

Рухливі ігри для дітей в школі та за її межами

«Вовк у рові»

На майданчику накреслити дві паралельні лінії на відстані 1-2 м. одна від одної. Це «рів», де живе «вовк» (для «вовка» виготовити маску). Інші учні – «кози», вони стоять на одному боці майданчика, за 10-12 кроків від «рову». На умовний сигнал вчителя «кози», перебігають з одного боку майданчика на інший, перестрибують через «рів». «Вовк» намагається їх спіймати, доторкнувшись до них рукою. Спіймані «кози» відходять вбік. Коли всі «кози» перестрибнуть через «рів», вони повертаються на попереднє місце і знову перестрибують через «рів». Після того як спіймано 3-5 «кіз», гра закінчується. Вказівки до гри. «Вовк» не має права виходити за межі «рову». «Коза», яка не перестрибнула, а перебігла через «рів», вважається спійманою. Якщо учнів багато, призначають два «вовки».

«Дзвінок на урок»

Учні ділять на два класи. Для класів креслить прямокутник (можна використовувати малі обручі), яких на 1-3 менше, ніж гравців. Учні ходять, стрибають, танцюють по колу і говорять: «Перерва, перерва!» Після сигналу дзвінка (годинник – будильник, свисток) або слів «Швидше, учні, в клас!» учні займають «класи». У кожному прямокутнику (обручі) може стояти один учень.

«Квач»

Гравці розміщуються на майданчику (в залі). Один із них ведучий – «квач». За сигналом «квач» намагається догнати когось із гравців і доторкнутися до нього рукою. Цей гравець зупиняється і голосно говорить: «Я квач» і теж намагається доторкнутися до когось із гравців. У цій грі виграє той, хто жодного разу не був «квачем». Розпочати гру «квачем» може вчитель.

«М'яч середньому»

Учні шикуються у 2-3 кола з однаковою кількістю учасників гри. У центр кожного кола з великим м'ячем у руках стає капітан. За командою вчителя «раз, два, три – почали!» він по черзі кидає м'яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його обома руками. Виграє команда, яка раніше закінчила передачу і ловлення м'яча по колу.

Варіанти гри:

а) капітан може робити передачу ногою, а середній гравець – рукою;

б) середній гравець накидає м'яч (волейбол) хлопчикам на голову, вони виконують передачу головою, дівчатка – руками;

в) усі гравці виконують передачу м'яча ногою.

«Снайпери»

Гравців ділять на 2-3 команди. Вони розміщуються за лінією. На відстані 9-12 м. від лінії паралельно їй кладуть на бік гімнастичну лаву. За прикриттям, проти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку – мішень. За сигналом вчителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішені маленькі саморобні або тенісні м'ячі. За сигналом вчителя мішень піднімають або ховають. Перемагає та команд, яка матиме найбільше влучень.

«До своїх прапорців»

Діти групуються у кілька кіл, усередині кожного з яких стає гравець з кольоровим прапорцем у витягнутій руці. За першим сигналом керівника всі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на нові місця. Відтак керівник подає команду: “До своїх прапорців!”, а кожна група повинна віднайти прапорець свого кольору й утворити коло. Перемагає команда, яка виконає це завдання першою. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

«Зустрічна естафета»

Розподілити учнів на дві команди. Кожна з них, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу, ділиться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15-20 м. від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів. За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні №1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні №2 естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д. Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути лінію перед тим, як віддати його.

Рухливі ігри на таборі

“Перетягування канату “. Дві команди перетягують канат. Хто сильніший.

“Себіхуза”.

У центрі кімнати – смуга. Дві команди по різні сторони смуги намагаються пе-ретьянуть одного на свій бік. Заступив за лінію переходить на іншу сторону змагається вже за протилежну команду ..

“Таїландський бокс”.

Двоє людей на рингу з зав’язаними очима б’ються мішками, на-бі-тими м’якими ганчірками. Можливі й різні варіанти: можна одному дати дзвіночок, а іншому мішок – він б’є на звук, людина з дзвіночком укланяється, можна дати мішки обом, і ввести двох посередників – вони направляють своїх гравців короткими командами. Розкладається стрічка з туалетного паперу, потрібно пробігти по ній жодного разу не спіткнувшись.

“Естафета”.

Група вибудовується в кілька колон. Перед кожною стоїть низка кеглів. Перша людина закриває очі і намагається петляючи їх обійти, а група підказує йому напрямок руху. Складність полягає в тому, що коли всі групи починають кричати одночасно, виділити із загального шуму команди своєї групи вкрай проблематично.

“Хвіст дракона”.

Група варто колоною, міцно тримаючись за талію один одного. Завдання першо-го – спіймати останнього, а завдання того – ухилитися.

“Колода”.

Дві людини в колі беруть колоду. Нужно виштовхнути колодою суперника з кола.

“Два кільця”.

Група варто взявшись за руки навколо намальованого на зімле кільця. Усередині цього великого кільця знаходиться маленьке. Людина може перебувати тільки або поза великим кільця, або всередині малого. Завдання кожного – змусити інших наступити на заборонену територію і при цьому утриматися самому.

“Бігти в зв’язці”.

Потрібно пробігти відстань з зв’язаними ногами. Можна в парах або навіть кілька людей.

Тікати зі свічкою так, щоб вона не погасла.

«Американський трикутник».

Всі розбиваються на четвірки. Троє утворюють трикутник. Залишковий – ведучий. Його завдання – осалить одного з трикутника. Завдання інших двох до трикутника – захистити свого товариша. Салить, простягаючи руку через коло не можна, можна лише оббігати трикутник навколо. Коли ведучим вдається осалить, осалений стає ведучим, поступово все міняються ролями.

«Швидко по місцях!»

Усі гравці шикуються в одну чи дві колони і витягують руки вперед, злегка торкаючись ними плечей попередніх гравців. За сигналом ведучого: «Розбіглися!» — усі діти розбігаються в різні боки. За другим сигналом: «Швидко по місцях!» — усі мають вишикуватись у початкове положення. Хто з гравців найшвидше стане на своє місце і правильно витягне руки, стає переможцем. Якщо гравців дві колони, то виграє група, що вишикувалася першою. Шикування на початку гри можуть бути найрізноманітніші, залежно від рівня підготовленості дітей, їх можна вишикувати у дві шеренги і запропонувати схрестити руки із сусідами. Можна вишикувати в колону по двоє чи запропонувати сісти або стати на коліна; можна вишикувати у два кола, руки покласти на плечі сусідів тощо.

«Космічні перегони»

Гравці утворюють команди. Кожній команді потрібен великий м'яч. Мета гри — простежити, яка команда перша освоїть космос. Перший гравець з кожної команди пробігає через кімнату з м'ячем і котить його назад до наступного гравця. Та команда, яка перша перетне кімнату, виграє і стає володаркою космосу.

«Одвічний рух»

Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати фізичні рухи (махати рукою, тупотіти ногою тощо). Гравець, що праворуч нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє тощо. Той, хто не може згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, виходить з гри.

«Дзеркало».

Ведучий стрибає зі скакалкою, змінюючи через кожні десять стрибків спосіб стрибання. Інші учасники гри повторюють рух із максимальною точністю. Тут велике поле для вигадки — стрибки, схрещуючи і розводячи руки, і високо піднімаючи коліна, і крутячи скакалку так швидко, щоб вона встигла зробити два оберти за один стрибок, тощо. Хто перший помилиться, той і програв.

«Алфавіт»

При кожному стрибку гравець має назвати одну з букв алфавіту (спосіб стрибання має бути складним, щоб важко було безпомилково стрибнути тридцять три рази, називаючи всі букви алфавіту). Зробивши помилку, гравець має відразу назвати рослину на цю букву чи тварину, чи місто, про що домовляються перед грою. Якщо це вдалося зробити відразу, гравець може починати стрибати спочатку, якщо ні — черга наступного гравця. Завдання учасника гри — пройти всі букви алфавіту.

«Золоті ворота»

Двоє ведучих, узявшись за руки зверху, утворюють ворота і співають пісню:

Золоті ворота

Пропускають не завжди.

На перший раз прощається,

На другий раз забороняється,

А на третій раз — не пропустимо вас!

Усі інші учасники, поки лунає пісня, пробігають крізь «ворота». На останні слова ворота зачиняються, хто «упіймався», виходить з гри.

«Ми веселії хлоп'ята»

На протилежних сторонах майданчика чи зали відзначаються лініями два «будинки», де «мешкають» дві команди. Відстань між ними 15—20 кроків.

По черзі гравці проказують хором: «Ми веселії хлоп'ята. Любим бігати і грати. Ми веселії хлоп'ята, спробуй нас наздогнати!» У цей час одна команда виходить зі свого «будинку» і «хизується» перед супротивниками. Останні мають право починати ловити, коли будуть вимовлені слова: «Спробуй нас наздогнати!» Ті, кого спіймали до лінії «будинку», переходять до команди суперників. Після чого «наступає» інша команда. Гра триває доти, доки в одній із команд не залишиться жодного гравця.

«М'яч від стіни»

Гравці стають у шеренгу перед стіною і розраховуються за порядком номерів. Гравець кидає м'яч об стіну, називаючи голосно номер когось із гравців. Останній ловить м'яч і теж кидає його об стіну, називаючи будь-

який номер. Так повторюється щоразу. Якщо м'яч упаде на землю, усі розбігаються, а названий гравець, що не піймав м'яча, бере його і кричить: «Стій!» Усі зупиняються, і гравець намагається потрапити у кого-небудь м'ячем. Якщо потрапить, то гравець піднімає м'яч і кричить: «Стій!», після чого кидає в наступного гравця. І так чинить кожен гравець, якого торкнувся м'яч. Якщо гравець, що кинув м'яч, промахнувся, йому зараховується один штрафний бал, і гра починається знову. Кидок м'яча об стіну робить той гравець, який не потрапив м'ячем в іншого учасника гри. Виграють ті, хто не має штрафних балів. Хто з гравців має найбільше штрафних балів, програє. Не можна заважати гравцям ловити м'яч від стіни. Називати номер гравця треба одночасно з кидками м'яча об стіну. За командою: «Стій!» ніхто не має зрушити з місця, а має право тільки ухилитися. Кидати м'яч можна лише з того місця, де м'яч був піднятий. Вибираючи місця для гри, слід простежити, щоб поблизу не було вікон, зашкленених дверей.

«Поміняйтеся місцями»

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

«Зміна місць»

Дві команди шикуються в шеренги одне навпроти одного. За командою ведучого гравці команд міняються місцями. Перемагає та команда, яка першою вишикується в шеренгу. Гру можна урізноманітнити, змінюючи початкове положення, стоячи спиною одне до одного, сидячи обличчям одне до одного, спиною одне до одного, лежачи на животі, лежачи на спині тощо.

«Художня естафета»

Інструкція: «Намалюйте по черзі свій портрет (знак зодіаку тощо), передаючи маркер як естафетну паличку».

«Ривок за м'ячем»

Команди вишикувані в колони по одному за лінією старту, перед якою на відстані два-три метри встановлені високі стійки з планкою на висоті два-три метри. У руках першого гравця великий надувний м'яч. За сигналом ведучого він кидає м'яч угору — уперед через планку, пробігає під нею і ловить м'яч, не даючи йому впасти на підлогу. Потім біжить із м'ячем назад і передає його наступному учасникові. Наступний гравець повторює те саме завдання тощо.

«Спробуй утекти»

Усі учасники об'єднуються в одну команду і шикуються в шеренгу. Посередині майданчика окреслюється зона завширшки два метри. У цій зоні стоїть ведучий, який має ловити гравців, що перебігають через зону на інший бік ігрового майданчика. Усі піймані ведучим гравці мають йому допомагати ловити, не залишаючи при цьому зони. Гра триває доти, доки залишиться один не пійманий гравець. Він і буде переможцем.

«Кумоньки»

Для цієї гри потрібно намалювати чотирикутник. Четверо учасників стають на відведені куточки. Ведучий підходить до одного з гравців і говорить: «Кумонько, дай ключі!» Гравець у кутку відповідає: «Іди геть, там постукай». У цей час інші гравці перебігають з кутка в кутку. Якщо ведучий устигне стати у кутку, на його місце стає гравець, що залишився без кутка.

«Заплутаний клубок»

Розділіть гравців на кілька груп і поставте кожну групу в коло. Дайте лідеру кожної групи по клубку. Лідер має обмотатися нитками, потім передати клубок іншому гравцеві, що робить те саме, і так по колу. Коли клубок досягає кінця кола, напрямок змінюється — останній гравець починає розмотувати себе і т.д., назад до лідера. Переможе та команда, що зробить це першою.

«Феєрверк»

Гравці вибирають по одному спритному гравцеві з команди. Ті мають утримати одночасно в повітрі спочатку два, а потім три, чотири, п'ять порожніх, різнобарвних, одноразових целофанових пакетів, підкидаючи їх двома руками.

«Унікали й оригінали»

Розділіть групу на дві чи більше команд. Кожна стає в колону за каштаном. Через чотири-п'ять метрів зробіть фініш. За сигналом перша дитина з кожної команди біжить до фінішу і назад, передаючи естафету наступному гравцеві. Команди змагаються в оригінальності. Наступний гравець має досягти фінішу іншим способом: стрибками, підскоками тощо, але не повторюючи рухів.

«Вікінг, тостер, слоник»

Гра на увагу. Грають у колі. Ведучий показує на гравця і говорить, приміром, «вікінг», дитина «робить собі ріжки», а її сусіди праворуч і

ліворуч починають «веслувати». При слові «слон» гравець показує хобот, а його сусіди «приставляють до нього вуха»; «тостер» — гравець підстрибує, а його сусіди присідають і «сичать». Ведучий називає імена центральних гравців. Якщо хтось із трійки ловив гав, він стає ведучим.

«Кульковий салют»

Кожен гравець зі своєю кулькою має добігти до стільця і лопнути кульку, сівши на неї. І лише потім передавати естафету.

«Сліпий і поводитир»

Ролі розподіляються по парах. Один учасник, «сліпий», заплющує очі й наосліп вивчатиме світ. «Поводир» допомагає «сліпому» як може. Через певний час вони міняються ролями. Після гри обмінюються відчуттями, як сприймати світ без одного органа відчуттів.

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».

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.

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.

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 гравцям, який вибув. Учень, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в ролі ведучого.

Бузьки (українська народна гра)

Усі учасники гри малюють собі кола діаметром 1 м (можна використати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі. Учитель говорить: “Бузьки полетіли!”. Всі учасники гри бігають по майданчику, махають “крилами”.

Учитель забирає одне “гніздо” і говорить: “Бузьки прилетіли!”. Всі учасники займають будь-які “гнізда” і стоять на одній нозі. Хто не має “гнізда” і не може стояти на одній нозі – вибуває з гри.

Виклик номерів

Усі гравці діляться на дві команди і стають в одну шеренгу. У кожній команді вчитель рахує по порядку всіх гравців. Потім називає номер. Гравці, у який цей номер, виконують рухові дії (наприклад, біжать, перестрибують...). Команда, гравець, якої першим виконає рухову дію, отримує очко.

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, перекладаина, 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.

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.

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.

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.