якщо ізометричні вправи, що систематично повторюються, можуть викликати у підлітка дефекти постави (в зв'язку з пластичністю опорно-рухового апарату), то ігри, які надають комплексний вплив, дозволяють уникати таких наслідків. Навпаки, деякі ігри надають корегуючий вплив на підлітків, які займаються (наприклад: «Зміна місць», «Змагання візків»).

Особливо важливо в дитячому і юнацькому віці включати в ігри більше вправ, які спрямовані на збільшення сили згиначів та розгиначів тих кінцівок, які слабше розвинуті. Наприклад, в іграх зі стрибками треба акцентувати увагу на праву ногу, а в іграх з перетягуванням – на ліву руку.

В грі не слід давати початківцям у великому обсязі вправи з перед граничними і граничними навантаженнями. Емоційний підйом часто не може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості.

Приклади ігор, переважно спрямовані на виховання сили: «Бій півнів», «Тягни в коло», «Хто сильніший?», «Виштовхування з кола», «Регбі на колінах», «Зміна місць» та ін.

Сила – здатність школяра переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Отже засобами виховання сили являються вправи з різним вантажем (гірі, гантелі, набивні м'ячі), упругих предметів (гумовий джгут, експандер), маси власного тіла (коли виконують підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи). Силу розвивають також за допомогою стрибкових і металевих вправ.

Завжди потрібно пам'ятати, що розвиває силу певної групи м'язів рук, ніг, живота, спини. Відповідно підбирають і фізичні вправи.

Вправу потрібно виконувати 8–12 разів.

Кількість підходів для виконання вправи – 3–4.

Орієнтовні вправи для розвитку сили:

- згинання і розгинання рук в упорі від підлоги, лави, стіни;
- підтягування на перекладині;
- піднімання і опускання тулуба із положення лежачи;
- присідання;
- вправи з обтяженнями (гантелями);
- різноманітні стрибки (на одній і двох ногах);
- метання і штовхання предметів.

■ **Інтенсивного розвитку спритності**

Під цим розуміють високу координацію рухів, швидкість, ритм і темп, уміння своєчасно (і в потрібній мірі) напружувати і розслабляти м'язи, виконувати дії залежно від конкретних обставин. Тому більшість рухливих ігор так чи інакше пов'язана з проявом спритності. Для розвитку спритності необхідно використовувати ігри, що вимагають прояву точної координації рухів і швидкого узгодження своїх дій з партнерами по команді, володіння певною фізичною вправністю. Проте є ігри, де приведені вище компоненти або знаходяться в органічній єдності, або удосконалюються в окремих поєднаннях. Це відноситься до ігор, направлених на вдосконалення «відчуття м'язових зусиль», «відчуття простору», «відчуття розрахунку часу» і ін. В процесі таких ігор удосконалюються функції різних аналізаторів, від яких залежить правильне, точне і своєчасне (а отже, і спритне) виконання рухів.

Різнорізанітні рухливі ігри на швидкість і точність виконання дій, рівновагу і координацію створюють добру основу для виховання спеціальної спритності, яка визначає досягнення в обраному виді спорту.

Високий рівень розвитку спритності особливо необхідний в тих видах спорту, де рухи носять ациклічний характер, а умови виконання вправи весь час змінюються. Грі як провідному виду діяльності притаманні саме ці ознаки. Тому більшість рухливих ігор пов'язана з проявом спритності. В таких іграх вдосконалюється «відчуття м'язових зусиль», «відчуття простору», «відчуття часу»; в процесі таких ігор вдосконалюються функції різних аналізаторів, від яких залежить правильне, точне і своєчасне виконання рухів.

Ігри, направлені на виховання спритності, тобто пов'язані з виконанням вправ, які потребують тонких і чітких м'язових зусиль,

недостатньо ефективні при появі втоми, тому при повторенні ігор треба робити перерви для відпочинку, а самі ігри проводити, коли немає значних проявів втоми від попереднього навантаження.

Приклади ігор, переважно направлених на розвиток спритності: «Два табори», «Поціль у м'яч», «Захист укріплення», «Біг командами», «Палка, яка падає» та ін.

Спритність – це складна комплексна властивість, що не має єдиного критерію оцінки. Під спритністю розуміють:

- здатність швидко освоювати нові рухи;
- здатність освоювати складні координановані рухи;
- здатність швидко знайти вихід з рухової ситуації.

Ця якість виявляється в умінні швидко перебудовуватися відповідно до ситуації, що змінюється. Спритність допомагає в оволодінні спортивною технікою та її вдосконаленні. Для виховання спритності використовують найрізноманітніші вправи.

Спритність – це здатність людини перебудовувати свою рухову діяльність в залежності з вимогами, які миттєво змінюються.

Найкращими засобами для розвитку спритності у молодших школярів є рухливі ігри, спортивні ігри, гімнастичні вправи.

Орієнтовні вправи для розвитку спритності:

- біг, змінюючи напрямок;
- біг з поворотами;
- ходьба по рейці гімнастичної лави;
- акробатичні вправи;
- гімнастичні вправи;
- стрибкові вправи;
- рухливі ігри і естафети;
- спортивні ігри.

■ **Інтенсивного розвитку швидкості**

Слід підбирати ігри, що вимагають миттєвих у відповідь реакцій на зорові, звукові або тактильні сигнали. Ці ігри повинні включати фізичні вправи з періодичними прискореннями, раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримками, бігом на короткі дистанції в найкоротший термін й іншими руховими актами, направленими на свідоме і цілеспрямоване випередження суперника. Спортивна практика підтверджує, що інтенсивне тренування на розвиток

швидкості створює позитивні передумови для виховання сили, витривалості й інших якостей. На користь ігор говорить і те, що вправи для розвитку швидкості не мають носити одноманітний характер, а в ході ігор і естафет влаштовувати однохвилинні інтервали для відпочинку. Оскільки одна хвилина йде для розбору дій учасників, підведення попередніх підсумків.

Ця якість особливо добре розвивається в іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як реакція у відповідь на сигнал і швидкість м'язових скорочень; кількість рухів, які виконують за одиницю часу і швидкість пересування тіла чи його частин у просторі. За цим можна прослідкувати навіть на прикладі нескладних ігрових естафет, а також таких ігор, як «Виклик номерів», «День і ніч», «Перебіжки з виручкою»; естафет «Палка, що падає», «Наступ» та ін. Оскільки, вправи для розвитку швидкості виконуються у швидкому чи повільному граничному темпі, їм по характеру відповідають ігри з активним змаганням двох сторін: «Мисливці і качки», «М'яч ловцю», «Скакуни» та ін. При вихованні швидкості вдало використовуються ігри, які потребують реакції на об'єкт, який рухається, що важливо в двоборствах і спортивних іграх.

Вправи для розвитку швидкості в іграх дуже різнобічні за характером. Дії у вправах, що включають у гру, чи в підібраних готових іграх за формою рухів швидкості м'язових скорочень повинні бути по можливості близькими до рухових дій, відповідних обраному виду спорту.

Для розвитку швидкості широко використовуються силові вправи, тому ігри з вправами швидкісно-силового характеру будуть сприяти рішенню цієї задачі. Вправи, що сприяють вихованню швидкості, не слід виконувати в стомленому стані, інакше різко порушується координація рухів і втрачається здатність виконувати їх швидко і правильно. Оскільки швидкісні дратівники більш ефективні при оптимальній збудливості нервової системи, ігри, які сприяють розвитку швидкісних якостей, рекомендовано проводити на початку тренувального уроку до появи втоми, причому в малих обсягах.

Швидкість – це здатність здійснювати рухові дії у мінімальний час. Швидкість в певній мірі залежить від сили м'язів. Важливе значення має рухливість в суглобах і можливість м'язів-антагоністів до розтягування. Виконувати всі вправи рухаючись у максимально швидкому

темпі. Тривалість виконання однієї серії 10–20 с. Паузи відпочинку – 1–1,5 хв.

Важливо перед іграми переважно для розвитку швидкості проводити невеличку розминку, а в ході ігор і естафет робити хвилинні інтервали для відпочинку.

Швидкість – це здатність школяра виконувати рухи у мінімально короткий час.

Отже засобами виховання швидкості є вправи, рухи, які можна виконувати з максимальною швидкістю.

Вправи повторюють по 3–4 рази із добрим відпочинком. При цьому застосовують 2–3 серії.

Орієнтовні вправи для розвитку швидкості:

- біг з прискоренням;
- біг 10–30 м;
- біг з гори;
- біг на лижах на коротку дистанцію;
- рухи руками і ногами із максимальною швидкістю;
- рухливі ігри та естафети;
- спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол).

■ Комплексний характер розвитку фізичних якостей у дітей початкової підготовки

У молодших учнів потрібно розвивати всі фізичні якості, тобто розвиток повинен носити комплексний характер, а саме:

- розвивати в учнів усі фізичні якості;
- фізичні вправи виконувати для різних груп м'язів;
- на одному занятті можна розвивати 1–2 фізичні якості;
- на занятті фізичної культури навчати учнів методиці розвитку кожної фізичної якості;
- оголошувати учням домашні завдання з метою самостійного розвитку фізичних якостей;
- оцінювати учнів за прогресом результату (бігу, стрибків, підтягування, піднімання і опускання тулуба). Оптимальним методом організації учнів на уроці фізичної культури з метою комплексного розвитку фізичних якостей є метод колового тренування.



3.1. ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок.

Гнучкість проявляється при виконанні всіх технічних прийомів. Тому висока еластичність м'язів, сухожилів і зв'язок сприяє гарному веденню гри.

Основними засобами розвитку гнучкості є вправи з малими обтяженнями, з постійним збільшенням амплітуди, махові і пружинні рухи, вправи з активною допомогою партнера.

Акробати

Команди стоять колонами перед лінією старту–фінішу. Від лінії старту до поворотного прапорця лежать мати в довжину. Змагання проводяться парами. За сигналом керівника, перший гравець у парі лягає на спину впоперек мату, виконує перекочування з боку на бік двічі й робить «міст» з положення лежачи на спині, другий підлазить під «міст» і робить двічі перекочування, потім перший підлазить під «міст» і т. д. Усього виконується чотири «мости». Закінчивши акробатичні вправи, обидва гравці біжать до своєї команди. Перемагає команда, яка першою закінчила виступ.

Біг раків

Учасники шикуються, в зустрічні колони. Направляючи колон першої групи сідають на підлогу за лінією старту, спираючись об підлогу руками позад себе. За сигналом вони стрімко пересуваються вперед, перебираючи руками і ногами, піднімаючи високо таз. Направляючий зустрічної колони стартує тільки тоді, коли його партнер перетне лінію старту. Гра продовжується до тої пори, доки всі гравці в колонах не поміняються місцями. Гру можливо змінити за рахунок пересування гравців спиною вперед. Можливо також зробити її складніше, якщо положити набивні м'ячі на живіт і з м'ячем пересуватись вперед.

Гонка м'ячів

Гравці шикуються у 2–5 колон та розміщуються на відстані 1 кроку один від одного і передають м'ячі по колоні назад наступними способами:

а) передають м'яч назад двома руками за головою, а зворотньо по колоні з рук в руки під ногами;

б) гравець, передаючи м'яч, тримає його за спиною, повертається обличчям до партнера, що стоїть, і, нахилившись вперед, передає йому м'яч із-за спини. Коли м'яч дійде до останнього гравця колони, він таким же чином знову направляє його вперед. Кожний гравець під час передачі м'яча повертається кругом;

в) гравці передають м'яч один одному, повертаючи тулуб направо. Гравець, що стоїть ззаду, отримавши м'яч, направляє його вперед з іншою сторони. Тепер уже кожний приймає м'яч, повертаючи тулуб ліворуч. У всіх варіантах гри м'яч може обійти колону два або три рази (згідно з умовами). При ньому гравці всіх команд, що беруть участь, не бігають по майданчику, а стоять на місці.

Дотягнися до м'яча

Гравці стають у коло, тримаючи в руках зв'язану кінцями мотузку, позаду них на відстані 0,5–1 м лежать тенісні м'ячі. Не випускаючи мотузку з однієї руки і прогинаючись назад, гравці дістають м'ячі. Гравець, що дістав за певний час більшу кількість м'ячів, стає переможцем.

Жолобочок

Усі гравці команд вишикуані в колони, окрім першого й останнього, які знаходяться у вихідному положенні – лежачи на спині. За командою першого «Спина!» всі одночасно роблять «міст», у цей час перший

котить м'яч останньому гравцю, який, зловивши м'яч, оббігає колону і виконує роль першого, а перший набуває вихідного положення. Гра триває, поки всі гравці не побувають у ролі першого й останнього.

Перекиди і переكاتи

Учасники розташовуються у зустрічних чи паралельних колонах. Перед ними, лежать один-два гімнастичних мати. Гравець, вибігаючи вперед, за сигналом робить перекид у групуванні і стає в кінець протилежної колони (заздалегідь торкнувшись руки наступного учасника). Гравець з другої колони виконує таку ж вправу. Під час зворотнього перебігання гравці, обернувшись спиною до матів, приймають положення присіду і виконують перекочування через голову назад, продовжуючи потім біг до своєї колони. Якщо естафета проводиться в паралельних колонах, то можна домовитися, що на першому маті гравець робить перекид, а потім (пробігши 4–5 кроків) на другому маті виконує перекачування. Оббігши булаву або стійку, він повертається до своєї колони і стартує другий номер.

Куточки

Гравці команд сідають на одній лінії на відстані 0,5 м один від одного. За командою керівника вони набувають положення сидючи кутком. Виграє команда, більша кількість гравців якої, довше протримається в цьому положенні.

Лавка над головою

Варіант №1

Дві або три команди шикуються в колонах один за одним. З правої сторони від команд (у ніг тих, що грають) знаходиться гімнастична лавка. За загальним сигналом гравці всіх команд нахиляються управо, узявши лавку зворотним хватом, піднімають її над головою, переводять вліво і ставлять на підлогу. Після цього гравці перестрибують через лавку вліво і знову нахиляються управо, щоб узяти лавку і представити на іншу сторону. Гра закінчується, коли всі команди перемістяться з одної сторони майданчика на іншу. При цьому (за умовами гри) лавка повинна побувати над головою тих, що грають 4–6 разів. Перемагає команда, гравці якої виконають вправу чітко і прудко. Якщо лавка одна або малий майданчик для гри, команди можуть змагатися по черзі. Переможцем стає команда, що витратила на вправу меншу кількість часу.

Варіант №2

Гравці стають ногами на одну лавку, а другу, нахилившись, беруть за верхню частину і переправляють над головою на іншу сторону. Поставивши її на підлогу, вони переходять на поставлену лавку, а ту, на якій стояли, переправляють над головою в ту ж сторону. Гра продовжується, поки команди не опиняться за обумовленою лінією.

Міст і кіт

Гравці двох команд стоять в колонах поодиноці біля лінії старту. Перед ними в 5 і 10 кроках прокреслюються два кола (діаметром 1 м). За сигналом перші номери вибігають вперед і в першому колі, роблять «міст». Потім вперед біжать другі гравці. Вони пролізають під містками і біжать в дальнє коло, де приймають упор стоячи зігнувшись (вигнути спину як «кіт»). Тепер уже перші номери біжать в дальнє коло і пролізають між руками і ногами партнера. Після цього обидва гравці, узявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, вперед вибігають по черзі нові два гравці, а ті, що прибігли стають у кінець колони. Естафета закінчується, коли кожна пара виконає завдання по два рази.

Палицю за спину

Команди вишикувані у колонах. Гравці стоять в напівкроці один від одного. Перші номери тримають перед собою за обидва кінці гімнастичну палицю. За загальним сигналом гравці передають палиці партнерам, що стоять позаду. При цьому гравець піднімає руки вгору і (не відпускаючи кінців палиці та злегка прогинаючись) переводить палицю за спину. Руки залишаються випрямленими. Гравець, що стоїть позаду, приймає палицю і таким же способом передає її далі. Останній гравець колони, отримавши палицю, біжить з нею вперед (тоді всі роблять крок назад) і, зайнявши місце в голові колони, знову передає її по колоні назад.

Правила: Гравцеві, що стоїть позаду, не можна брати палицю, якщо партнер не проніс її назад до кінця і вона знаходиться за головою партнера, що стоїть попереду. Якщо гравець відпустив один кінець палиці або випустив її, це також вважається помилкою. Перемагають гравці команди, що закінчили передачу не тільки швидше інших, але із меншою кількістю помилок.

Перекотиполе

Гравці команд розподіляються по парах. Перша пара набуває вихідного положення: один гравець лежить на спині, піднявши ноги вгору під кутом 45 градусів, і тримає руками ноги другого гравця, який у положенні стоячи, зігнувшись, утримує ноги першого. За сигналом керівника гравці перекочуються по підлозі до лінії фінішу, що знаходиться від лінії старту на відстані 10–15 м.

Просо

Обирається «господар», який стає збоку. Решта дітей, узявшись за руки, стають у ряд. «Господар» з палицею в руках підходить до крайньої дівчинки в ряду і говорить:

- *Дівко, дівко, наймись до мене просо жати.*
- *А яке воно?*
- *Отаке!* – показує вище голови.
- *Не дістану.*
- *А отаке!* – показує нижче коліна.
- *Не нагнуся.*
- *А заміж?*
- *Хоч зараз.*

З цими словами вона кидає руку сусідки і біжить попід підняти-ми руками всього ряду до кінця, а «господар» переслідує її легкими ударами. З такими ж пропозиціями звертається «господар» до кожної з ряду і кожен переганяє на інший бік ряду. Після цього «господарем» стає інший і гра продовжується.

Тунель

Усі гравці команд, окрім першого й останнього, знаходяться у вихідному положенні – упор лежачи. М'яч перший гравець кидає останньому за командою «Живіт!», коли всі гравці, підводячись на руках, набувають положення трикутника.

Хто швидше

Шикуються дві команди. У кожній набивний м'яч, дистанція між партнерами – 1 м. Гравці передають м'яч один одному, повертаючи тулуб праворуч, досягнувши крайнього гравця, м'яч передається у зворотному напрямку поворотом ліворуч.



3.2. ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ

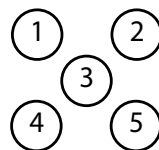
В іграх витривалість проявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, коли чергуються моменти напруги і розслаблення. Ці вправи, особливо циклічного характеру, можуть викликати стомлення, при цьому спостерігається зниження працездатності. Тому такі вправи слід давати в другій половині заняття.

Блоха

У цю гру грають п'ятеро гравців.

Вони розміщуються за такою схемою:

Гравець під номером «3» ловить учасника під номером «2», «5», а «1», «4» – ловить «3». Хто з них кого спіймає, стає на місце спійманого і гра продовжується.



Вибивайло

Гравці розподіляються на дві команди. Одна команда розташовується на одній половині майданчика, а друга на іншій. Кожна команда намагається вибити м'ячем гравців іншої команди, розігруючи м'яч між собою.

Ворони

Для цієї гри вибираються ворона і квочка, всі інші – курчата, які стають за квочкою в колону поодиночі. Курчата тримаються за пояс

попереднього. Ворона прагне схопити останнє курча в колоні. Квочка прагне перешкодити цьому. Розмахуючи руками-крилами, вона кидається вправо і вліво, а разом з нею вся колона курчат, прагнучи захистити останнє курча. Адже ворона може схопити тільки його.

Правила: Якщо курчата відірвалися від колоні і не встигли стати на місце, то вони стають здобиччю ворони. Схоплені вороною курчата вибувають з гри. Коли ворон зловить 5–7 курчат, він сам стає квочкою, а колишня перетворюється на останнє курча, за те, що не вберегла інших. Вибирається нова ворона, і гра продовжується.

Вудка стрибкова

Гравець з вудкою (4–5-метровою мотузкою та з мішечком, набитим піском на кінці) виходить на середину майданчика. Інші учасники гри стають по колу в 5–6 кроках від нього (діаметр кола – 4 м, за лінію кола в ході гри заступати не можна). («Рибак» присівши) обертає вудку навколо себе (з перехопленням), а інші учасники гри перестрибують через вудку кожний раз, коли вона проходить у них під ногами. Учасник, поквачений мішечком по ступні, отримує 1 штрафне очко, але продовжує грати. Вудку обертають протягом 4–6 хвилин. В кінці гри підраховують поквачених і відзначають самого витривалого і уважного гравця, який при повторенні гри стає новим «рибаком».

Можна провести командний варіант гри, коли гравці які стоять по колу розраховуються на перший–другий. А після 5 хвилинної гри підводять підсумки. Команда, гравці якої зачепили вудку менше число разів, оголошується переможцем.

Гонка з вибуванням

Учасники гри одночасно починають біг із зовнішньої сторони обкресленого (або розміченого прапорцями) кола діаметром 9–12 м. Після кожних двох кіл з гри вибуває учасник, який перетнув початкову лінію старту останнім. Якщо це зробили одночасно двоє гравців, вони обидва продовжують біг. Поступово менш витривалі відсіваються, а інші продовжують біг. Переможцем вважається той, хто залишиться єдиним лідером.

За розсудом керівника учасникам гонки можна вручити перед стартом по набивному м'ячу, одягнути пояси або рюкзаки з вантажем з тим, щоб їх навантажити. Одним з варіантів гри є гонка по прямій

лінії і назад. Тут теж учасник, що прибіг до лінії старту останнім, вибуває з гри.

Естафета біг з обручем

Група розподіляється на команди по 4 учасника в кожній. Гравці шикуються в колону по одному за загальною лінією старту. Проти кожної колони на відстані 16 м встановлюють стійку для повороту. У кожного направляючого в колоні гімнастичний обруч. За сигналом він вибігає вперед, оббігає поворотну стійку і повертається в свою команду. За стартовою лінією він надіває обруч на чергового гравця і тепер вони двоє, знаходячись в обручі, оббігають поворотну стійку і повертається в свою команду. Потім таким же чином до них приєднуються третій, четвертий гравці. Виграє команда, учасники якої скоріше виконують завдання.

Естафета в'юни

В грі можуть брати участь декілька команд з 7–9 учасників у кожній. Вони шикуються в колону, при цьому головні гравці розташовуються ближче до центру майданчика. За сигналом викладача, направляючі гравці роблять поворот на 360°. Як тільки направляючий повертається у вихідне положення, до нього приєднується черговий гравець, який взявши головного гравця за пояс, повертається з ним на 360° навколо себе. Аналогічно робить і третій гравець. З кожним поворотом росте кількість «в'юнів».

Виграє команда, гравці якої скоріше виконають повороти і займуть вихідне положення.

Естафета поквач останнього

Група учасників ділиться на рівні команди, гравці яких стають в колону по одному і беруть за пояс гравця, який стоїть попереду. Самий спритний гравець стає нападаючим і розташовується на відстані 1,5–2 м від команди суперника. Направляючий в кожній колоні являється захисником. Його завдання перешкоджати рукам нападаючого, який намагається поквачити останнього в колоні (визначеним способом). Гравці в колонах не мають права роз'єднувати руки і перешкоджати пересуванню нападаючого. Це може робити тільки захисник, інші гравці допомагають йому, пересуваючись разом з ними. Ні

захисник, ні нападаючий не мають права охоплювати один одного руками. Захисник відштовхує нападаючого тулубом. Гра триває 3 хвилини. Виграє команда, нападаючий якої зумів більшу кількість разів поквачити останнього гравця.

Естафета гусениця

Учасники кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети за протилежними лініями майданчика. Гравці першої групи кожної команди приймають положення «гусениці», гравець кладе ліву руку на ліве плече гравця, який стоїть спереду, а правою рукою підтримує гомілкоstop його правої ноги, зігнутої в колінному суглобі. За сигналом вони починають пересування вперед, стрибаючи на одній нозі і зберігаючи рівновагу. Як тільки останній в цій колоні перетне протилежну лінію, в гру вступають учасники другої групи. Виграє та команда, в якій останній в колоні, скоріше перетне лінію старту при умові, що всі гравці під час пересування зберігають положення «гусениці».

Естафета квач зі скакалкою

Двоє гравців беруть за різні ручки скакалку і пересуваючись по майданчику, вільною рукою намагаються торкнутись інших гравців. Перший спійманий гравець стає між ведучими і береться однією рукою за середину скакалки. Він також приєднується ловити інших гравців. Щоб трійка гравців, яка водить звільнилася від своїх обов'язків, треба кожному з них (не відпускаючи скакалку) спіймати по одному (різному) гравцю. Двоє останніх гравців приймають скакалку у тих, що водять і знову починають ловлю. Правила гри, вільним гравцям дозволяється пробігати під скакалкою.

Вибігати за межі майданчика забороняється і тим, що тікають і тим, що наздоганяють. Гра продовжується 10 хвилин.

Перемагає той, хто жодного разу не був зловленим.

Естафета піймай жабеня

Всі гравці (на майданчику з обмеженими розмірами) приймають положення в упорі сидячи, з опором на руки, виставлені вперед. В такому ж положенні за межами майданчика знаходяться і двоє, які

водять. За сигналом вони вискакують («жабенята» з почерговим опором на руки і ноги) на майданчик і пересуваючись таким чином намагаються наблизитись до гравців і поквачити одного з них. Ті мають право тікати теж, тільки способом «жабеня». Нікому не дозволяється по ходу гри приймати положення присіду, не спираючись руками об підлогу. Пересуватись дозволяється вперед або назад, відштовхуючись двома ногами або руками. Кожний кого поквачили стають новими «жабенятами» і починають ловити гравців, які залишились. Учасник, спійманий останнім оголошується переможцем.

Естафета потяги

Перед командами, які стоять в колонах, проводиться лінія, в 10 кроках від неї ставиться булава, набивний м'яч або стійка. За сигналом перші номери команд оббігають булаву. Коли вони повертаються за стартову лінію, до них (захопивши за пояс) приєднуються другі номери і потім двоє оббігають перешкоду. Далі до них «причіпляються» треті номери, після чергового кола – четверті і т. д. Гра закінчується, коли вся команда, імітуючи «вагончики» потягу (нерозмикаючи рук), закінчить перебіжку і займе вихідне положення. Гру можна повторити, перешикувавши учасників у колонах (гравці розташовуються в зворотньому порядку).

Естафета хокей руками

Майданчик для гри не перевищує розмірів волейбольного. Гравців у кількості 5–6 в кожній команді передають по землі, штовхаючи рукою, невеликий набивний м'яч. З допомогою передач або індивідуальних дій, переміщаючись на сторону суперника, як можна ближче до лицьової лінії викотити м'яч за цю лінію. Вдалі дії команди оцінюються одним очком. Програвша команда вводить м'яч у гру з лицьової лінії. Перед цим всі гравці команди суперників йдуть за середню лінію на свою половину.

Зустріч продовжується 8–10 хвилин, після чого гравці міняються місцями. Правила гри забороняють піднімати м'яч вище колін і бити по ньому ногою. Кожний гравець, заздалегідь вирішує, якою рукою він буде грати. За порушення правил призначається штрафний удар з того місця, де була допущена помилка.

Естафета друзів

Гравці шикуються у дві колони по двоє. Перші пари беруть м'яч вагою 1–5 кг, стають біля лінії старту й затискають його плечима. За сигналом пари біжать до встановленої лінії (фішки), оббігають її та, повернувши назад, передають м'яч наступній парі.

Перемагає команда, яка першою закінчила перебіжки з м'ячем у парах. При падінні м'яча обидва гравці повинні негайно зупинитися, знову затиснути м'яч між плечима тільки тоді продовжити біг.

Зумій наздогнати

Варіант №1

Учасники гри (до 20 чоловік) стають на біговій доріжці так, щоб між ними була однакова дистанція. Наприклад, якщо в грі беруть участь 16 чоловік, то на 400-метровій доріжці вони стоять через кожні 25 м один за іншим. За сигналом всі гравці починають біг. Завдання кожного гравця – не дати себе наздогнати і постаратися торкнутися рукою того, хто біжить попереду, щоб виключити його з подальшої боротьби. Поквачені гравці покидають доріжку, а решта біжать далі. Гру можна закінчити, коли на біговій доріжці залишиться троє самих витривалих гравців. Можна виявити і одноосібного переможця.

Варіант №2

На біговій доріжці 16 гравців. Вони знаходяться на відстані 3–5 метрів один від одного. За сигналом починається біг. Необхідно наздогнати гравця, що біжить попереду, але й не допустити, щоб його наздогнав гравець, що біжить позаду.

Квач

Ведучий у цій грі – «квач». Його визначають за допомогою однієї з відомих лічилок, жеребкування на палиці або будь-яким іншим способом.

Усі гравці тікають від квача і дражнять його:

– *Квач, квач, лови кішок, та не нас!*

– *Квачу, квачу, їсти хочу!* – відповідає квач і намагається наздогнати когось і «поквачити» – доторкнутися до нього рукою.

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

Поквачивши когось, квач передає йому свої обов'язки, а сам, разом з іншими гравцями, тікає від нього, щоб торкнутися дерев'яного предмета.

Квачі в напівприсяді

Гравці розташовуються в межах майданчика в напівприсяді. Один з гравців («квач») ловить, інші тікають. «Квач», наздогнавши будь-кого з гравців, торкається його рукою. Гравець піднімає руку вгору і говорить: «Я – квач!» Той, хто випрямиться в грі або вибіжить за межі майданчика, стає квачем. Гра проводиться на визначений час.

Круг за кругом

Ця гра є естафетним бігом на визначену дистанцію. Беруть участь дві (або більше) команд, гравці яких займають місця на різних етапах (100–200–метрові відрізки). Кожна команда повинна пронести естафету передчасно обумовлену кількість кругів (від 2 до 4), причому бігунів більше, ніж число етапів в кругі. Вони змінюються через кожні 100 або 200 м. Гравці можуть повторно брати участь у бігу з інтервалом в 1 круг.

Ковбаса

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

- *Що ти їв?*
- *Ковбасу*, – відповідає ведучий.
- *А кому давав?*

Ведучий так, щоб не чули інші гравці, називає того, кого ловить, ім'я чи прізвище. Решта учасників гри, не знаючи, кого обрав за «жертву» ведучий, тікають і не дають зловити себе. Якщо ж обраного гравця буде спіймано, то він стає ведучим. І далі все повторюється.

Латка

Хтось із учасників говорить: *«Давайте грати в латки»*. Відразу ж б'є долонею сусіда по плечу і тікає, промовляючи:

*Латка – битка,
Шовкова нитка,
На мені не була,
На тобі і згнила.*

Той, кого ударили, переслідує втікача, але не промине «полата-ти» й іншого, хто потрапить під руку. Вдаривши, говорить: *«Латка»*. «Полатаний» намагається передати латку іншому.

Передай іншому

Варіант № 1

У грі беруть участь 6–20 учасників. Ведучий (вибраний жеребкуванням) намагається спіймати когось із учасників (вдаривши легко рукою по спині) і сказати: *«Передай іншому»*. Пійманий не може повертати удару, а також вибігати за межі місця проведення гри.

Варіант № 2

Якщо гравець, якого переслідують, присяде, ведучий його не зачіпає.

У центрі майданчика забивають жердину, до якої торкається той, кого переслідують. Його ловити тоді не дозволено, оскільки він – у «гнізді».

На невеличкому майданчику ведучий і переслідуваний переміщаються на одній нозі. Коли вони стомляться, то стрибають на другій нозі.

Перехват м'яча

Накреслити три кола. У кожному колі по три учасника. В межах кола двоє гравців перекидають один одному м'яч. Третій намагається перехопити його.

Регбі

На майданчику дві команди по 5 осіб, 6–й у воротах. М'яч встановлюється в центрі. Обидві команди намагаються бігти за м'ячем від лінії своїх воріт. Кожна команда намагається доставити м'яч за лінію воріт суперника.

Складна підсічка

Варіант № 1

Гравці роблять коло і розраховуються на 1 і 2 номери, створюючи дві команди. За сигналом гравці приймають положення упору лежачи. В середині кола стає розвідний і крутить скакалку по колу. Гравці відштовхуються руками від підлоги, намагаючись не доторкнутись скакалки. Гравець, який задів скакалку отримує штрафне очко. Команда, яка отримала 10 штрафних очок програє. Гру можна провести і на час. Наприклад, команда, яка впродовж 5 хвилин набере меншу кількість штрафних очок виграє. В зв'язку з тим, що учасники гри не можуть знаходитись довго в упорі лежачи, слід робити перерви для відпочинку.

Варіант № 2

Гравці лягають на живіт, створюючи коло. В руках в них набивні м'ячі. При русі скакалки учасники на прямих руках піднімають м'яч від підлоги.

Варіант № 3

Гравці, створюючи коло, приймають положення упор сидячи, руки позаду, ноги прямі. В ступнях затиснуті набивні м'ячі (1–2 кг). При обертах скакалки гравці піднімають ноги від підлоги, намагаючись не задіти скакалку.

Стрибуни

Для проведення цієї гри потрібні м'ячі відповідно до кількості команд. Затиснувши м'яч між колінами, гравець за командою керівника починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, який позначений прапорцем, він бере м'яч у руки й пробігає шлях у зворотному напрямку. Передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, займає місце у «кінці» колони. Наступний гравець займає таке саме вихідне положення, як і перший. Перемагає та команда, яка першою закінчила виконувати вправу.

Стрибуни над сіткою

Гравці розміщені лицем до стіни. На відповідній висоті волейбольної сітки (залежно від віку тих, що займаються), проведена лінія. Гравці по команді починають стрибати вгору, прагнучи торкнутися

долонями стіни вище за лінією. Гравці, які торкнулися лінії, вибувають з гри. Перемагає той, хто більше всього виконав стрибків з імітацією блоку.

Стрибки

Гравці, розподіляються на «вершників» і «коней». Пари шикуються уздовж лицьової лінії, «наїзник» сидить верхи на «коні».

Завдання: Швидше досягти протилежної лицьовій лінії.

Тигробол

Гравці утворюють коло у діаметрі 8 м, кілька «тигрів» знаходяться в середині кола. Гравці розігрують м'яч між собою, «тигри» намагаються торкнутися м'яча. Хто дозволив «тигру» торкнутися м'яча стає на його місце.

У бика або скаженого бугая

Взявшись за руки, учасники стають у коло спинами всередину. Крутяться якнайшвидше. Хто впав, той – «бик». Від нього всі втікають. А він гониться за всіма. Як він когось піймає, той виконує роль «бика», тоді ловлять удвох. Потім – втрох і т.д.

Хто витриваліший?

Всі гравці розподіляються на дві або більше команди з рівним числом учасників. Кожна команда стає в колону поодиночі, причому кожен гравець праву руку кладе на праве плече того, що стоїть попереду, а лівою рукою тримає його за гомілку зігнутої лівої ноги. За сигналом керівника гравці в командах починають переміщуватись вперед, одночасно підстрибуючи на правій нозі. Якщо колона розірветься або будь-хто з гравців порушить правила, то команда вибуває з гри. Перемагає команда, що подолала більшу відстань.

Хто швидше

Гравці розподіляються на дві команди і стають уздовж лицьової лінії (розподілившись за розрахунком). В середині майданчика знаходиться м'яч; керівник називає номер гравців і ті прямують до м'яча, з метою швидшого заволодіння ним.



3.3. ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ СИЛИ

В іграх, що сприяють розвитку сили, діти долають власну вагу, вагу обтяження, опір противника. У таких іграх використовуються предмети: м'ячі, гантелі, лавки і т.д. або партнер по тренуванню. Для проведення ігор на подолання власної ваги використовуються: гімнастична стінка, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не вимагають інвентаря та пов'язані з переміщенням по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду, з вистрибуванням. Емоційне забарвлення подібних випробувань змушує учасників ігор проявити максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги. У грі не слід давати початківцям у великому обсязі вправу з близько граничними і граничними навантаженнями. Емоційне піднесення часто не може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості.

Бій півнів

На майданчику креслять декілька кіл діаметром 2–3 м. У кожне коло стають по два гравці з різних команд приблизно однакової ваги. За сигналом кожен гравець із пари супротивників, підстрибуючи на одній нозі і заклавши руки за спину, намагається штовхаючи плечем

примусити суперника стати на дві ноги, або вийти з кола. Кому це вдається, той виграє. Гра триває, поки всі не будуть у колі. Перемагає команда, яка більше разів примусила суперника стати на дві ноги.

Правила:

1. Через 6–10 стрибків гравець може стрибати на іншій нозі.
2. Коліно зігнутої ноги – відведене назад.
3. Гравець, який виштовхає свого суперника, виграє для команди одне очко.

Біг на руках

Гравці розраховуються на перший – другий і розбиваються на пари та шикуються уздовж лицьової лінії.

Перші номери приймають упор лежачи, другі – беруть їх за ноги. За сигналом пари прямують до контрольної лінії. При досягненні контрольної позначки рух починають наступні два гравці. Перемагає команда, яка раніше всіх закінчила гру.

Боротьба в крузі

Гравці утворюють дві команди і стають в довільному порядку у велике коло, накреслене на підлозі. Гравці однієї команди надягають пов'язки на голови як відмітний знак. За сигналом починається змагання між командами: гравці, зчепивши руки за спиною, прагнуть виштовхнути суперника за межі кола. Не дозволяється штовхати в спину; можна нападати удвох і утрюх на одного, вивертатися, відбігати убік, не переступаючи межі кола. Гру проводять на час (2–3 хв.). Перемагає команда, у якої більше число гравців залишилося в колі.

Боротьба вершників

В кожній з двох команд гравці розподіляються на пари. «Вершники» сідають на плечі «коней» і команди шикуються біля середньої лінії. За сигналом починається боротьба «вершників». Кожний намагається схопити свого суперника і стягнути з «коня», залишаючись при цьому в «сідлі». «Коні», участі в боротьбі не приймають, вони намагаються лише втриматися на ногах. Якщо обидва «вершника» вибиті з «сідла», поразка зараховується тому, хто доторкнувся підлоги першим. Потім гравці міняються ролями і гра проводиться ще один раз.

Боротьба в шеренгах

Гравці кожної команди шикуються в шеренги лицем один до одного і беруться за канат, який лежить паралельно двом лініям, проведеним на відстані 8–10 м одна від одної. За сигналом гравці кожної команди починають тягнути канат на свою лінію. Виграє команда, гравці якої затягнуть хоча б одного гравця з команди суперника за свою лінію.

Боротьба в ланцюгу

Дві команди стають в шеренги лицем один до одного так, щоб кожний учасник однієї команди розташовувався напроти між двома гравцями другої команди. Всі гравці беруть один одного під руки. За сигналом починається боротьба. Члени кожної командин намагаються виштовхнути своїх суперників за лінію, визначену в 3–5 м позаду кожної шеренги. Перемагає команда, котрій вдалось це зробити. Якщо ланцюг розірветься, то два гравці, які допустили це, вибувають з гри.

Боротьба на пасочках

Гравці розподіляються на пари. Кожному гравцю в парі зав'язують пасочок на талії. За командою керівника гравці беруться за пасочки суперника і намагаються покласти один одного на підлогу. Підніжки заборонені, руки від пасочка відривати не можна.

Боротьба за палицю

Гравці стають лицем один до одного і беруться руками за дерев'яну гімнастичну палицю, утримуючи її горизонтально прямим хватом. Руки на ширині плечей, права рука в кожного із зовнішнього боку. Після сигналу гравці крутять палицю, намагаючись примусити супротивника випустити з рук хоча б один із її кінців. Під час викручування палиці не можна згинати руки в ліктях.

Буряк

Вибирають найбільшу і найсильнішу дівчину «маткою». Їй на коліна сідає друга дівчина, і так далі від найсильнішої до найслабшої, крім ведучої. Кожна міцно тримає на колінах свою подругу. Ведуча також повинна бути сильною. Вона на одній нозі прискакує до сидячих і здоровається з маткою.

– Чого прийшла? – питає матка.

– За буряком.

– А де той?

– Я поставила на полицю, а він упав на дійницю та й розбився.

– Тягни собі.

Ведуча легко витягує першу дівчинку, оскільки крайні найслабші.

Потім ведучій допомагають ті, котрих вона забрала.

В кінці всі тягнуть матку. Витягли – виграла ведуча, не витягли – виграла матка.

Ванька–встанька

Один гравець стоїть, витягнувши руки вздовж тулуба. Всі інші сідають навколо нього впритул, підібгавши ноги і простягають до нього руки.

«Ванька–встанька» падає на витягнуті руки гравців, що сидять, які весь час відштовхують його від себе.

Правила: хто не зміг відштовхнути «Ваньку–встаньку» від себе, сам входить у коло.

Виштовхування з кола

Варіант № 1

На майданчику креслять коло діаметром 3 м. Всі гравці, розділившись на дві рівні команди, стають шеренгами одна проти іншої з однієї й іншої сторони кола. Таким чином, коло перебуває між ними. Кожна команда вибирає капітана.

Капітан починаючої команди (по жеребу) направляє в коло будь-якого гравця (за своїм розсудом). Капітан іншої команди, з огляду на силу гравця, що увійшов у коло, направляє одного зі своєї команди. Завдання тих, що знаходяться в колі – виштовхнути супротивника з кола, застосовуючи способи, зазначені тренером. Той, кому це вдасться, заробляє очко для своєї команди. Гра триває доти, поки всі гравці не побувають у колі. Виграє команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок.

Правила гри:

1. Виштовхування з кола можна починати тільки за сигналом тренера.

2. Програє той, хто переступить межу кола.

3. Якщо під час виштовхування обоє гравців вийдуть із кола, очко нікому не нараховується.

При проведенні цієї гри можна використовувати різні варіанти виштовхування й опору: виштовхування з кола, упираючись руками в плечі; виштовхування, боком один до іншого, упором плече в плече та ін.

Варіант №2

В коло діаметром 2 м входять 2 гравці, кожний представляє свою команду. Гравці, які змагаються беруться руками за гімнастичну палицю (права рука у кожного зовні). За сигналом вони починають боротьбу, намагаючись з допомогою палиці (відпускати і перевертати яку неможна) виштовхнути суперника за межі кола. Гравець, який перейшов лінію, виходить з гри і віддає переможне очко супернику. Потім змагаються інші представники команд. Підсумок гри підводиться за набраними очками.

Виштовхування партнера

На майданчику визначається коло діаметром 6м. В колі розташовуються дві рівні по числу і по силі команди. За сигналом гравці однієї команди намагаються виштовхнути гравців другої команди з кола. Гравець вибуває з гри, як тільки нога або будь-яка частина тіла торкнеться майданчика за колом. Гра продовжується дві хвилини, після цього підраховують, скільки гравців залишилось в колі. Перемагає команда у якої залишилася більша кількість учасників.

Виштовхни команду

На підлозі креслиться коридор завширшки 0,5–1 м. У центрі коридору один навпроти одного шеренгами стоять гравці двох команд, які тримають велику жердину. За сигналом ведучого гравці однієї з команд (тримаючись за жердину) намагаються виштовхнути гравців іншої команди за межі коридору.

Виштовхни м'яч

На підлозі креслиться коло діаметром 0,5 м, у центрі круга лежить волейбольний (набивний) м'яч. Два гравці набувають положення упору лежачи. За командою ведучого гравці правою (лівою) рукою намагаються виштовхнути м'яч за межі круга. Руки від м'яча відривати не можна.

Втягни в коло

По середині майданчика малюються два кола (одне в іншому) діаметром 1 і 2 м. Всі гравці стають у велике коло, міцно тримаючись за руки. За сигналом учасники пересуваючись по колу, намагаються втягнути в нього своїх сусідів. Втягувати в коло дозволяється тільки руками. Той, хто перетне лінію великого кола, хоча б однією ногою, вибуває з гри. Гравці, рятуючись намагаються перестрибнути велике коло, щоб потрапити в мале коло або зробити крок через нього, так щоб не розімкнути руки. Гравці, які розімкнули руки під час того, як зробили крок через коло, обидва виходять з гри. Гравці жодного разу не втягнуті в коло, рахуються переможцями. Гравці, які залишилися і не можуть замкнути велике коло, стають навколо малого кола і втягують в нього. В цьому випадку врятуватися від втягування не можливо.

Ворона

Поміж собою гравці обирають «матку» і «ворону». Ворона відходить в бік, а матка лишається з дітьми. Всі діти (один за одним) чіпляються за матку, а ворона летить до матки, щоб відібрати дітей. Вона старається забігти назад і схопити дитину. Матка розставляє руки, махає ними перед вороною. Діти теж повертаються від ворони в протилежний бік. Коли матка не встереже, вона встигає добігти до останньої і забрати її. Отак вона переграє половину дітей. Тоді шукають палицю: матка і ворона беруться за палицю руками, а діти чіпляються ззаду за них; діти ворони – за ворону, а матчині – за матку. Хто швидше відпустить палицю, той буде вороною. І гра починається спочатку.

Ворота

Два гравці відходять від гурту і вибирають собі умовні назви (наприклад, «сосна» і «ялина» або «річка» і «камінь»). Повернувшись, до гурту, вони беруться за руки і підіймають їх вгору, утворюючи подобу воріт. Інші гравці, узявшись за руки, попарно пробігають у ворота. Останню пару воротарі затримують, опустивши руки, і запитують в одного затриманого:

Що ти хочеш (наприклад «сосну» чи «ялину»?)

Той, чия умовна назва припадає до вподоби затриманому, захищає його собі, а його напарник бере другого з пари. Це, власне, один із видів жеребкування.

Розділившись таким чином на дві партії, учасники гри стають один за одним, у два ланцюжки на чолі з воротарями і, охопивши за пояс тих, що стоять попереду, починають перетягуватися.

Гонка тачок

Гравці розподіляються на дві команди з парною кількістю гравців. У кожній команді один з них приймає положення лежачи в упорі, ноги розведені на ширину плечей – це «тачка». Партнер бере його за ноги. За сигналом керівника гравці просуваються вперед від однієї бічної лінії до іншої. Як тільки перша пара гравців перетне бічну лінію, услід за ними спрямовується друга пара і так далі. Гонка «тачок» продовжується і у зворотному напрямку, але гравці заздалегідь міняються ролями. Перемагає команда, яка раніше закінчила гонку.

Дзвіночок

Грають утрьох. Двоє беруться за руки, а ведучий намагається розірвати зчеплені руки. Як розірве, то вони втікають, а ведучий їх ловить. Кого спіймає, той ведучий. А він стає у пару.

Естафета м'яч в центрі

Гравці розподіляються на 2 рівні команди і кожна створює своє коло. Учасники команди стають на відстані 1–2 м один від одного, розподіляються за порядком номерів. Перші номери стають у середині своїх кіл і отримують по набивному м'ячу. За сигналом гравець, який стоїть у центрі, кидає набивний м'яч другому номеру, отримує від нього м'яч і кидає третьому номеру і т. д. Коли гравець, який стоїть в центрі кола отримує м'яч від останнього учасника, він передає його іншому гравцю і міняється з ним місцями. Другий номер також починає гру, кидаючи м'яч третьому гравцю, отримує від нього і передає четвертому і т. д. Потім всередину стає третій номер. В процесі гри учасники повинні по черзі бути в ролі центрального. Команда, яка закінчила кидати м'яч раніше другої команди, рахується переможницею. Для того, щоб гра пройшла чітко, її необхідно один раз провести, як тренувальну. В цій грі необхідно по два судді – для кожної команди.

Якщо через неувважність центрального м'яч минає когось з гравців, треба неодмінно кинути м'яч цьому учаснику хоча би після того, як він пройшов по колу. Також необхідно слідкувати за тим, щоб наступні гравці вчасно виходили на середину. Гравець, який втратив або не спіймав м'яч, повинен сам підняти його і продовжити гру.

Естафета на буксир

Гравці однієї команди стають в колону по одному, тримаючись руками за складений вдвоє канат. Гравці другої команди беруться за вільні кінці канату і за сигналом починають тягнути суперників за лінію, яка проводиться в 4–5 м від головного гравця. Викладач визначає час за який команді, яка тягне канат вдасться витягнути, направляючого команди суперника за лінію.

Естафета пересування на руках

Учасники розподіляються на 2 команди і шикуються у паралельні шеренги на відстані 6–8 м одна від одної. По команді перший в шерензі приймає положення упору лежачи і гравець, який стоїть поруч бере його за гомілкостопи ніг. Перший починає пересування на руках в сторону, гравці, які стоять в шерензі передають його ноги з рук в руки. Закінчивши пересування, перший гравець стає поруч з останнім в шерензі і легко б'є його по долоні. Гравець, який стоїть спереду, отримавши удар по долоні, приймає положення упора лежачи і все повторюється з початку. Теж саме по черзі роблять всі гравці команди. Команда, яка закінчить гру раніше другої без штрафних очок, рахується переможцем. Слід вказати гравцям, що під час пересування, треба ноги партнера передавати з рук в руки, не пропускаючи ні одного гравця, які стоять в шерензі. Наступному гравцю не можна починати пересування, поки він не отримає удар по долоні.

Естафета з обміном м'ячів

Гравці розподіляються на 2–4 команди, які шикуються за лінією старту в колону по одному. Біля ніг перших гравців на підлозі лежать 2 набивних м'яча. На відстані 15–20 м від лінії старту, напроти кожної колони малюється невелике коло, в якому лежать два набивних м'яча. За сигналом перші гравці команд беруть м'ячі і, стрибаючи на двох ногах, досягають кола з набивними м'ячами, кладуть свої м'ячі в

коло, беруть м'ячі, які лежать в колі і в положенні глибокого присіду повертаються назад і передають м'ячі наступним гравцям в колонах. Ті роблять теж саме, що і попередні гравці. Перемагає команда, яка першою виконала завдання.

Естафета «Стрибки жабок»

Гравці розподіляються на 2–3 команди (в залежності від кількості учасників). Перші номери кожної команди приймають положення глибокого присіду, тримаючись за гомілковий суглоб. За сигналом перші номери з вказаного положення стрибками дострибують до зазначеного місця (булава, городок, набивний м'яч) і повертаються назад. Як тільки перший номер перетне стартову лінію, другий номер починає виконувати туж саму вправу. Команда, яка скоріше закінчить естафету з меншою кількістю помилок, стає переможницею. Помилкою рахується, якщо гравець під час стрибків втратив рівновагу або порушив правило з глибокого присіду. Відстань між стартовою лінією і визначеним місцем поворотом 5–6 м.

Задній хід

Два гравці набувають положення упору лежачи лицем один до одного по обидва боки лінії, проведеної викладачем. На шиї гравці одягають ремінне кільце. За командою гравці, задкуючи назад, повинні перетягнути суперника через лінію. Той, кому це вдалося, є переможцем.

Зайці і моржі

На протилежних сторонах майданчика за лінією «дому» розташовуються шеренгами один до одного дві команди. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. За сигналом всі гравці, стрибаючи напівсидячи (так як «зайці») пересуваючись вперед, намагаються скоріше перетнути лінію протилежного «дому», назад гравці пересуваються в упорі лежачи, перебираючи руками, як «моржі». Команда, гравці якої першими перетнули лінію старту стає переможцем.

Замість каната

Дві команди шикуються в колони по обидва боки від лінії, проведеної керівником. У руках у перших гравців гімнастична палиця.

За сигналом керівника команди намагаються перетягнути перших гравців з палицею на свій бік. Якщо перший гравець однієї з команд переступить лінію, то його команда програє.

Канат в квадраті

На середині майданчика лежить канат в формі квадрата. Кінці його з'єднані. В 3-х метрах від його кута лежить м'яч. В грі беруть участь одразу чотири команди (по 3-4 учасника в кожній). Гравці стоять у колонах по одному лицем один до одного в кутах квадрата. За сигналом гравці кожної команди беруть канат і тягнуть в сторону свого м'яча з таким розрахунком, щоб вдарити м'яч ногою. Як тільки одному з гравців вдається це зробити, гра припиняється.

Ковбой

У грі беруть участь два гравці. Один стає навкарачки, він «кінь», а другий сідає на першого верхи, він – «ковбой». За командою ведучого «кінь» повинен скинути «ковбоя» різкими рухами без зсуву з точок опори.

Коромисло

Грають попарно. Гравці стають спинами один до одного і зчіплюються зігнутими в ліктях руками. Чергуючись, вони нахиляються вперед, підіймаючи догори напарника, який лежить на спині. Гра триває доти, доки обидва гравці не втомляться.

Міцні руки

Гравець, упираючись однією рукою в спинку стільця, а другою – у сидіння, тримає ноги витягнутими вперед. За сигналом керівника він повинен перенести ноги назад між руками, не зачепивши стільця, і стати на підлогу.

Міцніше коло

Гравці взявшись за руки, утворюють коло. За сигналом всі відбігають назад. Хто не витримує ривка і відпускає руки, вибуває з гри або отримує штрафне очко.

На прорив

Перша команда гравців, взявшись за руки, утворюють коло. Решта розташовуються в колі. За сигналом гравці йдуть на «прорив» кола; гравці, що утворюють коло, перешкоджають цьому.

Виграє команда, яка зможе вирватися з кола або за скільки часу вони зможуть вирватися з кола?

Не зачепи м'яч

Троє або четверо гравців стають навколо набивного м'яча, лежачого на підлозі. Кладуть руки на плечі партнерам, що стоять поряд. За сигналом керівника вони починають зіштовхувати з місця один одного так, щоб хто-небудь торкнувся м'яча ногою. Той, хто торкнеться м'яча, вибуває з гри. Гра закінчується, коли визначиться сильніший.

Перетягни канат

На канаті позначається середина, а на підлозі, під позначкою на канаті, проводиться поперек центральна лінія. Кожна з двох команд береться за свою половину каната. Гравці стоять по обидві сторони та (через одного): гравці, які стоять з лівої сторони закріплюють під правим ліктем, з правої сторони під лівим ліктем, сильно тримаючи канат руками. За сигналом починається перетягування каната.

Виграє команда, яка з трьох разів двічі перетягне суперника за трьох метрову лінію, позначену по обидві сторони від центральної лінії. Починати і закінчувати перетягування каната дозволяється тільки за сигналом керівника. Час перетягування каната не повинен перевищувати 60–90 сек. Якщо по закінченню терміну результат перетягування залишається невизначений, керівник повинен закінчити гру і об'явити нічию.

Перетягування в парах

На майданчику малюють три паралельні лінії на відстані 3 м одна від одної. Гравці стають шеренгами за лініями, поділившись (згідно вагових «категорій») парами. За сигналом пари підходять до середньої лінії беруть один одного за кінцівки рук, і кожний намагається перетягнути свого суперника за лінію свого «дому». Той хто програв стає «полоненим». Після закінчення перетягувань, підраховується

кількість «полонених» і їх відпускають в свої команди. Правилами забороняється відпускати руку суперника в час одноборства. Гравець, який порушив правила, стає «полоненим».

Переправа

Для гри потрібні 2 гімнастичні лави, по одній на команду. Три, чотири гравця сідають верхи на лаву, тримаючись руками за її кінці, інші за сигналом керівника повинні підняти лаву, а потім тримаючи в руках (або підставити плече), перенести сидячих гравців на другу сторону майданчика (за лінію). Під час зворотної «переправи» на лаву сідає нова трійка гравців. Якщо граючих в команді не багато, а лави тяжка, потрібно зменшити кількість «пасажирів» або переносити лаву, без гравців. В будь-якому варіанті виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Перехоплення м'яча

На майданчику малюють два кола, одне – діаметром 8 м, а друге – 3 м всередині першого кола. В центрі знаходиться гравець команди, яка нападає. Його завдання – зловити набивний м'яч, який йому кидають партнери. Які знаходяться за кордоном зовнішнього кола. Простір між кордонами кіл є зоною в якій діють гравці команди, яка захищається. Вони повинні перехопити м'яч, спрямований в центр, відіслати його назад гравцям нападаючої команди. За сигналом гравці нападаючої команди починають перекидати м'яч між собою, намагаючись приспати увагу команди, яка захищається, для того, щоб раптово передати м'яч гравцю, який стоїть в центральному колі. Захисники намагаються перехопити м'яч і повернути його нападаючій команді. Суддя рахує скільки разів упродовж 10 хвилин нападаючим вдалось передати м'яч гравцю, який стоїть в центрі. Потім гравці міняються ролями. Виграє команда, яка змогла зробити більше передач гравцю, який стоїть в центральному колі.

Переміна місць в упорі лежачи

Гравці розподіляються на дві команди. На двох протилежних сторонах майданчика, роблять розмітку кордонів для двох команд. Одна команда стає за одною позначкою, друга за іншою. Відстань між командами 8–10 м. За сигналом гравці швидко приймають положен-

ня упору лежачи позаду і починають пересуватися вперед. Перемагає команда, яка скоріше займе місце на протилежному кордоні. Пересування можна проводити різними способами: переставляючи руки і ноги, переставляючи руки і ковзаючи на п'ятках. Треба слідкувати за тим, щоб гравці не заважали один одному і пересувалися умовним способом.

Перетягування головного гравця

На майданчику проводяться три паралельні лінії на відстані 1,5 м одна від одної. Гравці розподіляються на дві команди. Головні гравці команд стають у середньої лінії обличчям один до одного і беруться руками за палицю. Інші учасники стають в потилицю своїм головним гравцям, беруться за пояс товаришів, які стоять спереду. За сигналом дві команди стараються перетягнути на свою сторону головного гравця команди суперника. Виграє команда, яка перетягне на свою сторону головного гравця команди суперника або примусить його впасти і відпустити палицю.

Перештовхування жердини

Гравці розподіляються на дві команди по 6–8 чол. Стають один до одного лицем і беруть жердину довжиною 4–6 м. Позаду кожної команди в 5 м від неї проводиться лінія. За сигналом гравці кожної команди намагаються виштовхнути суперника за лінію. Якщо жердина по ходу гри повернеться перпендикулярно лінії, гра все рівно може бути продовжена. В цьому випадку переможець визначається, коли жердина буде повністю за лінією однієї з команд.

Петрушка

Дівчата сідають на землю в рядок, одна одній на коліна. Одна із дівчаток не сідає, а підходить до першої в ряду й каже:

Просили мати петрушку на юшку.

Сказавши так, бере її за руки й хоче вирвати з рук подружки, котра, обхопивши руками, не пускає. Вирвавши і поставивши її в сторону, підходить до другої, далі – до третьої і так до останньої. Якщо дівчинка, котра рве «петрушку», слабка по силі, то вона довго докладе зусилля, поки їй вдасться витягнути гравця з рук іншого.

Пересувний ринг

Товсту мотузку або канат (завдовжки 3–5 м) зв'язують вільними кінцями і кладуть посеред майданчика. Гравці відповідно до своїх вагових категорій розподіляються на четвірки. За першим сигналом керівника четвірка підходить до каната й піднімає і розтягує його, ніби утворюючи ринг. За три кроки за спиною кожного гравця кладуть по набивному м'ячу. За сигналом «Тягни!» кожен гравець намагається першим дотягнутися до м'яча і торкнутися його ногою. Той, кому це вдається, перемагає і відходить убік. Трійка гравців, що залишилися, знову бере канат і тягне його вже в трьох напрямках, намагаючись виконати те саме завдання. Потім таким же чином розігрується третє місце. Після того як зіграють усі четвірки, переможці зустрічаються у фіналі, серед них і вибирається найсильніший.

Перетягування через лінію

Дві команди розташовуються на двох паралельних лініях обличчям одна до одної на відстані 4–5 м. Між цими двома лініями проведена ще одна – середня. За сигналом керівника команди підходять до середньої лінії, і кожен гравець бере гравця з іншої команди за праву руку, ліва рука за спиною. За другим сигналом керівника гравці починають перетягувати один одного за лінію своєї команди. Виграє команда, яка перетягне на свій бік більше учасників.

Перенесення поранених

Гравці розподілені на дві команди. У кожній третина гравців – «поранена». Команда переносить своїх поранених у вказане тренером місце. Виграє команда, яка швидше за всіх перенесла своїх поранених. За це вона отримує преміальні очки по числу поранених, яких ще не встигла перенести інша команда. За кожного пораненого, якого несли з порушенням встановлених керівником правил, віднімається по 1 очку.

Перетягування

Два учня, стають у колі діаметром 2–4 м, взявши один одного за праву або ліву руку. Кожен гравець намагається перетягнути суперника за лінію позаду себе.

Півні

На підлозі креслиться коло діаметром 2 м, в якому знаходяться два гравці. Кожен із них стоїть на одній нозі, іншу підгинає, а руки кладе за спину. За сигналом керівника «півні» починають виштовхувати один одного з кола плечем і тулубом, намагаючись не оступитися на ногу.

Притисни ноги до грудей

Два гравці лягають на спину і, зігнувши ноги в колінах, упираються стопами. За сигналом гравці намагаються притиснути ноги суперника до його грудей, кому це вдається зробити, той і виграє.

Регбі на колінах

Борцівський килим. Набивний м'яч (2–3 кг). Гравці рівні за силою. Команди в різній за кольором формі (куртках, майках) стоять на колінах з різних сторін від килиму. На його середині кладуть м'яч. За сигналом гравці на колінах стрімко прямують до м'яча, щоб заволодіти ним. Використовуючи пересування з м'ячем і передачі, гравці намагаються підійти до краю килима на стороні суперника і доторкнутись м'ячем за лінією килима. Завдання другої команди перехопити м'яч і зробити теж саме. Гра продовжується 10–15 хвилин.

Ріпка

Діти поділені на два рівні команди. Одна команда, «ріпка», сідає на землю в ряд – так, щоб ноги в колінах були зігнуті, а стопи розміщені на землі і були з'єднані. Друга команда, «посли», стає у ряд навпроти першої команди на відстані кількох кроків і починає гру. Вони наближаються до «ріпки» і хором говорять: «Тук – стук у ворота». Діти («ріпка») запитують: «За чим прийшли?». Посли: «Хазяйка хвора, ріпки захотіла». Згодом діти відповідають: «Хазяїн поїхали орать».

Посли відходять. Згодом приходять знову по ріпку і отримують відповідь: «Поїхали сіять!». На третій раз послам дозволяється рвати ріпку: «Рви, рви, та гляди коріння не пирви». Тоді посли підходять до дітей першої команди «ріпок», подають їм руки, опираються стопами до стоп своїх пар, і намагаючись їх підняти із землі. Діти («ріпка») впираються і не даються підвестися. Через деякий час послам вдається вирвати кілька «ріпок». Пізніше команди міняються ролями ті,

що «ріпки» стають «послами», а «посли» займають місце «ріпок». Перемагає команда, яка висмикає більшу кількість ріпок.

Регбі

Гравці розподіляються на дві команди. За лицьовими лініями майданчика на відстані 0,5 м від них ставлять по одному стільцю. В центрі майданчика лежить набивний м'яч. Команди шикуються біля ліній нападу. За сигналом керівника гравці спрямовуються до м'яча, оволодівають ним і намагаються закинути під стілець суперників. Суперники заважають просуватися нападаючим, стримуючи їх руками, прагнуть відібрати м'яч. На гравця, який володіє м'ячем, можна нападати двом, трьом гравцям. За лицьові лінії переходити не можна. Не можна також штовхати втікаючих гравців у спину.

Тягни в круг

За колом, діаметром 6–9 м, попарно шикуються гравці, взявшись за руки вони пересуваються по колу праворуч або ліворуч. У кожній парі гравець протилежних команд. За сигналом кожен гравець намагається втягнути свого супротивника у коло. Перемагає команда, яка втягнула у коло більшу кількість гравців.

Правила: Дозволяється вносити гравця у коло.

Сильна хватка

Два гравці стають спиною один до одного, на витягнутих угору руках разом тримають гімнастичну палицю. За сигналом керівника вони починають перетягувати один одного собі на спину, у кого відірвуться ноги від землі, той і програв.

Скачки

Варіант № 1

Команди розподіляються на «вершників» і «коней», потім шикуються перед лінією старту в дві колони. За сигналом пари стрімко біжать вперед і коли забіжать за лінію старту 10–15 м від старту, міняються ролями і «коні» з «вершниками» повертаються назад. Наступна пара вибігає вперед лише після того, як гравці, які повернулися перетнуть лінію старту. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

ту. В випадку падіння «вершника», він повинен знову сісти на «коня» і продовжувати рух.

Варіант № 2

Всі учасники розподіляються на пари однакові за зростом, і шикуються в колони попарно. Перший відводить назад праву ногу, другий бере її правою рукою за гомілкоstop і притискає до свого стегна. Другий витягує вперед ногу, перший лівою рукою бере за гомілкоstop і також притискає його. Всі пари стають на стартову лінію і по команді, починають стрибки вперед до фінішної лінії (до неї від старту 20–30 м). Гравці, які перетинають фінішну лінію, міняють опорні ноги і повертаються назад. Виграють пари, які повернуться першими.

Слон

По жеребкуванню одна команда створює живий снаряд – «слон». Гравці цієї команди стають спиною до лінії розбігу в колону. Направляючий (найсильніший) впирається руками в свою виставлену вперед праву ногу і схиляє голову. Гравець, який стоїть позаду, міцно обхватує направляючого за тулуб правою рукою, а лівою впирається в коліно своєї лівої ноги. Аналогічно роблять всі інші гравці цієї команди. Утримуючи один одного, гравці роблять живий снаряд для стрибків. Гравці другої команди послідовно по одному застрибують на «слона» і сидять на ньому, міцно тримаючись. Останній гравець, стрибнувши, повинен крикнути «Є»! По цій команді гравці, які утворили «слона», починають пересуватися вперед до лінії, яка знаходиться в 7–8 м від направляючого. За кожного гравця – вершника, який не втримався і впав, команді нараховується штрафне очко, потім команди міняються ролями. Виграє команда, гравці якої отримують меншу кількість штрафних очок.

Спиною вперед

На майданчику креслиться середня лінія, а за 3–4 м по обидві сторони від неї дві лицові. Всі гравці розподіляються на дві рівні за кількістю і силою команди. Гравці, які змагаються, шикуються на середній лінії спиною одна до одної. Гравці кожної команди беруть один одного під руки (в ліктьових суглобах). За сигналом учасники однієї команди намагаються спинами виштовхнути гравців другої команди за бокову лінію. Виграє команда, яка виконає це завдання. В випадку

роз'єднання рук, дозволяється їх з'єднати. Але при цьому команді нараховується штрафне очко.

Стінка на стінку

На підлозі кресляться дві паралельні лінії на відстані 1,5–2 м, між ними проводиться середня лінія. За двома зовнішніми шикуються гравці двох команд, які зчіплюються один з одним руками, зігнутими в ліктях. За сигналом ведучого команди сходяться на середній лінії і намагаються виштовхнути одна одну за вихідні лінії. Програє команда, всі гравці якої опиняться за вихідною лінією або розчеплять руки.

Стонога

Гравці розподіляються на 2–4 команди (по 5–7 чоловік в кожній). Учасники шикуються в колону по одному паралельно одна до одній. Кожний учасник приймає положення упору лежачи і кладе ноги на плечі партнера (який стоїть позаду) так, щоб його голова знаходилась між гомілок. Останній бере ноги передостаннього, як тачку. За сигналом всі учасники починають пересуватися вперед, переставляючи руки. Перемагає команда, яка перша перетне лінію фінішу.

Тягни бука

У грі беруть участь два хлопці. Учасники сідають на майданчик впершись підшвами ніг один в одного, беруться за міцну палицю і тягнуть її. Кожен намагається відірвати суперника від землі і перекинути через себе. Тягнути палицю тільки за сигналом. Переможець – хто відірве суперника від землі, чи заставить випустити палицю.

Триатлон

Гра-змагання з трьох видів. У першому виді змагань всі учасники виконують визначену керівником вправу наприклад, підтягування на поперечині, або стрибки через скакалку (кількість разів). Учасник виконавши 1-й вид, приступає до виконання 2-го виду – наприклад, тестування на картках–завданнях з фізичної культури і спорту. А закінчивши 2-й вид – виконує 3-й вид змагань, наприклад, біг на витривалість. Виграє учасник, який швидше виконає всі види змагань.

Варіант: цю гру можна виконувати як командну.

Тягива

У центрі майданчика замість сітки на рівні трохи вище пояса середнього за зростом гравця натягається товстий гумовий амортизатор. Гравці шикуються у дві колони по обидва боки амортизатора на відстані 10–12 м один від одного. Направляючий однієї з колон тримає набивний м'яч масою 3–5 кг. У стартової лінії кожної колони ставиться стілець.

За сигналом керівника гравець із м'ячем набігає на амортизатор, натягає його і, переборюючи опір, кладе м'яч на стілець суперника. Потім аналогічні дії повторює гравець іншої команди.

Перемагає команда, яка закінчить естафету першою.

У залізного ключа, або у вовка

Учасники стають у коло, взявшись за руки, а один гравець залишається посередині і намагається прорватись, налягаючи їм на руки. Його питають:

– Який ключ?

Він відказує:

– Залізний!

Як розщепить чії руки, то виривається з кола і втікає, а його всі доганяють та співають:

*Ой дзвони дзвонять,
Чорти вовка гонять
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять.*

Хто піймає, той стає вовком, і гра починається заново.

Утримай стілець

За командою керівника гравці повинні підняти кожен свій стілець за ніжку на витягнутій руці й утримувати його в такому положенні якомога довше. Гравець, що протримав довше за інших стілець, і стане переможцем.

Утримайся в колі

Взявшись за руки, гравці стають навколо накресленого кола і перетягуванням чи штовханням, намагаються змусити один одного або одна команда іншу зайти в коло.

Хто потрапив у коло отримує штафне очко або вибуває з гри.

Змагання проходить за правилом: один проти одного або команда проти команди – хто залишиться в полі.

Фарби

Посередині майданчика проводять довгу лінію. На одній стороні лінії є «Країна добра», а на другій – «Країна зла». Вибирається «господиня», яка керує грою. Вона визначає «доброго Духа» і «злого Духа». Усі інші гравці стають на краю майданчика. Господиня визначає кожному гравцю назву будь-якої фарби, наприклад червоної, синьої, жовтої і т.д. «Добрий дух» починає гру, наближається до господині і говорить: «Дзень – дзелень». Хазяйка запитує: «Хто там?» У відповідь: «Добрий дух». Господиня: «Чого хочеш?». Дух: «Фарби». Та голосом: «Якої?» Добрий дух каже, наприклад, жовтої. Гравець, що є жовтою «фарбою», відходить і «добрий дух» забирає її в країну добра. Якщо ж такої фарби немає, то господиня каже: «Нема у нас жовтої фарби, пішла на жовту доріжку та й зламала собі ніжку.»

Потім приходить «злий дух» і каже: «Тук, тук». Господиня: «Хто там?»

«Злий дух». «Чого хочеш?» «Фарби». «Якої?». Тут злий дух викликає якусь фарбу і забирає в країну зла.

Коли в такий спосіб добрий і злий дух розберуть усі фарби, тоді всі гравці стають перед накресленою лінією один навпроти одного, подають руки, які хапають гачком, і перетягуються так, що кожен намагається перетягнути свого противника через межу до Країни добра чи зла.

Гурт, який перетягнув більше гравців на свою сторону, стає переможцем. При перетягуванні гравців можна подавати також і одну руку.

Якщо «добрих духів» або «злих духів» є більше перед перетягуванням, тоді «злий» або «добрий» духи, які починали гру, мають змагатися по черзі самі з надлишком свого противника.

Хвостач

Учасники, від найсильнішого до найслабшого, в одній шерензі беруться за руки. Найсильніший намагається розкручувати шеренгу в різні боки так, щоб від неї відривалися гравці. Він перемагає тоді, коли шеренга повністю розформується.

Хто встоїть

Варіант №1

Дві гімнастичні лави перевертають догори рейками. На рейки боком один до одного стають два гравці, які правою рукою тримають гімнастичну палицю. За сигналом керівника гравці намагаються зіштовхнути один одного з рейки, при цьому не випустити палиці з рук і не зійти з рейки. Хто зійшов з рейки – той і програв.

Варіант №2

Гравці в парах розміщуються обличчям один до одного на відстані витягнутої руки, п'яти і носки ніг разом. Кожен гравець старається поштовхами однією або двома руками в долоні суперника вивести його з рівноваги. Можна ухилятися від поштовхів, прибираючи долоні. Гравець, що відірвав ступні від опори або зрушився з місця, вважається переможеним.

Хто перший встане

Два гравці сідають на табурет або на лаву спиною один до одного, зчіплюються зігнутими в ліктях руками. Кожний із них намагається піднятися. Кому це вдасться, той і виграв.

Хто сильніший

Посередині майданчика позначаються 5–6 кружечків, у які кладуться приготовані заздалегідь кільця з товстої мотузки діаметром 30 см. За 2 м від кружечків із протилежних боків проводять дві контрольні лінії. За сигналом керівника до кілець підходять по два гравці з кожної команди, беруться за них правою (лівою) рукою, за другим сигналом кожен намагається перетягнути суперника за контрольну лінію. Хто обома ногами зайде за лінію, той програв.

Варіант №2

Підготовка: по два гравці стоять між двома лініями, проведеними 2–4 м одна від іншої, упершись один одному в передпліччя і намагаються виштовхнути суперника за його лінію.

Варіанти:

– гравці стоять спиною один до одного, зчепившись руками, напівзігнутими в ліктях;

- гравці сидять спиною один до одного;
- гравці займають положення в упорі лежачи, впираючись в один одного правим або лівим плечем.

Хто далі?

На майданчику однією лінією через всю ширину окреслено дім. Через 15–20 м. креслять ряд паралельних ліній на відстані 50 см. – 1 м. Дві команди шикуються по ширині майданчика одна за одною. За сигналом керівника перша команда за жеребом кидає мішечки з піском, малі м'ячі та інші якомога далі. Хто кинув найдалше, той переможець.

Варіанти кидків:

- а) знизу двома руками;
- б) зверху із-за голови двома руками;
- в) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в півоберта до напрямку кидка;
- г) однією рукою знизу;
- д) однією рукою збоку;
- е) однією рукою зверху.

Умови виконання завдання ті ж.

Чий батько дужчий

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

Швидше тягни

Два гравці сидять на стільцях спиною один до одного. Під стільцями лежить канат. За сигналом керівника гравці повинні схопити канат і перетягнути його до себе.

Штовхання ядра

Гравці стають на лицьовій лінії майданчика та штовхають «ядро» (набивний м'яч). Вправа виконується правою (лівою) рукою від плеча. Завдання можна виконувати з місця або зі стрибка. Кожен учасник виконує по три спроби, до заліку зараховується кращий результат. При штовханні лівою і правою рукою можна два кращих результати підсумувати, і за цим показником визначити переможця.



3.4. ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ

Спритність – це складна комплексна властивість, що не має єдиного критерію оцінки. Під спритністю розуміють:

- 1) здатність швидко освоювати нові рухи;
- 2) здатність освоювати складні з координації рухи;
- 3) здатність швидко знайти вихід з рухової ситуації.

Ця якість виявляється в умінні швидко перебудовуватися відповідно до обстановки, що змінюється. Спритність допомагає в оволодінні спортивною технікою і її вдосконаленні. Для виховання спритності використовують найрізноманітніші вправи.

Біг пінгвінів

Команди вишикувані в колонах перед стартовою лінією. Перші гравці, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч. У такому положенні вони мають досягти прапорця, що стоїть в 10–12 кроках, і повернутися назад, передавши м'яч руками другому номеру своєї команди, а самі стають в кінець колони. Якщо м'яч впав на землю, потрібно знову затиснути його ногами і продовжити гру. Виграє команда, що зуміла швидше і без помилок закінчити зстафету.

Спритності вимагає і естафета з стрибками гравців в упорі присівши, захвативши голенистопи руками з внутрішньої сторони.

Біг по шпалах

Гравці кожної команди шикуються в шеренгу, інтервал між учасниками 1 м. За сигналом правофланговий передає набивний м'яч своєму сусіду по команді, а сам лягає на підлогу на живіт, нерухаючи ніг з того місця, де він стояв. Учасник, який отримав м'яч, передає його наступному гравцю, а сам також лягає на підлогу. Так діють всі гравці. Останній учасник, який отримав м'яч, біжить з ним до правофлангового перестрибуючи через лежачих на підлозі гравців, які встають на ноги зразу, як тільки гравець перестрибне через них. Прибігши цей гравець сам стає правофланговим, передає м'яч сусіду зліва, лягає і т. д. Виграє команда, гравці якої раніше повернуться в вихідне положення.

Бомбардири

Учасники стоять по колу і перекидають один одному м'яч. Гравець, що допустив помилку при прийомі м'яча або послав м'яч неточно, сідає в центр кола. Решта, час від часу нападаючим ударом посиляють м'яч у гравців, що сидять. Якщо потрапили в гравця, той виходить з кола і продовжує гру. Обстріл триває до тих пір, поки один із гравців, що сидить, не зловить м'яч у руки, тоді всі встають, а гравець, що пробив у руки, сідає в коло.

Ведучий

Гравці утворюють два кола (одне – хлопці, друге – дівчата). У центрі кола розташовуються ведучі, у якого гравцям потрібно влучити м'ячем.

Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець, який «виб'є» ведучого, займає його місце.

Влуч по м'ячу

За 10 м від гравця, у якого зав'язані очі, лежить на підлозі м'яч. За сигналом керівника гравець повинен обернутися навколо себе, підійти до м'яча і вдарити по ньому ногою. Виграють гравці, які більше за інших влучать по м'ячу.

Вертуни

У грі беруть участь дві-три групи гравців з однаковим числом учасників (4–6). Вони стоять в колонах, причому головні гравці розташовуються ближче до центру майданчика. За сигналом керівника головні гравці зручним способом повертаються на 360 градусів. Потім повертаються навколо своєї осі разом перший і другий номери. Під час повороту другий номер тримає руками за пояс партнера. Далі поворот виконують одночасно три гравці і так далі. Виграє команда, яка першою закінчить повороти в четвірках, п'ятірках або шестірках. При повторені гри повороти виконують в інший бік.

Відрубай хвоста

Варіант № 1

Гра проводиться на половині волейбольного майданчика. По жеребу одна команда захищається, друга нападає. Гравці першої команди розташовуються в потилицю один до одного і кожний бере попереду гравця за пояс. Функції направляючого виконує самий спритний з захисників. Гравці нападаючої команди рівномірно розподіляються навколо периметра ігрового майданчика. В одного з гравців нападу в руках волейбольний м'яч.

Завдання гравців команди нападаючих: влучити м'ячем в останнього гравця колони суперника. Для цього вони передають один одному м'яч, щоб вибрати зручний момент і попасти в останнього гравця колони, тобто «відрубати хвоста». Але це зробити нелегко тому, що останнього гравця захищає руками, ногами, тулубом направляючий. В цьому допомагають всі гравці його команди, які разом з направляючим пересуваються відповідно по майданчику так, щоб закрити останнього гравця.

За кожне влучне попадання в останнього гравця, команді нападаючих нараховується виграшне очко. Гра продовжується 3 хвилини і команди міняються ролями. Виграє команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок. Гравці, які захищаються, не мають права створити «слимака», тобто звернутися в кільце, сховавши останнього гравця. За це порушення команді нападаючих нараховується очко. Влучення не зараховується, якщо гравець, який виконав кидок, перетнув лінію або попав в голову.

Варіант № 2

Гра проводиться з вибуванням. В цьому випадку виграшні очки не нараховуються і останній гравець, якщо в нього влучать м'ячем, вибуває, гра продовжується до обумовленого часу. Виграє команда, гравці якої зуміють «вибити» більшу кількість суперників.

Вовк і хорт

У грі бере участь парна кількість дітей. Гравці утворюють чотири колони, в яких четвірки беруться за руки. За командою ведучого «Ліворуч», «Праворуч» учасники повертаються на 90 градусів стрибком, перешиковуються у шеренги. Під час поворотів руки роз'єднують, а в колонах і шеренгах з'єднують. Утворюються ряди. Гру розпочинають двоє дітей. Хорт переслідує вовка. Ловити дозволяється на майданчику. Усі співають:

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

Забороняється бігати попід руки, розривати ряди. Вовк вважається спійманим, коли хорт торкається його рукою.

Встигни проскочити

Ведучий стає на гімнастичного коня, розташованого в ширину супроти гравців. У його руках скакалка (шпагат), до якої прив'язаний волейбольний м'яч. Гравці шикуються в колону по одному за декілька кроків від коня. За сигналом ведучий починає обертати м'яч у вертикальній площині, а гравці по черзі пролізають під конем так, щоб м'яч їх не зачепив. Ті, кого м'яч зачепить, одержують штрафне очко. Гра повторюється 3–5 разів. Перемагає той, у кого менше штрафних очок.

Вудка

Учасники стають навколо ведучого. Він крутить мотузкою, до якої прив'язана торбинка з піском, – «вудочкою». Всі уважно стежать, щоб торбинка, яка рухається підлогою, не торкнулася ніг і підстрибують. Гра закінчується, коли таких, хто уник вудочки, залишається 4–5 гравців. Пійманим вважається той, чиїх ніг мотузка

або торбинка, торкнулася не вище гомілок. Під час гри сходити зі свого місця не дозволяється

Горобці й ворона

На підлозі креслиться коло. У центрі кола знаходиться «ворона», за лінією кола – «горобці». Вони застрибують (на двох або на одній нозі) у коло, стрибають у ньому й вистрибують з нього. «Ворона» повинна спіймати «горобця», поки той знаходиться в колі. Спійманий починає водити.

Двома руками

Змагаються дві-три команди, вишикувавшись у колони перед стартовою лінією. В руках у кожного гравця волейбольний або баскетбольний м'яч. За сигналом направляючий веде його ударами об землю по черзі правою і лівою рукою. Обвівши стійку, гравець повертається назад і передає м'яч наступному гравцеві.

Вести можна одночасно і два м'ячі (правою і лівою рукою). У цих ігрових естафетах помилкою рахується втрата м'яча. При втраті гравець піднімає м'яч, повертається з ним у те місце, де м'яч був втрачений, і продовжує ведення. Можна включити в гру також обведення по шляху стійок або булав.

Дзвіниця

Шість хлопчиків стають у коло, кладуть руки один одному на плечі і присідають. Троє інших гравців стають на їхні руки. Перші підводяться і починають йти. А ті, що стоять зверху, тримають один одного, щоб не впасти. Дівчата, побачивши що йде «дзвіниця», штовхають нижніх і верхні падають на землю. Другий раз хто-небудь так трісне об землю, що вона аж загуде, тоді кажуть: *«Дзвін упав, аж одізвався»*.

Додай півслова

Гравці стають у коло, ведучий з м'ячем стоїть у центрі. Кидаючи м'яч кому-небудь з гравців, ведучий каже першу половину слова (назви міста, річки, фруктів і т. д.). Гравець повинен зловити м'яч і відразу ж закінчити слово. Хто не може це зробити швидко, вибуває з гри. Виграє той, хто залишиться в колі останнім.

Естафета з набивними м'ячами

Для проведення цієї естафети повинна бути гімнастична стінка, два прогони і набивні м'ячі. Дві команди шикуються в колонах за загальною лінією на відстані 1–12 м від гімнастичної стінки. Направляючі тримають в руках набивні м'ячі. За сигналом вони біжать до гімнастичної стінки, закидають м'ячі за верхню жердину і повертаються назад до своїх команд, стрибаючи на двох ногах. Черговий гравець біжить до гімнастичної стінки, дістає м'ячі повертається стрибками на двох ногах. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.

Жаднюга

На підлозі за лінією лежить багато повітряних кульок. За сигналом керівника два гравці повинні від лінії старту-фінішу добігти до кульок, набрати їх якомога більше й, не загубивши жодної, повернутися назад. Гру можна проводити і як естафету.

Жмурки

Цю гру проводять у кімнаті або в загородженому місці. Одному гравцеві зав'язують очі, виводять на середину і тричі крутять його і питають:

- *Бабо, на чому стоїш?*
- *На бочці.*
- *Що в бочці?*
- *Квас.*
- *Лови гусей, та не нас.*

Баба ловить. Кого спіймає, той буде жмурити. І гра починається заново.

Захопи першим м'яч

Гравці двох команд сидять шеренгами спиною один напроти одного на відстані 1 м, між ними лежать м'ячі (або інші предмети). За командою гравці повинні обернутися й схопити м'яч. Виграє команда, біля якої виявиться більше м'ячів (або інших предметів).

Захист фортеці

Гравці стають у коло. Перед їх носками креслять коло, у центрі якого ставлять «фортецю» із трьох палиць зв'язаних вгорі. «Фортецю»

теж обкреслюють. Вибирають захисника або захисників «фортеці». Інші гравці за сигналом вчителя намагаються збити фортецю м'ячем. Захисники відбивають м'яч руками і ногами. Гравці, які кидають м'яч у фортецю, не повинні наближатися до неї, а виконувати кидок з місця.

Замість триноги можна поставити декілька булав, кеглі або городки. Захисник змінюється, коли всі вони повалені на землю. Захисникові надається право в ході гри знову ставити булави на місце, проте, поки він це робить, можуть збити ударом м'яча решту булав.

Збережи рівновагу

Гравці стають по колу і розраховуються на перші і другі номери (створюють дві команди). Всі гравці займають положення глибокого присіду і залишаючись в ньому, перекидають або штовхають м'яч суперникам. Гравець, який неутримав рівновагу, впав при ловлі м'яча, отримує штрафне очко але продовжує гру на рівні зі всіма. Перемагає команда, гравці якої отримали меншу кількість штрафних очок.

Злови палицю

Гравці стають у коло і розраховуються за порядком номерів. У центрі з гімнастичною палицею в руках стоїть ведучий. Він ставить палицю на підлогу, притримуючи її рукою за верхній кінець, потім голосно називає будь-який номер і відпускає палицю. Гравець під названим номером повинен встигнути зловити палицю, якщо він не встигає, то сам стає ведучим.

Зміна місць з гімнастичними палками

Гравці кожної команди перебувають один навпроти одного на відстані 2 м. Кожний гравець притримує рукою поставлену вертикально на підлогу, за визначеною лінією, гімнастичну палку, закривши її зверху долонею. За сигналом гравці кожної пари (учасники, які стоять один навпроти одного, складають пару) повинні помінятися місцями. При цьому гравець повинен підхопити палку свого напарника так, щоб вона не впала (свою палку кожний залишає на місці). Якщо в когось з гравців палка впала, його команда отримує штрафне очко. Гра продовжується 3–4 хвилини. Виграє команда, гравці якої наберуть меншу кількість штрафних очок. Треба слідкувати, щоб гравці

ставили палку за лінією, а самі не перетинали її. Керівник може поступово збільшувати дистанцію між шеренгами для цього малюють нові лінії або використовується звичайний шнур, який висувається на певну відстань. Гру можна провести по принципу вибування. В цьому випадку гравець, який допустив помилку, вибуває з гри разом з напарником.

Зміни кільце

На майданчику лежать обручі на відстані 2–3 м один від одного. У кожного гравця свій обруч. Гравці стоять у своїх обручах, а ведучий ходить між ними. За сигналом керівника всі міняються місцями, а ведучий намагається зайняти чийсь обруч. Той, хто залишився без обруча, стає ведучим.

Зустрічна естафета з брусками

Гравці шикуються, як для зустрічної естафети. Лінії старту-фінішу відмічаються на відстані 8–10 м одна від одної. Направляючі колон першої групи отримують по три дерев'яних бруска, висота і ширина, яких не менше 10 см, довжина 25 см. Поклавши два бруска (один на лінії старту, другий в одному кроці від першого), кожний з гравців стає на бруску двома ногами, а третій брусок тримає в руках. За сигналом гравець, не сходить з брусків, а кладе третій брусок перед собою і переносить на нього ногу, яка була позаду. Брусок, що вивільнився він перекладає вперед і переносить на нього ногу. Так гравець пересувається до протилежної колони. Направляючий протилежної колони, отримавши бруски за лінією старту, виконує теж саме. Перемагає команда, гравці якої скоріше поміняються місцями в колонах.

Зміна кіл

На майданчику креслять кола. Одна команда стає в середину накреслених кіл, інша між ними. Команда, що перебувала поза колом, намагається відібрати м'яч у гравців кола, які перекидають м'яч між собою, не виходячи з кола.

Коло

Учасники стають у коло, на невеликій відстані один від одного. У середині кола розташовується ведучий.

Гравці по колу передають м'яч один одному (способом, який вкаже керівник) в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутись до м'яча або впіймати його. Коли йому вдається це зробити він міняється місцем з тим гравцем, який невдало передавав м'яч.

Квач ногами

Учасники гри беруться за руки, утворюючи коло. Ведучий стоїть у колі й намагається обманними рухами наступити на ногу гравцеві. На чию ногу наступили, той стає ведучим.

Клас, струнко!

Гравці шикуються в одну шеренгу. Керівник стоїть лицем до гравців і віддає різні стройові команди, які необхідно виконувати тільки в тому разі, якщо перед командою сказане слово «група». Якщо ж слово «група» не промовлено, то команди виконувати не слід. Той, хто помилиться, робить крок уперед. Перемагають ті, що залишаться на вихідній лінії.

Коблики

Збирається 10–20 хлопців. Одного з них обирають господарем, а інші розподіляються на дві групи. Одна група зветься «коблики», а друга – «хортами». Хортів накривають покривалом, а коблики ховаються. Під час хованки господар слідкує, щоб хорти не дивились, і приказує:

*Кобло, кобло,
Ховайсь добре.
Пуцу хорта,
Піймаю чорта.*

Коли коблики захищуються, то хорти виходять з-під покривала і йдуть їх шукати. Кого першого знайдуть, той стає за господаря, хорти – на місце кобликів, а коблики – на місце хортів, і гра продовжується.

Ловля парами

Вибирається пара «ловців», яка, узявшись за руки, ловить інших гравців, бігаючих по майданчику. Гравець вважається пійманим, якщо «ловці» стулили навколо нього руки. Коли в полон взяли двох гравців,

вони складають нову пару. Потім дві пари, ловлять ще по одному гравцеві, які складають третю пару і так далі. Закінчується гра, коли на майданчику залишаються 1–2 учасники, які стають новими ловцями.

Правилами дозволяється «вислизати» з-під рук ловців, якщо ті не встигли їх стулити. Ловцям забороняється хапати гравців руками і силою втягувати в кружок. Успіх лову забезпечується погодженістю, спритністю дій і орієнтуванням гравців на майданчику.

Море

Гравці стають в колону. Один від одного відходять на крок. Перший за номером виконує різні рухи (головою, руками, тулубом і т.п.), а учасники намагаються їх відтворити, орієнтуючись на того, хто перед ним, а не на направляючого. При цьому співають:

*Море хвилює, гуде,
Хвиля за хвилею йде,
вгору, вниз,
Закрути і обернись.
Хвиля море кида,
Вправо, вліво заверта.
Вище, вище б'є вгору
Опадає під пору.
А як вихор загуде,
Страшне море в ту мить
Загудить і зашумить.*

Усі розбігаються і забава закінчується.

Мисливці

«Звірі» вільно ходять по майданчику. Три або чотири «мисливці» стають в різних місцях, тримаючи в руках по м'якому маленькому м'ячу. За сигналом керівника всі звірі зупиняються, і кожен мисливець кидає в них свій м'яч. Гравці, «запалені» м'ячами, замінюють мисливців. Дозволяється, стоячи на місці, вивертатися від м'ячів.

Мисливці і качки

Гравці розподіляються на дві рівні по кількості учасників команди. Одна команда – «качки» – знаходиться в середині великого, зазда-

легідь накресленого кола. Інша – «мисливці» – стає зовні кола. За сигналом керівника мисливці починають кидати волейбольним м'ячем в «качок». «Качка», в яку потрапив м'яч, виходить з гри. Коли мисливці «перестріляють» всіх «качок», команди міняються ролями. Перемагає команда, що вибила всіх «качок» за менший час.

Метке око

Під час ходьби або бігу за зоровим сигналом гравці виконують заздалегідь обумовлену дію. *Наприклад:* піднята вгору рука означає, що діти повинні виконати стрибок вперед і прийняти обумовлену стійку.

М'яч над мотузкою

Через середину поля на висоті піднятої руки натягується сітка або мотузка. На кожній половині майданчика розташовується одна команда. Кожна команда намагається кинути м'яч над сіткою на поле суперника так, щоб він торкнувся землі і водночас не допустити цього на своєму полі.

Намотай мотузку

Команди стають одна навпроти одної, в руках у гравців по жердині, до якої прив'язана мотузка, посередині мотузки – бантик. За командою керівника команди повинні намотувати мотузку на жердину, виграє та команда, яка першою намотає мотузку на свою жердину до бантика.

Наступи на змію

Гравці стають півколом, ведучий стоїть у центрі цього півкола. У нього в руках довга стрічка (скакалка, мотузка і т. д.). За сигналом керівника ведучий обертає рукою так, щоб стрічка звивалася як змія, інші гравці намагаються наступити на кінець стрічки. Хто наступив, стає ведучим.

Невід командами

Гравці однієї команди, взявшись за руки, розташовуються ланцюгом, друга команда розташовується по всьому майданчику. За сигналом «ланцюг» починає пересуватися по майданчику, і країні (право –

і лівофлангові) поквачують утікаючих. Гра закінчується, коли всі гравці будуть поквачені. Потім команди міняються ролями.

Виграє команда, яка затратить менше часу для того, щоб поквачити всіх гравців.

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

Ой летіла зозуленька

Учасники стають парами, утворюючи коло. Посеред кола ходить «зозуленька». Всі співають:

*Ой летіла зозуленька через сад, через сад,
Розпустила пір'ячко на весь сад, на весь сад.
Ой хто тебе пір'ячко підбере, підбере,
Той сиву зозуленьку забере, забере.*

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

Правила гри:

Ті самі гравці не можуть залишатися в парі.

Не вибирати для пари найближчу дитину.

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

Панас

У грі бере участь обмежена кількість хлопців та дівчат. За бажанням хтось стає Панасом. Йому зав'язують очі хустинкою, виводять на середину майданчика і звертаються з такими словами:

– *Панасе, Панасе на чому стоїш?*

– *На камені.*

– *Що продаєш?*

– *Квас!*

– *Лови курей, а не нас!*

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

Пальцями ніг

Гравці сідають один навпроти одного, роззуваються. Перед ними на підлозі лежать дрібні кульки (горіхи) і дві таці. Пальцями лівої ноги вони складають кульки (горіхи) в ліву тацю, а пальцями правої – у праву тацю. Хто швидше складе всі кульки (горіхи) у дві таці, той і виграв.

Передача м'яча на ходу

Гравці двох команд розподіляються на пари і встають у 3–4 кроках один від одного. Попереду кожної пари по баскетбольному або волейбольному м'ячу (всього в грі 4 м'ячі). За сигналом гравці з м'ячами починають біг. При цьому один гравець перекидає м'яч іншому і потім ловить м'яч від нього. М'ячі весь час знаходяться в повітрі, а гравці просуваються до певної лінії (у 10–15 м) і повертаються назад. Кожний учасник передає м'яч одному з гравців наступної пари і стає в кінець командн. Гра закінчується, коли всі гравці виконують завдання.

Забороняється бігати з м'ячем у руках. Кинувши м'яч партнерові, треба тут же на ходу зловити м'яч від нього. Якщо м'яч впав на землю, обидва партнери зупиняються і відновлюють просування лише після того, як м'яч буде піднятий і введений в гру.

Петре, де ти?

Гравці вибирають «сліпого Петра» і зав'язують йому очі хустинкою. Усі стають навпроти нього. Починається гра діалогом:

- *Петре, де ти?*
- *Я тут.*
- *На чім стоїш?*
- *На кілочку.*
- *Що тримаєш?*
- *Масла бочку.*
- *Як зовешся?*
- *Катанас.*
- *Покинь бочку, лови нас.*

Усі учасники розбігаються, а «Петро» намагається когось спіймати. Гравці підкрадаються до нього, легко штовхають його або вигуками видають своє місце і втікають. Пійманий міняється ролями із «сліпим Петром». Гра розпочинається заново.

Передає – сідай

Гравці розподіляються на дві рівні команди і шикуються в паралельні один до одного колони по одному. Кожна команда вибирає капітана, який добре вміє ловити і кидати м'яч. Капітани стають напроти гравців своїх команд на відстані 6–8 м від них. Місце розташування капітанів відмічається лінією. У капітанів у руках по набивному м'ячу вагою 3 кг. За сигналом капітан кидає м'ячі гравцю своєї команди. Гравець, отримавши м'яч, кидає його назад капітану, потім сідає або присідає. Капітан, отримавши м'яч, кидає його наступному гравцю своєї команди. Той, спіймавши м'яч, кидає його назад капітану і присідає на своє місце.

Гра закінчується, коли останній гравець, кинувши м'яч капітану сідає, а капітан, спіймавши м'яч, піднімає руки до гори. Переможцем оголошується команда, яка раніше другої закінчить передавати м'яч. Слід врахувати розташування гравців, що знаходяться на початку колони. Їм легше ловити м'яч, ніж гравцям, які стоять в кінці, тому рекомендуємо спереду ставити фізично більш слабих гравців.

Передача гімнастичних обручів

Варіант № 1

Гравці шикуються в шеренги біля бокових ліній майданчика. На правому фланзі кожної команди стоїть капітан, на якому одягнуті 10 гімнастичних обручів. За сигналом капітан знімає з себе перший обруч і передає його гравцю, який стоїть поруч. Гравець отримує обруч і передає його через себе зверху вниз (або навпаки) наступному гравцю. В цей час капітан знімає з себе другий обруч і передає його сусіду, який виконав завдання, передає обруч далі. Таким чином, кожний гравець, передавши обруч сусіду, зразу отримує другий обруч. Останній гравець надіває всі обручі на себе. Команда, гравці якої виконують завдання, отримує очко. Змагання проводиться з 3–х спроб. Виграє команда, гравці якої наберуть два очка. Вважається помилкою, якщо гравець передаючи обруч сусіду, попередньо не пропустив його через себе або передав два обручі разом.

Варіант № 2

Команди шикуються в колони. Гравці стоять в кроці один від одного. Направляючий в кожній колоні тримає перед собою за обидва

(на відстані 1 кроку). Останній гравець колони знову біжить по змійці вперед і повторює те ж завдання. В ході гри (коли гравець, що виконує завдання, знаходиться біля скакалки з м'ячем) всі учасники роблять крок назад.

На закінчення естафети всі гравці беруть один одного за ліву ногу (голеностопний суглоб) двома руками. У такому положенні колона стрибками просувається вперед, огинає лежачі предмети і повертається на початкове положення (за стартову лінію). Перемога присуджується команді, яка швидше і з найменшими помилками виконає умови гри.

Поєдинок з ракетками

Двом гравцям, що стоять один навпроти одного, у праву (ліву) руку дають ракетку для настільного тенісу, на якій лежить кубик. За сигналом керівника гравці, тримаючи ракетку у відведеній убік руці, намагаються взяти чужий кубик, а свій не впустити.

Пробіжи крізь обруч

Команди діляться на пари. За сигналом керівника один гравець з пари котить обруч, а другий повинен пробігти крізь нього. Не можна кидатися крізь обруч на коліна. Потім гравці міняються. За кожну вдачу пробіжку гравці одержують два бали.

Падаюча палиця

Гравці рахуються за порядком і, запам'ятавши свої номери, стають по колу. Ведучий ставить в центрі кола гімнастичну палицю, притримуючи її рукою. Вигукнувши чий-небудь номер, він відпускає палицю і біжить з кола. Гравець, чий номер був названий, повинен вибігти і встигнути схопити палицю до її падіння. Якщо йому вдалося це зробити, він повертається на своє місце, а ведучий продовжує водити. Якщо ж гравець не встигне утримати падаючу палицю, він міняється місцем з ведучим.

Передачі ігровиків

Гравці стають в коло і передають м'яч двома руками зверху один одному. Гравець, що допустив падіння м'яча, отримує штрафне очко. Перемагає той, хто менше помилився.

Переправа через струмок

Гравці утворюють декілька команд і розташовуються за лінією старту. У декількох метрах від лінії старту двома лініями позначається «струмок», через який (залежно від кількості команд) наведені «переправи» (перевернуті гімнастичні лавки). За сигналом керівника гравці, узявшись за руки, переходять по переправі через струмок. Вони можуть переміщуватись прямо або боком, приставними кроками по вузькій рейці. Гравцеві, що торкнувся підлоги, нараховують 1 штрафне очко. Виграє команда, яка першою пододала струмок з найменшою кількістю штрафних очок. Сходити з переправи і роз'єднувати руки не дозволяється.

Перекидання

Гравці розподіляються на дві команди. Одна команда довільно розташовується з одного боку майданчика, інша – з протилежної. Гравцям обох команд видається рівна кількість м'ячів (три, чотири, п'ять тощо). За сигналом починається перекидання м'ячів на протилежний бік майданчика. Через визначений час гра зупиняється і підраховується кількість м'ячів у командах. Перемагає команда, у якій виявилось найменше м'ячів.

По наземній мішені

На майданчику кресляться два кола. Гравці по черзі розбігаються і з визначеного місця кидають м'яч у коло двома руками. За вдале попадання команда отримує очко.

Перестрілка

Майданчик центральною лінією поділяють на дві однакові частини. В кінці кожної частини майданчика креслять паралельно середньої лінії «зони для полонених». Усіх гравців ділять на дві команди, які розташовуються на своїх майданчиках у шаховому порядку. Жеребкуванням встановлюють, якій команді дістанеться м'яч. Кожна команда по черзі поквачує м'ячем протилежну команду. М'яч по черзі передають з одного поля в друге. Поквачений гравець іде в «полон» до супротивника і залишається в «зоні для полонених». Гра проводиться на час. Виграє команда, яка збереже більше гравців.

Правила:

1. Поквачувати можна тільки з передачі двома руками зверху і знизу. Супротивникові дозволяється ловити м'яч; той, хто зловив його, у полон не йде.

2. Поквачення від підлоги і стінки не зараховується. Не можна переступати через середню лінію і лінію «зони для полонених». Кожний гравець команди має право тільки на одну передачу.

Рухома ціль

Варіант №1

На майданчику на відстані 5–6 м креслять дві паралельні лінії. У однієї з них шикуються в шеренгу всі гравці з інтервалом 1 м один від одного. У руці кожного з них тенісний (волейбольний) м'яч. Один з гравців з гімнастичним обручем стає на краю іншої лінії і починає котити обруч уздовж неї. Як тільки обруч опиниться напроти будь-якого гравця, той негайно кидає м'яч, прагнучи потрапити в обруч. Гра може проводитися і як командна. В кінці гри підраховують кількість попадань м'яча в обруч і визначають переможця.

Варіант №2

Гравці поділяються на дві команди й шикуються в коло через одного. Кожній команді дається один м'яч. В середині кола ведучий – гравець однієї з команд. Гравці команди суперника мають кидати у ведучого м'ячем, а той, у свою чергу, ухиляється.

Якщо у ведучого поцілили, його місце займає гравець протилежної команди. Так у ролі ведучого по черзі виступають всі учасники. Переможницею стає команда, гравці якої, краще відверталися від м'яча і виконали більше передач.

Ритмічна естафета

Учасники кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети, на протилежних лініях майданчика, в колони по одному. У направляючого першої групи в руках гімнастична палка. За сигналом він біжить вперед, добігає до направляючого протилежної колони своєї команди, передає йому другий кінець палки і разом вони проносять палку під ногами всіх учасників цієї групи, які в стрибку долають палку. Гравець першої групи залишається в кінці колони, а направляючий другої групи з палкою біжить до

учасників першої групи і там разом з направляючим виконує туж саму вправу. Виграє команда, гравці якої скоріше поміняються місцями в колонах.

Скинь капелюх

Для гри потрібно два гравці. Кожному з них прив'язують ліву (праву) руку шарфом до тіла. За сигналом керівника гравці намагаються скинути капелюх із супротивника, а свій захистити.

Слухай сигнал

Гравці стають у коло, а ведучий – у центрі. За сигналом ведучого всі роблять заздалегідь обумовлений рух (руки вгору, вниз або вгору праву руку і т. д.) і повертаються у вихідне положення (руки вниз). Якщо ведучий подає два сигнали, то рух виконувати не треба. Якщо який-небудь гравець помиляється, то він робить крок уперед до центра. Переможе той, хто на кінець гри опиниться далі за всіх від центра кола.

Слалом

На одній лінії розміщуються 5–7 набивних м'ячів на відстані 0,5–1 м один від одного. За сигналом керівника гравець повертається на 180° і рухається спиною вперед. Перемагає той, хто зумів обійти всі м'ячі, не зачепивши їх.

Сова

3-поміж гравців вибирається «сова», її гніздо в кутку залу (майданчика). Після слів керівника «*День настає – все оживає*» гравці вільно бігають по залу, зображаючи метеликів, пташок, жуків і т. д. Після слів «*Ніч настає – все завмирає*» гравці «завмирають», зупиняючись у тій позі, в якій їх застав сигнал. «Сова» виходить на «полювання» і тих, хто поворухнеться, веде в своє гніздо. Гравця, що виконує роль «сови», міняють через 3–4 гри.

Спритний мах ногою

Гравець ставить гімнастичну палицю на підлогу перед собою й притримує її верхній кінець рукою. За сигналом керівника гравець

повинен перемахнути через палицю прямою ногою і знову зловити її долонею руки. Перемагає той, хто більше разів виконає правильно цей трюк.

Спритні руки

Гравці під час особистого або командного змагання мають:

- а) не злізаючи зі стільця зібрати 10 різних предметів, що знаходяться в радіусі 1 м від стільця;
- б) пронести, тримаючи в руці, 3 сірникові коробки, поставлені ребром одна на одну;
- в) пролізти з ракеткою в руках, на якій лежить тенісний м'яч, в обруч;
- г) діючи гімнастичною палицею, немов ключкою (але не ударяючи), провести дерев'яну булаву або містечко в «ворота» (між ніжок стільців) і повернутися назад;
- д) підняти з підлоги і пронести від однієї лінії до другої, не упустивши, 6–8 набивних (волейбольних, гандбольних) м'ячів.

Стежинка

Гравці діляться на групи по 7–8 осіб. Кожна група, береться за руки, утворює коло. За сигналом ведучого гравці починають рух по колу. Після слова «Стежинка!» гравці повинні вишикуватися в колону й сісти, після слова «Копиця!» – звзити коло й підняти руки вгору, а після слова «Гора!» – знову вишикуватися в колону, але при цьому перші стають навшпиньки, а всі інші сідають. Виграє команда, яка швидше й правильніше за інших виконає перевлаштування.

Тунель з обручів

Гравці кожної команди розподіляються на дві групи. Перша група шикується за лінією старту в колону по одному, а друга з гімнастичними обручами розташовується в шеренгу по одному боком до гравців першої групи. Інтервал між гравцями 1 м. З обручів створюється «тунель». За сигналом направляючий у колоні пробігає через «тунель», вертається назад за лінію старту. Тільки тоді стартує черговий гравець. Виграє команда, гравці якої скоріше виконають завдання. Після першої спроби гравці в групах міняються ролями.

Тунель

Варіант № 1

Гравці розподіляються на 2–3 команди і стають (ноги нарізно на ширині плечей) в колони по одному за загальною лінією. Відстань між гравцями в колонах 1,5 м. Гравці, які стоять в голові колони отримують по набивному м'ячу. За сигналом гравці починають перекидати набивний м'яч назад від одного до другого над головою. Останній гравець в колоні, отримавши м'яч проповзає вперед під ногами товаришів, штовхаючи рукою м'яч вперед. В цей час всі гравці стрибками (ноги нарізно) відступають назад на один крок. Коли гравець з набивним м'ячем досягне лінії, він встає і перекидає м'яч над головою наступному гравцю. Таким же чином гра продовжується поки на лінію знову не стане головний гравець, який починав естафету. Він піднімає м'яч догори і цим сигналізує, що команда закінчила гру. Перемагає та команда, яка раніше закінчила естафету. Цю гру можна також провести, передаючи м'яч вправо або вліво.

Варіант № 2

Гравці кожної команди сідають на підлогу в шаховому порядку в дві шеренги так, щоб ступні ніг учасників однієї шеренги знаходились на рівні колін учасників другої шеренги. В кінці кожної шеренги з обох кінців стоять два гравця. За сигналом гравець № 1 кожної команди кидає набивний м'яч так, щоб він котився по підлозі до гравця № 2, який, стоїть навпроти нього в другому кінці шеренги. Щоб пропустити набивний м'яч, учасники виконують переكات назад і піднімають ноги догори, після цього вони знову приймають вихідне положення. Гравець № 2 забирає м'ячі біжить міняти гравця № 1, який сідає на початку шеренги. В цей час гравець, останній в шерензі, піднімається, щоб прийняти м'яч, який кинув гравець № 2. Гра продовжується до того часу, доки всі учасники не побувають в ролі гравців № 1 і № 2.

Варіант № 3

Учасники сидять на підлозі в одній шерензі і замість перекаату назад приймають положення упору лежачи позаду.

Варіант № 4

Учасники лежать на підлозі животом до низу в один ряд і під час наближення м'яча приймають положення упору лежачи.

Точний розрахунок

На підлозі креслять коло діаметром 40–60 см. У коло із зав'язаними очима стає гравець. За командою ведучого він повинен вийти з кола, зробивши 8 кроків уперед, і знову повернутися в коло. Переможцем вважається той, хто став у коло, не наступивши на його лінію.

У бобра

Вибирають бобра і «мисливця». Бобра вибирають так: беруться за кийок всі діти однією рукою і чия рука припадає зверху, на кінці кийка, той стає бобром. Мисливця вибирають так: на чиєсь коліно всі кладуть по одному пальцю, що кінцями сходяться до купи «зірочкою». Тоді один гравець рухає їх:

*Котилася торба з великого горба,
А в тій торбі хліб, паляниця,
Кому доведеться –
Той буде жмуриться.*

На чий палець припадає слово «жмуритись» той стає мисливцем, а решта – за хортів, які вибирають собі собачі імена, наприклад: Сірко, Рябко, Жук. Мисливець з бобром відходять подалі, щоб хорти не бачили, де сховався бобер. Мисливець сідає закриває очі і співає:

*Ой ти, старий бобре,
Заховайся добре.
Бо я хорти маю,
На поле пускаю.*

Бобер мусить сховатись, поки мисливець доспіває; часом бобер просить доспівати трічі або й більше, щоб мати час заховатись, але це він робить ще до початку схованки. Доспівавши певну кількість, мисливець гукає: «Хорти, з лісу!»

Хорти вибігають на голос і шукають бобра. Коли той не встиг сховатися, то все одно за ним женуться. Якщо спритний бобер, то втікаючи він може ховатись по декілька разів. Хорти повинні його шукати.

Мисливець сам не шукає і не ловить, але коли він бачить, що котрийсь лінується, тільки цькує: «Шукай, Сірко!». А якщо хтось втомився, то знову звертається: «На сюди, Лиско!», «Не руш, Слівко!». Коли хорти зловлять бобра, то мисливець цілиться в нього кийком і

кричить: «Бабах!». Бобер падає додолу, а мисливець гукає: «Хорти, до лісу!». І вони біжать з ним геть, а залишаються бобер і той, хто першим торкнувся його. Бобер стає мисливцем, а той, хто зловив, бобром, і знову грають так, як і спочатку.

Утримай палицю на бігу

Гравці команд повинні пронести гімнастичну палицю вертикально на долоні витягнутої руки від стартової лінії до прапорця (8–10 м), обігнати прапорець і бігом повернутися до команди, передати палицю наступному гравцю. Якщо палиця впала, рух треба починати з того ж місця, встановивши палицю на долоні. Виграє найспритніша команда.

Ходьба з випадками

Учасники шикуються в колону по одному, паралельно одна одній. Гравці кладуть руки на плечі або на пояс гравцям, які стоять попереду. За сигналом всі учасники починають рухатись вперед, роблячи випаді до пункту повороту і назад. Команда, яка виконала завдання скоріше інших, стає переможцем.

Ходьба в присяді

Варіант № 1

Учасники шикуються в паралельні колони-команди по одному. Гравці кладуть руки на плечі або на пояс гравцю, який стоїть попереду. За сигналом всі учасники починають пересуватися вперед в присяді до визначеного пункту.

Варіант № 2

Гравці пересуваються вперед стрибками. Команда, яка виконала завдання скоріше інших, стає переможцем.

Хорт

Збирається 6–8 гравців. Старший проводить жеребкування: визначає, кому бути «хортом». Потім бере голову вибраного собі між коліна, закриває йому очі і голосно тричі викрикує:

*Коблики, коблики, ховайтеся добре,
Бо я хорта маю, по полю пускаю.
Кого йме – роздере, до пана шкіру принесе.*

За цей час усі ховаються – і хорт починає шукати. Кого знайде і спіймає, з тим намагаються випередити хорта і побігти до старшого. Якщо це йому вдається, він не буде хортом.

Хокей

На лицьових лініях майданчика ставлять по одному стільцю – це «ворота». Дві команди з ключками в руках (можна грати гімнастичними палицями) прагнуть забити у ворота суперників тенісний м'яч. Гра проводиться у межах волейбольного (або меншого) майданчика на якийсь час. Воратарів не ставлять. Перемагає команда, що забила більше голів.

Чехарда потоком

Учасники розподіляються на рівні команди і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. В кінці майданчика напроти кожної колони повинна бути поворотна стійка. У двох метрах від стислої лінії направляючи кожної колони повинні стояти в положенні зігнувшись в упорі на одну ногу і нахиливши голову (чехарда).

За сигналом перший гравець біля стислої лінії виконує стрибок через направляючого і зробивши крок-випад, також приймає положення характерне для чехарди. В цей час стартує черговий гравець і перестрибнувши через двох своїх партнерів також приймає аналогічне положення і так, поки всі гравці не досягнуть стійки повороту, і не повернуться у вихідне положення.

Перемагає команда, всі гравці якої раніше перетнуть старту лінію і приймуть вихідне положення.

Чую дзвін, та не знаю, де він

У центр кола, утвореного гравцями, виходять 3–4 учасники. Одному з них дають дзвоник, він – ведучий, а іншим зав'язують очі. Гравцям із зав'язаними очима треба зловити ведучого, який, не припиняючи дзвонити дзвоником, тікає від них. Гра триває 2–3 хвилини. Хто зловить ведучого за цей час, сам стає ведучим, і гра повторюється.

Шило

П'ятеро–шестеро дітей утворюють щільне коло. Один з гравців ходить навколо і за спиною будь-кого кидає на землю хустинку-шило.

Гравець повинен підняти її і з нею оббігти навколо та стати на своє місце. Хто залишився без місця, той носитиме шило. Якщо хустинка лежить, а гравець не бачить її, то кинувши її, обійшовши коло, підіймає хустинку б'є нею по спині. Вдаривши, обходить коло та стає на його місце. Інший носить шило.

Що змінилося?

Гравці сидять на лавах (стільцях, на підлозі й т. д.) у різних позах. Ведучий протягом 2–3 с дивиться на гравців, повертається до них спиною і починає рахувати до 10. За цей час гравці міняються місцями, змінюють пози. Ведучий повинен визначити зміни, якщо він усе робить правильно, то його місце займає інший гравець.



3.5. ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ

Швидкість – це здатність здійснювати рухові дії в мінімальний відрізок часу. Швидкість певною мірою залежить від сили м'язів. Велике значення має рухливість у суглобах і здатність м'язів-антагоністів до розтягання. Виконувати всі вправи слід в максимально швидкому

темпі. Тривалість виконання однієї серії 10–20 с. Паузи відпочинку – 1–1,5 хв.

Вправи, що сприяють вихованню швидкості, не слід виконувати в стомленому стані, інакше різко порушується координація рухів і втрачається здатність виконувати їх швидко і правильно. Тому вправи на розвиток швидкості рекомендується виконувати в першу половину тренувального заняття, причому в малих обсягах.

Бездомна лисиця

Гравці утворюють коло, стаючи по двоє обличчям один до одного, беруться за руки і утворюють «гніздо».

Гніздо від гнізда будується на відстані 2–6 кроків. Всередині кожного «гнізда» між руками стає «лисиця».

Ведучий, що починає гру, стає посередині, як «бездомна лисиця», тричі плече в долоні та голосно говорить: «Лисиці, з гнізда». Лисиці швидко змінюють свої місця, а «бездомна лисиця» намагається швидше захопити порожнє гніздо. Гравець, який залишився без місця, стає новою «бездомною лисицею». Коли «лисиці» змінюють місця, то гравці, що будують «гніздо», не повинні розривати рук.

Бігуни

Беруть участь дві команди, одна з яких знаходиться у квадраті 10х10 м. Гравці, які знаходяться за межами квадрату рахуються за порядком. Керівник називає номер, гравець під цим номером забігає в квадрат і намагається поквачити когось із команди противника. За сигналом «Додому!» (через 15 сек.) гравець виходить з квадрата, а його місце займає партнер по команді. Поквачені гравці не виходять з квадрату, а залишаються до тих пір поки там не будуть всі гравці противника. Потім підраховують скільки гравців поквачено за відведений час. Команди міняються місцями гра продовжується. Виграють ті гравці які більше поквачили противників, а самі не були або поквачені менше разів. Забороняється втікати за межі квадрата і двом ловцям знаходитись у квадраті одночасно.

Бігуни і стрибун

Гравці діляться на дві команди: «бігунів» і «стрибунів». Бігуни стоять на першій стартовій лінії, за – 3 м від них на другій стартовій лінії

стоять стрибунки. За командою керівника стрибунки намагаються дострибати до «канави» (складених удвічі матів) і перестрибнути через неї, а бігуни намагаються наздогнати і торкнутися їх. Потім команди міняються ролями.

Бондар

Гравці стають у коло обличчям до середини. Один («бондар») ходить поза колом, легко торкаючись кого-небудь по спині («клепки»), і каже: «Хто швидше?». Після цих слів біжать по колу, в протилежних напрямках швидше зайняти вільне місце. Гравець, що залишився без місця – «бондар».

Боротьба номерів

Обидві команди розташовуються на майданчику, одна проти одної на лицьових лініях у шеренгах. Кожний гравець має свій за порядком номер. Капітани номерів не мають. За сигналом гравці розбігаються по майданчику і починають поквачувати своїх супротивників, водночас намагаючись, щоб самим не бути покваченим. Поквачений гравець іде в «полон».

Виграє команда, яка в кінці гри має більше полонених.

Правила: Кожний номер має право поквачити гравця з меншим, ніж у себе, номером. Капітан має право поквачувати всіх, крім капітана супротивника і першого номера. Перший номер має право поквачувати тільки капітана. Гравець, що вибіг за межі майданчика, вважається покваченим.

Виклик номерів

Гравці розподіляються на команди і сідають верхи на окремі гімнастичні лави, які стоять за загальною лінією старту на відстані 4 м одна від одної. В кожній команді гравці розраховуються за порядком номерів. Напроти кожної лави в кінці майданчика стоїть стійка біля якої потрібно повертати. Керівник показує різні рухи які учасники повторюють за ним. Раптом він називає номер. Гравці під цим номером вскочивши, добігають до стійки повороту і прагнуть швидше зайняти свої місця на лаві. Хто скоріше це зробить, отримує виграшне очко, потім гра продовжується. Виграє команда, гравці якої наберуть найбільшу кількість очок.

Візьми булаву

Гравці двох команд розташовуються в шеренги лицем один до одного на протилежних лініях майданчика і розраховуються за порядком номерів. На лівому фланзі кожної шеренги в куті майданчика встановлюють стійку повороту. На середині майданчика розміщують булаву (городок, набивний м'яч). Керівник називає номер і гравці обох команд під цим номером стрімко біжать до стійки повороту протилежної шеренги, оббігають її і потім, стрибаючи на одній нозі, стараються схопити булаву, за що команді нараховується очко. Виграє та команда, яка набере більшу кількість очок.

Вивірка, шишка, горіх

Усі, хто грає, розміщуються довільно у колону по троє: «вивірка», «шишка», «горіх», а ведучий лишається без місця. За сигналом ведучого: «ВІВІРКА» всі «вивірки» міняються місцями, а ведучий в цей час поспішає зайняти чиєсь місце і приймає назву вибулого гравця. Хто лишився без місця, стає ведучим і вигукує: «шишка» або «горіх» і гравці знову міняються місцями.

Вовк у канаві

Посередині майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 70–100 см одна від одної – це «канави». У «канаві» ховається «вовк». Решта гравців – «кози», вони знаходяться на одному з боків майданчика. За сигналом керівника: «Кози у поле!» або «Кози додому!» «Кози» перебігають на інший бік майданчика і перестрибують через «канаву», а «вовк», не вибігаючи з «канави», їх ловить. «Вовків» може бути декілька, вони міняються через 2–3 перебіжки.

Вперед–назад

У 8–10 кроках перед командами, кладуть по гімнастичному мату, гравці стоять у колонах один за одним. За сигналом гравці роблять перекид на маті і продовжують біг до лінії, накресленої за матами. Перейшовши цю лінію обома ногами, гравці повертаються спиною вперед, зробивши на маті перекид назад. Піднявшись – продовжують біг спиною вперед і перетинають стартову лінію, що є сигналом до старту другого гравця, який повторює завдання і т. д. Керівник

оцінює дії учасників, швидкість закінчення естафети і визначає команду-переможницю.

Вільне місце

Варіант №1

На віддалі 4–5 метрів від штрафної лінії креслять коло. Усі гравці рівномірно розташовуються за колом обличчям до центру. У центрі кола стоїть суддя і тримає два м'ячі. Ведучий біжить за колом і поквачує будь-якого гравця. Поквачений біжить у протилежному до ведучого напрямі. Суддя швидко кладе на пусте місце два м'ячі. Гравці, оббігши коло, хапають м'ячі і швидко біжать до штрафної лінії. Зупиняються і кидають м'ячі у корзину. Гравець, що попав м'ячем у корзину, хапає м'яч і біжить на пусте місце в колі. Після цього вибирають нового ведучого, і гра починається заново. Програє той, хто залишився без місця.

Правила: Ведучий має право після поквачення змінювати напрямок один раз. Кидати м'яч слід тільки з лінії штрафного кидка.

Варіант №2

Гравці вишикувані по колу. За сигналом керівника ведучий біжить по колу і торкається когось із гравців. Той вибігає і біжить у другу сторону. Зустрівшись, вони вітаються і стараються швидше прибігти на пусте місце. Хто не встиг – той ведучий.

Правила: Пробігати ведучий може тільки одне коло.

Виклик номерів

Усі гравці розподіляються на дві команди. Гравці кожної команди розраховуються за порядком номерів і стають у колону по одному. Відстань між командами, не менше 2 м. Керівник називає який-небудь номер. Почувши свій номер, обидва гравці обох команд вибігають з колон, біжать до заздалегідь визначеного місця, повертаються назад, оббігши його ззовні. Хто швидше повернеться на своє місце, той приносить своїй команді одне виграшне очко. Керівник називає номери команд у будь-якому порядку.

Встигни зайняти місце

Гравці розміщуються у коло і розраховуються за порядком номерів. Ведучий стоїть у центрі кола, і голосно називає два які-небудь

номери. Гравці під викликаними номерами негайно міняються місцями, а ведучий намагається випередити одного з них, зайнявши його місце. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим.

Гонки з вибуванням

За допомогою прапорців розмічається коло діаметром 9–12 м і на ньому проводиться лінія старту–фінішу. За сигналом усі учасники починають бігти зовнішнім боком кола за годинниковою стрілкою або проти неї. Після кожного кола (або двох) з гри вибуває учасник, який останній перетнув лінію старту. Переможцем стане найвитриваліший і найшвидший гравець.

Горішки

Посеред грища («майданчика») креслять коло діаметром 6–8 м («сад»). За садом «хатка» для господаря (пана), який там сидить.

За сигналом ведучого гравці біжать до саду, імітують зривання та збирання горіхів і хором співають:

*Рвемо, рвемо горішечки,
Не боїмось тебе, пане, нітрішечки.
А пан за горою, а ми за другою.
Дзень, дзень! Нема пана цілий день.*

У цей час зненацька з'являється господар – діти розбігаються. Кого він наздожене, приводить додому і легенько б'є – «карає» за те, що брали чуже.

Спіймані допомагають господареві ловити інших гравців. Гра продовжується доти, поки господар, не спіймає усіх, крім одного, найспритнішого. Той заходить до хати і гра триває далі.

Горщечки

Гравців має бути непарна кількість. Всі, крім одного, утворюють подвійне коло, один за одним, обличчям до середини кола. Гравець, у якого немає пари, стає в коло. Це – «купець». Діти, які утворили зовнішнє коло, називаються «горщечками», а внутрішнє – «господарями». Купець звертається до когось з господарів і питає: «Продається горщечок чи ні?».

Якщо продається, починається торг. Коли зйдуться в ціні, купець і господар виходять за коло й біжать у протилежні боки,

навколо гравців. Хто раніше наблизиться до «горшечка», що продається, той стає господарем. Далі гра продовжується в такий же послідовності.

Гонка м'ячів по колу

Учасники розраховуються на 1–2 і стають в коло через одного. В колі два м'ячі у капітанів. М'яч перекидають через одного своєму гравцеві. М'яч повинен обійти повне коло і повернутись до капітана. Отримавши м'яч, капітан каже: «Є»! Переможницею вважається команда, капітан якої першим отримав м'яч.

Горобці і ворони

Гравці двох команд, які умовно називаються «горобцями» і «воронами», стають на відстані біля середньої лінії майданчика спиною один до одного. Керівник стоїть збоку від них і голосно говорить: «Горобці!» або «Ворони!», протяжно вимовляючи склад «ро» і швидко – останній склад. Гравці названої команди повинні швидко втекти за лицьову лінію майданчика, а гравці іншої команди – їх спіймати. Так керівник, чергуючи назви команд, веде гру. Після кожного разу підраховують число спійманих гравців. Переможницею вважається команда, що зловила більше гравців.

Гречка

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

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

Якщо втомилися, стрибки виконують іншою ногою.

Двоє – мало, третій – лишній

Гравці стають у коло по двоє, один за одним. Одна пара бігає: один тікає, а інший доганяє і намагається торкнутися. Втікач стає

попереду якоїсь пари і той, що опинився ззаду третім, мусить тікати. Якщо гравець, що доганяє, торкнеться гравця, що тікає, тоді вже перший тікає, а другий починає його доганяти.

Не дозволяється пробігати через утворене коло. Гравець, який доганяє не повинен штовхати гравця, що тікає.

День і ніч

В середині майданчика дві паралельні лінії на відстані 1–1,5 м одна від одної. Гравців розподіляють на дві рівні команди і шикують на своїх лініях в шеренгу обличчям один до одного. Одна команда отримує назву «День», друга – «Ніч». Керівник знаходиться з боку майданчика, так щоб всі гравці його бачили і виконує різні гімнастичні вправи, які всі учасники обов'язково за ним повинні повторювати. Раптом він каже: «День». Гравці цієї команди повинні стрімко тікати за лицьову лінію свого майданчика, а гравці команди «Ніч» повинні наздогнати їх і доторкнутися до гравця в межах майданчика. За кожного зловленого гравця нараховується штрафне очко. Потім команди знов стають у вихідне положення і гра продовжується. Гра ведеться до певної кількості штрафних очок або на час. Виграє команда, яка набере меншу кількість штрафних очок.

Дістань стрічку

Усі гравці, окрім ведучого, вільно пересуваються по залу. У них на поясі за спиною, кольорові стрічки (з тканини або паперові), вільний кінець яких звисає на 20–30 см. За сигналом керівника ведучий починає наздоганяти гравців, намагаючись дістати стрічку. Якщо це йому вдається, він закріплює стрічку собі за пояс, а гравець, що залишився без стрічки, стає ведучим.

Доганялки на одній нозі

Гра проводиться за правилами попередньої, але гравці не бігають, а стрибають на одній нозі. Хто опустить другу ногу, вибуває з гри або відбуває покарання (згинає і розгинає руки в упорі лежачи 10 разів, крутиться навколо себе, кукурікає і т. д.).

Доганялки

Усі гравці вільно розташовуються на майданчику, один із них – доганялка (квач). За сигналом він починає наздоганяти гравців і намагається до них доторкнутися. Спійманий зупиняється, піднімає руку вгору й оголошує: «Я – доганялка (квач)!» – і починає знову ганятися за гравцями. Якщо учасників дуже багато, ведучих може бути декілька. Гравця, який присів, ловити не можна, він «на відпочинку».

Естафети з бігом

Дві команди шикуються за лицьовою лінією майданчика. На протилежній лінії проти кожної команди лежить набивний (волейбольний, футбольний, баскетбольний) м'яч. За сигналом перший номер біжить до протилежної лицьової лінії, бере м'яч. Повернувшись з м'ячем, передає його наступному гравцеві. Той біжить з м'ячем, кладе його на протилежну лицьову лінію; прибігши назад, злегка ударяє рукою наступного учасника по долоні, той біжить, бере м'яч і так далі. Команда, що раніше закінчила завдання, перемагає.

Можна це ж завдання виконувати з положення сидючи, лежачи на спині, на грудях.

Ту ж естафету гравці проводять, стрибаючи спочатку на правій нозі до середини майданчика, потім до кінця – на лівій нозі і повертаючись звичайним бігом.

Гравці спочатку пересуваються, стрибаючи на правій нозі до кінця майданчика, і стрибками на лівій повертаються назад.

Учасники пересуваються спочатку стрибками правим боком вперед, повертаються також стрибками, але лівим боком вперед.

Звичайний біг, повертатися слід спиною вперед.

Можна покласти на протилежній, лицьовій лінії два–три м'ячі і використовувати їх для естафети.

М'ячі не нести в руках, а котити по підлозі рукою.

Естафета

Учасники естафети шикуються в колони. За сигналом стартують по одному учаснику від кожної команди. Вони пробігають встановлену дистанцію, а потім, торкнувшись рукою наступного гравця своєї команди, стають у кінець своєї колони. Команда закінчує естафету, коли останній номер стане на своє місце.

Естафета по колу

Естафету проводять на майданчику, що має кругову бігову доріжку. Гравці розділившись на 2–4 команди шикуються в колони по одному на віражах бігової доріжки, із внутрішньої її сторони, і розраховуються за порядком номерів. Перші номери стають на бігову доріжку напроти своїх команд, у руках у них естафетні палички.

За командою тренера перші номери, оббігши по доріжці повне коло, передають естафетні палички другим номерам команд, які стали на бігову доріжку. Передавши естафету, бігуни стають у кінець своєї колони. Останнім біжить капітан. Оббігши коло, він оббігає із зовнішньої сторони свою колону й, біжить у центр поля, де й вручає естафетну паличку керівнику. Виграє команда, чий капітан передає естафетну паличку першим.

Правила гри: Черговий гравець вибігає вперед тільки при одержанні естафети.

Естафета в присяді

Гравці розподіляються на команди в кожній команді призначається капітан. Гравці шикуються по одному на лінії старту. За 10–12 м від старту проти кожної команди поставлені стійки (булави), визначаючи поворот. Якщо гра проходить в залі, стійки треба ставити не ближче 3–4 м від стінки.

За сигналом капітана, гравці приймають положення напівсидячи, тримаючи естафетні палички в правій руці і кладуть руки на коліна. За другим сигналом вони починають швидко пересуватися вперед стрибками, зберігаючи положення «присів» і тримаючи руки на колінах. Підніматися не дозволяється. Гравці пересуваються до стійок, роблять поворот, повертаються і передають естафетні палички гравцям своїх команд, які стоять на старті. Ці гравці знаходяться в положенні «напівсидячи», їх рука витягнута вперед для прийому естафети, друга впирається в коліно. Після передачі естафети, капітани стають в кінець своєї колони. Передача естафети повторюється поточно всіма гравцями команди без перерви 3–4 рази. По мірі підвищення тренуваності гравців, які займаються, поступово збільшується відстань до стійок або кількість повторень.

Запорожець на Січі

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9х6 м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренів» (два гурти, які розміщені на протилежних сторонах Січі), того хто перебігає з одного табору в інший. «Запорожець» ловить легким ударом руки по спині. Спіймані стають «запорожцями» і допомагають ловити перебіжчиків. Виграє той «курінь», де залишається один найспритніший.

Захопи коло

Гравці розподіляються на 2–4 рівні команди. В центрі майданчика, коло діаметром 1–2 м. Гравці команди, взявши один одного за руки, створюють окремі кола. При цьому вони знаходяться на однаковій відстані від кола намальованого на підлозі. За сигналом гравці, продовжуючи триматись за руки, стараються швидше зайняти місце в колі, витісняючи звідти гравців другої команди. Виграє команда яка зробить це, не розірвавши своє коло. Команда, гравці якої під час гри роз'єднають руки, вибуває.

Збий городок

Гравці двох команд розміщуються на протилежних лініях майданчика, лицем одна до одної і розраховуються за порядком номерів. На відстані одного кроку перед ними креслять лінію. По середині майданчика кладуть «городок» (кубик, м'ячик). Керівник називає номер і два гравця під цими номерами, біжать до протилежної лінії майданчика, наступають на неї, а потім намагаються першим добігти до «городака» і збити його. За що команді нараховується одне очко. Перемагає команда, гравці якої набрали більше очок.

Злови палку

Гравці стоять по колу в 4 м від ведучого, який притримує рукою поставлену вертикально на підлогу гімнастичну палку (накривши її зверху долонею). Всі гравці мають порядкові номери, в тому числі і ведучий, який оголошує один з номерів і відбігає назад. Названий гравець повинен встигнути схопити палку, не дозволивши їй впастися. Якщо він не зміг цього зробити, то займає місце ведучого, а той

займає місце в колі. А якщо він встиг, то ведучий не змінюється, гравці можуть розташовуватись лицем, спиною або боком до центра кола.

Перемагає (після 3–5 хв. гри) гравець, який ні одного разу не був в ролі ведучого.

Зміна місць

Гравці двох команд, розміщені на протилежних лініях майданчика, сідають і кладуть руки на коліна. За сигналом керівника гравці, стрибаючи навприсядки, просуваються вперед, намагаючись швидше перетнути протилежну лінію. Потім гравці стрибають в інший бік і т. д. Той, хто перетинає лінію останній, вибуває з гри. Гра триває доти, доки на майданчику не залишиться 2–3 найвитриваліших стрибунки.

Зміна табору

Гравці розподіляються на дві команди, за лицьовими лініями майданчика. За сигналом, гравці кожної команди намагаються якомога скоріше перебігти за лінію протилежної команди. Виграшне очко присуджується тій команді, гравці якої в повному складі виконують завдання. Потім вони візьмуться за руки і гучно скажуть «Є!» Гравці виконують 12–15 пробіжок з інтервалами для відпочинку. Перемагає команда, учасники якої наберуть більшу кількість очок. Кожний учасник повинен обігати свого суперника з правої сторони. В залежності від фізичної підготовки команд, встановлюється дистанція бігу і кількість перебіжок. Гру можна урізноманітнити за рахунок зміни вихідного положення (з положення низького старту, сидячи на підлозі, знаходячись спиною до напрямку руху, знаходячись в положенні упору лежачи і т. д.).

Зумій наздогнати

Учасники розміщуються на однаковій відстані один від одного. За сигналом керівника всі починають бігти по колу майданчика, намагаючись наздогнати один одного і торкнутися його. Гравець, якого торкнулися, вибуває з гри. Гра триває доти, поки на майданчику не залишиться 2–3 найвитриваліших гравці. Вони і є переможці.

Зустрічна естафета з булавами

Гравці кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети. Відстань між командами 20–25 м. На протязі цієї дистанції рівномірно розставлені булави по кількості учасників в кожній команді. На стартовій лінії перед кожною зустрічною колоною встановлюється обруч на підставці. За сигналом направляючий першої групи скаче через свій обруч, хапає найдальшу булаву і проскакує через обруч протилежної (зустрічної) колони. Потім стартує направляючий другої групи. Він робить теж саме, підхопивши дальню булаву. Гра продовжується до того часу, поки гравці не позбирають всі булави. Виграє команда, гравці якої зроблять це швидше.

Квач парами

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

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

Квачі парами (командна)

Гравців розподіляють на дві команди і розміщуються за своєю лінією старту в кінці майданчика.

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

Правилами гри не дозволяється зупинитися без команди, переходити через лінію старту до сигналу. Гравців можна ловити тільки до лінії. Учасник, який вибіжить за межі майданчика, вважається упійманим. Гравці повинні чітко крокувати (під рахунок) і вирівнюватися в строю. Якщо майданчик для гри вузький, то гравців можна розташувати у дві шеренги.

Квач з м'ячем

Грають 3–20 гравців, які розбігаються по майданчику. А ведучий (квач) бігає з м'ячем у руці і, кидаючи його, намагається влучити у будь-кого з гравців. Гравець, у якого влучили, змінює квача.

Правила:

1. Зараховується лише пряме попадання (якщо м'яч влучив у гравця, відстрибнувши від землі – не зараховується, але гравцям дозволяється торкатися м'яча, який котиться).
2. За межі майданчика може вибігати лише квач, якщо йому необхідно підняти м'яч. Інший гравець, який вибіг за межі майданчика, змінює квача.

Командна чехарда

Команди стоять перед лінією старту–фінішу в колонах по одному. Перший гравець стає зігнувшись, для чехарди. За сигналом керівника, другий гравець виконує опорний стрибок через першого, робить 3–4 кроки уперед і стає так само. Третій гравець повинен перестрибнути через першого і другого й набути такого ж положення, і так вся команда. Коли останній гравець перестрибне через усіх гравців, стрибати починає гравець, що стоїть у кінці колони. Виграє команда, що у повному складі обійшла поворотний прапорець і повернулася на лінію старту–фінішу.

Кругова охота

Дві команди, стають у два кола, одне всередині іншого. За першим сигналом команди рухаються приставними кроками в різні сторони. За другим сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а гравці внутрішнього кола роблять спробу доторкнутися до них, переслідуючи їх по всьому майданчику. Коли всі гравці будуть спіймані, команди міняються ролями і гра повторюється. Виграє команда, яка в коротший час зуміє спіймати гравців іншої команди. Ловити дозволяється тільки того гравця, який стояв напроти наздоганяючого на початку гри.

Крук

Гравці беруть один одного за пояс. Попереду всіх «матка», це найбільш спритна дівчина чи хлопець. Також обирається, «крук», який повинен ловити дітей матки, починаючи з останнього. Коли всі

візьмуться за пояс один одного матка підходить із ними до крука, що сидить на землі, риє палкою яму, і питає:

– *Вороне, вороне, що ти робиш?*

– *Яму копаю, – відповідає той.*

– *Нащо?*

– *Окріп зріти.*

– *Навіщо?*

– *Твоїх дітей обливати, щоб не ходили до мене капусту зривати.*

– *А правда, діти?*

– *Неправда, – кричать усі, – неправда.*

Тоді крук кидає копати ямку і ловить дітей починаючи із останнього. При цьому матка намагається не допустити його до своїх дітей. Кого спіймає, того садить біля своєї пічки.

Гра продовжується доти, поки крук не переловить усіх.

Лисиця і заєць

Гравці стають попарно в різних кінцях майданчика лицем один до одного, узявшись за руки. Вибирають двох ведучих, одного – «зайця», іншого – «лисицею». За сигналом керівника «заєць» ховається від «лисиці», поспішає до якоїсь пари і стає спиною до одного з гравців, тоді він стає зайцем і так само хоче стати в середину іншої пари. Тим часом лисиця намагається його спіймати. Спійманий стає «лисицею», а «лисиця – зайцем», гра продовжується.

Лоза

Два хлопці стають один за одним, і нахилиючись вперед, перший кладе свої руки на коліна, а другий – йому на спину. З обох боків біля них – по два сильних хлопці. Решта розбігаються, намагаючись перестрибнути перших двох. Гравці, що стоять по боках, допомагають товаришам перестрибнути, страхуючи їх.

Ми веселі дітлахи

Усі гравці збираються на одному боці майданчика, ведучий знаходиться в центрі. Гравці примовляють:

Ми – веселі дітлахи,

Любим бігати і грати.

Ну ж бо, спробуй наздогнати!

Після цих слів гравці перебігають на інший бік майданчика, а ведучий намагається їх наздогнати. Спіймані гравці допомагають ведучому ловити гравців у наступних перебіжках, затримувати гравців.

Мур

Посередині майданчика позначаються дві паралельні лінії на відстані одного метра, де «муляр» задумує мурувати стіну. В цьому коридорі стає муляр. Інші гравці – «цеглини» – гуртуються на одній стороні визначеного коридора.

Гру починає муляр. Він звертається до цеглин, кланяється їм і говорить:

*Я муляр, дім мурую,
Багато цегли потребую,
Піску, вапна, ще й глини,
Будуть з того міцні стіни.*

Після цих слів цеглини перебігають через коридор. Муляр їх ловить. Кого зловить, того ставить по черзі то на одному, то на другому кінці визначеного коридора, і так мурує стіну з обох кінців до середини. В такий спосіб отвір по середині муру щоразу зменшується, тому цеглинам стає перебігати все важче і важче.

Гра триває доти, поки муляр не викладе усіх цеглин і не вимурує цілої стіни. Гравець, якого спіймали останнім, у наступній грі виконує роль муляра. Мулярові забороняється ловити поза межами визначеного коридора. Якщо в грі бере участь велика кількість дітей, то доцільно мурувати подвійний або потрійний мур і визначити двох або трьох мулярів.

М'яч з чотирьох сторін

Креслиться квадрат із сторонами 10–10 м. В середині квадрата позначається коло діаметром 2–3 м. Гравці утворюють чотири команди, розташовані по сторонах квадрата. По одному гравцеві з кожної команди з м'ячем в руці стоять в колі проти шеренги своїх гравців. За сигналом керівника вони кидають м'яч першому номеру своєї команди; отримавши м'яч гравець, направляє м'яч назад, наступному і так далі. Останній, отримавши м'яч, біжить з ним в коло, а той що стоїть в колі стає справа в своїй шерензі. Решта гравців просуваються на одне

місце вліво і так до тих пір, поки гравець, що був першим в колі, знову не опиниться в ньому. Виграє команда, всі гравці якої швидше побували в колі.

М'яч середньому

Дві рівні команди вишикувані у колах та розподілені за порядком номерів. Перші номери стають усередину кола обличчям до других номерів. У колах гравці стоять на відстані 1–2 м. один від одного. За сигналом перші номери передають м'яч другим, отримують від них м'яч і передають наступним гравцям. Коли гравець всередині кола отримує м'яч від останнього гравця зовнішнього кола, то міняється з ним місцями і гру продовжують. Так, по черзі всі гравці мають побувати у зовнішньому та внутрішньому колах. Гра закінчується, коли кожен гравець побуває у двох колах. Перемагає команда, яка закінчила передачі м'яча першою.

Правила:

1. М'яч передавати гравцям у суворій послідовності.
2. Якщо гравець втратив м'яч, він його піднімає і продовжує гру.
3. Спосіб передачі обумовлюють заздалегідь.

Млин

У кожного гравця скакалка. За сигналом гравці прагнуть виконати стрибки зі скакалкою з максимальною частотою. Гра триває 1 хв. Перемагає той, хто більшу кількість разів здійснив обертання скакалки. Рахунок ведуть самі гравці.

Навивпередки

Команди шикуються на одній лінії, узявшись за руки. За сигналом керівника всі команди стрибають на одній нозі до позначеної лінії. Виграє команда, яка пристрибала першою.

Наздожени

Гравці двох команд шикуються в лінії один навпроти одного і розраховуються по номерах. За сигналом керівника вони повинні наздогнати суперників навприсядки. Виграє команда, що зловила більше гравців протилежної команди.

Ноги від землі

Усі гравці вільно бігають по майданчику, а ведучий їх наздоганяє. Рятуючись від переслідування, гравці повинні набути такого положення, щоб ступні їхніх ніг не торкалися землі: повиснути на чому-небудь, підняти ноги вгору, залізити на пеньок і т. д. Гравців, у яких «ноги від землі», чіпати не можна. Кого зловили, стає ведучим.

Обжени обруч

Гравці стають у коло, ведучий стоїть за колом. За сигналом керівника гравці починають передавати обруч один одному, а ведучий намагається обігнати його. Якщо ведучий наздоганяє обруч, гравець, у якого він знаходиться у цей момент, стає ведучим.

Обжени м'яч

Гравці стоять по колу на відстані витягнутих рук. За коло виходить ведучий і стоїть на одному місці. Один з гравців отримує волейбольний м'яч, а потім передає м'яч по колу (вліво або вправо). Коли м'яч мине 6–8 чоловік, передача припиняється і гравці говорять: *«Раз, два, три – біжи!»*. Ведучий біжить із зовнішнього боку кола за м'ячем до свого місця, а гравці тим часом продовжують передавати м'яч по колу до місця ведучого. Ведучий виграє в тому випадку, якщо він встигне добігти до свого місця, випередивши передачу м'яча.

Оса

Учасників – непарна кількість. Гравці взявшись за руки стають у пари. Той, хто залишився сам, – «оса». Вона займає визначене місце. Пари розкручуються і діти гуртом прибігають до осі й питають:

«Оса, оса, а чи ти дуже лиха?».

Та відповідає: *«Як укушу, так знатимеш!»*

Я не зла, ні лиха, а кого захочу, того й зловлю.»

Після цих слів вона ловить тих гравців, що біжать чи стоять поодиноці. В момент наближення осі гравці швидко об'єднуються в пари, при її віддаленні – розлучаються і переміщуються довільно. Гравець, котрого оса спіймає, замінює її.

Пастка

Гравці утворюють два кола. Гравці внутрішнього кола, узявшись за руки, рухаються в один бік, а зовнішнього – у другий. За сигналом ведучого обидва кола зупиняються. Гравці внутрішнього кола, піднімають руки вгору, утворюючи своєрідні ворота, в які гравці із зовнішнього кола вбігають і вибігають. За другим сигналом ведучого гравці внутрішнього кола опускають руки, і до них приєднуються ті, хто опинився усередині круга, тобто потрапили у пастку. Гра продовжується доти, доки в зовнішньому колі не залишаться троє гравців, вони і є переможцями.

Переправа через річку

Учасників парна кількість. Посередині майданчика – «річка» (дві паралельні лінії, відстань між якими 10–20 кроків). На річці – «каміння» (невеликі кола). Гравці поділені на дві рівні команди й розміщені на березі, стрибаючи по черзі з каменя на камінь, переправляються на протилежний бік. Хто впаде у воду, той «тоне». Виграє та команда, більшість дітей якої переправилась щасливо через річку. На каміння дозволяється наступати лише однією ногою.

Повінь

Гравці утворюють коло, присідають і вдають, що сплять. Один з учасників («вартовий») ходить у середині і вигукує: «Повінь! Рятуйте!». Тоді всі розбігаються, шукаючи собі пристанища (зависають на плоті, дереві, стають або сідають на камені, на сходи або драбину). Примостившись, перебігають з місця на місце, а вартовий намагається їх спіймати. Кого спіймає, той стає вартовим. Хто не знайшов окремого для себе місця, йде на допомогу вартовому.

Попід руки

Гравці, стають у коло обличчям до середини і взявшись за руки піднімають їх вгору. Пара, на яку вкаже ведучий, відпускає руки і біжить у різні боки попід підняті руки, обминаючи інших учасників. Хто швидше добереться до вихідного положення, переходить у центр кола і стає ведучим, а інший стає на місце й піднімає руки вгору.

Птиці

Гравці називають себе іменами птахок і сідають на відкритому місці. Ведучий підходить до них і каже: *«Дайте мені голуба»*. Названий голубом, встає і біжить, а ведучий доганяє. Якщо голуб не встигне сісти на своє місце і його спіймають, то він стає ведучим. Гра продовжується декілька хвилин.

Передача м'ячів

Гравці стають по колу. Двом гравцям (першим номерам), що стоять по колу один напроти іншого, дають по волейбольному м'ячу. Гравці за сигналом прагнуть швидше передати м'яч поряд стоячому гравцю, щоб випередити один іншого в гонці м'ячів.

Поштовхи м'яча

Гравці в парах розташовуються на відстані 3 м один від одного в положенні сидючи в упорі позаду. У кожній парі по набивному м'ячу. За сигналом партнери перекочують м'яч один одному, штовхаючи його ногами. Гра триває 2 хв. Перемагає та пара, учасники якої більшу кількість разів проштовхали ногами м'яч.

Передає – сідай

За середньою або лицьовою лінією майданчика шикуються у колони команди учасників. Навпроти кожної команди стає її капітан. За сигналом капітан передає м'яч першому у колоні своєму гравцеві, який передає його капітану, а сам сідає. Виграє команда, яка закінчить естафету першою.

Правила:

1. Капітан не сходить зі свого місця.
2. Передавати м'яч необхідно визначеним способом.

Регіт

Група вишикувана в шеренгу по двоє, попереду один ведучий – «Регіт». «Регіт» каже:

*Горю, горю, палаю,
Кого люблю – спіймаю!
Раз, два, три!
Остання пара – лети!*

Остання пара біжить, «Регіт» ловить. Кого спіймає, з тим стає у пару, а хто залишився, – «Регіт». Якщо «Регіт» нікого не спіймав, ця пара, що тікала, стає попереду, а «Регіт» лишається, аж поки когось не зловить.

Сміхота

Грають 12–20 гравців, які стежать за підкинутою вверх хустинкою. Коли вона зависає у повітрі, гравці стрибають, сміються, співають. У момент приземлення хустинки потрібно замовкнути.

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

Сірий вовк

Керівник вибирає «вовка». Він «згорбившись» та обпершись під шок, сідає на горбик і мовчить. Гравці не чіпають його, а рвуть біля нього траву і промовляють:

*Рву, рву горішечки,
Не боюся вовка нітрішечки.*

Після цих слів гравці кидають у вовка нащипану траву і втікають. Вовк їх доганяє, хоче вхопити когось. Кого вхопить, той стає вовком, і гра продовжується.

Стрільці

Грають дві команди: «стрільці» і «бігуни». Стрільці, розподілившись порівну, розташовуються у бічних ліній майданчика, а бігуни – на будь-якому кінці майданчика. Уздовж майданчика, посередині його, проводиться лінія – шлях бігунів. За сигналом керівника один із бігунів біжить по цій лінії на інший кінець майданчика, а стрільці кидають в нього з двох сторін по волейбольному м'ячу. Якщо їм вдається потрапити в бігуна, то команда стрільців виграє одне очко. Потім біжить наступний гравець і так далі. Потім гравці міняються ролями. Виграє команда, що набрала більше очок.

У ведмедя у бору

Гравці вільно розташовуються на одному боці майданчика, на протилежному боці – «узлісся», де знаходиться «ведмедячий барліг». За сигналом керівника гравці підходять до «узлісся» і примовляють:

*У ведмедя у бору
Гриби-ягоди беру,
А ведмідь не спить,
На мене гарчить.*

Після останнього слова «ведмідь» з гарчанням вискакує з «барлогу» і намагається зловити кого-небудь із гравців. Спійманого гравця відводить у «барлогу».

У царя

Гравці поділяються на дві команди кожна з них обирає собі царя. Царі вимірюються на палиці, причому, хто залишається зверху, той білий цар, а другий – турецький цар. Команда турецького царя шикується у шеренгу і всі міцно тримаються за руки. Навпроти шикується команда білого царя. При цьому царі стають один навпроти одного скраю своєї команди. Потім кожен з команди білого царя, починаючи від краю і закінчуючи самим царем, по черзі розбігається і намагається розбити руки якій небудь парі серед противників. Якщо розіб'є, то відбиту частину забирає у полон і далі вона бере участь у грі вже на боці білого царя, а якщо не розіб'є – сам залишається у полоні в турецького царя.

Грають доти, поки з однієї з команд не заберуть усіх.

Хто перший?

Дві команди шикуються в колони поодиноці за лицьовою лінією або певною відміткою. За звуковим або зоровим сигналом перші гравці команд біжать до протилежної лицьової лінії (або стіни) і назад. Прибігши, гравці ударяють по долоні наступного (або передають йому м'яч), той виконує те ж завдання і так далі. Команда, що раніше закінчила біг, отримує одне очко. Гру проводять кілька разів. Команда, яка набрала більше очок, перемагає.

Хто сильніший і швидший?

Гравці двох команд розташовуються в шеренгах біля лицьової лінії майданчика. Керівник викликає по одному гравцю з кожної команди, в руках у кожного м'яч. За сигналом вони якомога сильніше ударяють м'ячем у підлогу і відразу ж біжать уздовж бічної лінії, яка розділена на відрізки по 0,5 м. Скільки відрізків встигне пробігти гравець, поки м'яч знаходиться в повітрі, стільки нараховується йому очок. Перемагає команда, що набрала більше очок.

Чотири м'ячі

Дві команди розміщуються на майданчику з різних сторін. Кожна команда має по два волейбольних м'ячі. За сигналом гравці кидають м'ячі на сторону противника. Завдання гравцям – як можна скоріше перекинути м'ячі на сторону противника. Команда програє очко, якщо на її боці одночасно залишилось три м'ячі. Грають 2–3 партії до 10 очок. Після кожного розіграного очка м'яч вводять нові гравці. В ході гри гравці переміщуються на майданчику за годинниковою стрілкою.

Шагавай

У деяких місцевостях ця гра має назву: «Ступа», «Чихарда». Один з учасників гри сідає навпочіпки на землю й кладе собі на голову картуза (або шапку), а його товариші перестрибують через нього. Хто звалить картуз, сам кладе його собі на голову і сідає навпочіпки. Якщо ж грають лава на лаву (лава – невеличка команда з двох–трьох чоловік), то на землю сідає відразу вся команда. Вони головами схилиються один до одного, а друга команда перестрибує. Лави міняються місцями і ролями, коли хтось із стрибунів звалить картуз.

Швидкі діти

Гравці утворюють коло, узявшись за руки. У центрі стоїть ведучий. За сигналом керівника гравці промовляють слова:

*Ми – веселі гравці,
Любим бігати і грати.
Ми рахуєм до п'яти,
Спробуй нас наздожени!*

Після цих слів всі повинні вибігти за межі майданчика, а ведучий намагається їх зловити. Спіймані гравці допомагають ведучому ловити інших у кожній наступній грі. Виграє той гравець, якого зловлять останнім.

Швидше перенести

На підлогу кладуть обруч, у який складають 11–13 маленьких м'ячів, на відстані 15 м кладуть ще два обручі, у кожному з яких стоять учасники гри. За сигналом керівника обидва гравці біжать до м'ячів і починають переносити їх по одному у свій обруч. Якщо гравець упустить м'яч, він повинен його підняти і покласти в обруч. Перемагає той, хто перенесе більшу кількість м'ячів.

Шикало

Починається з того, що хлопці і дівчата стають у коло обличчям до середини, тримаючись за руки. Один з них має хустину, зав'язану у вузол. Він передає її товаришеві справа, той – іншому, і так поки один з гравців не «вдарить» сусіда.

«Потерпілий» тікає по колу, щоб стати на своє місце. Гравець, що бив, наздоганяє його. Якщо наздожене, то дає хустину, не наздожене – підкидає її іншому. За ким була хустина, той ловить втікача, що повинен стати на місце шикало.

Яструб

Усі, крім «яструба», утворюють колону, взявши один одного за пояс або плече. Направляючий запитує яструба, який перед ним:

– *Тобі кого треба?*

– *Останнього.*

– *То лови його.*

Яструб кидається на останнього, який намагається втекти з протилежної сторони колони і стати перед направляючим. Відбігати від ряду далі п'яти кроків не дозволяється. Спійманий стає яструбом, а колишній яструб – направляючим.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЗАБАВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ



Велике значення для фізичного розвитку дітей мають ігри на місцевості. У цих іграх найцікавіші для гравців ті моменти, коли вони самі виявляють кмітливість, самостійність, ініціативу. Ігри на місцевості виховують в учасників уміння використовувати набуті навички і знання у природних умовах, орієнтуватися у просторі. Ці ігри добре впливають на здоров'я дітей, підвищують їх емоційність, життєрадісність, створюють бадьорий настрій.

Особливо старанно керівник повинен готуватися до ігор на місцевості. Ділянку для проведення гри добирають так, щоб її рельєф найкраще відповідав завданням і змісту гри. Адже правильний вибір місцевості – це запорука успіху при проведенні гри. Місцевість повинна обиратися керівником заздалегідь, причому така, яка

викликала б у гравців цікавість до гри. Ігри можна проводити як на малознайомій так і добре знайомій місцевості. В умовах добре знайомої місцевості для гри необхідно створити додаткові перешкоди, змінити вихідні позиції, напрям дій тощо. Місцевість для гри бажано, обирати з травою, чагарниками, нерівним рельєфом, ямами, канавами. На такій місцевості добре проводити ігри, пов'язані з маскуванням, орієнтуванням, спостереженням.

Вибираючи місце, треба переконаватися, щоб воно було безпечним для життя учасників. Обране місце для гри має бути позначене видимими орієнтирами (прапорці, гілки, шматочки кольорового паперу, стрічками барвистими і помітними). Особливу увагу необхідно звернути на межі проведення гри. Адже нечіткі межі місцевості, де проводять гру, нерідко привоздять до конфліктних ситуацій і зменшують інтерес до гри.

При проведенні рухливих ігор на місцевості потрібно пам'ятати про метеорологічні фактори – температуру, вологість, вітер, сонце. Неприятливі умови погоди негативно впливають на загальний стан і працездатність учасників. У спекотні дні не варто проводити ігри зі складними координаційними рухами, вправами на увагу, бігом та стрибками. У вітряні дні потрібно проводити ігри у місцях, захищених від вітру. Одяг і взуття мають відповідати погоді.

Розподіляючи обов'язки гравців, треба дбати, щоб усі гравці мали відповідне навантаження та моральне задоволення. Особливо слід звертати увагу на додержання правил, на зупинку за сигналом. Ведучим має бути фізично сильний гравець і його необхідно змінювати. Сили суперників у двосторонніх іграх мають бути однаковими. Результати гри оцінюються одразу після її закінчення. Обов'язкова умова проведення гри на місцевості – організованість і дисциплінованість.



4.1. ІГРИ ТА ЗАБАВИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Біг на орієнтир

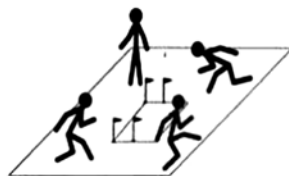
Декільком командам керівник вказує на орієнтир, який знаходиться за 300–500 м. За сигналом групи намагаються якомога швидше добігти до орієнтира. Виграє група, яка добігла перша і в повному складі.

Правила:

1. Орієнтир під час бігу має бути видимий і невидимий.
2. Групи самостійно обирають способи долаття перешкод.

Борсук

На галявині креслять квадрат 3 x 3 м, це «нора борсука» де він знаходиться. У норі два виходи, їх позначають прапорцями з яких «борсук» може вийти, а простір навколо «нори» (15-20 м) – володіння «борсука», які він старанно охороняє. Усі інші гравці – «куріпки», вони гуляють у володіннях борсука, а він їх ловить. Той, до кого доторкнувся «борсук», не має права продовжувати гру й іде в полон (спеціально відведене місце).



Остання неспіймана «куріпка» стає «борсуком».

Вміле маскування

За сигналом одна команда гравців розбігається і маскується на місцевості, через 3–5 хвилин інша іде на пошуки. Керівник визначає час, який затрачено на пошук. Потім команди міняються ролями. Переможець – хто менше затратив часу на пошук.

Правила: Ховатись дозволяється тільки на певній (визначеній) території.

Визнач орієнтир

Учасники розміщуються на високому місці, звідки видно широку смугу огляду. Керівник заздалегідь встановлює 15–20 орієнтирів, відстань до яких визначають гравці. Учасники записують орієнтири

за номерами. Потім кроками вимірюють відстань до кожного і записують. Переможець – хто найточніше визначив відстань.

Виклик скаутів

Всі учасники мають вивчити азбуку Морзе, яка передається умовно прапорцем (за домовленістю). На відстані 100–150 м від команд – місце сигналізації, де знаходяться сигнальні команди і їх посередники. Сигнальні команди викликають своїх гравців прапорцями (азбука Морзе) – команда розшифровує (змахи прапорця) і гравця, якого викликали, біжить до сигнального. Яка команда скоріше зібралась біля сигнального – та виграла.

Правила:

1. Викликати можна декілька разів.
2. Якщо прибіг не той гравець, то він вертається назад і виклик повторюють.
3. Гравці знаходяться в стороні від свого сигнального.

Вдалих перехід

Через невеликий рів чи яму перекидають колоду. Команди шикуються одна проти одної. За сигналом гравці команд ідуть назустріч один одному. Зустрівшись на колоді, вони мають розійтись, використовуючи різні способи. Виграє команда яка має найменше штрафних очок.

Правила:

1. Хто ступив у яму, отримує штрафне очко.
2. Гравці команд не можуть штовхати один одного.
3. За поштовх – штрафне очко.

Відшукай прапорця

На невеликій ділянці в різних місцях керівник розкладає кілька прапорців, які малопомітні на місцевості. Гравці вирушають на пошуки і за сигналом повертаються на місце. Хто знайшов 1 або більше прапорців, той переможець. Гра триває 10–12 хв.

Правила:

1. Прапорці не можна закопувати в землю, засипати піском.
2. Територія обмежена 200х100 м.

Відкрита схованка

На ділянці площею 1х1 км заховано 15–20 предметів. Скласти план ділянки з масштабом 1 см = 100 м або 50 м. На площі позначити місця розташування схованок. Інші, користуючись планом, відшукують сховані речі. Перемагає той, хто за встановлений час знайде більше речей.

Водолаз

Додатково: ласты, біноклі Гравцям пропонується, одягнувши ласты і дивлячись у бінокль із зворотного боку, пройти по заданому маршруту.

Волейбол

Між деревами на висоті 2м натягується шнур. М'ячем слугує надувний пузир чи м'яч, в який набирається трішки води. Це робить його трішки тяжчим, а направлення польоту дякуючи центру ваги м'яча, який переміщається, для граючих стає неочікуване. М'яч відбивається, як в звичайній грі волейбол. Кожен намагається перекинути його на сторону противників, не даючи йому впасти на своїй стороні.

Дванадцять паличок

Гру проводять на галявині, де можна заховатися за дерево, кущі чи інші предмети. Кількість гравців відповідає кількості паличок. Для гри необхідна дощечка, 12 – відмічених паличок та камінь. Дощечку кладуть на камінь. На одному кінці дощечки – 12 паличок. Дощечка нагадує катапульти. Всі гравці розміщуються навколо катапульти. Ведучий із силою наступає на один кінець дощечки і палички розлітаються у різні сторони, а гравці біжать ховатися. Тим часом ведучий збирає палички і кладе їх на те саме місце.

Помітивши гравця, ведучий біжить до дощечки, торкається її рукою і голосно називає ім'я гравця, кого побачив. Той виходить із схованки, а ведучий продовжує пошук. Якщо під час пошуку одному з гравців непомітно вдалося підбігти до дощечки і розбити палички то решта гравців може переховатися, поки ведучий збиратиме палички.

А якщо ведучий зумів знайти і «застукати» всіх гравців, тоді обирають нового ведучого, або кого знайшли останнім – той ведучий.

До прапорця

Посередині великої галявини ставиться прапорець або палиця. Гравці шикуються півколом за 20-30 м від прапорця (палиці). За сигналом керівника гравці зав'язують собі очі, вони виконують команди, які промовляє керівник: «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» і т. д. Після команди «До прапорця марш!» усі починають рухатися до прапорця під рахунок керівника, не знімаючи пов'язки з очей. Через 15-20 кроків керівник дає команду «Стій!», після якої всі гравці знімають пов'язки з очей.



Виграє учасник, який ближче за інших підійшов до ведучого.

Дозорна вежа

Для цієї гри краще за все підійде галявина з чагарниками. У центрі галявини ставиться палиця з прапорцем – це дозорна вежа, біля неї стоїть ведучий. Дозорний зав'язує очі й починає голосно рахувати до 30, у цей час усі гравці ховаються і маскуються на галявині. Потім дозорний знімає пов'язку й каже: «Я йду шукати!». Він повинен знайти всіх гравців за 10 хвилин, ходячи по колу все далі й далі від центра та називаючи по іменах помічених ним гравців. Той, хто сховався далі, ніж за 20 м від центра, вибуває з гри.



Виграє той, хто сховався ближче за всіх до центра й довше за інших просидів у схованці, він і стає ведучим.

Естафета з поворотами

За загальною лінією старту шикуються 2-3 команди, гравці яких стоять у колоні по одному. У 12-18 метрів від лінії навпроти кожної колоні – набивний м'яч (містечко, прапорець). За сигналом направляючої кожної команди біжать до свого м'яча, оббігають навколо нього (зліва направо) 2 рази і повертаються назад. Минувши стартову лінію, гравець оббігає свою колону і, опинившись біля гравця, що

стоїть попереду, торкається його рукою. Це сигнал до бігу чергового учасника, який виконує те ж, що і попередній. Закінчивши перебіжку встає в кінець своєї колони. Перемога, як правило, дістається більш швидким гравцям. Слід враховувати, що в командах має бути рівне число хлопчиків і дівчаток.

Жмурки з будиночком

На місцевості визначається будиночок, де знаходиться ведучий. Ведучий стає біля будиночка і закриває очі руками. Інші гравці ховаються. За сигналом ведучий іде на пошук. Кого знаходить – називає по імені, той тікає до будиночка, а ведучий старається поквачити його. Виграють ті гравці, яких не помітив ведучий та не поквачив.

Правила:

1. Місце гри чітко обмежено.
2. Гра триває певний час 5–10 хв.
3. Заквачений гравець стає ведучим.

Знайди снайперів

Перед початком гри на деяких деревах, кущах тощо розвішують стрічки, які означають ворожих снайперів. Стрічки розвішують так, щоб їх було видно, не відхиляючись від маршруту. Гру проводять за визначеним заздалегідь маршрутом, по якому ідуть гравці. Виграє той, хто помітив більше стрічок.

Правила:

1. Помітивши стрічку, гравець знімає її.
2. Кількість стрічок визначена.
3. Гру закінчують, пройшовши певний відрізок.

Здобудь прапорець

На схилі узгір'я розставляють на рівній відстані прапорці. Кількість прапорців, відповідає кількості команд. За сигналом перші номери біжать по схилу, беруть прапорець і віддають другому. Другий біжить на схил, ставить прапорець і передає естафету іншому. Команда, гравці якої першими поміняються місцями, виграє.

Знайди прапорець

У кожній групі гравців є по «розвіднику». Вони беруть прапорці і ховають на відстані 200–300 кроків та роблять певні позначки (надламують гілки, малюють на землі стрілки, і т.д.). Заховавши прапорці, «розвідники» доповідають керівникові і залишаються біля нього. Тоді гравці йдуть на пошуки. Група, яка скоріше знайде свій прапорець, виграє.

Правила:

1. Розвідник із гравцями обумовлює свої позначки.
2. Після приходу розвідника заборонено робити підказки.

Зустріч розвідників

Дві команди на протилежних сторонах майданчика (500 м) кладуть по одному прапору. За сигналом вони починають непомітно рухатись назустріч одна одній. Задача – якомога швидше добратися до прапора команди противника і при цьому виявити якомога більше гравців, а самому залишатись непоміченим. Гра триває 30–45 хв. Перемагає команда, де менше виявлено гравців і яка знайшла прапор противника.

Правила:

1. У кожної команди є спостерігач, який записує виявлених гравців та прапор (має їх список).
2. Можна маскуватися.

Зіпсувати телефон противника

Одна команда протягує в будь-якому напрямку дріт (мотузку) завдовжки 150–300 м. Її можна вести по землі, канаві, деревах, тільки не закопувати в землю. Біля одного з кінців телефонний пост, де знаходиться основна кількість гравців, решта – захисники (8–6) які маскуються і спостерігають за дротом. Захисники можуть ловити нападників, стріляти в них шишками і відводити їх на пост. Інша команда за 1 км від телефонного поста іде на пошук дроту. Виграє та команда, яка за 100 м від дроту не виявила нападника і той не перерізав дріт.

Правила:

1. Тривалість гри визначена (45–50 хв).
2. Гру проводять на пересічній місцевості.
3. Перев'язати дріт стрічкою (перерізання).

Зумій наздогнати

На майданчику окреслюють або розмічають предметами коло діаметром 9–12 метрів 6–8 учасників розташовуються по зовнішній стороні кола обличчям проти годинникової стрілки на однаковій відстані один від одного і розраховуються на перший – другий. Перші номери – одна команда, другі – інша. За сигналом всі біжать в одну сторону, дотримуючись дистанції. За другим сигналом починається змагання. Завдання кожного гравця заквачити того, хто біжить попереду і не дати заквачити себе суперникові, що знаходиться позаду. Закваченого залишають разом з тим, хто їх поквачив, решта продовжують біг по колу. Коли останній гравець заквачений, гра припиняється. Перемагає команда, у якої менше поквачених гравців.

Закинь в корзину

До гілки дерева підвішують корзину для грибів та розгойдують. Гравці стають на відстані 3–5 м. від корзини та кидають в неї будь-які маленькі предмети: один-камінчики, інший-жолуді, третій-шишки і т.д. Коли корзина перестає гойдатися, гра припиняється. Вміст корзини підраховується, і переможцем оголошується той, кому вдалося закинути більше предметів.

Йдемо на слух

Гра проводиться на великій галявині або майданчику. Гравці шикуються в одну шеренгу або півколом з інтервалом між ними в 2–3 кроки. Кожен зав'язує собі очі пов'язкою. Керівник гри стає за 80–100 м від гравців, він подає свистком сигнал, і всі гравці із зав'язаними очима починають рухатися у напрямку керівника. За другим сигналом (два свистки) гравці зупиняються, а керівник переходить на нове місце й знову дає сигнал (один свисток). Усі рухаються в новому напрямку. Керівник переходить з місця на місце 2–3 рази й тим самим змінює напрямку руху гравців. Коли керівник подає сигнал про закінчення гри (тривалий свисток), усі зупиняються і знімають пов'язки з очей.



Виграє той, хто ближче за інших опиниться біля керівника.

Круговорот

Гравці ідуть по дорозі парами в спокійному темпі. За сигналом ведучого остання пара прискорює крок (один іде зліва-інший справа від колони), намагаючись обігнати тих, хто йде спереду та стати головним. Гра продовжується до тих пір, поки всі пари не виконають завдання. Гру можна проводити і тоді, коли гравці ідуть в присяді. Якщо колона розтягнулась, дозволяється переганяти її бігом.

Козаки-розбійники

Для цієї гри потрібні затишні місця, щоб сховатися. Перед грою обумовлюються кордони території, у межах якої можна ховатися й тікати. Гравці розподіляються на дві команди: «козаків» і «розбійників». Відрізняють команди одна від одної за нарукавними пов'язками, стрічками або якими-небудь значками. За першим сигналом «розбійники» розбігаються ховатися по затишних місцях, а після другого сигналу «козаки» розходяться на їх пошуки. «Розбійників» треба не тільки знайти, але наздогнати й торкнутися, після чого їх треба відвести до «темниці» (спеціально відведене місце).



Спійманий «розбійник» повинен іти спокійно, не вириватися, його можуть визволити інші «розбійники», якщо перші торкнуться «козака», який його веде, а якщо «козак» торкнеться до них першим, то вони теж вважаються полоненими. Для того, щоб визволити «розбійника» з «темниці», треба його торкнутися, намагаючись не зачепити «охоронця-козака». Якщо після закінчення гри в «темниці» виявиться «розбійників» більше, ніж на волі, то вони програли, якщо менше, то вони виграли.

Лapta

На одній стороні майданчика проводиться лінія «міста» на відстані 40–60 кроків, на протилежній стороні проводиться лінія «кону». Відстань між «містом» і «коном» називається «полем». Для гри потрібна груба палиця довжиною 70–80 см із тоншим кінцем для зручності

тримання і малий з гуми або тканини м'ячик. Гравці вибирають двох капітанів – маток. Вони розподіляють гравців на дві рівні команди і за жеребом визначають команду, що грає у «полі», або у «місті». Команда, яка грає у «полі», довільно розміщується у ньому обличчям до «міста». Інша команда стає у «місто». Капітан команди «міста» встановлює чергу для відбивання м'яча своїм гравцям. Капітан команди «поля» посилає свого одного гравця до команди противника для подачі м'яча. Перший гравець «міста» бере лапту і стає на лінію міста. Коли удар був сильний, тоді гравець біжить через поле на кон і назад, а коли легкий – залишається у місті, чекаючи сильного, після якого біжить. Гравці поля намагаються спіймати м'яч і влучити ним у перебігаючих. Коли їм це вдається, то вони міняються місцями. Таким чином, боротьба ведеться за використання міста. Коли у місті утворюється непоквачена команда, гра продовжується далі.

Правила:

1. Кожен гравець може вдарити по м'ячу тільки один раз.
2. Лапту перед перебіганням обов'язково залишають у місті.
3. Після сильного удару можна перебігати декільком гравцям.
4. Капітан може бити підряд три рази і перебігати після будь-якого свого удару.

Місто за містом

Для гри обирають майданчик 10х10, 20х20 м. По кутах майданчика креслять 3 міста розміром 1х1 м і одне головне, четверте, 3х3 м. Дві рівні команди гравців вибирають собі капітанів. За жеребом одна команда заходить у місто, а інша – в поле (по всьому майданчику). Та команда, яка в місті, називається подаюча, а яка в полі – команда поля. Капітан подаючої команди встановлює чергу – послідовність подавання.

Перший призначений гравець бере лапту (груба палка довжиною 70–80 см зі зручною ручкою) і стає на передню лінію міста, капітан на цій же лінії навпроти нього підкидає високо вгору маленький м'яч. Гравець старається якомога далі і вище відбити лаптою м'яч. Коли виконано удар і м'яч летить далеко, перший гравець біжить у перше місто, якщо встигає – в друге, третє і головне місто.

Коли гравець відбив м'яч легко і бачить, що далеко він не полетить, то залишається доти – поки битиме наступний гравець.

Гравці поля намагаються схопити м'яч ще у повітрі або влучити ним у пробігаючого гравця подаючої команди. Коли це вдається, то вони міняються місцями. Кожний гравець, оббігши три міста та повернувшись у головне, приносить собі й команді очко, і б'є по м'ячу в свою чергу. Грають певний проміжок часу, або до визначеної кількості очок. Гру закінчують, якщо пройшов певний час, або не набрано визначеної кількості очок.

Правила:

1. Гравці перебігають з міста у місто тільки тоді, коли м'яч знаходиться у полі.

2. Коли тільки м'яч знаходиться в головному місті, перебігати заборонено.

3. В одному місті одночасно може знаходитись декілька гравців.

4. Капітан команди має право відбити м'яч 3 рази підряд, всі гравці – тільки раз.

5. Коли капітан залишився в головному місті один, то йому подає ближній гравець з поля.

6. Кожен гравець подаючої команди повинен обов'язково пробігти всі міста і повернутися у головне. Тому, коли він перебігає, краще повернути м'яч у головне місто, ніж ризикувати, влучаючи ним у гравця подаючої команди.

7. Команди обмінюються місцями в таких випадках:

- коли хто-небудь з подаючої команди поквачений м'ячем;
- коли м'яч спіймали у повітрі;
- коли у подаючої команди не залишилося жодного гравця у головному місті, який має право подавати.

8. При змінах місць гравці подаючої команди займають ті міста, в яких вони знаходились у попередній грі.

Невидимки

Варіант № 1

Гра проводиться в густому лісі. Гравці утворюють велике коло, в центрі якого стоять керівник і ведучий.

За сигналом керівника всі повертаються до ведучого спиною, розходяться від нього убік на сто кроків і



маскуються так, щоб ведучий їх не бачив. Після першого свистка керівника «невидимки» починають обережно наближатися до ведучого, намагаючись, щоб він їх не побачив. Через деякий час керівник подає другий сигнал, і всі повинні підвестися на повний зріст. Гравці, помічені ведучим до другого свистка, вибувають з гри.

Перемагає той гравець, який зуміє ближче за всіх підійти до ведучого.

Варіант № 2

Гравці сідають в круг, в центрі якого – один з зав'язаними очима. Гравець, на кого вкаже ведучий, починає приближатися до гравця з зав'язаними очима. Він, почувши шурхотіння або кроки, повинен показати рукою напрямлення, звідки ці звуки доносяться. Якщо з першого разу він покаже правильне напрямлення, «Невидимці» прийдеється його замінити. Якщо навпаки – кроки до гравця з зав'язаними очима продовжуються. Виграє той, хто зумів приблизитись до гравця з зав'язаними очима та доторкнутися до його плеча.

Орієнтування на слух

Гравці вишикувані в одній шерензі на відстані 2–3-х кроків один від одного із зав'язаними очима. Керівник або ведучий, відійшовши на 80–100 м, подає сигнал свистком. Гравці йдуть на сигнал. Після другого сигналу всі зупиняються, знімають пов'язки. Виграє той, хто ближче до керівника.

Правила:

1. Напрямок руху за сигналом можна змінювати.
2. Пов'язку під час руху не знімати.

Подивись і запам'ятай

Дві команди гравців сидять спиною одна до одної і дивляться кожна у свій бік. За 10 хвилин вони запам'ятовують все що бачать перед собою. Потім команди міняються місцями і говорять по черзі, що вони бачили перед собою. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Правила:

1. Заборонено оглядатись.
2. За кожную правильну відповідь нараховують 1 очко.
3. Гравці почергово відповідають на запитання одні одним.

Пристосуйся до місцевості

Гравці вишикувані у дві шеренги спиною одна до одної. За сигналом одна шеренга ховається. Керівник рахує до 10, після чого інша команда повертається і зі свого місця намагається викрити когось із противників. Команда, у якої виявлено менше гравців, виграє. Гра триває на визначений час.

Правила:

1. На виклик керівника всі повертаються.
2. Команда, яка чекає, не підглядає за іншою.

Перебіжчик

Один чи два найкращих бігуни стають перебіжчиками. Вони беруть з собою стрічки, смужки паперу та ін. Перебіжчики долають відстань до 1 км, лишаючи за собою слід, і ховаються. Гравці – переслідувачі через 5–10 хвилин ідуть їх шукати. Час гри обговорюють заздалегідь. За ним і визначають переможців.

Правила: Сліди переслідувачі замітають.

Погоня за лисицями

Із гравців вибирають 2–3 лисиці. Кожна отримує сумку зі стрічками, кольоровим папером або соломою. Решта гравців – мисливці. За сигналом лисиці, пробігши 50–100 м від старту, починають залишати сліди через кожні 5–10 кроків, заплутуючи їх (роблять петлі, залізають на дерева, біжать змійкою, перескакують через канаву). Пробігши 1,5 км, лисиці ховаються на відстані 30–50 м, а через 5 хв мисливці йдуть на пошук. Гра триває 30–40 хв. Якщо вони їх знайшли, то перемогли.

Правила:

1. Лисиці зобов'язані залишати сліди через 5–10 кроків. В протилежному випадку програють.
2. Лисиці тікають в одному напрямку.
3. Кожна лисиця залишає свій слід.
4. Лисиця спіймана, коли її поквачили.



Перехоплена естафета

Дві команди: одна вартує полосу, а друга, розділившись на дві частини, проносить через неї естафети. Завдання однієї команди пронести естафету, другої – спіймати. Кожен гравець естафетної команди отримує білет, де є одна літера з пароля – естафети, причому одна частина команди має один пароль, друга – інший. Літери пароля пишуться різними олівцями. Біля кожної частини команди є посередники (3 чол.), які слідкують, щоб кожен взяв участь в естафеті, тобто перейшов загороджувальну полосу.

Правила:

1. Гра триває близько години.
2. Вартовий загін виграє – коли перехоплює дві естафети.
3. Нічия – коли перехоплена одна естафета.

Пройти без шуму

Кільком гравцям зав'язують очі. Вони стають парами один проти одного на відстані витягнутих рук, утворивши «ворота». Решта гравців розподіляються на групи за кількістю воріт, намагаючись без шуму пройти через них. Гравці, виконують роль «воріт», намагаються поквачати та затримати тих, хто проходить. Перемагають гравці, які непомітно пройшли через ворота.

Правила: Проходити через ворота слід без шуму, обережно, повзком.

По слідах

Ведучий іде в ліс по замкненому колу і через 10–15 кроків залишає за собою умовні сліди (гілочки, шишки, кольорові прапорці тощо). За сигналом за ним іде решта гравців. Необхідно відслідкувати ведучого за позначками. Виграє той гравець, який знайшов ведучого та третину його слідів.

Правила:

1. Знайдені позначки гравці забирають.
2. Територія обмежена.
3. Гра триває 10–15 хв.

Приховане спостереження

Керівник йде густим лісом або чагарником і робить непомітні рухи (нахиляється, щоб зірвати ягоду, зламати гілочки, тощо). Учасники гри йдуть за ним, стараючись побачити все, що він робить. Переможець – той, хто зробить більше правильних спостережень, залишаючись непомітним до кінця гри.

Правила:

1. Кожен із гравців просувається непомітно, уникаючи викриття керівника.
2. Викриті гравці вибувають із гри.
3. Територія обмежена.

Пошук зниклої експедиції

Гравці розподілені на 3 команди. Гра проводиться на майданчику 1,5–2 км. Одна група ховається, дві інші через 30–60 хв, отримавши різні маршрути (але вони однакової довжини), шукають їх, використовуючи компас, азимут та керуючись відстанню кроків. Якщо маршрут визначений вірно, тоді групи приходять до кінцевого пункту, знайшовши першу групу. Перемагає команда, яка шоріше відшукає групу.



Правила:

1. Довжина маршруту у двох групах однакова.
2. Група, що ховалась, рахується знайденою, коли виявили її рівно половину.
3. На пошук встановлюється час – 1 година.

Повернись вчасно

Ведучий ставить гравців в шеренгу, потім пропонує їм розійтись та повернутися рівно через 5 хвилин. По годиннику він відмірює час, витрачений кожним гравцем на те, щоб повернутися в стрій та оголошує результати. Гра повторюється 2–3 рази. Можна вчинити по-іншому: кожному видати записку, в якій написано через скільки хвилин він повинен повернутися.

Пень

Усі стають півколом на відстані 3 м один від одного. Кожний креслить навколо себе коло. Гравці розподіляються за порядком й пишуть у колах і на палицях свої номери. На відстані 20–25 м від гравців ведучий ставить пень. Гравці по черзі кидають палиці, намагаючись влучити в пень. Якщо хтось збив пень – усі гравці біжать по свої палиці. Ведучий швидко ставить пень і займає чиєсь місце в колі. Хто залишився без місця, стає ведучим. При киданні палиці бути обережним.

Спостережливий або запам'ятай орієнтир

Гравці мають запам'ятати все побачене. А саме: яка дорога (куди йде та повертає), що видно на ній (машини, пішоходи), що знаходиться праворуч та ліворуч від неї тощо. Через 20–25 хвилин ходьби роблять відпочинок і виявляють найспостережливіших.

Правила:

1. Запам'ятовувати слід все, що зустрічається під час руху.
2. Гравці мають запам'ятати 6–8 орієнтирів.
3. На фініші замальовувати побачене в певному порядку.
4. Гра може бути командною: яка з них більше згадає орієнтирів.

Світлячки

Гра відбувається на знайомій місцевості у присмеркову пору. Вибирати гравців – «світлячків» необхідно таємно. Ніхто, крім них, цього не повинен знати. Всі гравці розходяться по ділянці. Світлячки ховаються у кущах, за деревами, у траві. Через 1–3 хвилини засвічують ліхтарики, а погасивши їх, світлячки можуть вийти зі схованки і приєднатися до тих, хто шукає. Хто зловить світлячка – приводить до керівника. Гра закінчується за сигналом.

Правила:

1. Гравці не знають, хто з них світлячок.
2. Обов'язково засвічувати ліхтарик через 1–3 хв.

Скільки кроків до дерева

Під час зупинки визначають орієнтир (дерево) і запитують, скільки кроків до нього. Гравці відповідають. А потім усі йдуть, кроками рахують і визначають, чия відповідь найточніша.

Правила: Визначити довжину свого кроку.

Сирена

3-поміж гравців обирають ведучого, у нього в руках свисток, він – «сирена». Для гри вибирається простора галявина, на якій є і кущі, й пеньки. «Сирена» стає на одному кінці галявини обличчям до дерева.



Гравці розташовуються на іншому краю галявини. Поки «сирена» стоїть лицем до дерева, гравці починають рухатися до нього. «Сирена» може озирнутися у будь-який момент, але перед цим повинен прозвучати свисток, тоді всі гравці завмирають на місці. Якщо ведучий помітить рух якого небудь гравця після свистка, то цей гравець відправляється на вихідну позицію. Усього за одну гру можна свистіти 10 разів. Той, хто за цей період зуміє підійти ближче до «сирени», стане ведучим.

Слідопити

Гравці розподіляються на дві однакові команди й збираються на старті. Кожна команда вибирає по розвіднику, які одержують по 10–20 прапорців (одні – червоні, інші – сині) і по великому прапору із знаком своєї команди. Одержавши великі прапори, розвідники вирушають їх ховати, захопивши з собою маленькі прапорці.



Прапори ховаються за 1000–1500 кроків від старту і за 100–150 кроків один від одного. Ховають прапори обидва розвідники так, щоб кожний із них знав, де заховані прапори, і свій, і супротивника. Після цього розвідники повертаються до своїх команд і дорогою розставляють маленькі прапорці в певному порядку, заздалегідь обумовленому зі своїми командами, для того, щоб навести свою команду на слід і збити зі сліду команду суперників. Наприклад, прапор, увіткнений у землю, означає «прямо», а повішений на дерево – «поворот направо», два прапорці поряд – «дивися вгору», прапорець, що лежить, – «прапор супротивника поряд». Розставивши, кожен по-

своєму, прапорці дорогою назад, розвідники підбігають до старту й кажуть: «Готово!».

За сигналом керівника команди вирушають на пошуки прапорів (і своїх, і чужих), а розвідники залишаються на старті. Перемагає команда, яка першою знайде прапор суперника.

Тарілку по колу

4–5 осіб встають по колу на відстані 5–8 м один від одного. У першого і третього гравця в руках пластмасова літаюча тарілка. За сигналом гравці метують свої тарілки сусідові за годинниковою стрілкою. Піймавши тарілочку від сусіда праворуч, гравець посилає її далі, а сам повинен зловити нову тарілочку з правого боку. Якщо гравець не встиг звільнитися від однієї тарілки, як до нього прилетіла друга (опинився з двома тарілочками), то гра зупиняється і гравець отримує штрафне очко. Воно присуджується і тому гравцеві, хто неточно (більш ніж крок від гравця) кинув йому тарілочку або остання прилетіла вище голови.

Грають 8–10 хвилин. Переможцем вважається гравець, який отримав менше штрафних очок. Можна збільшити кількість гравців у колі, залишивши 2 тарілки. Тоді грати буде легше. Якщо охочих грати більше 8–10 чоловік, слід ввести в гру 3 тарілки.

Тягни в круг

На рюкзак кладеться м'яч 5-6 чоловік, взявшись за руки, стають в круг, навколо рюкзака. За допомогою різних рухів, кожен намагається примусити партнера збити м'яч будь-якою частиною тіла. Той, хто збив м'яч, вибуває з гри.

Хто запалить ватру?

Грають 3–4 команди. Одна з них бере спостереження за тим, щоб не запалили ватру, яка в радіусі 7–8 м. За 10 м – два сторожі, а через 40–50 м – 4 сторожі, які ходять попарно. За 150 м від ватри розвідники (по 2) нападаючих команд. Розвідники намагаються пройти в коло непоміченими і одним сірником запалити ватру. Гра триває 30–45 хв. Перемагає команда, яка розпалить ватру.

Правила:

1. Розвідники не нападають на ватру.

2. Вартовий, поквачавши розвідника, вважається спійманим.
3. Розвідник, який проник в коло до ватри, не може бути затриманим.
4. Якщо гравець не запалить ватру з одного сірника, то він залишається там до кінця гри.

Хто краще проповзе

На відстані 100–150 м від групи встановлюють прапор. Ця ділянка має бути з густою травою та невисокими кущами. По команді гравці з різних боків, не зважаючи один на одного, непомітно підповзають до прапора. Хто підповзе найближче до прапора і його не викриють – той переможець. Гра закінчується за сигналом.

Правила: Кого помітив керівник чи (ведучий), той підводиться і стоїть до закінчення гри.

Через дорогу

Одна команда охороняє відрізок дороги завдовжки – близько 500 м, інша розташовується в лісі і повинна непомітно перейти дорогу. Команда– охоронці, рухається тільки дорогою. Інша, розсипавшись поодиноці, переходить через дорогу так, щоб її не помітили. Гра триває 20–30 хвилин. Пермагає команда, в якій розкрито менше учасників. Потім гравці міняються місцями.

Правила: Команда охоронців не має права заглиблюватися в ліс.

Швидкість і точність

Розподіляють декілька команд на 4–5 етапи. На лісовій доріжці позначають траси для естафет. Розмітити прапорцями або стрічками на висоті 1 метр, так, щоб було видно з першого другого і з другого третього і т.д. Відстань між етапами 25–100 м.

За сигналом гравці записують на аркуші паперу, яка відстань етапу і біжать для передачі аркуша на інший етап. Наступний гравець робить те саме. Виграє команда, яка набере більше очок.

Правила:

1. За швидкий прихід до фінішу – 2 очки.
2. За кращу відповідь на кожному етапі – 1 очко.

4.2. ІГРИ ТА ЗАБАВИ В АКТИВНОМУ ВІДПОЧИНКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ



Боротьба за прапорці

Для проведення гри вибирають дві галявини на відстані 200–300 м одна від одної і на кожній встановлюють по десять прапорців. На галявині однієї команди вони – синього кольору, а другої – оранжевого.

У грі беруть участь дві команди по 15 дітей. У кожній з них п'ять дітей – «вартові», інші – «розвідники».

Гра починається за сигналом сурми. Кожен вартовий охороняє по два прапорці, розміщених у 8-10 метрах один від одного. «Розвідники» намагаються непомітно потрапити на галявину суперника, захопити прапорці й перенести у свій табір. По дорозі до своєї галявини їх можуть «заквачити» і відібрати прапорець. Для цього достатньо торкнутися гравця рукою. Той, хто втратив прапорець, а також гравець, якого «заквачив» «вартовий», вважається полоненим. За кожного з них, за правилами гри, команда повертає суперникові один прапорець.

Гра триває, доки одна з команд не здобуде чотири «ворожих» прапорці.

Можна грати, засікаючи час, наприклад одну годину, після чого треба підвести підсумки. Таким чином переможця визначають за кількістю прапорців, які здобули гравці.

Болото

Цільові установки: формування навичок командної взаємодії, формування креативності мислення, розвиток креативності дій, розвиток лідерських якостей, розвиток комунікаційної компетентності, формування навичок самостраховки та самозабезпечення, розвиток вестибулярної чутливості та тримання рівноваги.

Виконання: двома групами, загальною групою.

Обладнання, спорядження, реквізит гри:

- Колода (діаметр 15–20 см, довжина 2 м) – 5 шт.;
- Жердина (діаметр 8–10 см, довжина 3,5–4 м) – 3 шт.;
- Тонка кольорова мотузка або стрічка (діаметр – 3–5 мм, довжина 1,5–2 м) – 2 шт.;
- Бавовняні рукавиці з прорезиненими долонями – 2 пари;
- Секундомір або таймер зворотного відліку – 1 шт.;
- Пластикова пляшка з водою (1–1,5 л) – 2 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання);
- Кружка для води (пластикова або металева 0,3 л) – 1 шт., (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання).

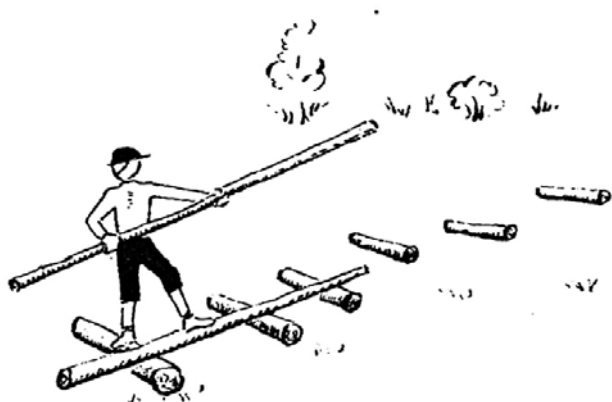
Опис ігрової ситуації: По середині майданчика 17 м завдовжки та 5 м завширшки, вздовж його найдовшої центральної осі та перпендикулярно до неї на землі на віддалі 3 м одна від одної розташовуються п'ять колод, що надійно зафіксовані кілками від обертання та руху. Відстань від крайніх колод до меле майданчика має складати по 2,5 м. Біля крайніх колод лініями (тонкими кольоровими мотузками, стрічками тощо) позначена заборонена область, що відокремлює пункт А від пункту Б, лінії проведені паралельно до осі колод на віддалі 5 м від них назовні. В пункті А знаходиться дві жердини, в пункті Б – одна.

Завдання: Переправитись у протилежний пункт.

Варіанти:

Гра однією групою (всі гравці знаходяться у пункті А, рух відбувається з пункту А до пункту Б):

Всією групою.



Гра двома групами (гравці рівномірно розподіляються на дві групи, одна з яких розташовується в пункті А інша в пункті Б, рух відбувається з свого пункту до протилежного):

Двома групами зустрічаючись посередині.

Варіанти додаткового виклику:

Підготовка до гри: а) гравці беруть певний час на розробку та апробацію плану гри (можна обговорювати й пробувати); б) гравці беруть певний час тільки на розробку плану гри (тільки обговорення, пробувати заборонено); в) гра без підготовки.

Обмеження за часом: а) на розробку та апробацію плану гри; б) на розробку плану гри; в) на гру; г) на все разом.

Обмеження за кількістю спроб: а) у частини групи (за статтю, за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо);

б) персонально; в) у всієї групи.

Мовчання: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально;

в) повне у всіх гравців, між пунктами А і Б.

Заплющені очі: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально.

Ускладнене завдання: перенести із собою кружку з водою, не розплескавши жодної краплі.

Правила:

1. Гравцям, заборонено торкатися землі в межах забороненої зони будь-якими частинами тіла;

2. В межах забороненої зони гравці можуть знаходитися тільки на колодах (купинах болота) та жердинах;
3. Знаходитися гравцям на жердині можна тільки в тому випадку коли вона обома кінцями спирається на колоди;
4. Гравцям заборонено торкатися колод та жердин голими руками;
5. Жердини можна пересувати тільки у напрямку руху до протилежного пункту;
6. При грі двома групами, що рухаються назустріч одна одній з протилежних пунктів, групи одночасно розпочинають і завершують рух по "болоту";
7. У випадку порушення правил всі гравці повертаються у вихідну позицію і виконують ігрове завдання заново.

Варіант пригодницького представлення: "Ви знаходитеся на маленькому острові в гирлі Нілу. Від берега вас відокремлює сильно заболочена ділянка ріки шириною 10–12 метрів із декількома більш-менше надійними купинами (корчами). На острові вам вдалося знайти тільки дві жердини достатньої довжини, щоб дістатися до найближчої купини. Незабаром почнеться приплив і ваш острівець опиниться під водою. Час обмежений! Будьте вкрай обережні при переправі – у Нілі водяться самі знаєте хто! Так вони самі нільські крокодили. До річі, необережним звуком або рухом ви можете привернути їх увагу".

Безпека. Основною небезпекою для гравців в цій грі є втрата рівноваги, сковзання ніг з колод та жердин, скручування жердин вбік, сковзання жердин з колод, падіння гравців з колод та жердин. Зазвичай гравцям для забезпечення стійкого положення тіла необхідно підтримувати один одного та триматися один за одного руками. У випадку втрати рівноваги достатньо просто стати на землю. Проте у випадку коли гравці чіпляються один за одного, група переносить з собою кружку з водою або вибраний варіант додаткового виклику виконання ігрового завдання частиною гравців із заплученими очима, втрата рівноваги може призвести до падіння гравців з колод та жердин. Тому для забезпечення безпеки гравців необхідно обов'язково застосовувати зовнішню страховку.

Основні способи та правила забезпечення страховки гравців:

- Асистенти або гравці, що страхують, розташовуються по 3–4 чол. по обидва боки від гравців на відстані близько 1-1,5 м. Їх завданням є страхувати гравців від падіння з колод та жердин;
- Страховка здійснюється виставленими вперед руками. Руки для пружності трохи зігнуті в ліктях, долоні розкриті до гравців та розгорнуті в боки і вгору;
- Під час безпечного виконання ігрового завдання асистентам (чи гравцям, що страхують) заборонено підтримувати й допомагати будь-яким іншим чином гравцям, торкатися колод та жердин.

Вклади рюкзака

Групу розподіляють на дві команди і шикують на лінії старту в дві колони. На старті розміщують речі (спальник, надувний матрац, чоботи, кухлі, миски тощо), які необхідно покласти в рюкзак, що знаходиться в 30–50 м. Число речей має точно відповідати числу учасників гри.

За сигналом керівника капітани команд підбігають до рюкзака і укладають в нього взяті зі старту найбільш підходящу для початку укладання річ. Потім повертаються на старт і передають дотиком руки естафету гравцеві своєї команди. Той вибирає на свій розсуд яку-небудь іншу річ і біжить до рюкзака. Уклавши її, повертається для передачі естафети і т. д. Останні номери команд, завершивши укладку, приносять рюкзак на старт.

Команда-переможниця визначається за меншого часу, витраченому на укладання рюкзака. За кожну річ, укладену з порушенням встановленої черговості, – штраф у 10 с.

Естафета прислів'їв і приказок

Гравці розподіляються на групи, сідають у коло. Ведучий кидає одному з гравців групи м'яч і називає прислів'я або приказку, наприклад: Багато лісу – не губи, мало лісу – бережи, немає лісу – посади.

Гравець, який отримав м'яч, повинен назвати прислів'я або крилатий вислів і передати м'яч гравцеві іншої групи. Якщо хтось з гравців не впорається із завданням, він передає м'яч наступному гравцеві тієї ж групи, а сам вибуває з гри. Перемагає група, чий гравець залишився в колі останнім.

Естафета марафонців

Для естафети керівник вибирає два пункти, відстань між якими 1,5 км.

Для того, щоб з одного пункту потрапити до іншого, потрібно пройти через невеликий ліс, перебратися через яр, пройти через чагарник, ялиник тощо.

Усі учасники естафети розподіляються на 2–4 команди по 12–15 осіб. Капітани розставляють гравців між стартом і фінішем з розрахунком, щоб кожний з них під час естафети пробігав не більше 100–150 м. Важкі ділянки скорочують до 80–100 м, рівні відрізки дистанції збільшують до 150 м.

У середині дистанції, на старті і на фініші свої місця займають судді. Дається сигнал, і перші номери команд направляються вперед.

Кожний намагається якомога швидше пробігти свій відрізок шляху і передати естафетну паличку товаришеві по команді.

Переможе та команда, яка першою надала суддям естафетну паличку.

Перемога буде залежати від вдалої розстановки гравців на дистанції, вміння юних марафонців долати перешкоди і правильно розподіляти сили під час бігу.

Підсумки змагання п'ятиборців підводять за часом, затраченим учасником на подолання дистанції. Судді на етапах нараховують гравцям штрафні секунди за помилки під час подолання перешкод і за неточні влучання в ціль.

Зустрічний маршрут

У грі беруть участь дві команди, у кожній з яких 8–12 дітей. Ділянку пересіченої місцевості вибирають раніше.

Керівник вручає капітанам команд по конверту, в яких знаходяться маршрутні схеми шляху із зазначенням азимутів і відстаней.

За умовами гри кожна команда піде одним і тим самим маршрутом у протилежних напрямках. Цей шлях у 1000–1500 м з п'ятьма-сімома етапами, є замкненою ламаною лінією, що проходить в лісі і в полі.

Після сигналу керівника команди, зорієнтувавшись за компасом і визначивши азимути, виходять на маршрут. У кінці кожного етапу

є суддя. Це – орієнтир, за яким можна визначати правильність шляху. Він дає капітанові команди «перепустку» на право подальшого користування маршрутом.

Команда, що прийшла з протилежного боку, отримує «перепустку» іншого кольору. Після цього гравці визначають азимути наступного етапу і продовжують рух. У процесі гри команди обов'язково зустрінуться, оскільки будуть йти тим же шляхом.

Виграє та команда, котра раніше повернеться на галявину і передасть керівникові всі отримані в дорозі кольорові «перепустки».

Учасники кожної групи встановлюють порядок зміни ведучого на маршруті так, щоб всі прийняли участь у орієнтуванні.

Змійка

Наступна гра корисна, коли треба буде якось втихомирити активність хлопців. Усі учасники стають один за одним і беруть товариша, що попереду, за пояс. Першому гравцеві необхідно зловити останнього, а останнім – ухилитися.

Кошенята і поросята

Ця гра видовищна для глядачів і цікава для учасників. Гравцям потрібно зав'язати очі і поділити на 2 команди: одні поросята, другі кошенята. Далі перемішати їх і змусити за допомогою рохкання й нявкання поділитися на команди.

Конкурс «Кмітливі та винахідливі»

Загальновідомо, що туристи повинні мати швидку реакцію та бути винахідливі.

У конкурсі «Кмітливі та винахідливі» беруть участь дві команди. Кожна команда обирає собі назву. (Максимальна оцінка – 9 балів). Діти повинні продемонструвати, наскільки вони обізнані з туристичною справою.

Запитання для 1 команди «_____»

1. Документ, на якому схематично позначено маршрути походу до контрольних пунктів. (*Карта*)
2. Найважливіший помічник туристів у поході. (*Компас*)
3. Природний потік води. (*Джерело*)

4. Найулюбленіше в таборі місце відпочинку, де можна поїсти і поспівати. (*Біля вогнища*)
5. Найнеобхідніший у поході інструмент. (*Сокира*)
6. Пункт відрадження туристичної групи. (*Старт*)
7. Одна з головних рис туриста. (*Спостережливість*)
8. Найголовніший природний спосіб орієнтування на місцевості. (*За сонцем*)
9. Наука, що вивчає рідний край. (*Краєзнавство*)

Запитання для II команди «_____»

1. Місце збирання води. (*Криниця*)
2. Місце для оголошень у таборі. (*Вітрина*)
3. Кінцевий пункт походу. (*Фініш*)
4. Відстань від старту до фінішу. (*Дистанція*)
5. Похідне житло туриста. (*Намет*)
6. «Валіза» туриста. (*Рюкзак*)
7. В'язальна страхова мотузка. (*Решнур*)
8. Сторона світу, яку легко визначити за мохом, що росте на стовбурі дерева. (*Північ*)
9. Посуд, у якому туристи варять їжу. (*Казанок*)

Підбиття підсумків. Вітання учасників команди, яка перемогла.

Квач у лісі

Для гри вибирають галявинку. Учасники розбігаються в різні боки від ведучого, який намагається наздогнати, доторкнутися і «заквачити» когось із них.

Рятуючись від погоні, гравець підбігає до будь-якого дерева і торкається його. В такий момент його «заквачувати» не можна. Якщо ж ведучий хоче продовжити переслідування цього гравця, то йому потрібно голосно рахувати до п'яти, відходячи щоразу від дерева. Перш ніж рахунок закінчиться, той, хто стоїть біля дерева, відбігає, і погоня продовжується. Ведучим стає той, кого першим «заквачили».

Можна провести гру, дещо змінивши її правила. Не можна «заквачувати» гравця, якщо його ноги не торкаються землі, тобто він стоїть на пеньку, висить на сучку або обхвачує стовбур дерева руками і ногами.

Можна влаштувати на галявині «квача-перетинача». У цьому випадку будь-хто з гравців, маючи бажання допомогти товаришу, перетинає дорогу ведучому, коли той женеться за цим товаришем. Після цього квач повинен почати наздоганяти того, хто перетнув йому шлях.

Крокоміри

На початку гри всі гравці вимірюють середню довжину свого кроку. Для цього певну відстань, наприклад 100 м, потрібно пройти, рахуючи кроки, а потім цю відстань поділити на кількість зроблених кроків.

Мета гри – дізнатися, хто з дітей найточніше може визначити відстань між двома точками: стовпами, деревами або прапорцями.

У центрі галявини – прапорець, від якого по п'яти-шести радіусах розміщені прапорці на різній відстані від центра (але довжина цих різних відстаней відома керівникові). Усі гравці розподіляються на пари, отримують олівці, папір і, користуючись кроком як міркою, визначають відстань до вказаного прапорця. Виграє та пара, яка найточніше зробить вимір. Потім дають завдання кожній парі визначити відстань від центра до кожного прапорця.

Визначають переможця у кожній парі, а потім і серед усіх учасників гри.

Крокви

Цільові установки: формування навичок командної взаємодії, формування креативності мислення, розвиток креативності дій, розвиток лідерських якостей, розвиток комунікаційної компетентності, формування навичок самостраховки та самозабезпечення, розвиток вестибулярної чутливості та тримання рівноваги.

Виконання: індивідуальне; парне, малими групами; загальною групою.

Обладнання, спорядження, реквізит гри:

- Колода (діаметр 30–35 см, довжина 3,5–4 м) – 2 шт.;
- Основна мотузка (діаметр 10–12 мм, довжина 2,5–3 м) – 1 шт.;
- Тонка кольорова мотузка або стрічка (діаметр – 3–5 мм, довжина 1,5–2 м) – 2 шт.;
- Бавовняні рукавиці з прорезиненими долонями – кількість пар, за кількістю гравців;

- Секундомір або таймер зворотного відліку – 1 шт.;
- Пластиковая пляшка з водою (1–1,5 л) – 2 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання);
- Кружка для води (пластиковая або металева 0,3 л) – 2 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання).

Опис ігрової ситуації:

Дві колоди встановлені у вигляді Д – подібної крокви. Верхні кінці колод встановлені в розвилку двох дерев на висоті 1,5–2 м та зв'язані між собою основною мотузкою. Нижні кінці колод встановлені з упором на землю прикопані та закріплені кілками від руху. На землі під “Кроквами” лініями (тонкими кольоровими мотузками, стрічками, туристськими килимками тощо) позначена заборонена область, що відокремлює пункт А від пункту Б, лінії проведені перпендикулярно до умовної осі “Крокви” на віддалі 0,5 м від нижніх кінців колод до середини.

Завдання: Переправитись у протилежний пункт.

Варіанти:

Гра однією групою (всі гравці знаходяться у пункті А, рух відбувається з пункту А до пункту Б):

- По одному;
- Парами постійно тримаючись за руки;
- Малими групами (трійками, четвірками, п'ятірками і т. д.), ланцюжком постійно тримаючись за руки;
- Всією групою, ланцюжком постійно тримаючись за руки.



Гра двома групами (гравці рівномірно розподіляються на дві групи, одна з яких розташовується в пункті А інша в пункті Б, рух відбувається з свого пункту до протилежного):

- По одному, на зустріч один одному, зустрічаючись посередині;
- Парами постійно тримаючись за руки, назустріч один одному, зустрічаючись посередині;

– Малими групами (трійками, четвірками, п'ятірками і т. д.), ланцюжком постійно тримаючись за руки, назустріч одна одній, зустрічаючись посередині;

– Двома групами, ланцюжком постійно тримаючись за руки, назустріч одна одній, зустрічаючись посередині.

Варіанти додаткового виклику:

Підготовка до гри: а) гравці беруть певний час на розробку та апробацію плану гри (можна обговорювати й пробувати); б) гравці беруть певний час тільки на розробку плану гри (тільки обговорення, пробувати заборонено); в) гра без підготовки.

Обмеження за часом: а) на розробку та апробацію плану гри; б) на розробку плану гри; в) на гру; г) на все разом.

Обмеження за кількістю спроб: а) у частини групи (за статтю, за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо);

б) персонально; в) у всієї групи.

Мовчання: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально;

в) повне у всіх гравців, між пунктами А і Б.

Заплющені очі: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально.

Ускладнене завдання: перенести із собою кружку з водою, не розплескавши жодної краплі.

Правила:

1. Гравцям, заборонено будь-чим торкатися землі в межах забороненої зони;

2. Гравцям заборонено торкатися колод голими руками;

3. При грі парами, малими та великою групами, гравці постійно підтримують фізичний контакт, тримаючи один за одного;

4. При грі двома групами, що рухаються назустріч одна одній з протилежних пунктів, гравці (пари, групи) одночасно розпочинають і завершують рух по колодам;

5. У випадку порушення правил гравці (пари, малі групи, всі загалом) повертаються у вихідну позицію і виконують ігрове завдання заново.

Варіант пригодницького представлення: Ви потрапили в страшний землетрус. У вашому шістнадцятиповерховому будинку обвалилися всі сходи і частково дах. Єдиний вихід до порятунку це пройти

по кроквах даху вашого будинку та дах сусіднього уцілілого будинку, де на вас чекає гвинтокрил рятувальників. До речі, будь-який звук під час переправи кроквами може викликати обвал”.

Безпека. Основною небезпекою для гравців в цій грі є втрата рівноваги, сковзання ніг та зривання рук з колод, сковзання по колодах донизу, скручування на колоді вбік, падіння з колоди. Зазвичай гравцям для забезпечення стійкого положення тіла необхідно охоплювати колоду руками та ногами, і у випадку втрати рівноваги достатньо просто зімкнути руки та ноги, що зазвичай досить надійно фіксує гравця на колоді. Проте у випадку коли в одній руці гравця знаходиться кружка з водою або грають пари чи групи-ланцюжки й гравці тримаються один за одного (руками за руки, руками за ноги тощо), чи вибраний варіант додаткового виклику виконання ігрового завдання частиною гравців із заплющеними очима, втрата рівноваги може призвести до сковзання та падіння з колод. Тому для забезпечення безпеки гравців необхідно обов’язково застосовувати зовнішню страховку.

Основні способи та правила забезпечення страховки гравців:

- Асистенти або гравці, що страхують, розташовуються по 4–6 чол. по обидва боки від колод “Даху” на відстані близько 1-1,5 м. Їх завданням є страхувати гравців від падіння з колоди;
- Страховка здійснюється виставленими вперед руками. Руки для пружності трохи зігнуті в ліктях, долоні розкриті до гравців та розгорнуті в боки і вгору;
- Під час безпечного виконання ігрового завдання асистентам (чи гравцям, що страхують) заборонено підтримувати й допомагати будь-яким іншим чином гравцям, торкатися колод.

Лижі

Цільові установки: формування навичок командної взаємодії, формування креативності мислення, розвиток креативності дій, розвиток лідерських якостей, розвиток комунікаційної компетентності, формування навичок самостраховки та самозабезпечення, розвиток вестибулярної чутливості та тримання рівноваги.

Виконання: загальною групою.

Обладнання, спорядження, реквізит гри:

- Жердина (діаметр 8–10 см, довжина 3,5–4 м) – 2 шт.;

- Допоміжна мотузка (діаметр 5-6 мм, довжина 1,5–2 м) – 4 шт.;
- Тонка кольорова мотузка або стрічка (діаметр – 3–5 мм, довжина 1,5–2 м) – 2 шт.;
- Бавовняні рукавиці з прорезиненими долонями – 2 пари;
- Секундомір або таймер зворотного відліку – 1 шт.;
- Пластиковая пляшка з водою (1-1,5 л) – 1 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання);
- Кружка для води (пластиковая або металева 0,3 л) – 1 піт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання).

Опис ігрової ситуації: В межах майданчика 20 м завдовжки та 5 м завширшки на землі лініями (тонкими кольоровими мотузками, стрічками тощо) позначена заборонена область, що відокремлює пункт А від пункту Б. Лінії проведені перпендикулярно до найдовшої центральної осі майданчика на віддалі 10 м одна від одної та 5 м від крайніх меж майданчика. В пункті А знаходиться дві жердини ("лижі") на кінцях яких закріплено допоміжні мотузки.

Завдання: Переправитись у протилежний пункт.

Варіанти:

Гра однією групою (всі гравці знаходяться у пункті А, рух відбувається з пункту А до пункту Б):

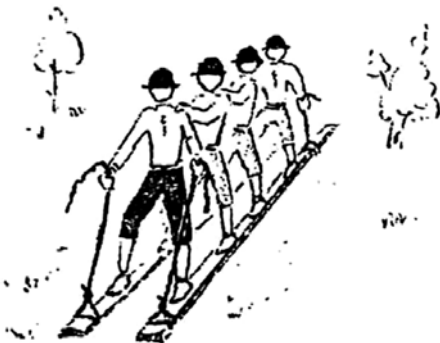
1) Всією групою.

Варіанти додаткового виклику:

Підготовка до гри:
а) гравці беруть певний час на розробку та апробацію плану гри (можна обговорювати й пробувати); б) гравці беруть певний час тільки на розробку плану гри (тільки обговорення, пробувати заборонено); в) гра без підготовки.

Обмеження за часом: а) на розробку та апробацію плану гри; б) на розробку плану гри; в) на гру; г) на все разом.

Обмеження за кількістю спроб: а) у частини групи (за статтю, за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально; в) у всієї групи.



Мовчання: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально;

в) повне у всіх гравців, між пунктами А і Б.

Заплющені очі: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально.

Ускладнене завдання: перенести із собою кружку з водою, не розплескавши жодної краплі.

Правила:

1. Гравцям, заборонено торкатися землі в межах забороненої зони будь-якими частинами тіла;

2. В межах забороненої зони гравці можуть знаходитися тільки на жердинах (лижах);

3. Жердини можна пересувати тільки у напрямку руху до протилежного пункту;

4. Гравцям забороняється триматися за допоміжні мотузки голими руками;

5. У випадку порушення правил всі гравці повертаються у вихідну позицію і виконують ігрове завдання заново.

Варіант пригодницького представлення: "Під час подорожі пустелею на підході до прекрасного оазису з кришталевою джерельною водою Ваша група потрапила в сипучі піски. Вам пощастило вибратися на острівцець, але ви втратили абсолютно все спорядження, обладнання та харчі. На цьому островці росло всього два дерева, якраз достатньої довжини, щоб на них могли стати всі гравці. З кори дерев вам вдалося сплести чотири короткі мотузки. Дістатися до твердої суші можна лише подолавши смугу сипучих пісків."

Безпека. Основною небезпекою для гравців в цій грі є втрата рівноваги, сковзання ніг з жердин, скручування жердин вбік, зштовхування гравця, що знаходиться попереду, падіння гравців з жердин. Зазвичай гравцям для забезпечення стійкого положення тіла достатньо просто покласти руки на плечі гравця, що знаходиться попереду та триматися один за одного. У випадку втрати рівноваги достатньо просто стати на землю. Проте у випадку коли гравці чіпляються один за одного, група переносить з собою кружку з водою або вибраний варіант додаткового виклику виконання ігрового завдання частиною гравців із заплющеними очима, втрата рівноваги може призвести до

падіння гравців з жердин. Тому для забезпечення безпеки гравців необхідно обов'язково застосовувати зовнішню страховку.

Основні способи та правила забезпечення страховки гравців:

- Асистенти або гравці, що страхують, розташовуються по 3–4 чол. по обидва боки від гравців на відстані близько 1–1,5 м. Їх завданням є страхувати гравців від падіння з жердин;

- Страховка здійснюється виставленими вперед руками. Руки для пружності трохи зігнуті в ліктях, долоні розкриті до гравців та розгорнуті в боки і вгору;

- Під час безпечного виконання ігрового завдання асистентам (чи гравцям, що страхують) заборонено підтримувати й допомагати будь-яким іншим чином гравцям, торкатися жердин.

Лабіринт

Цільові установки: формування навичок командної взаємодії, формування креативності мислення, розвиток креативності дій, розвиток комунікаційної компетентності, розвиток лідерських якостей, формування навичок самостраховки та самозабезпечення, розвиток уваги та просторової орієнтації.

Виконання: загальною групою.

Обладнання, спорядження, реквізит гри:

- Тонка кольорова мотузка або стручка (діаметр – 3–5 мм, довжина 4,5 м) – 2 шт.;

- Тонка кольорова мотузка або стрічка (діаметр – 3–5 мм, довжина 4,2 м) – 2 шт.;

- Тонка кольорова мотузка або стрічка (діаметр – 3–5 мм, довжина 0,6 м) – 2 шт.;

- Кілки для туристського намету (або цвяхи - діаметр 2,5–3 мм, 10-15 см) – 24 шт.;

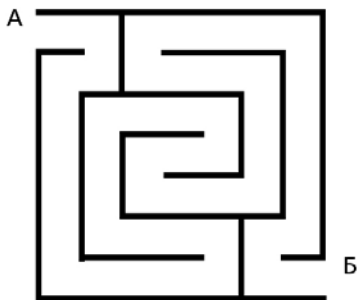
- Секундомір або таймер зворотного відліку – 1 шт.;

- Пластиковая пляшка з водою (1–1,5 л) – 1 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання);

- Кружка для води (пластиковая або металева 0,3 л) – 2 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання).

Опис ігрової ситуації: В межах майданчика 5 м завдовжки та 5 м завширшки на землі лініями (тонкими кольоровими мотузками, стрічками та кілками для туристського намету або цвяхами, тощо)

позначено лабіринт. Загальний план лабіринту утворює квадрат з ребром 2,1 м в середині якого паралельними та перпендикулярними лініями позначено шлях лабіринту. У лабіринту є два входи-виходи відповідно пункти А і Б, ширина шляху в межах лабіринту та входів-виходів з лабіринту складає 0,3 м.



Завдання: Провести одного гравця у протилежний пункт через лабіринт.

Варіанти:

- Гра однією групою (всі гравці знаходяться навколо лабіринту, гравець який проходить лабіринт знаходиться біля будь-якого з його входів-виходів, рух відбувається в межах лабіринту до протилежного пункту):

- Одного гравця;
- Двох гравців (у цьому випадку два гравці знаходяться в центрі лабіринту спиною до спини, рух відбувається в межах лабіринту з центру кожним гравцем до свого пункту).

Варіанти додаткового виклику:

Підготовка до гри: а) гравці беруть певний час на розробку та апробацію плану гри (можна обговорювати й пробувати); б) гравці беруть певний час тільки на розробку плану гри (тільки обговорення, пробувати заборонено); в) гра без підготовки.

Обмеження за часом: а) на розробку та апробацію плану гри; б) на розробку плану гри; в) на гру; г) на все разом.

Обмеження за кількістю спроб: а) у частини групи (за статтю, за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально; в) у всієї групи (кожний гравець може тільки один раз увійти до лабіринту, група має тільки одну спробу).

Ускладнене завдання: провести з центру лабіринту двох гравців кожного до свого пункту; гравцю, що проходить лабіринт перенести із собою кружку з водою, не розплескавши жодної краплі.

Правила:

1. Гравець, що перебуває в лабіринті, виконує завдання із заплученими очима у повному мовчанні;

2. Гравець, що перебуває в лабіринті може рухатися тільки в межах його ліній, йому заборонено будь-чим доторкатися до інших гравців, наступати та переступати через лінії лабіринту, а також будь-чим торкатися до них;

3. Всі інші гравці вербально (словесно) керують діями гравця, що знаходиться в лабіринті, при цьому кожний з гравців у порядку черговості може говорити лише по одному слову, черговість зберігається незмінною до завершення гри, кількість передачі слів необмежена;

4. Гравцям заборонено будь-чим доторкатися до гравця, що знаходиться в лабіринті та керувати його діями будь-яким іншим способом, входити до лабіринту та будь-чим доторкатися до його меж.

У випадку порушення правил гравець, що перебуває в лабіринті:

- а) повертається у вихідну позицію і виконує ігрове завдання заново;
- б) залишається у грі, повертається до групи й може керувати іншими гравцями в лабіринті, але більше не може входити до лабіринту;
- в) вибуває з гри.

Варіант пригодницького представлення: “Під час подорожі по вапняковому плато, один з гравців провалився в карстовий колодязь. Він може ходити, але поранив очі й практично нічого не бачить, до того дається взнаки струс від падіння, він може почути одночасно тільки одного гравця. Завдяки щасливому випадку він зміг затриматися на тонкому звивистому гребені, що стрімко обривається у прірву карстового колодязя, розділяючи його навпіл. Вибратися звідти можливо тільки одним способом, слухаючи вказівки своїх товаришів пройти по гребеню – лабіринту”.

Безпека. Основні питання безпеки в цій грі стосуються її психологічного аспекту, що вимагає спеціальної психолого-педагогічної підготовки аніматора, вміння та практичних навичок відчуття психологічного стану групи. Важливо постійно спостерігати й оцінювати психологічний стан гравця, що проходить лабіринт, а також і всієї групи, що ним керує. Якщо обраний варіант гри на “вибування”, аніматору необхідно подбати про психологічну безпеку гравців, що вибули з гри. Оптимальний варіант – заздалегідь визначити для них певне завдання, інтелектуальну вправу тощо.

Зауважимо також, що питання фізичної безпеки гравців у цій грі можуть виникати у випадках, коли група максимально концен-

трується на виконанні ігрового завдання, переміщуючись навколо лабіринту так, щоб черговий гравець, що має говорити, знаходився якнайближче до гравця в лабіринті. При цьому гравці практично не дивляться навколо й під ноги, можуть випадково перечепитися і впасти. Тому застосування зовнішньої страховки для цієї гри є цілком доречним.

Основні способи та правила забезпечення зовнішньої страховки гравців:

- Асистенти або гравці, що страхують, розташовуються по 1 чол. за кожним ребром квадрату на відстані близько 1 м від гравців, їх завданням є страхувати гравців від падіння;
- Страховка здійснюється виставленими вперед руками. Руки для пружності трохи зігнуті в ліктях, долоні розкриті до гравців та розгорнуті в боки і вгору;
- Під час безпечного виконання ігрового завдання асистентам (чи гравцям, що страхують) заборонено підтримувати й допомагати будь-яким іншим чином гравцям, торкатися ліній лабіринту.

Лісове п'ятиборство

У цій грі беруть участь 6–8 дітей одного віку. Хлопчики й дівчатка змагаються окремо. Вибирають ділянку пересіченої місцевості довжиною 400–600 м з таким розрахунком, щоб маршрут мав форму кола, тобто старт і фініш знаходилися поруч. Пересічений рельєф доповнюють декількома перешкодами, котрі учасники долатимуть у ході гри. Стартують гравці за жеребом, з інтервалом у 60 секунд. Кожний учасник має на спині номер.

Перший етап. Пробігти 60 м лісовою стежкою і стрибнути у «вікно», зроблене з двох жердинок або між деревами.

Другий етап. Оббігти з правого і лівого боків (zigzagom) десять дерев, перев'язаних стрічкою.

Третій етап. Проповзти по-пластунськи коридором, який утворено з 5–6 жердин, прикріплених до кілочків. Довжина такого коридора 6–7 м, висота 50 см. Потім за допомогою жердини перестрибнути через канаву шириною в два метри.

Четвертий етап. Пробігти по перекинутій через струмок (або рівчак) колоді, з розгону перестрибнути рівчак шириною 1,5 м.

П'ятий етап. Пробігти по пеньках, біля яких лежать шишки. Потім кинути десять шишок і влучити ними у дерево, продовжуючи при цьому бігти до фінішу.

Лісові таємниці

Групи розповідають у незвичайній формі про особливості лісових рослин і тварин. Це можуть бути пісні, сценки, казки, маловідомі та цікаві факти про життя лісових мешканців. А інша група відгадує про що йде річ. До цього етапу діти готуються заздалегідь.

«Мисливці» – спортсмени

Широко відома спортивна гра «Полювання на лисиць» з використанням радіотехніки. У нас джерелом звуку слугуватимуть дитячі голоси.

Серед учасників вибирають п'ять гравців, які вміють гарно наслідувати голоси тварин і птахів. Керівник відводить їх у глиб лісу і розставляє у 70–80 метрах один від одного. Після цього керівник повертається на галявину до інших гравців (їх 8–10), у кожного з яких – планшет і компас. Це «мисливці»-спортсмени.

Після сигналу сурми вони з інтервалом у п'ять хвилин по одному йдуть у ліс. Необхідно знайти всіх, хто заховався і час від часу подає звукові сигнали, наслідуючи тварин. Це перше завдання. А друге – визначити і нанести на свій аркуш паперу азимути і відстані між пунктами, звідки доносяться голоси «мешканців лісу». Переходити на інші місця «лісовикам» не дозволяється.

Вони подають один і той же сигнал постійно, приміром, один раз на хвилину. «Мисливець» спортсмен, знайшовши когось із гравців, відмічає його місцезнаходження, почувши інший сигнал, йде в тому напрямку за встановленим азимутом. Після сигналу сурми всі збираються на галявині.

Керівник називає переможців, звіряючи інформацію, яку надали учасники гри.

Маятник

Цільові установки: формування навичок командної взаємодії, формування креативності мислення, розвиток креативності дій, розвиток лідерських якостей, розвиток комунікаційної компетентності,

формування навичок самостраховки та самозабезпечення, розвиток вестибулярної чутливості та тримання рівноваги.

Виконання: загальною групою.

Обладнання, спорядження, реквізит гри:

- Основна мотузка (діаметр 10–12 мм, довжина 20 м) – 1 шт.;
- Карабін альпіністський сталевий – 1 шт.;
- Тонка кольорова мотузка або стрічка (діаметр – 3–5 мм, довжина 1,5–2 м) – 2 шт.;
- Бавовняні рукавиці з прорезиненими долонями – 2 пари;
- Секундомір або таймер зворотного відліку – 1 шт.;
- Пластиковая пляшка з водою (1-1,5 л) – 1 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання);
- Кружка для води (пластиковая або металева 0,3 л) – 1 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання).

Опис ігрової ситуації: На міцній відлогій гілці великого дерева на висоті 5–6 м від землі та на віддалі 1–1,5 м від стовбура петлею через карабін закріплена основна мотузка, що вільно звисає до землі (на землі може вільно лежати 10–20 см. мотузки). На землі на відстані 1 м від точки дотику основної мотузки до землі симетрично один до одного лініями (тонкими кольоровими мотузками, стрічками тощо) позначені два квадрати з ребром 1 м (пункти А і Б). Загальна відстань між квадратами 2 м. Квадрати розташовуються таким чином, щоб площина коливального руху основної мотузки маятником проходила через їх центри і була перпендикулярною міцній відлогій гілці. В пункті А знаходяться дві пари бавовняних рукавиць з прорезиненими долонями.

Завдання: Переправитись у протилежний пункт.

Варіанти:

Гра однією групою (всі гравці знаходяться у пункті А, рух відбувається з пункту А до пункту Б):

- 1) Всією групою.

Варіанти додаткового виклику:



Підготовка до гри: а) гравці беруть певний час на розробку та апробацію плану гри (можна обговорювати й пробувати); б) гравці беруть певний час тільки на розробку плану гри (тільки обговорення, пробувати заборонено); в) гра без підготовки.

Обмеження за часом: а) на розробку та апробацію плану гри; б) на розробку плану гри; в) на гру; г) на все разом.

Обмеження за кількістю спроб: а) у частини групи (за статтю, за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально; в) у всієї групи.

Мовчання: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально;

в) повне у всіх гравців, між пунктами А і Б.

Заплющені очі: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально.

Ускладнене завдання: перенести із собою кружку з водою, не розплескавши жодної краплі. Виконати ігрове завдання з одною парою рукавиць.

Правила:

1. Гравці під час гри можуть знаходитися тільки в межах квадратів;

2. Гравцям, заборонено будь-чим торкатися землі поза межами квадратів;

3. Гравцям заборонено доторкатися до основної мотузки "маятника" голими руками;

4. У випадку падіння рукавиць за межі квадратів гравці їх "втрачають";

5. У випадку порушення правил всі гравці повертаються у вихідну позицію і виконують ігрове завдання заново.

Варіант пригодницького представлення: "На спуску з перевалу ви потрапили в хмару, заблукали і невідомо як і опинилися на маленькій площадці (пункт А). Єдиний шанс врятуватися – це потрапити на сусідню площадку (пункт Б), відкіля проглядається безпечний спуск. З гори звішується мотузка, очевидно забута легендарним Чорним Альпіністом. Пам'ятаєте, що за мотузки Чорного Альпініста не можна хопатися голими руками!"

Безпека. Основною небезпекою для гравців в цій грі є сковзання рук з основної мотузки маятника та обпікання незахищених долонь

об капронову мотузку, травмуючі стискування рук та ніг внаслідок зав'язування на мотузці допоміжних петель вузлами, що зашморгуються, недотримання правил облаштування гри (навіски маятника, розташування квадратів, напрямку коливального руху маятника), втрата рівноваги та зривання гравця з мотузки при переправі. Зазвичай гравцям для забезпечення стійкого положення тіла при переправі маятником необхідно зав'язати на кінці основної мотузки допоміжну петлю у такий спосіб, щоб в неї можна було стати ногою і перенести на мотузку "маятника" вагу тіла, щоб петля при цьому не зашморгувалася і не передувала ступню та забезпечувала вільний коливальний рух маятника. Зауважимо, що у випадку втрати рівноваги гравцям досить складно відразу звільнити ногу від петлі та стати на землю, також необхідно враховувати інерцію і напрямок коливального руху "маятника", що поряд з варіантами додаткового виклику виконання ігрового завдання частиною гравців із заплученими очима, перенесення кружки з водою грою тощо значно ускладнюють можливості до самостраховки гравців. Тому для забезпечення безпеки гравців необхідно обов'язково застосовувати зовнішню страховку.

Основні способи та правила забезпечення страховки гравців:

1. Асистенти або гравці, що страхують, розташовуються по 1 чол. за кожним квадратом та по 1 чол. по обидва боки від осі переправи між квадратами (площини коливального руху маятника) на відстані близько 1 м. їх завданням є страхувати гравців від падіння;

2. Страховка здійснюється виставленими вперед руками. Руки для пружності трохи зігнуті в ліктях, долоні розкриті до гравців та розгорнуті в боки і вгору;

3. Під час безпечного виконання ігрового завдання асистентам (чи гравцям, що страхують) заборонено підтримувати й допомагати будь-яким іншим чином гравцям, торкатися основної мотузки "маятника".

На галявині загадок

Учасникам гри треба відгадати, які лісові мешканці зібралися на галявині. (До цього етапу необхідно заздалегідь підготувати картинки з відгадками). Ведучий загадує загадку, групи її відгадують. Ведучий підтверджує відповідь показом зображення. Потім він

ставить запитання: «Які ще загадки ви знаєте про цю рослину, тварину?». Виграє група, яка знає загадок найбільше.

Варіанти загадок:

В лісі на одній ніжці Зріс коржик. (*Гриб*)
М'який, а не пух, Зелений, а не трава. (*Мох*)
Сидить на паличці У червоній сорочці, Черевце сито, Камінчика-ми набито. (*Ягода шипшини*)
Маленький мужичок – кістяна шубка. (*Горіх*)
Нога блекота, А маківка зелена. (*Береза*)
На горі шумить, А під горою мовчить. (*Ліс*)
Не пташка, а з крилами. (*Метелик*)
Сидить бик, у нього шість ніг – і всі без копит. (*Жук*)
Влітку гуляє, Взимку відпочиває. (*Ведмідь*)
Сірувата, зубувата – Вдень спить, а вночі літає і перехожих лякає. (*Сова*)
По полю нишпорить, гуляє. Телят, ягнят кругом шукає. (*Вовк*)
Косий біс Поскакав у ліс. (*Заєць*)
Дитина ще не народилася, а вже віддана на виховання.
У кого так? (*Зозулі*) Повзун повзе, Голки везе. (*Їжак*)

Повітряна переправа на паралельно натягнутих мотузках

Через річку, обрив, рів або на певній відстані від двох дерев, натягують одну над одною дві мотузки. По нижній учасник йде, а за верхню тримається руками. Довжина прохідної частини – 15–20 м. Причому, нижня мотузка знаходиться на такій висоті, щоб встати на неї було досить складно, щоб потрібна власна спритність і допомога товаришів по команді. Верхню мотузку натягують на рівні приблизно 1,5 м від нижньої. Якщо мотузки туго натягнуті, учасники вільно проходять цей етап: хтось швидше, хтось повільніше. Але варто послабити мотузку, зробити переправу «рідкою», як все значно ускладнюється. Суддя слідкує за тим, щоб одночасно знаходився на переправі тільки одна людина.

Всі учасники повинні бути попереджені, що зістрибувати з мотузки не можна, перед стрибком треба сісти на неї. Не можна ходити по мотузці босоніж – із взуттям переправа долається легше.

Якщо переправа розташовується високо або над річкою, то кожен учасник обов'язково використовує індивідуальну страховку – грудну обв'язку через карабін. Карабін закріплюють на репшнурі на відстані витягнутих рук від грудної обв'язки. При організації переправи особливу увагу потрібно звернути на в'язання вузлів для закріплення мотузки до дерева.

Види завдань при переправі: рух по мотузці з різним натягом; рух по мотузці приставними кроками або рух прямо; рух у взутті без підборів і з підборами; влізання на мотузку і злізання з неї. (Мотузку можна натягнути з невеликим нахилом в яку-небудь сторону, тоді ступінь труднощі переправи різко зросте, особливо при русі вниз.

Повітряне перехрестя

Цільові установки: формування навичок командної взаємодії, формування креативності мислення, розвиток креативності дій, розвиток лідерських якостей, розвиток комунікаційної компетентності, формування навичок самостраховки та самозабезпечення, розвиток вестибулярної чутливості та тримання рівноваги.

Виконання: індивідуальне; парне; малими групами; загальною групою.

Обладнання, спорядження, реквізит гри:

- Основна мотузка (діаметр 10–12 мм, довжина 30–40 м) – 1 шт.;
- Допоміжна мотузка (діаметр 5–6 мм, довжина 1–1,5 м) – 1 шт.;
- Тонка кольорова мотузка або стрічка (діаметр 3–5 мм, довжина 1,5–2 м) – 2 шт.;
- Бавовняні рукавиці з прорезиненими долонями – кількість пар, за кількістю гравців;
- Секундомір або таймер зворотного відліку – 1 шт.;
- Пластикова пляшка з водою (1–1,5 л) – 2 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання);
- Кружка для води (пластикова або металева 0,3 л) – 2 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання).

Опис ігрової ситуації: Між двома великими деревами діаметром не менше за 0,5 м, що знаходяться на відстані 5–6 м одне від одного за допомогою поліспасти або лебідки із значним зусиллям 600–800 кг натягнуті та надійно закріплені основні мотузки. Мотузки

натягнуті навскоси одна до одної (Х-подібно), нижні обв'язки мотузок зав'язуються на деревах на висоті 0,5 м над землею, верхні – на висоті 2,5 м. В місці перехрещення основні мотузки фіксуються допоміжною мотузкою схоплюючими вузлами. На землі під "повітряним перехрестям" лініями (тонкими кольоровими мотузками, стрічками, туристськими килимками тощо) позначена заборонена область, що відокремлює пункт А від пункту Б, лінії проведені перпендикулярно до умовної осі «повітряного перехрестя» на віддалі 0,5 м від дерев до середини.

Завдання: Переправитись у протилежний пункт.

Варіанти:

Гра однією групою (всі гравці знаходяться у пункті А, рух відбувається з пункту А до пункту Б):

По одному;

Парами постійно тримаючись за руки;

Малими групами (трійками, четвітками, п'ятірками і т. д.),

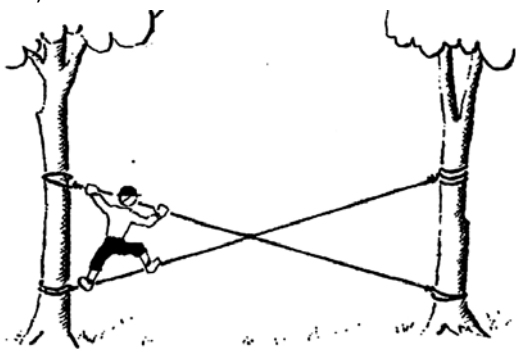
Гра двома групами (гравці рівномірно розподіляються на дві групи, одна з яких розташовується в пункті А інша в пункті Б, рух відбувається з свого пункту до протилежного):

– По одному, на зустріч один одному, зустрічаючись посередині;

– Парами постійно тримаючись за руки, назустріч один одному, зустрічаючись посередині;

– Малими групами (трійками, четвітками, п'ятірками і т. д.), ланцюжком постійно тримаючись за руки, назустріч одна одній, зустрічаючись посередині;

– Двома групами, ланцюжком постійно тримаючись за руки, назустріч одна одній, зустрічаючись посередині.



Варіанти додаткового виклику:

Підготовка до гри: а) гравці беруть певний час на розробку та апробацію плану гри (можна обговорювати й пробувати); б) гравці

беруть певний час тільки на розробку плану гри (тільки обговорення, пробувати заборонено); в) гра без підготовки.

Обмеження за часом: а) на розробку та апробацію плану гри; б) на розробку плану гри; в) на гру; г) на все разом.

Обмеження за кількістю спробу а) у частини групи (за статтю, за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо);

б) персонально; в) у всієї групи.

Мовчання: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально;

в) повне у всіх гравців, між пунктами А і Б.

Заплющені очі: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально.

Ускладнене завдання: перенести із собою кружку з водою, не розплескавши жодної краплі.

Правила:

1. Гравцям, заборонено будь-чим торкатися землі в межах забороненої зони;

2. Гравцям заборонено торкатися мотузок голими руками;

3. При грі парами, малими та великою групами, гравці постійно підтримують фізичний контакт, тримаючи один одного за руки;

4. При грі двома групами, що рухаються назустріч одна одній з протилежних пунктів, гравці (пари, групи) одночасно розпочинають і завершують рух по "повітряному перехрестю".

5. У випадку порушення правил гравці (пари, малі групи, всі загалом) повертаються у вихідну позицію і виконують ігрове завдання заново.

** Варіант пригодницького представлення:*

"Подорожуючи джунглями Ви зустрілися з плем'ям аборигенів, що поклоняються павукам. Вони пропонують вам випробування. Якщо ви його витримаєте, із вами будуть поводитися, як із самими почесними гістьми, у іншому випадку – вас принесуть у жертву або з'їдять. Випробування полягає в наступному..."

Безпека. Основною небезпекою для гравців в цій грі є втрата рівноваги, сковзання ніг та зривання рук з мотузок перехрестя, падіння. Зазвичай гравцям для відновлення рівноваги і забезпечення стійкого положення тіла достатньо просто триматися руками за мотузки або зіскочити з мотузок на землю.

Проте у випадку коли в одній руці гравця знаходиться кружка з водою або грають пари чи групи-ланцюжки й гравці тримають один одного за руки, чи вибраний варіант додаткового виклику виконання ігрового завдання частиною гравців із заплученими очима, втрата рівноваги може призвести до падіння. Також необхідно враховувати, що при зістрибуванні гравців з мотузок, які натягнуті із значним зусиллям, вони різко випростовуються. Тому для забезпечення безпеки гравців необхідно обов'язково застосовувати зовнішню страховку.

Основні способи та правила забезпечення страховки гравців:

- Асистенти або гравці, що страхують, розташовуються по 3–4 чол. по обидва боки від мотузок “повітряного перехрестя” на відстані близько 1–1,5 м. їх завданням є страхувати гравців від падіння з колоди;
- Страховка здійснюється виставленими вперед руками. Руки для пружності трохи зігнуті в ліктях, долоні розкриті до гравців та розгорнуті в боки і вгору;
- Під час безпечного виконання ігрового завдання асистентам (чи гравцям, що страхують) заборонено торкатися мотузок, підтримувати й допомагати будь-яким іншим чином гравцям.

Павутиння

Цільові установки: формування навичок командної взаємодії, формування креативності мислення, розвиток креативності дій, розвиток лідерських якостей, розвиток комунікаційної компетентності, формування навичок самостраховки та самозабезпечення, розвиток вестибулярної чутливості та тримання рівноваги.

Виконання: загальною групою.

Обладнання, спорядження, реквізит гри:

- Спеціально зв'язане павутиння із допоміжної мотузки (діаметр 3-4 мм, розміром 2 м на 4 м) – 1 шт.;
- Секундомір або таймер зворотного відліку – 1 шт.;
- Пластиковая пляшка з водою (1-1,5 л) – 1 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання);
- Кружка для води (пластиковая або металева 0,3 л) – 1 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання).

Опис ігрової ситуації: Між деревами (стінами, стійками тощо) зав'язане вертикально (горизонтально) “павутиння”, що відокремлює

пункт А від пункту Б. Гравці знаходяться в пункті А. Над горизонтальним павутинням зав'язані додаткові обмежувальні за висотою (1,3–1,5 м) мотузки.

Завдання:

Переправитись у протилежний пункт.

Варіанти:

Гра однією групою (всі гравці знаходяться у пункті А, рух відбувається з пункту А до пункту Б):

1) Всією групою.

Варіанти додаткового виклику:

Підготовка до гри: а) гравці беруть певний час на розробку та апробацію плану гри (можна обговорювати й пробувати); б) гравці беруть певний час тільки на розробку плану гри (тільки обговорення, пробувати заборонено); в) гра без підготовки.

Обмеження за часом: а) на розробку та апробацію плану гри; б) на розробку плану гри; в) на гру; г) на все разом.

Обмеження за кількістю спроб: а) у частини групи (за статтю, за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально; в) у всієї групи.

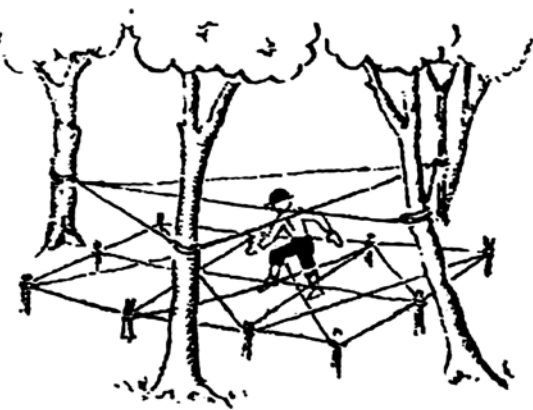
Мовчання: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально; в) повне у всіх гравців, між пунктами А і Б.

Заплющені очі: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо); б) персонально.

Ускладнене завдання: Провести одного з учасників із заплющеними очима.

Правила:

1. Гравцям заборонено будь-чим торкатися павутиння;
2. У випадку порушення правил всі гравці повертаються у вихідну позицію і виконують ігрове завдання заново.



Варіант пригодницького представлення: “Ви довго блукали темним тропічним лісом, ви утомилися, вас мучить спрага і ви з величезною радістю бачите попереду просвіток. Там прекрасна сонячна галявина зі смарагдовою травою на якій так приємно повалитися після довгого переходу і дзюркотливим струмком із якого так хочеться напиться. І отут ви бачите прямо перед собою гігантське павутиння, що вертикально (горизонтально) перегородило вам шлях до галявини і його неможливо обминути. Зустріч із хазяїном цього павутиння не входить у ваші плани. До речі, необережним звуком ви можете привернути увагу павука.

Безпека. Основна небезпека на цій вправі – упустити гравця під час передачі крізь “павутиння” (вертикальний варіант). Це може відбутися в момент, коли людину передають із пункту А до пункту Б, і в цей момент хтось порушує правила. Тому застосування зовнішньої страховки для вертикального варіанту цієї гри є обов’язковим.

Основні способи та правила забезпечення страховки гравців:

- Асистенти або гравці, що страхують, розташовуються по 2 чол. по обидва боки від павутиння на відстані близько 1 м від гравців. Їх завданням є страхувати гравців від падіння;
- Страховка здійснюється виставленими вперед руками. Руки для пружності трохи зігнуті в ліктях, долоні розкриті до гравців та розгорнуті в боки і вгору;
- Під час безпечного виконання ігрового завдання асистентам (чи гравцям, що страхують) заборонено підтримувати й допомагати будь-яким іншим чином гравцям, торкатися “павутиння”.

Рухомий міст

Цільові установки: формування навичок командної взаємодії, формування креативності мислення, розвиток креативності дій, розвиток лідерських якостей, розвиток комунікаційної компетентності, формування навичок самостраховки та самозабезпечення, розвиток вестибулярної чутливості та тримання рівноваги.

Виконання: індивідуальне; парне; малими групами; загальною групою.

Обладнання, спорядження, реквізит гри:

- Колода (діаметр 30–35 см, довжина 3,5–4 м) – 1 шт.;

- Основна мотузка (діаметр 10–12 мм, довжина 30–40 м) – 1 шт.;
- Тонка кольорова мотузка або стрічка (діаметр – 3–5 мм, довжина 1,5–2 м) – 2 шт.;
- Бавовняні рукавиці з прорезиненими долонями – кількість пар, за кількістю гравців;
- Секундомір або таймер зворотного відліку – 1 шт.;
- Пластикові пляшки з водою (1–1,5 л) – 2 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання);
- Кружка для води (пластикові або металеві 0,3 л) – 2 шт. (необхідні тільки для ускладненого варіанту завдання).

Опис ігрової ситуації: Колода вільно підвішена за кінці на основних мотузках паралельно до землі (підлоги) на рівні 0,5 м. Під колодою на землі лініями (тонкими кольоровими мотузками, стрічками, туристськими килимками тощо) позначена заборонена область, що відокремлює пункт А від пункту Б. Лінії проведені перпендикулярно осі колоди на віддалі 0,5 м з кінців колоди до середини. Над колодою, для самостраховки, на висоті 1,5 м паралельно до неї натягнута основна “поручнева” мотузка.

Завдання: Переправитись у протилежний пункт.

Варіанти:

Гра однією групою (всі гравці знаходяться у пункті А, рух відбувається з пункту А до пункту Б):

По одному;

Парами постійно тримаючись за руки;

Малими групами (трійками, четвірками, п’ятірками і т. д.), ланцюжком постійно тримаючись за руки;

Всією групою, ланцюжком постійно тримаючись за руки. *Гра двома групами (гравці рівномірно розподіляються на дві групи, одна з яких розташовується в пункті А інша в пункті Б, рух відбувається з пункту А до пункту Б):*

По одному;

Парами постійно тримаючись за руки;

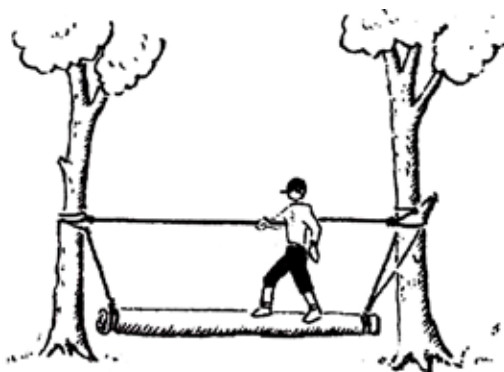
Малими групами (трійками, четвірками, п’ятірками і т. д.), ланцюжком постійно тримаючись за руки;

Всією групою, ланцюжком постійно тримаючись за руки. *Гра двома групами (гравці рівномірно розподіляються на дві групи, одна з яких розташовується в пункті А інша в пункті Б, рух:*

По одному, назустріч один одному, зустрічаючись посередині;

Парами постійно тримаючись за руки, назустріч один одному, зустрічаючись посередині;

Малими групами (трійками, четвірками, п'ятірками і т. д.), ланцюжком постійно тримаючись за руки, назустріч одна одній, зустрічаючись посередині;



Двома групами, ланцюжком постійно тримаючись за руки, назустріч одна одній, зустрічаючись посередині.

Варіанти додаткового виклику:

Підготовка до гри: а) гравці беруть певний час на розробку та апробацію плану гри (можна обговорювати й пробувати);

б) гравці беруть певний час тільки на розробку плану гри (тільки обговорення, пробувати заборонено);

в) гра без підготовки.

Обмеження за часом: а) на розробку та апробацію плану гри;

б) на розробку плану гри;

в) на гру;

г) на все разом.

Обмеження за кількістю спроб: а) у частини групи (за статтю, за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо);

б) персонально;

в) у всієї групи.

Мовчання: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо);

б) персонально;

в) повне у всіх гравців, між пунктами А і Б.

Заплющені очі: а) у частини групи (за статтю; за віком, згідно порядкових номерів розрахунку, за жеребом тощо);

б) персонально.

Ускладнене завдання: перенести із собою кружку з водою, не розплескавши жодної краплі.

Правила:

1. Гравцям заборонено будь-чим торкатися землі в межах забороненої зони;
2. Гравцям заборонено торкатися "поручневої" мотузки голими руками;
3. При грі парами, малими та великою групами, гравці постійно підтримують фізичний контакт, тримаючи один одного за руки;
4. При грі двома групами, що рухаються назустріч одна одній з протилежних пунктів, гравці (пари, групи) одночасно розпочинають і завершують рух по колоді;
5. У випадку порушення правил гравці (пари, малі групи, всі загалом) повертаються у вихідну позицію і виконують ігрове завдання заново.

Варіант пригодницького представлення: «Ваша група досліджувала втрачені міста Майя, і ненароком серед тропічних хащ зустрілася з плем'ям аборигенів. Вони привели Вас у своє таємниче місто в центральний храм. Жерці племені пропонують вам випробування. Пройти над жертвною ямою з священними гримучими зміями. Якщо ви його витримаєте, із вами будуть поводитися, як із самими почесними гістьми, у противному випадку – вас принесуть у жертву».

Безпека. Основною небезпекою для гравців в цій грі є втрата рівноваги, сковзання ноги з колоди, зривання рук з поручневої мотузки та падіння з колоди. Зазвичай гравцям для відновлення рівноваги і забезпечення стійкого положення тіла достатньо просто триматися руками за перильну мотузку або зіскочити з колоди на землю. Проте у випадку коли в одній руці гравця знаходиться кружка з водою або грають пари чи групи – ланцюжки й гравці тримають один одного за руки, вибраний варіант додаткового виклику виконання ігрового завдання частиною гравців із заплющеними очима, втрата рівноваги може призвести до падіння. Також необхідно враховувати коливальний рух колоди яка при зістрибуванні з неї гравців може різко відхилитися вбік. Тому для забезпечення безпеки гравців необхідно обов'язково застосовувати зовнішню страховку.

Основні способи та правила забезпечення страховки гравців:

- Асистенти або гравці, що страхують, розташовуються по 3–4 чол. по обидва боки колоди на відстані близько 1,5 м. їх завданням є страхувати гравців від падіння з колоди;
- Страховка здійснюється виставленими вперед руками. Руки для пружності трохи зігнуті в ліктях, долоні розкриті до гравців та розгорнуті в боки і вгору;
- Під час безпечного виконання ігрового завдання асистентам (чи гравцям, що страхують) заборонено підтримувати й допомагати будь-яким іншим чином гравцям, торкатися мотузок й колоди.

Руки тварин та птахів

Ведучий називає птаха, звіра чи комаху – мешканців лісу. По одному учаснику від кожної команди мають добігти до дерева і назад так, як пересувається названа тварина. Наприклад, ведучий говорить: «Заєць». Гравці, що стоять першими, стрибають, наслідуючи зайця. Оцінюється не стільки швидкість, скільки вміння передати спосіб пересування.

Рибка в коробці

До двох коробок (краще, обгорнутих у подарунковий папір) прив'язуємо нитку завдовжки 2–3 метри. Інший кінець нитки прив'язуємо до олівця або палички. Двом учасникам конкурсу необхідно намотувати нитку на паличку. Хто зробить це швидше, переможе. А приз нехай буде прямо в коробці. Щоб не образити того, хто програв, нехай він теж відкриє свою коробку з подарунком.

Саморобки

За 8–10 хвилин з підручного матеріалу – гілок, пір'я, моху, шишок, листя потрібно змайструвати саморобку. Відзначаються групи, які творчо поставилися до завдання.

Сміх для всіх

Підготуйте заздалегідь картки зі словами «тихо», «голосно», «хитро», «заразливо», «зловісно», «нещиро» або іншими, якими

можна описати сміх. Нехай кожен із дітей витягне картку і покаже сміх певного стилю. Переможцем стане той, чиє слово швидше за все відгадають присутні.

Сонечко

У цій грі приймають участь 2 команди. Гравці однієї команди із зав'язаними очима, тримаючись за руки, утворюють коло, другі – стоять у середині кола. Ведучий дає команди «Сонечко зайшло» або «Сонечко зійшло», відповідно до яких гравці першої команди опускають або піднімають руки. У той час, коли руки підняті, друга команда, промінчики, повинна тікати з кола. Виграють найспритніші гравці.

Телефон без дроту

Гравці розподіляються на дві команди, одна з яких йде до лісу. Це «зв'язківці». Вони розміщуються за 10–15 кроків один від одного. Керівник дає останньому в такому ланцюгові «зв'язківцю» аркуш паперу, на якому вже написано 5–6 фраз, кожна з яких містить 5–6 слів. Наприклад, «завтра увечері – багаття старшого загону». Через 10–15 хвилин у ліс відправляється друга група. Це – «розвідники».

За сигналом керівника останній «зв'язківець» передає «телефонограми».

Слово за словом чітко вимовляє слова першої фрази сусідові. Той передає почуте далі. Таким чином, фраза проходить через «живий ланцюг» і доходить до останнього гравця, який записує таку «телефонограму». Закінчивши передачу першої фрази, останній зв'язківець відразу починає передавати наступну і т. і.

Мета «розвідників» – непоміченими опинитися якомога ближче до зв'язківців і дізнатися, які фрази вони передають по телефону без дроту. Все почуте вони запам'ятовують або записують. Якщо «зв'язківець» помітить «розвідника» й назве його ім'я, той повинен залишити свій пост.

Гра закінчується за сигналом керівника після того, як всі фрази будуть передані по телефону. Підводяться підсумки.

Перемога на боці «розвідників» лише у тому випадку, якщо їм вдалося записати половину переданої інформації.



4.3. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ ДЛЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Змагання з туризму можна поділити на три види: змагання з туристських навичок, з туристської техніки, з орієнтування на місцевості.

Змагання з туристських навичок проходять за такими розділами: обладнання та спорядження місця групи (встановлення та розташування наметів, кострища, столу, зони відпочинку), оформлення, санітарний стан: змагання з розпалювання багаття, кип'ятіння води. Кожна команда забезпечує себе дровами, кілками та перекладною для казана. Для кип'ятіння води використовується дволітровий туристський казанок. При розпалюванні багаття використовувати легкозаймисті речовини не дозволяється. Фінішем вважається момент закипання води. Переможець визначається за найменшою витратою часу.

Змагання з туристської техніки проводяться у вигляді полоси перешкод та туристської естафети. Для змагань обирається територія, що добре проглядається, з необхідною кількістю природних перешкод. Довжина полоси перешкод може коливатися від 300 м до 2 км. Всі перешкоди, що знаходяться на полосі, необхідно здолати кожному учаснику команди по черговому. Траса розмічена маркуванням. Команди стартують роздільно, фіксується час долання всією командою дистанції. Порядок старту визначається жеребом.

До полоси перешкод можуть входити наступні етапи:

- піднімання по схилу крутизною 45° зі страхуванням мотузкою до 20 м;
- спускання з такого ж схилу;
- перетинання схилу траверсом або біг по пересіченій місцевості до 150 м;
- перетинання заболоченої або складної для пересування ділянки за допомогою жердин, по купинах, пнях або великих валунах;
- біг по колоді;
- додання завалу;
- переповзання у «мишоловці»;
- перенесення «постраждалого»;
- встановлення та збирання намету.

Результати команд визначаються витратним часом. Якщо етап не пройдено, – учаснику дозволяється зробити ще дві спроби. Якщо і в цьому випадку етап не подолано, – команді нараховуються штрафні хвилини.

Проходження дистанції можна організувати також у вигляді туристської естафети, тобто учасники виходять на трасу послідовно.

Змагання з орієнтування на місцевості полягають в проходженні студентами командою або особисто дистанції у лісі, що складається з кількох контрольних пунктів. Для винайдення пунктів спортсмени використовують карту місцевості та компас. Переможця визначають за найменшим часом проходження дистанції за умови знаходження всіх контрольних пунктів.

Іншим варіантом цього змагання може бути винайдення за певний час найбільшої кількості контрольних пунктів, зазначених на карті. Для змагань необхідно вибирати район, що обмежений з усіх боків природними кордонами (рівчак, широка просіка, шосе, поле та ін.). Туристи повинні дуже добре знати, що робити у випадку втрати орієнтировки, який напрям є аварійним.

Туристи, що не задіяні у спортивних змаганнях мають змогу взяти участь у змаганнях з рухливих ігор на місцевості.

Масові спортивно-туристичні заходи, які проводяться в дитячих таборах оздоровлення та відпочинку. Їх організація та прове-

дення мають враховувати матеріальні ресурси та реальні природні умови. Проведення великих спортивно-туристичних свят чи змагань потребує:

“Положення про ... (захід)”. Дане положення завчасно має бути доведене до відома організаторів.

Воно має таку структуру:

- цілі та задачі заходу;
- місце та час проведення;
- керівництво заходом, розподіл обов’язків та персональна відповідальність організаторів;
- учасники, команди;
- програма заходу;
- умови заліків (оцінювання результатів) та визначення переможців;
- нагородження переможців (необхідно вказати форми нагородження).

Масові спортивно-туристичні заходи різняться один від одного формою та змістом. Найбільш *типові серед них*: спартакіада, малі Олімпійські ігри, змагання з певного виду спорту, старті надій, веселі старті та інші.

Івана Боберського по праву вважають «батьком» української руханки, організатором сокольського січового руху в цілій Галичині. Його ідеї були спрямовані на єдність фізичного і духовного виховання українського народу.

Він одним із перших намітив собі написати і видати підручник «Рухливі ігри та забави». Ця книга побачила світ у 1904 році. Велику допомогу надавали в виданні книжок його син та Тарас Франко, а також учень Боберського Степан Гайдучок. Розроблений підручник Івана Боберського містить ігри, які розраховані для використання на свіжому повітрі, галявині.

Для керівника ігри мають велике діагностичне значення. Вони дозволяють швидше познайомитись з дітьми, встановити їх характер, темперамент, ставлення до товаришів, визначити лідерів, педагогічно занедбаних дітей і т. ін. Ігри на місцевості являються чудовим засобом всебічного фізичного розвитку та оздоровлення дітей.

Щоб *проводити ігри на місцевості* необхідно дотримуватись таких вимог:

- самому добре знати зміст та хід гри;
- орієнтуватись на певну вікову категорію дітей;
- вибрати вдале місце;
- підготувати необхідний інвентар;
- вміло пояснити правила гри, перш за все, коротко і чітко її назву, хід, мету, правила;
- враховувати психоемоційний стан дітей в даний момент.
- *Ігри на місцевості потребують певних знань та вмінь від дітей.* А саме:
 - орієнтування по компасу, карті, за сонцем, по деревах;
 - елементів топографії;
 - передачу сигналів за допомогою прапорців та ін.

Серед ігор на місцевості найбільш типовими є: “Визначення відстані до об’єкту”, “Ідіть прямо”, “Зустрічний маршрут”, “Відкрий схованку”, “Зберіть прапорці”, “Розпалювання багаття”, “Пошук групи” та ін.

Розглянемо *техніку проведення* керівником ігор з дітьми, включаючи й *ігри на місцевості*. Певна теорія породжує характерний спосіб дії – техніку. Техніка – це частковий випадок вираження відносин, складових реальної роботи, це серія дій, здійснена з певним наміром. Будь-яка техніка працює, якщо тренер-керівник діє. Роль керівника – не лише у застосуванні певної техніки, але й у тому, щоб включити дітей у взаємодію з ним, замість того, щоб працювати лише самому. Для керівника надто важливим є глобальне розуміння “Як це робиться?”

Успіх в професійній педагогічній діяльності залежить, перш за все, від того, як якісно ви вмієте передавати емоційну інформацію. Керівник передає дітям не лише знання, вміння, а, в першу чергу, почуття – свій психічний стан, який з ними пов’язаний.

На першому етапі в організації ігор з дітьми орієнтуємося на “гру” та задоволення. Дітей необхідно вчити в грі та задоволенні. Це дуже важлива послідовність: гра – задоволення – досвід – результат. Якщо тренер-керівник відразу почне орієнтувати себе і дітей на результат, не задаючи енергію “гри”, задоволення, не з’ясовуючи зони таланту і досвіду дитини, то ефективність його роботи буде мінімальною – вихованці частково або повністю не включаться в запропоновану їм гру.

■ **Методика організації і проведення туристичного свята**

Однією з форм розважальної діяльності є свято. Це різносторонній захід направлений на розвиток духовних і фізичних сил дітей. Розваги у туризмі цікаві та вкрай необхідні. Їх метою є змістовно організоване дозвілля дітей. Ці заходи сприяють всебічному розвитку особистості, створюють умови для розкриття дитячих здібностей, їхнього таланту.

Різноманітні свята можна проводити в класі, спортзалі, актовій залі, на спортивному майданчику, стадіоні і взагалі на природі.

Свята доцільно проводити упродовж усього року. Тематика їх може бути різною: «Посвята в туристи», «Всесвітній День туризму», «Всесвітній День захисту дітей», «Туристичні канікули», «Земля – наш дім», «Тато, мама, я – туристична сім'я», «Світ туристичних пригод», «Зимові розваги туристів», «Свято в музеї», «Ярмарок туристичних розваг» тощо.

Активний відпочинок дітей передбачає спільні свята, та все ж таки більш доцільно проводити їх з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Тоді заходи пройдуть ефективніше і відповідатимуть меті й методам виховання дітей усіх вікових категорій.

Свято – це цікавий, улюблений вид діяльності дітей, у процесі якого збагачується накопичений дітьми життєвий досвід, поглиблюються уявлення про навколишній світ. А творча діяльність пробуджує в учасників позитивні почуття, естетичні переживання, емоційне задоволення. Граючись та змагаючись колективно, діти опановують етичні норми спілкування. Свята згуртовують та здружують колектив, популяризують та пропагують дитячо-юнацький туризм та краєзнавство, мають оздоровчу цінність, позитивний вплив різноманітних природних факторів, а поєднання їх з українськими обрядовими діями дуже важливе й актуальне у світлі сьогодення.

Свято повинне бути цікавим для дітей, та водночас воно потребує деякої розумової та фізичної напруги від тих, хто змагається та грає.

При правильній розробці конкурсних завдань обов'язково слід враховувати попередній досвід дітей.

У групах початкової підготовки свята доцільно планувати не більш ніж 40–60 хвилин. У групах попередньої базової підготовки свято може тривати до двох годин і більше. Запропоновані загадки, гуморески, конкурсні завдання й інше, має відповідати віку дітей. Це добрі помічники інтелектуального розвитку дитини. Свято слід будувати так, аби дитина відчула себе затребуваною в колективних змаганнях, могла проявити набуті знання та навички туристсько-краєзнавчої тематики, почувала себе вільно та комфортно.

Активність і самостійність дитини є гарантом того, що свято пройде невимушено та цікаво. Свято – це особливий стан душі тому, перш за все, воно повинно викликати у дітей радість та емоційний підйом.

■ **Методика організації і проведення «Ярмарку туристичних розваг»**

Мета проведення «Ярмарку туристичних розваг» – організація активного дозвілля дітей, перевірка туристичних навичок, отриманих на уроках із туризму. Такий захід можна проводити як у школі на подвір'ї так і в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. Щоб дітям було цікаво брати участь у такому заході, необхідно організаторам знати можливості і знання дітей із туризму.

На «Ярмарку туристичних розваг» кожній групі дається завдання (наприклад 1 група проводить на ярмарку змагання-конкурс – установка намету, 2 група – зав'язування вузлів, 3 група – допомога умовно потерпілому, 4 група – відгадування топографічних знаків і т.д.). Заздалегідь вони готують інвентар, нагороди та облаштовують місце на ярмарку. Місце ярмарку організаторам треба прикрасити (прапорцями, кульками тощо), над входом повісити яскраво оформлену назву заходу.

■ **Організація та проведення змагань «Веселі старту» та «Козацькі забави»**

Змагання «Веселі старту» та «Козацькі забави» набули великої популярності, вони дуже доречні у поході. Такі змагання, як правило, супроводжуються емоційним хвилюванням, приносять естетичне задоволення, радість. Під час гри діти та підлітки удосконалюють спритність, швидкість, силу, витривалість та інші якості. Правильно організовані змагання мають велике виховне значення. Досвід свідчить,

що такі змагання сприяють залученню дітей до систематичних занять фізичними вправами.

Змагання «Веселі старти», «Козацькі забави» повинні проводитись як свято, в урочистих умовах, з обов'язковим дотриманням традиційних ритуалів відкриття та закінчення змагань. Важливе значення має чітке, об'єктивне суддівство. Закінчуються змагання нагородженням переможців. На першому засіданні організаційна комісія, яка складається з учасників походу, розробляє план підготовки до змагань, на другому – затверджує «Положення про змагання». Заздалегідь дітей ознайомлюють з часом та порядком проведення, з умовами змагань. Керівник походу (він, як правило, головний суддя змагань) проводить інструктаж з тими, хто обслуговуватиме змагання, суддями та їх помічниками. Суддівська бригада, як правило, складається із головного судді, суддів-секретарів, суддів, які відповідають за підготовку інвентарю та обладнання та їхніх помічників, що готують команди та під час змагань ними керують. Комплектуються команди так, щоб сили були рівні.

Дітей заздалегідь ознайомлюють із комплексом рухливих ігор та естафет.

Для команд виготовляються емблеми, вболівальникам виготовляють спрощені транспаранти і т.п. Змагання починаються виходом команд, якщо є можливість, під музичний супровід. Команду очолює капітан команди, який несе емблему. Капітани по черзі рапортують головному судді про готовність взяти участь у змаганнях. Із короткою привітальною промовою до дітей звертається головний суддя. Якщо дозволяють умови, піднімається спортивний прапор. Після параду або святкового відкриття судді виставляють перші бали за емблеми та привітання. Потім дітям розповідають скільки балів і за що вони їх будуть отримувати. Наприклад: за перемогу – 3 бали, за нічию – 2 бали. У разі грубого порушення правил із команди знімають 1 бал. Під час перерви, між естафетами бажано провести змагання вболівальників (відгадування загадок на спортивну тематику) або показові виступи спортсменів. Щоб змагання були цікавіші, обов'язково треба використовувати різноманітний спортивний інвентар, атрибути, спортивне обладнання та нестандартний саморобний спортивний інвентар, про що треба потурбуватися заздалегідь і розподілити його між учасниками походу.

У кінці змагань учасники шикуються. Головний суддя оголошує підсумки змагань і урочисто нагороджує переможців. Команда-переможець опускає прапор.

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ «ВЕСЕЛІ СТАРТИ» (орієнтовне)

1. Мета заходу

1. Залучити дітей до систематичних занять фізкультурою та спортом.
2. Перевірка умінь та навичок отриманих дітьми на уроках.
3. Організація активного відпочинку дітей.

2. Судді

Головний суддя змагань – тренер-керівник.
Судді помічники – батьки дітей, та інші (прізвища).
Суддя-секретар (він же може виконувати функції судді-інформатора).
Судді при учасниках.

3. Учасники змагань. Вимоги до спортивної форми.

У змаганнях приймають участь 2 (або 3) команди. Склад кожної команди – 8 чоловік. Команду очолює капітан.

Спортивна форма: футболка та шорти однакового кольору, на ногах – спортивне взуття. Команда повинна мати емблему та девіз.

4. Місце та час проведення.

Змагання проводяться на галявині.
Початок змагань о 10.00.
10.00 – 10.15 – урочисте відкриття змагань.
10.15 – 11.00 – змагання (8-10 естафет та розваг).
Після 4–5 естафет, обов'язково, гра з вболівальниками у вигляді запитань або загадок на спортивну тематику).
11.00 – 11.10 – урочисте закінчення змагань.

5. Нагородження.

Команда-переможець: за 1 місце нагороджується грамотою та цінними подарунками, за 2 місце – грамотами та кубками.

СЦЕНАРІЇ РОЗВАЖАЛЬНИХ КОНКУРСІВ



КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ

Тема: *Козацькі забави*

Мета: розширити знання учасників про запорізьких козаків, їх традиції, побут, звичаї. Виховувати шанобливе ставлення до запорожців, спонукати до наслідування їх кращих рис характеру: добрودушності, безкорисливості, товариськості, бажання завжди прийти на допомогу.

Розвивати фізичні якості: спритність, кмітливість, активність.

Учасники сидять біля куренів. Звучить козацький марш. Учасники оголошують назви своїх куренів. Ведуча (чий) знайомить всіх з правилами проведення "Козацьких забав". Учасникам належить подолати змагання у 4 тури.

Після кожного туру журі підбивають підсумки. Оголошують переможців. У кінці змагань курінь-переможець нагороджується символами гетьманської влади та призами.

(“Козацькі забави”)

I. Вступне слово

XV століття – важкий час у житті Українського народу. Скрутно жилося йому під пануванням чужих володарів, бо скрізь в Україні було заведено панщину. Селяни працювали на панській землі, всю землю отримували у власність великі пани – вельможі. Багатостраждальна земля чекала героїв. І деякі чоловіки відгукнулися на заклик рідної землі і стали на її захист. Це були козаки. Сила, спритність і мужність яких змінила світ.

(Всі хором співають пісню Н. Яремчука)

Гей, ви, козаченьки.
Вітер в чистім полі –
Научіть нащадків
Так любити волю.
Крутобока наша доля,
Не вода в ній – кров тече,
Козаку найперше – воля,
Козаку найперше – честь.
Гей, ви, козаченьки,
Спомин з м'яти-рути
Научіть минулу славу
Повернути.

II. 1 тур: “Військові маневри”

Види змагань:

а) “Захист фортеці”

– Як відомо, козаки мусили обороняти фортеці. То наше перше завдання матиме назву “Захист фортеці”.

У центрі кола – “фортеця” – (на ваш розсуд, що є під рукою). Біля “фортеці” – захисник. Гравці, які стоять у колі, передають м'яч один одному і кидають його, намагаючись влучити у “фортецю”. Захисник намагається відбити м'яч руками чи ногами. Переможе той курінь, чий захисник найдовше протримається захищаючи свою “фортецю”.

б) “Сильна рука”

– Щоб мужньо боронити свій народ, свою рідну неньку Україну козаки повинні перетворювати труднощі, мати неабияку силу в

руках. У наступному змаганні візьмуть участь щонайсильніші. Буде боротьба "Сильна рука". Взаємно захопивши руками великі пальці, силою нахилити руку суперника не відриваючи ліктя від столу. Суперники борються один проти одного. Перемагає курінь, члени якого здолали найбільше суперників.

в) "Перетягування канату"

– Перетягування канату курінь на курінь по черзі. Канати посередині помічені стрічкою яка перебуває над лінією. Курінь якому вдалося перетягнути стрічку від лінії на один метр, перемагає і бореться з наступним.

г) "Штовхання ядра (каміння)"

– По одному учаснику з команд штовхають визначене ядро. Чий учасник найдаліше штовхне, того курінь перемагає.

д) "Влучити в ціль"

– Участь в цьому змаганні беруть по одному членові з кожного куреня. Перемагає той курінь, представник якого найточніше попаде з лука в ціль.

е) "Затягти у коло"

– Всі учасники кожного з куренів стоять перед накресленим колом і беруться за руки. Вони розташовуються через одного з різних куренів. За сигналом намагаються втягнути один одного в коло.

Перемагає курінь, членом якого вдалося втягнути у коло найбільше суперників.

– Доки журі обговорюють результати і підбивають підсумки ми готуємось до наступного завдання.

III. 2 тур: "Спритність та кмітливість"

Види змагань:

а) "Козацька бійка"

– Щоб перемогти ворога козакам потрібно було бути не лише сильним, але і спритними. Наступний конкурс вже другого туру "Козацька бійка". За допомогою палиці, на якій надіто з обох боків боксерські рукавички, збити суперника з колоди.

б) "Передача листа"

– Всі ви напевне знаєте і бачили картину на якій зображено той момент, коли дотепні, веселі козаки писали листа турецькому султа-

ну. То ж шикуйтеся у 2 шеренги і подивимося котрий курінь швидше передасть написане. На старт. Увага! Почали!

в) естафета “Стрибки в мішках” (або із зав’язаними ногами)

– Бувало, що козаки потрапляли в полон до ворога. Але завдяки своїй силі, спритності та витривалості вони вміли, долаючи перешкоди, непомітно втекли звідти. Отож почали!

г) “Кидання кілець на стовпчик”

– Перед лініями стоять у колонах по одному учаснику різних команд. На відстані 5-6 м від них – стовпчики, на які вони почергово накидають кільця з фанери або гуми... Кожен має по 3 спроби. Перемагає той курінь, члени якого зробили найбільше влучних кидків.

д) “Хто швидше вип’є кухоль квасу”

– Завдання полягає в тому, що з кожного куреня обирається один учасник і всі стають в 1 ряд і п’ють кухоль квасу на швидкість. Перемагає той курінь учасник якого найшвидше вип’є квас.

е) “Хто швидше з’їсть яблуко, підвішене на нитці”

– Наступний конкурс такий: з кожної команди по одному учаснику повинні якнайшвидше з’їсти яблуко підвішене на нитці. Перемагає найшвидший.

є) “Хто дістане і з’їсть цукерку в тарілці з мукою без допомоги рук”.

– А зараз дуже цікаве завдання. По одному з кожного куреня змагаються у такому виді змагань: учасник конкурсу повинен дістати і з’їсти цукерку з тарілку з мукою без допомоги рук.

ж) “Хто кого швидше нагодує варениками”

– Завдання наступного конкурсу полягає в тому, щоб обрати з кожного куреня по 2 учасники. Один із них повинен якнайшвидше нагодувати варениками іншого свого товариша.

з) “Хто швидше наносить ложкою води”

– Беруть участь з кожної команди по 1 учаснику.

А тепер журі підбивають підсумки 2 туру.

IV. 3 тур “Жарти та козацькі звичаї”

Види змагань:

а) “Козацькі побрехеньки”

– Наступне завдання – розказати анекдот. Участь беруть по 1 члену з куреня.

- б) "Інценування козацького обряду чи звичаю"
 - Кожен курінь повинен інценувати якийсь козацький обряд чи звичай. Козаки не лише воювали, але й уміли розважатися і мали свої звичаї.
- в) "Танцювальний конкурс "Гопак"
 - Виконується танцювальний конкурс всі члени куреня по черзі козацький народний танець "Гопак".
 - Це був останній конкурс нашого сьогоднішнього 3 туру змагання. А зараз журі підбиває третього туру, а ми зараз перейдемо до 4, останнього раунду змагань.

V. 4 тур: "3 історії козацтва"

- За умовами останнього туру учасники повинні відповісти на запитання вікторини. Переможе той курінь, котрий дасть найбільше правильних відповідей:
 - а) Назвіть перший український твір, який перекладено на українську мову? ("Лист турецькому султану")
 - б) Що означає слово "козак"? (З тюркської – "вільна людина")
 - в) Символ влади гетьмана (Булава)
 - г) Як називали козацькі човни? (Чайки)
 - д) Хто такі "характерники" (Ворожити, лікарі)
- Це був останній конкурс наших сьогоднішніх Козацьких забав. Журі зараз саме підбиває результати 4 туру і всього конкурсу.

VI. Заключна частина

- Після сьогоднішніх наших змагань в нас залишається світла пам'ять про славні подвиги наших предків-запорожців. Отож, пам'ятаєте, дорогі діти, що ви є нащадками славних українських козаків. То ж любіть Україну, шануйте її народ. Хай кожен з вас своїми добрими справами і вчинками доведе, що козацькому роду нема переводу!
- (Команди з пісню «Доки буде Україна» маршовим кроком виходять з місця проведення Козацьких забав).



КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ

Мета: розширення знань про життя запорозького козацтва, розвиток уваги, творчої ініціативи, логічного мислення; виховання поваги до героїки наших предків, почуття патріотизму.

Обладнання: плакати з висловами про козаків, годинник, листочки із завданнями, відповіді для членів журі, сигнальні картки, розгортка «Козацькі клейноди», конверт із запитаннями інтелектуальної розминки, номерки із «ролями» учасників.

Хід заходу

Ведучий. Доброго дня, любі друзі! Вітаю вас на конкурсній програмі «Козацький двобій». Сьогодні ми продовжимо розмову про Запорозьку Січ, неповторне і легендарне явище в історії українського народу. Це про неї Гоголь писав: «Так ось вона, Січ! Ось те гніздо, звідки вилітають усі ті горді й дужі, як леви! Ось звідки розливається воля й козацтво на всю Україну!» Саме тут козаками була створена демократична держава із власними порядками та законами. У Січі не мали жодного значення ні знатність роду, ні станове походження, ні перевага віку. В усьому панував принцип рівності. До уваги бралися лише особисті якості, тобто відвага, досвід, розум, кмітливість, сміливість та ін. Цього принципу будемо дотримуватися і ми під час двобою, який проходитиме між 2 куренями.

(Знайомство із командами. Представлення журі)

Ведуча. Наш двобій розпочнемо з інтелектуальної розминки. Кожному куреню потрібно дати відповідь на 5 запитань. Вірна відповідь – 1 бал.

1. Назвіть ім'я наказного гетьмана, автора І Конституції України. (Пилип Орлик)

2. Яке слово в запорожців було синонімом слова Січ? (Кіш)

3. Кому із козацької старшини на січовій раді вручали велику срібну печатку як зовнішній знак влади? (Військовому судді)

4. Назвіть зовнішній знак влади військового писаря? (Каламар)

5. Дерев'яна палиця з кулею угорі, яка може бути оздоблена коштовним металом та камінням і являється ознакою влади. (Булава)

6. Великі мідні котли, обтягнуті шкірою, що служили для подачі різного роду сигналів (скликання козаків на раду, оголошення тривоги тощо). (Литаври)

7. Ким був виданий указ про скасування Запорозької Січі? (Катериною II)

8. За допомогою чого кримські татари не пускали козацькі чайки до моря? (У 1510 р. кримський хан наказав перетягнути через Дніпро ланцюг)

9. Чому не тонули козацькі чайки? (Човен був обв'язаний суцільним валиком, сплеченим із очерету)

10. Кодацький, Сурський, Лоханський, Звонецький, Ненаситець, Вовніг, Будило, Лишний, Вільний. Що це за назви? (Дніпровські пороги)

(Слово журі)

Ведучий. Шановні козаки! Перед початком конкурсу ви розподілили між собою обов'язки отамана, судді, писаря, кашовара та простого козака. Кожен із вас протягом нашої зустрічі буде виконувати завдання, так чи інакше пов'язане із його обов'язками. І першими на двобій вийдуть отамани. Користуючись розгорткою «Козацькі клейноди», їм потрібно записати назви клейнодів і хто з козацької старшини за них відповідає. Цей конкурс оцінюється в 10 балів. А поки працюють отамани, пропоную послухати, як саме в Січі проходили вибори кошового отамана.

Ведуча. Другою після кошового особою в Січі був військовий суддя. Він був охоронцем тих предківських звичаїв та порядків, на яких базувався весь лад козацького життя. У своїх рішеннях він керувався традиціями, які передавалися з уст в уста й були освячені плином віків.

Ведучий. Нашим суддям також доведеться мати справу із вічними істинами, а саме із прислів'ями та приказками, які український народ склав про козаків протягом кількох століть. Шановні судді, прошу до справи. Вам потрібно з'єднати лініями 2 частини одного прислів'я. За це завдання ви можете принести своєму куреню 10 балів.

Не журися, козаче...	...а козака шабля стереже
Як череді без личмана...	...козацька доля
Щирий козак...	...коли козак молод
Де байрак...	...нехай твій ворог плаче
Береженого бог береже...	...ззаду не нападає
Не той козак, що за водою пливе...	...так козакам без гетьмана
Хліб та вода...	...ворогам не хилиться
Що там голод...	...там і козак
Степ та воля...	...козацька їда
Козацька потилиця...	...а той, що проти води

(Не журися, козаче, нехай твій ворог плаче. Як череді без личмана, так козакам без гетьмана. Щирий козак ззаду не нападає. Де байрак, там і козак. Береженого бог береже, а козака шабля стереже. Не той козак, що за водою пливе, а той, що проти води. Хліб та вода – козацька їда. Що там голод, коли козак молод. Степ та воля – козацька доля. Козацька потилиця ворогам не хилиться.)

Ведуча. Шановні вболівальники! Давайте і ми з вами також згадаємо прислів'я та приказки про козаків. Потрібно продовжити прислів'я.

1. Козацькому роду ..(нема переводу).
2. До булави треба ...(голови).
3. Де козак, там і ...(слава).
4. Козак не боїться ...(ні тучі, ні грому).
5. Січ – мати, а ...(Великий Луг – батько).
6. Бажаємо козакові не здобичі, а ...(повернення).
7. Козакові краще померти, ніж ...(жити у ганьбі).
8. Голос козака чути ...(і за горою).
9. Козак помирає, але ...(не кориться).

запасне коріння, зелень. Готову страву заправляли салом із цибулею і часником.

(Слово журі. Нагородження учасників)

Ведучий. Дорогі друзі! Наша зустріч підійшла до кінця. Ми змогли переконатися, що пам'ять про славне минуле українського запорізького війська живе і в наші дні. Ми йдемо тією ж дорогою, якою йшли наші предки. І ми, як і козаки, повинні лишити по собі добрий слід.



Сценарій туристичного свята «ПОСВЯТА В ТУРИСТИ»

Мета та завдання:

- сприяти залученню школярів до систематичних занять туризмом;
- згуртувати дітей в єдину команду, об'єднавши усіх її учасників єдиною творчою діяльністю;
- залучати учнів до творчої діяльності, впливати на особистість дитини;
- закріпити набуті туристичні знання, уміння і навички;
- розвивати фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість;
- пропагувати здоровий спосіб життя.

Місце проведення: спортивна галявина.

Обладнання: 2 обручі, 2 вудки, 12 риб з паперу, 2 тунелі, шишки, 20 посвідчень туриста, туристичні килимки, хмиз для багаття, одноразовий посуд, сік, мотузки для в'язки вузлів, намет, 2 фішки, місце розташування з плакатами.

Терміни проведення: ____ вересня 20__ року

Учасники свята: новачки (2 команди по 10 чоловік)

Журі: 2–3 керівники груп.

Грає гітара. Діти сидять біля ватри і співають пісню:

*Топ-топ, топає турист
То він лізе в гору, то сповзає вниз.
Маленькі ніжки такі слабкі,
А перепони дуже великі.*

Приспів:

*Топ-топ, топ-топ дуже нелегкі
Топ-топ, топ-топ туриста
є першими кроками.*

*Топ-топ, страшна спека.
Ми крокуємо з самого ранку.
Сяду я зараз на тому пагорбі
І собі тихенько засну.*

Приспів:

*Топ-топ, топ-топ дуже нелегкі
Топ-топ, топ-топ наші рюкзаки.*

1-й ведучий. Добрий день! Сьогодні у нас чудове свято «Посвята в туристята». Наша туристична родина поповниться новими її членами. Але, перш ніж стати повноправними членами нашої дружньої родини ви повинні пройти іспити. Показати свою силу, кмітливість, швидкість і винахідливість, щоб гордо носити звання «Юний турист». Ви готові? Сьогоднішній маршрут вам пропонує

1 завдання: «Розминка капітанів»

Капітанам на швидкість потрібно зібрати пазли (карта міста). Суддя фіксував час і коли один із капітанів першим закінчив виконувати це завдання, то повинен був підняти руку вгору.

2 завдання: «Розминка команд»

На початку гри всі учасники були поділені на дві команди – збір-на команда _____ та збірна команда _____ і повинні придумати для своєї команди назву.

В якості розминки запропонували юним туристам позмагатися, хто більше знає слів на туристську тематику. Кожна команда говорить слова по черзі до тих пір, доки комусь більше нічого буде казати.

Виграє команда, яка більше всіх назвала слів на туристську тематику.

3 завдання – «Зберись в похід»

У визначеному місці розміщені предмети: рюкзак, протигаз, ковдра, подушка, кружка, ложка, миска, іграшки (6–10 предметів, потрібних для походу, і декілька зайвих).

Завдання: оббігти 3 кеглі, взяти в обручі потрібний предмет і бігом назад.

Журі враховує швидкість виконання завдання і правильність вибору предметів для походу.

4 завдання – «Турист завжди тропу знайде»

Ведуча:

*Де бронепοїзд не пройде,
Танкіст на танку не промчитьсѧ,
Турист завжди стежку знайде
І нічого з ним не станетьсѧ!*

Естафету передавати рюкзаком, що одягається на спину.

Завдання: по горизонтально розміщеному дереві проповзти на карачках, пострибати по 5 купинам, пролізти в тунель, оббігти фішку і знову бігом до фінішу.

Журі оцінює швидкість і правильність виконання завдання.

5 завдання – «Рибалка»

В обручі («озері»), напроти кожної команди, лежать рибки з паперу, у кожній в тому місці, де рот – скріпка. Поруч з обручем лежить «вудка» – палиця, до неї прив'язана мотузка, товста нитка довжиною 1,2–1,5 метри, на кінці якої магніт. Учасник біжить з відром до обруча, бере «вудку», ловє одну рибку й повертається бігом до команди. Перемагає команда, яка швидше «спіймає» всю рибу з «озера».

6 завдання – «Медична допомога»

В походах іноді трапляються травми, і потрібно своєчасно надати першу допомогу потерпілому. Проведемо веселу медичну естафету. Кожна команда вибирає самого легкого учасника. Їм випадає участь бути «потерпілими». Команди шикуються у дві колони. Два учасника, які стоять першими, схрещують руки «стільцем», «потерпілий» сідає. По команді керівника «Марш!» гравці несуть своїх «потерпілих» до фішки, оббігають її і повертаються до своєї команди, садять «потерпілого» на наступні «носілки». Яка команда швидше впоралась із завданням, та і перемогла.

7 завдання – «Ночівля»

Ведуча:

*Туристи люблять жарти, сміх
Хай дощ у намети до нас стукає,
І якщо нас завалить сніг.
Зі шляху намагаємося не збитися!*

За сигналом судді всі члени команди намагаються спорудити з підручних матеріалів будинок для ночівлі. (Використовуючи похідний матеріал місцевості, мотузки).

Яка команда швидше впоралась з завданням, та і перемогла.

8 завдання – «Зberi шишки»

За сигналом судді учасники (по одному від кожної команди) одягають рюкзаки, а інші по черзі підбігають і наповнюють їх шишками. Журі оцінює швидкість і правильність виконання завдання.

Яка команда швидше впоралась з завданням, та і перемогла.

9 завдання – «Сіамські близнюки»

Від кожної команди виходять змагатися по 3 учасники. У одного з них розв'язані шнурки на кросівках. Двоє гравців тримаються за руки, а вільними зав'язують спортивне взуття. Яка команда швидше впоралась з завданням, та і перемогла.

10 завдання – «Приготуй їжу»

У визначеному місці напроти кожної команди стоїть посуд з водою. На відстані 10 метрів на карематах лежать пусті тарілки. За сигналом судді гравці по черзі переносять ложками воду з одного посуду в інший.

Журі оцінює швидкість і правильність виконання завдання.

*Є у туристів свій закон:
Не плач, не ний, кріпись, терпи
І друга підтримай плечем
Надійним будь завжди в дорозі!*

Ведуча 2-а:

*Надія, віра та любов,
Нехай у серці кожного живуть,
Тоді захоче кожен знову
Звідати завтрашній маршрут.*

Учасники сідають на килимки біля ватри. Ведуча свята запрошує на галявину лісову мавку. Під оплески на галявину входить _____ відповідно одягнена зі специфічним гримом, яка пропонує присутнім «Еліксир туриста» (банка томатного соку, сіль, перець) та одноразовий посуд. Вона проходить повз дітей і звертається до них з промовою.

Мавка: «Я, володарка туризму, господарка спортивної галявини, дресирувальниця «буйних голів» й «рваних кросівок» в цей чудовий день велю: випити цей лісовий вогняний еліксир туриста, щоб життя в поході не здавалося солодким. Ритуал посвячення почати! Після цього кожний вже юний турист отримує по глотку «вогняного напою».

Ведуча 1: А тепер всі, взявшись за руки, хором за мною промовляємо клятву:

«Ми, добровільно давши згоду на участь в цій церемонії, перед лісовою мавкою урочисто клянемося:

- **не розлучатися до старості з рюкзаком, наметом, кружкою, ложкою і мискою;**
- **стоячи, навлежки і повзком проводити краєзнавчі дослідження в поході і долати всі перепони, які виникають на шляху;**
- **до останнього боротися з консервними банками і іншим сміттям в лісі;**
- **створювати собі труднощі кожний день і мужньо їх долати;**

- **тренувань не пропускати!**
- **ліс любити, по воді бродити, гори долати!**
- **славу і гордість собі добувати!**

Клянемося! Клянемося! Клянемося!».



ВЕСЕЛА ОЛІМПІАДА

Дійові особи:

Перший ведучий – одна особа

Другий ведучий – одна особа

Команди юних туристів – дві команди по п'ять осіб

Судді – до п'яти осіб

Обладнання (реквізити): шість фішок, десять м'ячів для метання, шматок крейди, дві резинки для ніг, чотири мотузки, канат.

У визначений час лунає сигнал „Увага”!

Лунає марш. На середину галявини виходять команди та два ведучих.

Перший ведучий. На прапорах не пишуть слів, але чоловіки й жінки, дорослі й діти, люди всієї землі знають, що п'ять різнокольорових переплєтених кілець – це символ миру й дружби. Вони символізують чесну спортивну боротьбу, закликають спортсменів змагатися лише на стадіонах і ніколи не зустрічатися на полях війн.

Другий ведучий. Капітани команд, до прапору! Підняти прапор!

Капітани піднімають прапор. На майданчику з'являється спортсмен з факелом в руках. Він проходить повз команд і вболівальників.

Перший ведучий. Довгу дорогу долає Олімпійський вогонь. Його запалюють грецькі дівчата біля руїн Древньої Еллади. Багато разів переходячи з рук у руки, поспішав факел через увесь світ, щоб досягти Олімпійського стадіону. Сьогодні ми також запалюємо олімпійський вогонь – символ миру й дружби народів планети.

Юний спортсмен із факелом піднімається до чаші й запалює вогонь.

Другий ведучий. Учасники Олімпійських ігор перед початком змагань давали урочисту клятву, в якій заобов'язувалися дотримуватись правил ігор і чесно боротися за першість.

Перший ведучий. Давайте й ми дамо свою клятву:

Другий ведучий. Хто з вітром може зрівнятися?

Учасники змагань (разом). Ми, олімпійці!

Перший ведучий. Хто вірить в перемогу, перешкод не боїться?

Учасники змагань (разом). Ми, олімпійці!

Другий ведучий. Хто спортом своєї Вітчизни гордиться?

Учасники змагань (разом). Ми, олімпійці! Клянемося бути чесними! Рекордів високих клянемося досягти! Клянемося! Клянемося! Клянемося!

Після цього ведучий оголошує про початок змагань і команди виходять на старт.

Перший ведучий. Ігри розпочинає конкурс „Стрімка естафета”.

Один гравець з кожної команди повинен оббігти розташовані на однаковій відстані (через два метри) спортивні фішки, оббігти фінішну фішку й таким же чином повернутися до команди.

Другий ведучий. Наступний конкурс – „Стрибунці”.

Один гравець кожної команди повинен зробити стрибки в довжину з місця. Для кожного наступного учасника стартом є місце приземлення попереднього.

Перший ведучий. А зараз конкурс для уважних – „Снайпери”.

На галявині креслять наземну мішень у формі сонечка. Учасники від кожної команди стають навколо мішені на відстані восьми метрів з м'ячиками. За сигналом ведучого учасники повинні по черзі вцілити в мішень. Судді рахують м'ячки й попадання. Перемагає та команда, яка зробить більше попадань.

Другий ведучий. Конкурс „Естафета з резинкою”.

За сигналом першим номерам команди одягають на обидві ноги резинку, яка стягує ступні ніг і примушує рухатись тільки стрибками. За сигналом ведучого гравці починають стрибками пересуватись до фінішу, потім таким же чином повертаються. Резинку натягують на наступного учасника. Перемагає та команда, яка закінчить естафету першою.

Перший ведучий. А зараз конкурс „Спритні й вправні”.

Перед командами на визначеній відстані натягнуті мотузки. Гравцям від кожної команди одну з них потрібно перескочити. Під другою пролізти, оббігти фішки й таким же чином повернутися до своєї команди. Враховується швидкість й правильність виконання.

Другий ведучий. Запрошуємо наших капітанів взяти участь у конкурсі „Бій півнів”.

Посередині галявини креслять коло. До участі запрошують капітанів команд. Завдання гравців – стоячи в колі на одній нозі, виштовхнути супротивника з кола. Конкурс може відбуватися під жваву музику.

Перший ведучий. Останній конкурс – „Перетягування каната” – об'єднає усіх гравців.

Дві команди по 10-15 гравців розпочинають перетягувати канат. Виграє команда, яка перетягне канат на свою половину.

Другий ведучий. Ось і добігло кінця наше свято! Судді готові оголосити імена переможців.

Лунають фанфари, судді оголошують і нагороджують переможців.

**Орієнтовний
сценарій
за програмою
«ВЕСЕЛІ СТАРТИ»**



У змаганнях приймають участь: шість учасників (4 хлопці + 2 дівчини). До участі у змаганнях командам підготувати: назву, девіз, емблему команди, спортивну форму, виступи художньої самодіяльності (пісня, танець, вірш або гумореска).

Беруть участь команди:

- « _____ » (назва команди).
- « _____ » (назва команди).
- « _____ » (назва команди).
- « _____ » (назва команди).
- « _____ » (назва команди).

Парад команд учасниць змагань.

Лунає мелодія спортивного маршу. Команди виходять на майданчик.

Ведучий подає команду – «На місці стій!» і далі, «Праворуч!», «Ліворуч!»

Ведучий доповідає:

Шановний пане голову, шановні члени журі, команди до участі у змаганнях з рухливих ігор

ГОТОВІ!

Ведучий знайомить учасників зі складом команд, представниками, капітанами (перерахувати назви команд їх капітанів і представників).

Ведучий знайомить з членами журі:

Голова журі: _____

Члени журі:

1. _____

2. _____

Головний секретар: _____

Вітальне слово голові журі

Ведучий подає команду «Ліворуч! До місця старту – кроком руш».

Ведучий – а зараз перше завдання наших змагань – **«Представлення команд»** (воно поєднує: вихід команди, назву команди, девіз, емблему).

Послідовність представлення – (за жеребом)

Оцінка – максимальний бал – «5 балів».

Ведучий – а зараз перша естафета, яка називається **«До стартів – готовий»**

Зміст естафети

Навпроти команд обручі а в них надуті кульки. Команди вишикувані у колони. За сигналом перший учасник біжить до обручів, забирає одну кульку і повертаються бігом назад за стартову лінію. Наступний гравець, стає попереду першого притиснувши спиною надуту кульку і разом рухаються за іншою кулькою. Потім попереду стає третій і т. д.

Правила

1. Наступний учасник стартує тільки попереду.
2. Штрафні бали – за передчасний вихід зі старту – 1 бал;
3. Естафета оцінюється: I місце – 15 балів; II місце – 14 балів; III місце – 13 балів; IV місце – 12 балів; V місце – 10 балів.

Ведучий. Поки журі підсумовують попередню естафету до вашої уваги художній номер команди «_____».

Ведучий надає слово журі для оголошення результатів «Представлення команд» і «До стартів - готовий».

Ведучий – а зараз наступна естафета, яка називається **«Чи готові ми до танців?»**

Зміст естафети

Навпроти команд обручі а в них гімнастичні палиці. Команди вишикувані у колони. За сигналом кожний учасник біжить до обручів, піднімає гімнастичну палицю вертикально. Опираючись на неї головою і рукою оббігають її 12 разів під рахунок судді й повертаються бігом назад, передаючи естафету наступному гравцю.

Правила

1. Наступний учасник стартує тільки після фінішу попереднього.
2. Штрафні бали – за передчасний вихід зі старту – 1 бал;

3. Естафета оцінюється: I місце – 15 балів; II місце – 14 балів; III місце – 13 балів; IV місце – 12 балів; V місце – 10 балів.

Ведучий. Поки журі підсумовують попередню естафету до вашої уваги художній номер команди «_____».

Ведучий надає слово журі для оголошення результатів «Представлення команд» і «Чи готові ми до танців».

Ведучий. А зараз медична естафета «**Перенесення потерпілих**». Команди стоять у колонах по троє. За сигналом двоє гравців умовним способом переносять третього (потерпілого), повертаються до своєї команди, передаючи естафету наступним.

Правила: Кожна команда оббігає позначку у визначений бік (праворуч або ліворуч).

Оцінка: I місце – 15 балів; II місце – 14 балів; III місце – 13 балів; IV місце – 12 балів; V місце – 10 балів.

Після закінчення естафети ведучий оголошує (спортивно-художній) номер команди «_____».

Журі оголошує результати естафети «**Перенесення потерпілого**».

Ведучий. А зараз подивимось як наші учасники вміють попадати в ціль. Естафета «**Попади в ціль**». Командами стоять у колонах. За сигналом двоє з гравців взявши кошик – розміщуються на певній відстані від команд. Один з гравців тримає кошик над головою, а інший стоїть поруч. Інші гравці команд по черзі попадають м'ячиками в кошик, як у баскетбольне кільце. Кожен виконує по 3 спроби з визначеної точки (одне попадання – 1 очко), Учасник, який стоїть біля кошика ловить та повертає не закинуті м'ячики назад до команд.

Правила: Кожна команда виконує спробу з визначеного місця.

Оцінка: за кожне попадання 1 очко.

Після закінчення естафети ведучий оголошує (спортивно-художній) номер команди «_____».

Журі оголошує результати естафети «**Попади в ціль**».

Ведучий – а зараз подивимось яка з команд краще стрибає. Наступна естафета – «**Стрибки в мішку**»

В.П. Учасники вишикувані у колони.

Перші стоять на лінії старту тримаючи в руках мішок. За сигналом ведучого – перші гравці одівають на ноги мішок і стрибають до обручів туди і назад, передаючи естафету наступним гравцям.

Правила:

1. Одному й тому ж учасникові забороняється брати участь в естафеті два рази.

2. Передчасний вихід зі старту 1 штрафний бал.

Оцінка: I місце – 15 балів; II місце – 14 балів; III місце – 13 балів; IV місце – 12 балів; V місце – 10 балів.

Після закінчення естафети ведучий оголошує (спортивно-художній) номер команди «_____».

Журі оголошує результати естафети «**Стрибки в мішку**».

Ведучий. А зараз подивимось, які наші учасники спритні. Наступна естафета «**Купини**».

В.П. Учасники шикуються в колони у такому порядку: хлопець – дівчина – хлопець. За сигналом троє учасників долають дистанцію в одну і іншу сторону стрибаючи по 4-х купинах, передаючи естафету наступним 3-м гравцям з команди.

Правила: 1) передчасний вихід – 1 штрафний бал;

2) кожне сходження з купини – 1 штрафний бал).

Оцінка: I місце – 15 балів; II місце – 14 балів; III місце – 13 балів; IV місце – 12 балів; V місце – 10 балів.

Ведучий оголошує художній номер команди «_____».

Журі оголошує результати естафети «**Купини**».

Ведучий. А зараз «**Конкурс капітанів**».

На відстані 1 метра п'ять учасників тримають яблуко, на мотузках, а капітани намагаються його скоріше з'їсти без допомоги рук. Учасники можуть допомагати капітану опускаючи або піднімаючи яблуко.

Правила: 1. Капітанам зав'язати руки за спиною (будь-яка допомога – 1 штрафний бал).

Оцінка: I місце – 12 балів; II місце – 10 балів; III місце – 8 балів; IV місце – 6 балів; V місце – 4 бали.

Ведучий оголошує художній номер команди «_____».

Журі оголошує результати «**Конкурсу капітанів**».

Ведучий. А зараз естафета «**Причепи вагон**»

Учасники вишикувані в колонах. За сигналом перший учасник взявши мотузку, оббігає перешкоду і повертається до команди, передаючи наступному гравцеві мотузку, як естафету. Так вони виконують по 2; 3 і т. д. Естафета завершується коли вся команда перетне лінію фінішу.

Правила: передчасний вихід – 1 штрафний бал;

Оцінка: I місце – 12 балів; II місце – 10 балів; III місце – 8 балів;
IV місце – 6 балів; V місце – 4 бали.

Ведучий оголошує художній номер команди «_____».

Журі оголошує результати естафети «**Причепи вагон**».

Журі підбиває підсумки.

Загальне шикування.

Журі оголошує результати.

Нагородження: за IV місце нагороджується команда _____

за III місце нагороджується команда _____

за II місце нагороджується команда _____

за I місце нагороджується команда _____

Заключне слово журі.



4.4. ПОДІЛЬСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ДІТЕЙ У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Ігри, а особливо ті, які проходять на відкритому просторі та свіжому повітрі, є в усіх відношеннях могутнім допоміжним засобом у справі виховання, сприяють зміцненню тіла й духу підростаючого покоління.

Рухливі ігри є відповідним методом фізичного виховання і залучають на увагу не тільки батьків, які прагнуть виростити здорових, бадьорих дітей, а й держави, яка зацікавлена у сильних і врівноважених громадянах, української етнопедагогіки загалом, система якої перевірена часом.

Відзначимо, що виконання фізичних вправ на уроках фізкультури упродовж навчального року та їх фізіологічний показник аж ніяк не в змозі конкурувати з якісними змінами, яких досягає дитина, перебуваючи на свіжому повітрі та граючись, під час невеликого проміжку літніх шкільних канікул (саме ігри дітей у таких умовах – чи не найкращий стимул їхнього зростання).

Для таких ігор природно є необмеженість території, не обов'язковість наявності спеціально облаштованого майданчика та забезпечення відповідним інвентарем. При їх організації та проведенні не потрібно залучати матеріальні цінності, а, навпаки, вони відбуваються з використанням підручних природних матеріалів (камінь, земля, палиця тощо). А ще їх грають на відкритому просторі та свіжому повітрі, що надзвичайно важливо для дитячого організму, який росте.

За допомогою простих форм гри дитина пізнає навколишній світ, більш складніші – формують психіку, пам'ять дитини та розвивають фізично, а разом забезпечує ряд якісних показників, необхідних у житті.

Беззаперечно найбільш корисним елементом усіх рухливих ігор, якого роду вони б не були, є саме рух, який відіграє надзвичайно важливу роль у житті дитячого організму.

Зазначимо, що ігрова культура дітей в момент їхнього перебування на відкритому просторі, шліфує їхню етику колективного спілкування, розвиває увагу, спостережливість, винахідливість, єднає з природою, виховує характер і гартує дух. Гуртовий характер гри створює передумови для подальшої громадської трудової діяльності, сприяє прояву та розвитку індивідуальних здібностей дитини, вмінню бути у колективі та у деякій мірі є чинником подальшого формування її долі, а також допомагає у переродженні фізичних і психологічних вад. Саме прості за способом організації та проведення ігри на свіжому повітрі з використанням підручних матеріалів були однією з основних ланок системи народного виховання, які допомагали батькам дбати про здоров'я та фізичний розвиток дітей.



4.4.1. Ігри з використанням палиці

Бабка

У цю гру гралися діти віком від 6 до 16-17 років. Робили це так: розграфлювали ігрове поле, в центрі поля було невелике коло. Брали невеликий дерев'яний колик (бабку), ставили його далеко від награфленого кола і били по ньому дерев'яною палицею, намагаючись попасти у коло. Учасник, який попадав у коло, вважався переможцем. Учасник, який не попадав – переможеним, в покарання якому надавалось право повертати (приносити) бабку на початкову позицію гри.

Баль-баль

Хлопці позначали на землі лінію. Лягали на землю і з-за лінії гутали палицю (найкраща палиця така, яка не товста, пружна та має вагу, з породи дерева «швидуна» – пагони якого швидко ростуть). Кидали палицю почергово. Коли кине останній гравець, то у кого вона упала найближче, набрав у рот повітря і за одним видихом, говорячи «Баль, баль, баль...», мав зібрати палиці і швиденько повернутися за лінію. У разі, коли не встиг, то на тому місці, де набрав вдруге повітря, ставив свою кепку. Решта хлопців знову з-за лінії гутали свої палиці, намагаючись попасти «джога» (вертикально кінцем палиці до землі) у кепку, щоб пробити її. Якщо гравець встигав зібрати усі кинуті палиці і повернутися на своє місце, то гру починали знову.

Бери коня

Діти сідають у коло. У кожного в руці паличка. Найкраще, коли палички різних кольорів або з позначками, щоб видно було, де хтось один лічить:

*Іван-
Побиван
Босий,
Невзутий.
Чим ти коні попутав?
Дзвінь!
Брязь!*

За останнім словом усі разом підкидають палички вгору так, щоб вони падали на одне місце, заздалегідь визначене. Чия паличка ляже зверху, той забирає всі. Інші при цьому приказують:

*Дзвінь!
Брязь!
Вийшов перший князь!*

Тоді до нього звертається кожний, один по одному, щоб забрати свого коня. Швиденько умовляться, кому починати першим, і він каже так:

- Віддай мого коня!
- А де твій кінь?
- Та ти ж зайняв!
- Еге. Твій кінь побіг попід небеса, з'їв у мене дві фіри вівса.
- Який же твій кінь?
- Вороний.
- І що ж з твоїм конем?
- Землю копитом б'є. Он, дивись.
- А тепер бачу. На, бери свого коня.

Так само звертаються по черзі інші. Кожен називає масть свого коня: білий, рябий, гнідий, чалий, сивий, сірий, у яблуках, рудий з білою зіркою на лобі... Можна називати і золотогривий із золотою вуздечкою чи срібнокопитним. Або таким, як у казках змальовують. На запитання: «І що ж з твоїм конем?» Є багато відповідей. Хоча б такі: он, на лузі пасеться, з річки воду п'є, шию вигнув, об камінь спіткнувся, головою мотає, стоїть під яром, хвостом слід замітає, козак його сідлає, коваль підковує, у воза впрягають...

При цьому не можна повторюватись. Хто вимовить те, що вже було сказано, буде після всіх вдруге просити «князя», щоб віддав «коня».

Гники

Для гри діти віком від 5 до 10 років робили ямки в землі, які викручували п'ятами. Ямки розміщувались одна за одною, по прямій лінії, числом понад 10. Кожен учасник повинен був запам'ятати свою ямку. Тоді по цих ямках котили м'яч. На чий він зупинився, той учасник продовжував гру далі. Грали переважно влітку.

Гута

Кожен учасник гри має гут (палку довжиною ≈ 50 см) і кидає його так, щоб він по черзі торкався кінцями землі. Чий гут впав найближче, той гравець кладе на землю свою кепку там, де гут упав востаннє.

І тоді усі гутають гут у кепку зблизька. Б'ють до тих пір, поки хтось не промахнеться. Тоді гравець кладе свою кепку і б'ють вже в неї.

Гра продовжується до тих пір, поки не навбридає.

Гутати

Вирізвавши шурак (палиця із пружного дерева, яка з одного кінця має «маргулю» (потовщення у вигляді галки), завдовжки 80–100 см), пастухи з-за визначеної лінії по черзі кидали їх так, щоб ті скакали по землі якнайдалі. Чий гут (шурак) впав найближче, на те місце програвший кладе свого кашкета-шестиклинця (форма пошиття) ще й трохи його підстурбурчуючи. Далі інші гравці з-за визначеної межі кидають палицями на «чирк» (горизонтально до землі). Коли хтось «чиркне» чи зіб'є кашкета, то всі решта переходять на три кроки ближче (міряє один найвищий з гравців, ще й трохи підстрибуючи) і вже кидають у кашкета звідти.

Курка

Грають двоє-троє учасників, віком від 6 до 12 років. Вирізають гілку з дерева і затісують. Дві інші гілки ставлять хрестом, а третьою вдаряють по кінчику. Гілка має перелетіти за спеціально вказану границю. Якщо перелетить, учасник має право знову вдаряти, якщо ні – кидає інший учасник. Цю гру діти грають в основному влітку.

Комплик

Цю гру грали по двоє учасників. Робили на землі квадратик 20х20 см і з одної сторони робили рівчак, у той рівчак клали «комплика» (коротенька паличка) і били по його кінчику. Він піднімався вгору, а коли падав, його потрібно було відбити чимдалі. Як впав комплик на землю, другий гравець цей комплик з того місця повинен кинути та попасти в квадрат.

Кулік

Вирізали з дерева «куліка» – одна сторона загострена, а друга відрубана. Одну дерев'яну перекладинку кладуть на землі, а того куліка кладуть так, як стріляти. Вирізають палку, по тому куліку вдаряють і дуже далеко хочуть кинути того куліка. Він летить дуже далеко і кожне хоче виграти, щоб більш. Хто більше куліків тих навибиває, то виграє. То всі стараються його зловити, бігти, де він впаде далеко, то щоб зловити і назад прибігти сюди. І вже знов те вдаряє. І так одне за другим, хто найбільше набере цих куліків, то значить він першість має і виграв того куліка. Цю гру грають влітку, коли корови пасуть чи гуси, тоді ту гру грають.

Куля

Грають цю гру лише два хлопці. Їм потрібна дерев'яна кулька за-вбільшки з куряче яйце і палиця (товстіша з одного боку). На землі проводять лінію, яка відмежовує город від поля. За 15–20 кроків від цієї лінії в городі роблять ямку. Помірявшись на палицях, учасники визначають, кому бити. Отже, один з них підкидає кулю вертикально вгору, а інший має її відбити палицею. Після цього обидва учасники біжать у поле і намагаються швидше за суперника принести своє знаряддя в ямку на городі. Той, хто робить це швидше, виходить переможцем і може продовжити гру. Місце іншого учасника, який програв, займає його товариш і гра продовжується до того часу, поки не залишиться єдиний переможець.

Кінь

Кількість учасників – двоє. Предмети, які потрібні для гри, – дві палиці, довжиною 80 см (кожному учасникові по одній). Палиця – «кінь».

Сидять двоє, хто чию палицю вдаре перший, той забирає її.

Той, у кого палицю забрали, підходить до іншого і починається діалог.

- Нащо ти мого коня зайняв?
- А ти нащо пустив?
- А ти чом не загородив?
- Я городив, городив, не стало хворосту. Поїхав у ліс за хворостом. Твій кінь прийшов, махнув хвостом, випердів дірку і з'їв вівса мірку. Покажи мені золоту птицю, або дай мені мірку вівса!

(То це вже нарве жменю трави, дає – овес, а якщо в небі щось летить – золота птиця). Другий за це віддає «коня».

Кобли

Діти сідали в рядок, кожен мав в руці прутика, яким вдаряв п'ять разів об землю і кидав якнайдалше. Чий прутик падав далше – той вигравав, а чий ближче – той програвав і йшов збирати прутики інших та розносити дітям. Гра продовжувалась. Граючись, діти казали: «Кобли, кобли, ховайтесь добре, як найду – роздеру і до пана поведу, а пан буде дерти до самої смерті».

Палки

Сідали на горбі, гупали так одним кінцем палиці до землі і кидали її на третій раз. Чия впаде найдалі, той збирає всі палички, а в кого ближче, то лягає животом на землю, і той, у кого палиця полетіла найдалше, качає (як качалку) кожного палицею по плечах, а той має вгадати, чия то палиця.

Качають по плечах і кажуть:

- Паршива Дарка фостиком вертіла,
А моя паличка найдалше залетіла.

Тоді, хто качав, гаркає (качає палицею по спині грака).

- Гоп, стук чий бук?

Як вгадав, встає, як ні, то ще гаркають.

Плазівка

У цю гру гралися будь-коли. Учасниками гри були хлопчики від 6 до 12 років. Учасників могло бути багато. На землі проводили лінію. Хлопчик один сідав за лінією, брав в одну руку невеличку гілку. Тоді

грубшим кінцем легенько кидав до землі на лінію. Гілка відштовхувалася і летіла вперед. Інші учасники позначали лінію, куди впала гілка. Далі другий учасник робив те саме, що й перший. Хто кидав гілку найдалше, той і вигравав.

Пекар

Варіант №1

Кількість гравців необмежена.

Забивали великого кола в землю. Потім ставали на відстані 7–10 м і по черзі кожен, кидаючи своєю палкою, намагались збити кіл.

Потім всі бігли і намагались забрати свою палицю, та біля кола стояв сторож із своєю палицею і не дозволяв їм того.

Гра припинялась тоді, коли кіл був у горизонтальному положенні. Адже, вихопивши свою палицю з-під пильності сторожа, все ж якийсь гравець досягав цього.

Варіант №2

Хлопці спеціально розшукували кілька бляшанок з-під фарби і палиці довжиною приблизно метр для кожного гравця.

Відводять певну лінію, за якою стають усі й кидають свої палиці, тримаючи її з одного боку, а іншим ставлять на носок ноги. Чия палиця впаде найближче, той ведучий – пекар. Обов'язком пекаря є виставити бляшанки одна на одну по центру на певній відстані від лінії, за якою знаходиться решта учасників, а сам відходить. Гравці кидають свої палиці, намагаючись поцілити в бляшанки, а потім біжать, щоб забрати їх. Ведучий має право ловити їх після того, як знову виставить бляшанки, а доки він це робить, інші намагаються швиденько повернутись за лінію. Якщо когось пекар впіймає, він має збити палицею бляшанки і бігти за лінію до інших. Змінюється ведучий, а гра далі продовжується.

Пекур

Грали в основному хлопці віком до 15–17 років. Використовували палки. Грали на полі або на іншій чистій місцевості, де не було будинків і дерев.

Кожен учасник мав свою палку. Одну закопували в землю (її і називали «пекуром»), на однаковій відстані з обох боків ставали команди учасників. Хтось один стояв біля «пекура». По одному

учаснику з кожної команди по черзі кидали своєю палкою у «пекура». Той, хто збивав, ставав біля «пекура», інші далі кидали своїми палками у «пекура».

Якщо не було багато дітей, а гралися лише кілька, то «пекура» закопували у землю і хлопці по черзі кидали у нього своєю палкою. Хто більше разів зіб'є, той переможе. Обов'язково хтось стояв біля «пекура», щоб поправляти його, ставити на місце.

Пічки

Для цієї гри потрібен маленький гумовий м'яч і відкритий майданчик.

У землі на одній лінії, недалеко одна від одної, викопують ряд ямок – пічок, кількість яких відповідає кількості гравців, і розподіляють їх між учасниками гри. Ямки роблять неглибокими, щоб по них вільно міг прокотитися м'яч. Гравці стають обабіч лінії ямок, кожен біля своєї пічки. Крайні гравці стають обличчям один до одного. Вони починають гру.

Спочатку котрийсь із них, присівши, штовхає м'яч рукою, так щоб він прокотився по ямках. Якщо м'ячик прокотиться, не зупинившись у жодній із ямок, то другий крайній гравець хапає його і котить назад. Коли ж м'яч зупиниться в чийсь ямці, всі учасники гри мерщій розбігаються хто куди, а той, у чий ямці зупинився м'яч, хапає його і кидає ним у когось із своїх товаришів. «Побитий» ловить м'яч і, в свою чергу, б'є ним іншого гравця. При цьому кидати слід з того місця, де м'яч настиг гравця. Так триває доти, доки хтось не промахнеться. Тоді всі повертаються до своїх пічок. Той, хто промахнувся, міняється пічками з одним із крайніх гравців і починає котити.

За другий промах біля пічки «мазуна» проводять ризику – «роздери», а за третій роблять гніздо і садовлять «квочку» – паличку. За кожний наступний промах біля пічки втикають паличку – «курча».

Коли у когось назбирається п'ятеро «курчат», їх «заносять» – ховають, а господар («квочка») повинен їх розшукати і роздати іншим гравцям, тобто, наздогнавши когось, торкнутися його паличкою – і так, поки в нього не залишиться жодної палички. Намагаючись уникнути цього, всі учасники гри тікають від «квочки».

Як усіх «курчат» буде роздано, гра починається знову.

Кількість учасників у цій грі може бути різною, але найкраще, коли гравців 5–7. Якщо більше, вони плутають ямки, а якщо менше, тоді гра не така цікава.

Скраклі

Десять круглих палиць довжиною 30–40 см («скраклів») ставлять або у шаховому порядку, або поряд по 5 штук. Відраховують 25–30 кроків, визначають середину відстані («масло»). Гравці кидають палиці через всю відстань по черзі. Якщо перший гравець зіб'є скраклю, то наступний його кидок буде з «масла». Виграє той, хто зіб'є найбільше скраклів.

Свинки

Варіант №1

Виривають невеличку ямку в землі. Біля ямки ставлять сторожа (свинара), завдання якого – не підпускати до неї нікого.

Витісують з дерева невеличку колодку, кладуть на землю і палицями ведуть її до ямки.

Хто не загнав колодочки в ямку жодного разу, тому влаштовують покарання: забивають в землю невеликий кілок, який повинен гравець, який програв витягти зубами.

Варіант №2

Таку гру грали діти віком 10–12 років. Вони обирали рівне місце, де кожен з них робив паличком ямочку на рівній відстані один від одного і мав паличком її охороняти, тобто в потрібний момент покласти палку в ямку. Потрібний момент наставав тоді, коли «пастух» (додатковий гравець) мав загнати «свинку» (будь-який предмет круглої форми, наприклад, яблуко) у чиюсь ямку.

Хто з гравців впустив «свинку» у свою ямку, ставав новим «пастухом», і гра починалася з початку.

Свиня

Участь у грі беруть 5–7 дітей. Викопували ямку, в яку кидали «свиню» (м'ячик з вовни діаметром 8–10 см). У кожного була своя ямка-дуча і своя палиця, яку тримали в ямці. Діти розсідалися біля своїх ямок, а один «виганяв свиню пасти» – викачував м'ячик. Мета того,

хто «пас свиню» – захопити чийсь дучу. Хлопці палицями відбивали «свиню», витягуючи їх з ямок, а їхні сусіди тим часом «кralи сало» – розкопували ямки, забирали землю і складали біля себе.

У кінці гри всі засипають свої ямки і кому не вистачало землі, у того кидали «салом».

У коня

Хлопці сідають у коло. У кожного в руках палиця – «кінь». За командою старшого кожен б'є своєю палицею по землі, намагаючись вдарити зверху по палиці товариша. Коли комусь із гравців це вдається зробити першому, то він забирає палицю-«коня», а програвший просить і каже: – Дядьку, віддайте коня.

– А ти нащо в мій город його пустив?

– А ви чого його не загородили?

– Я його городив гімнячками, трісочками, патичками, а твій кінь прийшов, перднув і весь мій пліт перевернув, не віддам!

– Дядьку, та ж віддайте коня!

Цей діалог повторюється до тих пір, поки дядькові не надокучить, і він каже:

– А покажи пташку, дам коня на прокаташку.

Програвший показує в небі пташку (може бути забаганка саме яку) і «дядько» повертає палицю-«коня». Гра триває.

У чижа

На рівній місцині в землі вирізався неглибоким рівчачком по периметру квадрат розміром $\approx 50 \times 50$ см, у якому в центрі вирізалася поздовж ямка довжиною 15–20 см. Із дерева витісувалася пружна палиця 60–70 см у довжину та діаметром $\approx 0,15$ см – «бияк».

Друга паличка довжиною 20–25 см та 0,20 см у діаметрі – «чиж».

«Чижа» ставили поперек поздовжньої ямки. Половина гравців йшла у поле (5–15 м) ловити «чижа». Решта по черзі, піднімаючи «бияком» «чижа», вибивали його у поле. Якщо суперники не зловлять «чижа», то гравець, який бив, рахує «бияком» (один «бияк» – 10 очок) очки, перекидаючи його кінцями до того місця, де лежить «чиж». В разі, коли хтось зловить, то намагається з того місця закинути «чижа»

в квадрат. Квадрат, махаючи палицею, захищає вибиваючий. Він знову може відбити «чижа» і рахувати очки від ближнього краю квадрата. Якщо закинуть «чижа» у квадрат, то команди міняються ролями. Коли суперники не докинули «чижа» до квадрата, то гравець, який вибивав його, б'є лежачого на землі «чижа» по одному з країв, щоб підняти його вгору і знову відбити у поле. Очки рахуються від того місця, звідки підбивався «чиж».

Після цього гравець виконує іншу вправу. Тримаючи в руці більшу палицю горизонтально до землі, а коротшу пальцями вертикально – вибиваючий відпускає «чижа», намагаючись відбити його якнайдалі у поле і рахувати очки. «Чижа» дозволяється і в цьому разі ловити гравцями протилежної команди та знову старатися закинути його у квадрат, проте це небезпечно, адже удар сильніший. Коли ж промахнувся – черга переходить до наступного учасника команди. Він виконує дії у тій же самій послідовності. Перемагають ті, у кого більше набраних очок.

Місце для проведення цієї гри залишається аж до завершення сезону випасу, виказуючи себе витолоченою ногами травою, а як тільки корови підійдуть попасом до нього – гра відновлюється.

У чорта

Хлопці з трьох карабаньок (одна – з-під фарби, друга – з консервованого горошку, третя – від рибної консерви, наспід могли ставити і маленьке відро (дійничку) та будь-що) різних за розміром, складених у вигляді піраміди, формували «чорта». З певної відстані відмірювали 10 м, робили поперек границю і кожен за чергою кидав палицю, з метою попасти і збити «чорта». Одного з гурту за допомогою лічилки вибирали для того, щоб він оберігав «чорта». Його називали «Чортом». У разі збиття «чорта», він змушений швидко відновити його, а хто збив і ті, хто промахнулися, біжать у поле забрати свої палиці (до кого не дійшла черга, залишається за межею). Охоронець «чорта», має (за умови його повного відновлення) доторкнутися своєю палкою до когось з гравців, і того, кого він досягне, ставили оберігати «чорта». Бувало, що карабаньки розлітаються далеко, то «Чорт», поставивши одну, біжить по іншу, а в цей момент хтось із спритних

гравців знову зіб'є, даючи можливість всім встигнути забрати свої палиці. Хитрий «Чорт» спочатку визбирував у руки всі карабаньки, а вже потім відбудовував «чорта» і мав ще можливість передати роль. Деколи «Чорт» отримував і палицею, якщо гравець не влучить, кидаючи в «чорта».

Циганка

Грають 5–6 дітей. Встромлюють у землю палку – «циганку». Один з гравців стає біля неї, інші відходять і проводять лінію – це «баба». Стають там, де зручніше, і кидають у циганку палицями 60 см, щоб збити її. Той, хто біля циганки, одразу ставить її на місце, а інші стрибають на одній нозі за своєю палицею, і, взявши, кладуть її під коліно вільної ноги, тут же, стрибаючи, повертаються на місце, де стояли, а звідти – бігцем до баби, щоб не спіймала циганка. Циганка ловить усіх, хто стає на дві ноги. Кого спіймають, той буде циганкою, і гра продовжується.

Цурка

Варіант №1

Грають хлопчики. Креслять на землі «город» (чотирикутник), потім міряються на палиці. Хто з гурту буде в городі (верхні), а хто піде у поле (нижні). Той, хто починає, на середині городу кладе «цурку» (дерев'яну з обох боків загострену паличку 30 см) і б'є її палкою так, щоб, коли цурка підстрибне, встигнути ще хоч би раз вдарити (кожен удар у повітрі оцінюється у 10 гил). Цурку треба бити доти, доки вона не вилетить за город. Якщо при цьому гравець не зможе вдарити її у повітрі, він заробляє 10 гил, якщо ж підіб'є, додається ще 10 гил і т. д. Вибиту з городу цурку бере один з хлопчиків з поля і кидає в город, попередньо зробивши від того місця два кроки до городу. Якщо цурка впаде в городі, б'є наступний гравець із тих, що знаходяться в городі. Впаде поза городом – продовжує грати перший і б'є цурку з того місця, де вона впала. Він грає доти, поки протилежна команда не кине її в ворота.

«Городяни» б'ють по черзі та ведуть рахунок гил, поки кожному з них не буде вкинута цурка в город. Потім так само б'ють «поляни», намагаючись набрати більшу кількість гил.

Варіант №2

У цурку грають хлопці. Можна грати один-на-один або команда проти команди. Для гри потрібна замашна палиця завдовжки 70–100 см і завтовшки 2–3 см та цурка – загострена з обох кінців паличка з міцного дерева завдовжки 20–30 см. Майданчик для гри повинен бути просторим, щоб підбита цурка не наробила шкоди.

На майданчику проводять лінію поперечну, зміщену в бік з одного його боку. Всі стають за лінію. На певній відстані від лінії малюють «городок», це круг на краю майданчика. У центрі «городка» робиться «дучка» (поздовжня ямка у вигляді щілини).

Щоб визначити, хто починає гру першим, для цього беруть у ліву руку цурку, а в праву палицю і, по черзі підбивають її догори, всі удари по палиці рахують. Яка команда зробить найбільше ударів, тая починає гру.

Ввести цурку в гру можна таким способом: поклавши її одним кінцем у «дучку», по другому кінцю, який ступає над землею, слід ударити палицею – цурка летить у повітря. Вибивати в поле її можна не відразу, а підбивши кілька разів догори, бо за кожен такий удар на протилежну команду нараховуються очки. Кожен гравець має право зробити три удари: перший із «дучки», а два інших – звідтіля, де впаде цурка. Хто промахнеться, то удар вважався зробленим вхолосту.

Коли всі члени команди проб'ють по тричі, починають бити суперники. Вони спочатку зганяють на нагнані на них очки, а потім починають наганяти на супротивну команду. Кожен учасник гри повинен обов'язково пам'ятати кількість очок. Якщо гравець, якого спитали, не відповість на таке запитання, то його очки «згорають».

Перемагає та команда, яка нагонить на супротивників домовлену кількість очок.

Грають у цю гру в суху теплу пору року.

Варіант №3

Для гри потрібно дві палиці: одна завдовжки 1м, друга – 20–30 см. Довга – «кий», коротка – «цурка». На землі креслять квадрат, у центрі викопується ямка. На неї кладуть цурку. Кий лежить поряд з нею у квадраті. Діти обирають ведучого. Він підходить до квадрата, берє кий і за словами дітей:

*Лети, лети, цурко,
Кому вона попаде –
Той і гру поведе!*

підкидає києм цурку вгору. Діти намагаються спіймати її, щоб цурка не впала на землю. Хто зловив, той стає ведучим. Якщо не потрапив у квадрат, гру продовжує попередній ведучий. Якщо він підкинув цурку і її ніхто не зловив, то знову повторює свій кидок.

Цурки-палки

Учасників було кілька. Спочатку зацуркували чергу. Тоді готували ямку (в землі), клали на ямку цурку (паличку).

Кінчик палки клали під цурку і підбивали так, щоб цурка відлетіла. Тоді гравець біг за цуркою і кидав назад на ямку.

Якщо цурка злетіла з палки, то програє. Якщо цурку не докинули до ямки, то програли. Тоді гру починає інший.

Цвей

Беруть цеглу (2 шт.), паличку 25–40 см (обтесували дуже гарно) – «бита». Не було цегли – ставили камінчики.

Далі виготовляли «цвей» (паличка 10–15 см 2,5х3 см, яка з обох боків загострювалася, як олівець).

Відходили на відстань, починали якнайдалі кидати цвей, щоб збити биту. Як збивали, то відходили ще далі. Як зоб'єш найдалі – в того більше очок, хто не збив, передає гру іншому. У разі збиття – міряють битою очки.

Цвей робили із верби навесні, коли кора легко здирається, він гладенький з полосками.

Ямка

Діти збираються на стежці. Кожен викручує собі п'яткою ямку. Ставши по обіруч уздовж ямок, крайній котить м'яча. В чий ямці він зупиниться, той має вийняти його і поцілити в когось із гравців. Прوماхнувся – маєш «пасти свиню», тобто котити м'яча. Гра таким чином продовжується далі.



4.4.2. Ігри з використанням малих камінчиків

Камінці

Гравець бере в руку 5 камінчиків, один з них підкидає вгору, а чотири розсипає по землі. Кинутий камінчик ловить і знову кидає його вгору. Поки він летить у повітрі, потрібно встигнути доторкнутися до одного з камінчиків, що лежать на землі. Якщо кілька лежить поруч, можна торкнутися одночасно всіх і встигнути піймати камінчик. Камінчики, котрих торкнувся гравець, відкладаються убік.

Каниці

Бере участь два учасники.

Потрібно 5 круглих каничок (камінців). Один учасник тріє і стукає ними у руках, а потім розкидає їх довкола себе, але не на велику відстань.

Цей самий учасник бере камінець один і підкидає вгору, в цей самий час потрібно схопити з землі інший камінець, підкинути знову і зловити їх.

І так до кінця гри.

Якщо камінець вилітає, учасник виходить з гри.

Камінчики

Дитяча групова гра для вдосконалення швидкості та спритності. Грали в неї переважно дівчата. Вибирали п'ять круглих невеликих камінців. Перший гравець підкидає один камінчик, швидко бере з купи інший і ловить попередньо підкинутий. Далі бере два камінці, підкидає вгору їх і бере з купи третій. Так відбувається, поки гравець не виконає ті самі дії з усіма п'ятьма камінчиками. Якщо ж він не встигає впіймати камінці, вони переходять до наступного гравця.

Коли усі гравці здійснили по черзі попередні дії, грають камінцями «в загонку». Одна дівчинка своєю рукою утворює «ворота» (ставить на землю руку великим і середнім пальцями донизу, щоб утворилася арка). Інша підкидає вгору один камінчик, в цей час тією ж рукою бере інший і б'є його у «ворота», потім ловить попередньо підкинутий (тією ж рукою). Потім підкидає два і так далі за вищеписаними правилами.

Грають у будь-яку пору року. Розвиває вправність рук дитини та концентрацію уваги.

Кремушки

На березі річки вишукували однакові за розміром шліфовані водою камінчики. Для гри потрібно 10 камінчиків. Камінчики (9 шт.) складали на купку, а один кидали вгору. Поки камінчик летить, потрібно взяти з купки один камінчик і покласти збоку, а той, що летить, зловити. У руці вже два камінчики. Знову кидають камінчик, і за цей час треба взяти вже два камінчики в руку і спіймати той, що летить. На третій раз – три камінчики і т.д., поки усі камінчики не будуть у руці. Якщо ж камінчик не зловив, то гра переходить до іншого гравця.

Крем'яхи

Грають суто дівчата віком 7–12 років.

Кожна учасниця гри повинна мати по десять камінчиків. Один із них має відрізнитися з-поміж інших кольором.

Гравець підкидає камінчики догори і в тому місці, де вони мають впасти, наставляє над землею руки. Ті крем'яхи, що впали на

долоню, підкидають знову і намагаються зловити їх на льоту. Якщо кількість камінчиків виявиться непарною, гравець відкладає один із них, а решту підкидає знову. Може статися, що він при цьому не зловить жодного. Тоді гравець передає решту крем'яхів і право грати іншому. Вважається: той, хто грається «стратив» тоді, коли зловить парну кількість або разом з іншими камінцями і міченого. Коли всі камінці розійдуться по руках, підраховують, кому скільки дісталось. Дівчинку, у якої виявиться їх найбільше, називають першою.

Одиначок

Дитина бере п'ять камінчиків у руку, один з них підкидає вгору, а чотири розсипає по землі.

Підкинутий камінчик ловить і знову кидає його вгору, швидко бере із землі один камінчик і ловить підкинутий. Гра триває, поки не зберуть із землі всі камінчики.

Розкиданка

Кілька дівчаток сідали в коло, розкидали камінці і по черзі підкидали угору по одному. Швидко із землі брали другий камінець, щоб не впав той, який вже підкинули. Потім потрібно було підкинути два камінці і взяти із землі третій. Після цього кидали вгору три камінці, а з землі брали четвертий. Наприкінці кидали уже чотири камінці і брали п'ятий.

Котра із дівчаток не змогла зловити камінець, вибувала з гри.

Цвейлики

Грають 2–5 чоловік. Брали черепки, їх витирали до каменю так, щоб утворилися круглі фігурки, схожі на монети. Один гравець розкладає «монети» (цвейлики) на землю. Бере одну з них, підкидає. В цей момент з землі бере другу фігурку і ловить ту, що підкинув. І так з іншими цвейликами. Потім знов розкладав цвейлики. Одну фігурку підкидав, з землі брав уже дві і ловив ту, що підкинув. Тоді передавав наступному гравцю. Якщо гравець не зловить цвейлика, передає другому. Якщо гравець залишається з цвейликами – він програв.



4.4.3. Ігри на силу та спритність

Баби Лепетухи

Гralися в цю гру діти 9-13 років. Спочатку діти вибирають «Бабу Лепетуху». Всі інші діти відходять від «Баби Лепетухи» і договоряються, що вони мають робити, яку роботу робить кожен. Тоді всі діти підходять до «Баби», вони стоять десь на 2 метри від неї. Діти вітаються з «Бабою»: – *Здрасті, баба Лепетухо!*

Вона їм відказує: – *Здрасті, діти волохаті! Де були, що робили?*

Діти: – *Ми не скажем, а покажем!*

Діти нічого не говорять, а тільки на мігах показують свою «роботу». Це може бути робота в полі, вони нібито садять картошку, чи робота в саду, коли вони садять дерева. «Баба Лепетуха» має відгадати, що роблять діти. Діти тікають, а вона їх доганяє. Кого вона зловила, той стає «Бабою Лепетухою». Але «Баба Лепетуха» вже не може ловити дітей за рисою (лінією), де ніби їхня хатка.

Блоха

Двоє стають у пару, а третій стрибає перед ними. Його питають:

- Блоха, блоха, чи дуже лиха?
- Як укушу, то знатимеш.

За цим словом пара розділяється. Обоє утікають. А «блоха» наздоганяє. Кого спіймає, з тим поміняється ролями.

Цю гру грають в усі пори року. Вона визначає спритність учасників.

Боротьба

Боролися по черзі два на два, хто переміг – той король. Потім всі сідають на нього (на руки, на ноги, груди, тільки не на голову). Якщо він (король) переможе всіх, то він «законний король». Він має право піти в ліс, а за нього пасли корови, але не більше, як на 1 год., якщо більше буде відсутній, то він сам пасе за всіх.

Більша купа

Хтось один із хлопців зненацька, або після змови з іншими, окрім одного, з вигуком «Більша купа» накидався на плечі когось з гурту. Його наслідують всі решта хлопців. Якщо той, на кого напали, виявиться вертким, то швидко звільниться з-під купи нападаючих, той, хто першим накинувся опиняється вже сам під купою, а в разі слабосилості мусить проситися, після цього виконуючи різного характеру завдання.

В бика

У гри беруть участь діти віком від 5 до 12 років, залежно від уподобань дитини. Ця гра ще називається «в скаженого бугая». Взявшись за руки, діти стають колом, але спинами всередину. Крутяться якнайшвидше. Хто впав, той – «бик». Від нього всі розбігаються. А він гониться за всіма. Як упіймав когось, то вже й той «бик». Уже вдвох ловлять. А тоді – втрох. Більшає й більшає «биків», аж поки «биками» всі стануть.

Для гри з гурту дітей обирають одного гравця, якого називають «Латкою». Потім паличкою окреслюють на землі межі, за які не можна вибігати. Далі діти розбігаються у різні сторони, а «Латка» наздоганяє їх. Той, кого вона наздожене і торкне рукою, сам стає «Латкою» і гра продовжується далі.

Гра може мати свої різновиди. Наприклад: «Дерев'яні Латки». Тобто, щоб захиститись від «Латки», потрібно доторкнутись до дерева чи дерев'яного предмета, або «Висотні Латки» – стати на якесь підвищення (пеньок, колоду, камінь).

Вік учасників – 10–13 років. У гру грають на відкритих територіях влітку, навесні, восени.

Гра розвиває спритність, швидкість та витривалість.

Вовк і гуси

Діти вибирають з-поміж себе двох – «Пастуха» і «Вовка». «Пастух» жене всіх учасників (гусей) у поле, а потім, усівшись на певній віддалі, за лінією, яка називається «городом», кличе своїх «Гусей»:

- Гуси, гуси, додому!
- Чого?
- Вовк за горами.
- Що він робить?
- Гуси скубе.
- Які?
- Сірі! Білі! Волохаті! Всі тікайте до моєї хати!

«Гуси» біжать в «город», а «Вовк» перебігає їм дорогу і намагається когось-небудь зловити. Коли «Вовк» зловить за лінією, то його «Гуси» б'ють крилами. Пійманого за лінією «Гусеня» він не бере до себе, а пійманих на шляху до «городу» забирає і садовить їх усіх разом. Гра продовжується доти, поки «Вовк» не переловить усіх «Гусей».

Гарбузи

З піску роблять діти «гарбузи». Лічилкою обирається «Сторож». «Сторож» десь поблизу «ховається», тобто «стерезе кавуни». Тим часом діти підходять до «городу», де посаджені «кавуни», і намагаються їх украсти зі словами:

*Краду, краду гарбузи,
Діда нема дома.
Поїхав по дрова.
Дрова згоріли,
Діда вовки з'їли.*

Після цих слів «Дід» («Сторож») вибігає і ловить дітей, які крадуть «кавуни». Кого він зловив, той стає «Сторожем».

Дістаньте камінець

Для гри потрібний міцна мотузка довжиною 2–3 м та два невеличкі камінці.

Двоє учасників беруться за кінці мотузки (для зручності на кінцях мотузки можна зав'язати вузлики або зробити петлі) й розходяться, натягуючи її. На однаковій відстані від кожного гравця кладуть камінець. За сигналом кожен намагається, перетягнувши суперника, дістати свій камінець.

Дуб чи береза

Двоє хлопчаків стають одне навпроти другого. Котрийсь починає:

- Муха чи бджола?
- Бджола.
- Починаємо від чола.

Та й дасть йому щигля, й знов питає:

- Муха чи бджола?
- Муха.
- Починаємо з вуха.

І смикне за вухо, а далі:

- Дуб чи береза?
- Дуб.
- Починаємо тут.

Й потягне за чуба, а тоді:

- Дуб чи береза?
- Береза.
- Бре, бре, та й знов почав.

(Дуб чи качан? – Качан. – Качав, качав, та й знов почав¹⁾)

Хапає того й тормосить. Далі вони міняються ролями.

Дуб чи глина

Грають парубки, які парами по черзі повинні перенести один одного на спині певну відстань. Той, кого несуть на спині, запитує:

- Дуб, чи глина?

Якщо парубок, який несе іншого на спині, не падає з ношею, то він відповідає:

- Дуб.

І так повторюється кілька разів. Якщо парубок, який несе іншого, падає, то всі парубки, які грають гру, сміються з нього і кричать:

- Глина, глина!

Виграють сильніші.

Дід Панас

Діти обирають «Панаса». Зав'язують йому очі, виводять на середину кола й крутять, аж поки йому не запаморочиться голова. В цей час між «Панасом» та іншими учасниками гри відбувається такий діалог:

- Дід Панас, дід Панас, на чому стоїш?
- На торзі.
- Що продаєш?
- Дві козі.
- Що п'єш?
- Квас.
- Лови мухи, а не нас!

Всі біжать в різні сторони, поки «Дід Панас» не гукне: «Стій!». Всі завмирають на своїх місцях, а «Панас» намагається когось зловити. Кого він зловить, той і стає «Панасом».

Довга лоза

Це хлоп'яча гра. Вона вимагає неабияких фізичних даних і спритності. Бажано, щоб учасники її мали приблизно однаковий зріст і силу.

Без жеребкування, за бажанням, один із учасників гри відходить на десять кроків від гурту, виставляє вперед ногу і, упершись у неї руками, згинається майже піж прямим кутом. Голову при цьому треба нахилити якомога нижче. Інший гравець, розбігшись від гурту і наблизившись до того, що нахилився і, спершись руками на його спину та розвівши ноги в сторону, перестрибує через нього, відбігає на десять кроків вперед і стає в таку саму позу, як перший. Третій уже перестрибує через двох, четвертий – через трьох і т.д. Той, у кого стрибок не вдався, відходить і стає в кінець ряду. Переможців і переможених у цій грі не буває.

Після того, як усі пострибають і постають один за одним, починає стрибати останній ряд. Він перестрибує через усіх і стає у відповідну позу, теж саме робить той, що був передостаннім, і так далі.

Практично гра не має кінця і може тривати, поки її учасники не потомляться. Тому вона й називається довгою лозою.

Жучок

У цю гру грали всі, хто хотів. З купи дітей вибирали когось одного і він обертався лицем до стіни. Одною рукою затуляв очі, а другу клав за спину. Діти ставали кругом того, хто обернувся, і хтось один із купи мав вдарити обернутого до стіни по виставленій руці. Після сего обернутий повертався лицем до гурту і вгадував, хто його вдарив. Щоб обернутий не вгадав, хто його вдарив, всі виставляли до нього руку, зігнуту в кулак з висунутим великим пальцем. Коли обернутий вгадував, хто його вдарив, то йшов до гурту, а той, хто вдарив, ставав на його місце.

Іваночку, покинь схованочку

Обирається Іванко. Повертається до стіни обличчям. Діти стають гуртом і промовляють:

*Іваночку, Іваночку,
Покинь свою схованочку.
Раз, два, три – кого схочеш,
То злови.*

Діти тікають, Іванко їх ловить.

Ковбаса

Охочі до «ковбаси», ставши в коло, за допомогою лічилки визначають кому ловити і розбігаються врізнобіч. Той, на кого впадала лічилка, ловить і, спіймавши когось, запитує:

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

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

- Що ти їв?

Далі все повторюється.

Квач

Ведучий у цій грі – «Квач». Його визначають за допомогою жеребкування на паличках. Колись це робили так. Учасники гри ставали по черзі, складали кільцем великий і вказівний пальці руки і, опустивши руку до рівня пояса, плювали через кільце. Той, хто при цьому обслинить пальці, ставав «Квачем».

Усі гравці тікають від «квача» і дражнять його:

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

– А я квача не боюся – за гаряче ухоплюся! – вигукує той, хто втікає, і поспішає вхопитися за будь-який дерев'яний предмет: дерево, стовп, тин, кілок чи тріску. В цьому випадку він стає недоступним «Квачеві». Поквачивши когось, «квач» передає йому свої обов'язки, а сам разом з іншими тікає від нього і намагається вхопитися за дерев'яний предмет.

Квочка

Діти в землю забивали кілок і до нього прив'язували мотузку. За кінець мотузки за бажанням прив'язували «квочку» і проказували:

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

Після останніх слів усі розбігаються, а «квочка» збирає своїх дітей, ловлячи їх.

Кіт

Діти між собою вибирають «Кота» за допомогою лічилки:

*Кіт сметанку злизав
І сказав: «Няв!».
Раз, два, три,
Значить кіт – ти.*

Діти відходять від «Кота» і запитують: «Кіт, кіт, яка сметана?» Кіт говорить, наприклад, «синя». Усі діти повинні швидко доторкнутися

до чогось синього. Кому це не вдається – втікає. Той, кого «Кіт» дожене, стає «Котом».

Вік дітей 9–11 р. Грають влітку, восени, навесні.

Морозко

Діти бігають, а за ним бігає один гравець, який називається «Морозко». Коли «Морозко» когось доганяє, то він «заморожує» гравця в такому положенні, в якому він біг. Гра продовжується доти, доки «Морозко» не «заморозить» всіх гравців. Потім гра починається знову.

Піжмурки

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

*Котилася торба з великого горба,
А в тій торбі хліб, паляниця,
Кому доведеться, тому і жмуриться.*

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

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

Платочок

Кількість учасників у грі може бути необмежена. Обов'язковим елементом гри є платочок (хустинка), тому й так називається гра. Хтось один, у кого є платочок, тримає його в руці, поки всі діти стануть у коло, взявшись за руки. Кожен, хто в колі, повинен пильно стежити за собою, чи не впав йому платочок під ноги. Але забороняється підказувати іншим дітям, якщо побачили, де знаходиться платочок. А дитина з платочком має ходити, бігати кругом кола і кинути комусь (за вибором) платок. Коли це станеться, то він має стати в коло на те місце, де кинув платок, а інший повинен таким же чином продовжувати гру. Якщо ж та дитина, котрій адресований платок, його не побачить, то дитина, яка вкинула його, має підбігти до неї та проказати таке:

*Мамалига з молоком,
А дід бабу кулаком.*

При цьому треба постукати кулаком в плечі. Потім вони одне одного доганяють, аж поки той, хто кидав платок, не стане на своє місце. І гра продовжується далі.

Така гра корисна для дітей. Вона виробляє в них моторику, уважність, спритність. Весела гра завжди покращує настрої.

Перстень

Влітку, коли надворі тепло, збирається великий гурт дітей віком до десяти років, сідають у ряд. Руки тримають перед собою долонями разом, а один чоловік, якого обрали за «Провідника», держить перстень у руці, ходить, кожному трохи розхиляє долоні і говорить:

*Кади́ль, кади́ль, кади́лі,
Де тут моя зозу́ля?
Понад море́м літає,
Срібни́м крильце́м махає.
Лій, лі, наливай,
А ти, пане, персте́нь дай!*

«Провідник» опускає комусь між долоні перстень, а ще один гравець, який перед початком гри повинен стояти збоку, жмуриться, він повинен вгадати у кого перстень. Він дивиться, коли він вгадає в кого перстень, то той, в кого перстень, жмуриться, а як не вгадає – той, з перснем, зривається і тікає. Якщо той, хто жмурився, його зловить, то вже не жмуриться, а якщо ні – ще раз стає збоку жмуриться. А «Провідника» вибирають іншого.

Півні

Учасників називають «півнями».

Гравці повинні бути рівносильними. Вони стають один навпроти одного у центрі накресленого кола і беруть ззаду рукою одну ногу. На одній нозі один з учасників повинен виштовхнути іншого за межі кола. Той, хто лишився у колі, є сильним і спритним «півнем».

Перетяжка

Гравці діляться на дві команди.

На мотузці чи товстій гіляці довжиною 2-3м виділяють середину. Малюють невелике коло, у яке стають.

Діти беруться руками за мотузку на рівній відстані від середини, інші учасники команд беруться за мотузку позаду.

Після сигналу обидві команди починають перетягувати мотузку у свій бік. Перемагає та команда, яка перетягнула всю мотузку за коло зі свого боку.

Повінь

Діти стають у коло, присідають і вдають, що сидять. Одна дитина «вартівник» ходить всередині кола, сторожить, згодом кричить: «Повінь – рятуйтеся!». Всі діти розбігаються і шукають місце вище землі. У цей час «вартівник» ловить дітей. Спійманою вважається та дитина, яка не знайшла собі місце вище землі. Спіймана дитина стає наступним «вартівником».

Пастух

Із гурту дітей вибирають «пастуха». Він б'є лозиною (патиком) об дерево і кричить:

«Бик-патик, бик-патик, а в мене дзуркало (дзвінок). Я іду ловити!».

Діти розбігаються, а пастух ловить. До кого наближається, той мусить раптово прилягти і показати, що він пасеться. Якщо не встиг – пастух торкає патином, мотає на мотузку і веде на продаж. А інші діти – купці. Торгуються, поки «пастух» «бичка» не продасть. Після продажу вибирають нового пастуха.

Рибки

Ця гра пасує більше хлопчикам (6–12 р.), але й дівчатка можуть приєднатись, якщо є бажання. Полічать, кому бути «коноводцем»:

Ходила квочка

Коло кілочка

Та водила

Дітенят-курченят:

– Оце вам дітки

По дві квітки,

А мені одна

Та й та золота.

До кілочка прив'язують мотузку. На ній – «коноводець». Біля кілочка шапочки, взуття, або інші речі, покладені тими, хто грає.

То – «риба». Її ловлять, тобто, швидко підбігаючи, хапають, хто що встигне. А «коноводець» не дає. Кого торкне, той кладе назад те, що взяв, і стає «коноводцем».

Коли все розхапають, то «коноводець» відв'язується і тікає, а його ловлять. Як упіймають, – знов поставлять «коноводцем».

Роздавати сірника

Необмежена кількість гравців. Долоні разом у ведучого і гравців. У ведучого в долонях один сірничок. Ведучий вкладає по черзі свої зімкнені долоні в долоні усіх гравців і в когось одного залишає сірничок. Гравці мають право по черзі один раз вгадати, кому ведучий в долонях залишив сірничок. Той, хто вгадав, стає ведучим.

Розірви ланцюг

Усі гравці поділяються на дві команди. Кожна команда шикується, повернувшись обличчям до супротивника. Між командами не менше 5 метрів. Після цього всі гравці в першій команді беруться за руки і називають ім'я будь-якого гравця з другої команди. А гравець із другої команди (той чиє ім'я назвали) повинен розбігтися і прорвати в будь-якому місці ланцюг першої команди. Якщо йому це вдається, він забирає в свою команду одного з тих, через кого прорвався, і його команда обирає нового гравця з іншої команди. А якщо він не зумів розірвати ланцюг гравців, то сам переходить до команди супротивника і вже та команда «замовляє» гравця з іншої команди. Перемагає та команда, яка зуміє зібрати в себе всіх гравців.

Слон

Учасники розділяються на дві групи по 5 чоловік. Гравці першої групи нагинаються і ланцюжком обіймають один одного за пояс, таким чином утворюють «тулуб слона». Гравці другої групи по черзі застрибують на цього так званого «слона». Якщо перша група зможе не впасти і пронести на собі другу групу хоча 5 метрів, то вона перемогла. А якщо навпаки, то перемогла друга група.

Сови і ловці

У грі беруть участь 10-20 чоловік. Гра проводиться на майданчику, вкритому хмизом, щоб при ходінні зчинився шум. Один з учас-

ників гри «Сова», а решта – «Ловці». «Сові» зав'язують очі хустинкою, вона стає в центрі майданчика. «Сова» може рухатись по колу радіусом 5–8 м. Для цього в центрі майданчика вбивається кілочок, до якого прив'язується один кінець мотузки, а другий дають «Сові» в руки.

«Ловці» повинні безшумно підкрастися до центра майданчика і висмикнути кілочок. Той, кому вдасться це зробити, одержує 30 очок.

Коли гра проходить ланками, виграє та ланка, яка набрала найбільшу кількість очок.

Спробуй встати

Діти попарно стають один до одного спинами, беруться під руки, зігнувши їх у ліктях.

Одночасно діти намагаються сісти на землю, простягнувши ноги, а потім встати, не роз'єднуючи рук. Хто повторить цю вправу більше разів, той перемагає.

Твердиня

Твердинею є невеликий горбочок. Вершина позначається навколо камінцями (як мур). На 5-3 кроків від муру нижче жердками чи ріпцем відмежовується вал.

Гравці діляться на два війська, котрі обирають собі вождів. Одне обороняє твердиню, інше йде в атаку і так починається боротьба. Хто буде стягнений аж поза вал, той стає бранцем ворога. Кожний ворог, що його властители твердині витягують до себе через мур, стає бранцем твердині. Бранцям не дозволено брати участь у боротьбі.

Твердиня здобувається, коли ворог щонайменше більшу половину війська стягне з горба поза вал. Якщо не вдасться, то твердиня не здобута. Час боротьби – 5-10 хв.

Тягни бука

Учасники – три хлопці віком від 15 років.

Для гри потрібна міцна палиця. Два учасники сідають на землю, впираються підшвами за палицю і тягнуть її. Кожний намагається відірватися суперника від землі і перекинути через себе. Тягти палицю починають за сигналом посередника. Переможцем вважається той, хто зумів примусити суперника відірватися від землі або випустити палицю з рук.

У калдуна

У «Калдуна» грають тільки хлопці. Вони беруть довгу палку і вимірюються. Чия рука зверху, той – «Калдун». Тоді вони відзначають місце, де їм бігати, і там уже грають. Забігати за межу не можна, бо хто забіжить, той стає «Калдуном». Усі хлопці бігають, а «Калдун» їх ловить. «Калдунові» за одним довго гонитися не можна. Коли якийсь хлопець утомився, то каже:

– Цур-цура, я відпочиваю.

Тоді його «Калдун» не займає. Коли якогось хлопця «Калдун» наздожене і торкне, той уже заколдований. «Калдун» одходить від нього на три метри, а інші хлопці повинні його одколдувати (подати тільки руку), і він вільний. Якщо котрийсь хлопець не вбережеться, то і його «Калдун» заколдує, тоді вже треба одколдовувати двох. Ті хлопці, що були заколдовані, бігають, як вільні, тільки ж вони вважаються, що були заколдованими. Коли «Калдун» уже всіх хлопців переколдує – той, которого він найперше заколдував, стає «Калдуном», і гра продовжується.

У коня

Один з гравців стає рівно, як стовп, другий нахиляється, береться за нього і кладе йому голову під руку. Далі ще четверо нахиляються, беруться один за одного і так само ховають голови під руки передніх. Решта дітвори один за одним розбігаються і стрибають на цього коня. Останній, хто стрибнув на коня, тричі плескає руками, всі застрибують і знову роблять те саме. Якщо ж останній не втримається і впаде – тоді вони стають конем, а інші починають стрибати. Гравців, що стрибають, і гравців, які «роблять» коня, повинно бути порівну.

Хвостач

Учасники від найсильнішого до найслабшого в одній шерензі беруться за руки. Найсильніший намагається розкручувати шеренгу в різні боки так, щоб від неї відривалися гравці. Він перемагає тоді, коли шеренга повністю розформується.

Чи дуб, чи береза, чи баба гнила?

Вік гравців – до 15 років. Гравці називаються: або «дуб», або «береза», або «баба гнила». Хлопчики спиралися руками на плечі

і підстрибували, навалюючись усією вагою на об'єкт випробування: «Чи дуб, чи береза, чи баба гнила?». Якщо стояв непорушно – дуб, гнувся – береза, а дуже гнувся чи падав – баба гнила (так перевіряли гнучкість хребта).

Чий батько дужчий

У цю гру грають парубки. Вона сприяє фізичному вдосконаленню молодих людей, розвиває силу та витривалість.

Сідає два міцних парубки так, щоб взаємно впертися ступнями ніг. У руки беруть міцну палку (дрюк чи патик). Беруть обидва за ту палку руками. Міцно впираючись підшвами ніг, кожний намагається зрушити з місця свого суперника, підняти до себе. Так, мов терези, по черзі переважають один одного, аж поки котрийсь з них уже не зможе переважити іншого змагуна. Хто останній переважив, той вважається переможцем – його «батько дужчий».

Щенята

Збираються хлопці, 10 або більше, міряються на палку, беручи її кулаком один до одного, чия рука зверху, тому і пасти. Тоді забивають кілок, прив'язують до нього мотузку: біля кілка усі кладуть шапки – ото «щенята». Пастух береться за мотузку й оберігає «щенят», бігаючи, наскільки дістає повід. Пастух стереже, а всі хлопці крадуть «щенят», хапаючи їх руками або вибиваючи ногою з круга. Як вдається пастуху спіймати котрогось, то він мерщій кричить: «Цура-повода!». А як не зацуравсь, то, значить, і не піймав. Як розкрадуть усіх щенят, то вважають, що одне літо відпас, тоді міняються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочкарев С. В., Ковальов О. В. Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання за спеціалізацією «Спортивна боротьба», розділ «Рухливі ігри» для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Харків: НТУ «ХПІ», 2020. 16 с.
2. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-ге, пер. і доп. Київ Освіта України 2016. 464 с.
3. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
4. Гуска М. Б., Гуска М. В., Мазур В. Й. Ігри та забави від народження до школи: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. 196 с.
5. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. 400 с.
6. Гуска М. Б., Дорош В. У., Козак Є. П., Стасюк І. І. Рухливі та рекреаційні ігри і спеціальні вправи у навчально-тренувальному процесі юних волейболістів : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. 216 с.
7. Гуска М. Б., Дорош В. У., Козак Є. П., Стасюк І. І. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор : навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. 284 с.
8. Естафети і спортивні свята у навчальному закладі для 1–4 класів : навч.-метод. посіб. упоряд. Купреєва Н. М. Суми. 2016. 64 с.
9. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура в загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Друкарня Рута, 2014. 248 с.
10. Жигadlo Г. Б. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Миколаїв. МНУ, 2011. 279 с.
11. Зганяйко Г. В., Пустовалов В. О. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Черкаси. 2012. 105 с.
12. Зубаль М. В., Гуска М. Б., Райтаровська І. В., Мазур В. Й., Авінов В. Л. Спортивний туризм : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Ящишин Ю. І., 2021. 417 с.

13. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навч. посіб. МОН України : Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Сочінський М. М., 2019. 146 с.
14. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту). Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
15. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики. Методична розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 92 с.
16. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с. URL : <http://surl.li/ajegtj> (дата звернення: 23.07.2024 р.).
17. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т.2. / Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олимпийская литература, 2017. 366 с.
18. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. URL : <http://surl.li/xvxrmz> (дата звернення: 17.08.2024 р.).
19. Круцевич Т. Ю., Єрмолова Є. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смолюс Г. Г. Фізична культура 1–4 класи для загальноосвітніх навчальних закладів «на базі стандартів» відповідно до державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженою постановою Кабінетом Міністрів України № 462 від 20. 04. 2011 року.
20. Кулаков Ю. Є., Вертелецький О. І., Богатир В. Г. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1–8 класів : навч.-метод. посіб. Миколаїв: МНУ, 2016. 92 с.
21. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.
22. Матеріали навчально-наукової лабораторії етнології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / уклад. Щегельський В. В. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2011. Вип. 3 : Народні дитячі ігри і забави пастухів Поділля та околиць. 360 с.
23. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
24. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і

- спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2021. 168 с
25. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». / уклад. Гальченко Л. В. Запоріжжя: ЗНУ, 2012. 123 с.
 26. Розвиток координаційних здібностей засобами рухливих ігор та естафет з інтегрально-розвивальними м'ячами / уклад. Івануса І. О. Жовква. 2016. 44 с.
 27. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Конкор-Видавництво, 216. 542 с.
 28. Тодорова Валентина. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с. URL : <http://surl.li/wmzunw> (дата звернення: 9.08.2024 р.).
 29. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. Вид.3-тє, перероблене й доповнене. / уклад. : С. І. Матвієнко, І. І. Заплішний. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 152 с.
 30. Чижик Т. Г., Потоцька Т. Ф. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи : монографія. Миколаїв: Іліон, 2020. 130 с.
 31. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор: методичні рекомендації. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2016. 145 с.

Навчальне видання

Михайло ГУСКА, Василь МАЗУР,
Анна КВАСНЕВСЬКА, Валерій ЩЕГЕЛЬСЬКИЙ,
Тетяна БАБИЧ, Майя ЗУБАЛЬ

**УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ
РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ
В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 2.04.2025 р.
Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 14,42.
Наклад 100 екз. Зам. № 351.

Видавець та виготовлювач ФОП Панькова А. С.,
вул. Симона Петлюри, 306, м. Кам'янець-Подільський,
Хмельницька обл., 32302.
Тел. (067) 381 29 43
E-mail: aksiomaprint@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6561 від 28.12.2018 р.

