

РУХЛИВІ ІГРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1. Баранець

Гру можна проводити на спортивному майданчику або в залі. Обирається “баранець”. Решта – його “хвостики”. Баранець тримає скакалку або лозинку. Учасники гри утворюють ланцюжок, у якому першим стоїть “баранець”.

За сигналом “хвостики” починають бігти за “баранцем”, а той намагається доторкнутися лозинкою (скакалкою) до останнього в ланцюжку гравця. Для цього “баранець” то прискорює, то сповільнює біг, повертається то праворуч, то ліворуч або й зовсім зупиняється.

“Хвостики” намагаються не “відриватися” від свого ведучого й стараються уникнути його дотику. Той, до кого баранець доторкнувся або хто “відірвався” від ланцюжка, вибуває з гри. Перемагає той, хто найдовше протримався “хвостиком”. Потім він стає “баранцем”.

2. Бездомний заєць

Гравці, крім двох, стають парами у коло (обличчям один до одного), взявшись за руки. Один із гравців – “заєць”, другий – “вовк”. “Заєць”, який тікає від “вовка”, ховається в середину пари. Той, до кого “заєць” став спиною, стає “безпритульним зайцем”. Якщо “вовкові” вдається догнати “зайця”, вони міняються ролями.

3. Бій півнів

На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців ділять на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожен із цих гравців стає на одну ногу (другу піднімає), руки кладе за спину. За сигналом “півні” починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, стає переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, поки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями.

Якщо учасник, який перебуває в колі, стає на обидві ноги, його вважають переможеним. Якщо ж під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, перемога нікому не присуджується, а на їхнє місце стає наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руку з-за спини.

Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Гравці за бажанням виходять в середину кола на змагання. Переможець залишається, а проти

нього виходить новий гравець, який бажає помірятися силою. Потрібно стежити за правилами гри. Гравцям забороняється виштовхувати один одного руками. Гра сприяє розвитку сил, спритності, кмітливості, здатності до самооцінки, вміння оцінювати сили товаришів, а також вчить наполегливості у досягненні мети.

4. Білки, жолуді, горіхи

Дітей розподіляють на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на всій території майданчика. Кожен гравець у колі дістає назву: “Білка”, “Жолудь”, “Горіх”. Одного з дітей вибирають ведучим.

На виклик вчителя “Горіхи!”, “Білки!”, або “Жолуді!” діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, дістаючи назву гравця, який вибув. Учень, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в ролі ведучого.

5. Вище землі

Гравці довільно займають місця на майданчику чи у спортивному залі. Вибирають ведучого.

За сигналом ведучий намагається догнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Цей гравець, до якого доторкнулись, зупиняється і голосно говорить: “Я ведучий!”

Щоб не впіймав ведучий, можна стати “вище землі” (тут у пригоді стануть гімнастичні лави, драбини, кінь, козел, перекладина, бруси і т.д.). Стояти “вище землі” можна 5 секунд, потім знову треба перебігати.

Коли гравець стає “вище землі”, ведучий відходить від нього на 2 м і говорить: “Раз, два, три з цього місця зійди!”, і гравець має перебігти з цього місця на інше.

6. Вітер і флюгер

Вчитель спершу з’ясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід, а потім пропонує їм таку гру.

Вчитель – “вітер”, учні – “флюгери”. Коли вчитель говорить: “Вітер дме з півдня”, “флюгери” повертаються на південь і витягують руки вперед (долоні разом). Коли вчитель каже: “Вітер дме зі сходу” – “флюгери” повертаються на схід. Якщо вчитель говорить: “Буря”, “флюгери” обертаються на місці, “штиль” – усі завмирають. Гру проводять у швидкому темпі. Переможцем вважають того, хто зробить найменше помилок.

7. Влучи м'ячем

Діти шикуються в коло на майданчику, у центрі стоїть учень із маленьким м'ячем у руках. Він підкидає м'яч угору і називає ім'я будь-кого з дітей. Усі швидко розбігаються, а учень, ім'я якого назвали, намагається спіймати м'яч. Як тільки учень спіймав або взяв м'яча, він голосно вигукує : “Стій!”. Усі зупиняються, а ведучий кидає м'яча у будь-кого, намагаючись влучити в ноги. Той, у якого влучили, стає ведучим. Якщо йому не вдається влучити у когось з гравців, то він швидко піднімає м'яча, бере його в руки і знову вигукує “Стій!” дітям, які в цей час тікають від нього.

Якщо ведучому не вдається за три кидки в кого-небудь влучити, гра повторюється спочатку.

8. Влучи у мішень

Учні утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м'яч, всередині майданчика лежить великий м'яч.

Вчитель дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли м'яч буде зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується.

Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч суперника.

Ігри в приміщенні і на відкритому просторі для дітей різного віку

Комплекс рухливих ігор для дітей 10-12 років

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

«Пінгвіни з м'ячем»

Дві команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 10м від неї—прапорці. Після сигналу перші номери затискають між колінами один волейбольний м'яч, другий тримають у руках і рухаються до прапорця (діти перехиляються з ноги на ногу, як пінгвіни). Коли перший учасник дістанеться прапорця, він передає у свою команду два м'ячі: один—ударом ноги, другий — кидком руками. Сам стає у кінець своєї команди.

Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» виконають завдання, а м'ячі знову повернуться до першого номера. Порушенням вважається втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який заступив за лінію старту.

«Повітряний міст»

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

«Естафети-паровозики»

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