

**ЛУЦЬКИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»
Кафедра фізичної реабілітації та соціального забезпечення**

С. Б. Мудрик
І. С. Кліш
В. В. Кирилюк

РУХЛИВІ ІГРИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА

Навчально-методичний посібник

Луцьк – 2020

УДК 796.2+37.016(072)
Р 91

Мудрик С. Б., Кліш І. С., Кирилюк В. В.

Рухливі ігри : навчально-методичний посібник. Луцьк, 2020. 253 с.

Рецензенти: Лякішева А. В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи Волинського національного університету імені Лесі Українки

Колісник О. П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та соціального забезпечення Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна»

Затверджено методичною радою Луцьким інститутом розвитку людини Університету «Україна» (ЛІРоЛ). *Протокол № 3 від «26» листопада 2020 р.*

У посібнику подається теорія рухливих ігор, у якій розглядається історія, філософія, психологія і педагогічні погляди на гру; методика рухливих ігор для дітей різних вікових груп; зібрано і згруповано понад шістьсот ігор народів світу за характером рухової дії. Посібник призначений для студентів та педагогів дошкільних, загальноосвітніх і вищих навчальних закладів.

ISBN 978-617-7977-30-7

УДК 796.2+37.016(072)
Р 91

© Мудрик С. Б., Кліш І. С., Кирилюк В. В. 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ФЕНОМЕН ГРИ	5
ПОХОДЖЕННЯ ГРИ	7
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗМІСТУ І СТРУКТУРИ ГРИ	12
РУХЛИВА ГРА В ІСТОРІЇ ЛЮДСТВА	17
ВПЛИВ ВІРУВАНЬ ТА РЕЛІГІЙ НА РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ІГРОВОЇ КУЛЬТУРИ	25
МІФОЛОГІЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ РУХЛИВОЇ ГРИ	28
ПЕДАГОГІЧНІ ПОГЛЯДИ НА ГРУ	32
ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР	44
КЛАСИФІКАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР	48
ВАГОМІСТЬ РУХЛИВИХ ІГОР У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ	51
ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ	52
ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР	66
Вибір гри	66
Місце проведення гри	68
Підготовка до гри	69
Вибір ведучих і помічників	71
Вимоги до керівництва грою	73
Помилкові дії керівника	75
Орієнтовна форма плану-конспекту ігрового уроку	78
Регулювання навантаження	79
РУХЛИВІ ІГРИ ЗА НАРОДНИМ КАЛЕНДАРЕМ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ЇХ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	79
ІГРИ ЗА ХАРАКТЕРОМ РУХОВОЇ ДІЇ	82
Ігри з елементами шикунів	93
Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ	95
Ігри з ходьбою	107
Ігри з бігом	119
Ігри із стрибками	174
Ігри з метанням	188
Ігри з елементами боротьби	200
Ігри з елементами прикладних вправ	208
Ігри з елементами рівноваги	212
Ігри з елементами акробатики	217
Ігри з елементами танцю	221
Ігри на воді	224
Ігри взимку	230
ЛІЧІЛКИ	240
ДЖЕРЕЛА	250

ВСТУП

В різні періоди свого культурного і духовного розвитку людина мріяла про можливість поєднати в собі міцність духу, розум мудреця і силу атлета. Цьому бажанні в значній мірі сприяли рухливі ігри, які протягом багатовікової історії розвитку людства зазнали змін, набуваючи різного призначення. Вони були, є і залишаються міцним фундаментом у справі виховання і розвитку всіх якостей особистості. Особливо народні рухливі ігри, які сприяють формуванню у підростаючого покоління цілого ряду важливих якостей, що є складниками народної духовності – національна психологія, характер, свідомість і самосвідомість, спосіб мислення, світогляд.

Вітчизняні та зарубіжні спеціалісти вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності. Тому оздоровчо-виховні можливості рухливих ігор споконвіку були в центрі уваги представників філософських та психолого-педагогічних шкіл світу.

Гра є центром конструювання відносин та подій в ігровому полі між індивідами, групою, колективу та суспільства в цілому, а пізніше і поза межами цього поля. Вона є конкретною формою буття загальнолюдської культури, сукупності символів, ідей, цінностей, норм і зразків поведінки, яку сприймає індивід, соціальна група або суспільство. Це цілісний і універсальний продукт суспільства для освоєння людиною світу: зовнішній світ – природа і суспільство; внутрішній – формування і розвиток організму. У самій грі закладені схеми алгоритму розв'язання ефективних реальних завдань для отримання певного результату. Кожен рух у грі (фізичний, розумовий) призводить до засвоєння конкретної дії і становлення організму в цілому.

Володіючи мисленням, людина навчилася за допомогою гри не тільки споживати інформацію та користуватися нею, а й регулювати параметри інформаційних потоків ігрової діяльності. Гра як складова частина загальної культури є історично й соціально обумовленою формою людської діяльності, засобом регулювання, збереження, відтворення й розвитку загальнолюдських стосунків і цінностей в соціокультурному просторі.

Гра – це дія, яка має певні функції. Вона займає одне з перших місць в розвитку підростаючого покоління. Маючи всі елементи цілеспрямованого розумового і фізичного формування організму та психологічного і культурного впливу на особистість, рухливі ігри містять в собі основні функції – соціальні, оздоровчі, освітні, виховні, духовні. Вони спрямовані для вирішення і реалізації педагогічних завдань, бо гра є основною формою життєдіяльності та становлення дитини. Вона не зникає і в дорослому віці.

Гра не може відбуватися поза межами спілкування. Вона є невід'ємним атрибутом розвитку організму, пізнання світу, набуття життєвого досвіду. Рухлива гра завжди виступає засобом зв'язку і спілкування та способом вираження емоційних станів. У мовно-ігровому спілкуванні отримана інформація виражається в експресивній реакції гравця – міміка, жести, рухи, дії, інтонація звуку (задоволення і незадоволення, агресивність і доброзичливість, радість і відчай, біль тощо). Ці реакції є універсальними природженими факторами відображення процесу ігрового спілкування які зрозумілі для всіх.

Рухлива гра повинна проходити через душу і серце дитини, щоб вона пізнавала себе, розвивала і збагачувала свій духовний світ.

ФЕНОМЕН ГРИ

Рухлива гра – це унікальна форма життєдіяльності живих організмів. Вона супроводжує живих істот на протязі всього життя. Особливо цей вид діяльності проявляється в молодого покоління. Воно живе грою, в ній розвивається, вивчає навколишнє середовище, готує себе до дорослого життя. За допомогою гри в складних умовах виживання тварини пристосовуються до природи, а людина в процесі еволюції навчилася перетворювати гру в діяльність, яка має свідомий, осмислений і цілеспрямований характер. Гра забезпечує тваринний світ і людину інформацією про навколишнє середовище, формує практично всі сфери поведінки, як індивідуальні, так і соціальні, які необхідні для подальшого існування.

На феномен гри почали звертати увагу ще в античні часи. Але філософи і науковці не тільки античного світу, а й середньовіччя та епохи Відродження на гру дивилися як на форму неутилітарної діяльності (суб'єкт об'єктні відносини, що супроводжуються насолодою). На їхню думку гра не переслідує практичної мети і тому вона не була предметом конкретного вивчення. З кінця XVIII століття йде переосмислення підходу до гри. Її починають розглядати як деяку навчальну діяльність (І. Кант, Г. Гегель, Ф. Шелінг, Ф. Шлегель, Ф. Ніцше, В. Вундт, Г. Спенсер, Г. Гессе, Й. Хейзінга, Х. Ортега-і-Гассета та ін.). У XX столітті вчені різних наук (філософії, психології, зоопсихології, педагогіки, культурології) стали розглядати гру як явище, що відображає зовнішні властивості і процеси відповідно до загальних законів розвитку матеріального світу, що є об'єктивною дійсністю і формою виразу сутності явищ.

Феномен гри – явище, дане природою і досвідом чуттєвого пізнання. Він стосується поведінки окремих істот, переважно людей, який осягається розумом. Гра є центром конструювання відносин та подій в ігровому полі між індивідами, групою, колективу та суспільства в цілому, а пізніше і поза межами цього поля, що є конкретною формою буття загальнолюдської культури, сукупності символів, ідей, цінностей, норм і зразків поведінки, яку сприймає індивід, соціальна група або суспільство. Це цілісний і універсальний продукт суспільства для освоєння людиною світу: зовнішній світ – природа і суспільство; внутрішній – формування і розвиток організму. У самій грі закладені схеми алгоритму розв'язання ефективних реальних завдань для отримання необхідного результату. Кожен рух (фізичний, психічний, розумовий) призводить до засвоєння дії і становлення організму в цілому.

Безперечно, феномен гри, який дається пізнанню безпосередньо у формах живого споглядання, треба розглядати як природну, діяльнісну і культурну складові.

Природна складова гри має свої структурні ступені організації живих створінь:

- на організаційному рівні гра забезпечує розвиток та існування живої системи з закономірностями змін організму;
- на популяційно-видовому рівні гра об'єднує особини одного виду і використовується в процесі розмноження для збереження генотипу свого виду;
- на екосистемному рівні гра є сполучною ланкою навколишнього середовища зі споживанням та обміном інформації.

Тому природна складова гри це рух, що забезпечує стійке підтримання життя живих істот, їх розвиток та збереження виду. Рух у грі є частиною споживання і

передачі інформації про природу. Це стосується взаємодії організму з факторами оточуючого середовища. Такі рухи мають чіткі ознаки гри, як явища, що відображають зовнішні властивості, процеси та зв'язки.

У біологічній системі кожний живий організм має власну програму розвитку. Біологічна програма розвитку містить й таку специфічну властивість, як ігрова програма. Вона несе конкретну генетичну ігрову інформацію і функціонує з інформаційним полем навколишнього середовища. Тому наявність ігрової програми властива багатьом живим організмам і складає одну з найголовніших характеристик. Чим вища структурна організація організму, чим вища впорядкованість живої матерії, тим вища впорядкованість ігрової програми.

Людина стоїть на верхній сходинці живих організмів. Тому для неї гра не тільки природна необхідність, а й інструмент діяльності для корегування параметрів розвитку організму.

Діяльнісна складова – це активний процес зовнішньо-фізичних (об'єктивних) і внутрішньо-психічних (суб'єктивних) компонентів взаємодії людини з навколишнім середовищем, завдяки чому суб'єкт пізнає світ, розвивається та удосконалюється. Вона є однією з найважливіших особливостей атрибуту життя людини, тобто: задоволення потреб у рухах через зміну зовнішньої природи; розвиток і формування організму; форма впливу на стосунки; формування і становлення психіки. Ігрова діяльність включає в себе біологічну потребу, властиву високорозвиненим організмам та соціальну. Тому гра відіграє важливу роль в життєдіяльності суб'єкта, а саме:

- в наслідок ігрової діяльності забезпечується взаємодія цілісного організму з навколишнім середовищем (поведінка) і отримується фізичне, психічне, а у людей ще й моральне та естетичне задоволення;
- завдяки взаємодії з навколишнім середовищем в ігровому полі формується мовно-ігрове спілкування (мова звуків, жестів, дотиків, міміки, рухів, кольорів, запахів), здійснюється обмін інформацією та її споживання;
- об'єднуються форми та види пізнавальних процесів (відчуття, сприймання, пам'ять, у людей – мислення, увага, увага) – вища форма пізнання дійсності;
- живі істоти завжди відчують потребу (необхідність) у фізичних рухах. У дітей та дитинчат тварин це постійно відбувається через ігрову діяльність;
- за допомогою ігрової діяльності набувається життєвий досвід (соціалізуються), що допомагає адаптуватися до навколишньої дійсності і стає в нагоді.

Отже, ігрова діяльність притаманна багатьом живим формам буття. Вона є внутрішньою необхідністю існування організму (в основному молодого). Але кожний живий організм має власну ігрову програму. Найбільш впорядковану програму такої діяльності в ієрархії живих організмів користується людина. Володіючи мисленням, людина навчилася за допомогою гри не тільки споживати інформацією та користуватися нею, а й регулювати параметри інформаційних потоків ігрової діяльності.

Культурна складова гри притаманна тільки людині. Вона не можлива без участі людської діяльності. Гра як складова частина загальної культури є історично й соціально обумовленою формою людської діяльності, засобом регулювання, збереження, відтворення й розвитку загальнолюдських стосунків і цінностей в соціокультурному просторі. Культура – це світло, любов, порятунок, синтез дієвого блага, просвіти і краси (М. Реріх).

Джерелом складової культури гри є суспільно-діяльнісна практика, яка становить чуттєву форму пізнання, що має певний вплив на психіку людини з метою збереження і передачі інформації наступним поколінням. Культура гри містить в собі загальнолюдські та індивідуальні духовні цінності, що характеризує стан суспільної моральної свідомості. Це досить стійка система потреб та інтересів, спрямованих на позитивну психічну установку, поведінку, розвиток, на регуляцію відносин з оточуючим середовищем. Одним словом, культура гри впливає на внутрішній світ людини, який реалізується завдяки ігровій діяльності для здійснення якісних та кількісних змін, для досягнення психічної цілісності і гармонії з навколишнім середовищем.

Еволюція ігрової культури відображає об'єктивні сторони суспільного життя і містить практичну ігрову діяльність, як спосіб організації людського буття, як спосіб розвитку духовності. У самій грі закладені духовні закони упорядкування людини і суспільства, які вирізняються внутрішньою системою цінностей та етичними нормами узгоджених із загальноприйнятими людськими цінностями. Таким носієм духовності ігрової культури (історично створені людством) є ігри ритуально-обрядового, звичаєвого, святкового та змагального характеру, які визначають сферу та характер діяльності соціального та особистого життя.

Єдність основних складових гри (природа, діяльність, культура) для людської спільноти полягає в наступному: нерозривність, взаємообумовленість, взаємоперехід і взаємоперетворення. Такий взаємозв'язок виводить гру на стійку основу безперервного процесу розвитку організму для переходу у самостійне життя. Гра змінює фізичні дані і духовний світ людини в дитячому та юнацькому віці, від простого накопичення інформації до якісних змін особистості.

ПОХОДЖЕННЯ ГРИ

Вчені, досліджуючи походження гри, однакостайні в тому, що гра у тварин і людини притаманна молодому організму й виконує певні соціальні функції, передусім пізнавальні, навчальні, тренувальні, а також забезпечує рухову діяльність для набуття життєво необхідних навичок й умінь.

З'ясування джерела походження гри приводить учених до різних концептуальних висновків: гра має біологічну природу (К. Гросс); надлишок енергії (Ф. Шіллер, Г. Спенсер); розвиток психіки дитини – своєрідне повторення етапів розвитку людства незалежно від умов її життя (Гренвілл-Стенлі Холл); несвідома і напівсвідома ігрова діяльність (З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні); вияв певних потягів від звільнення і до злиття (Фредерік-Якоб-Йоханнес Бейтендейк); розвиток мистецтва та ідеологічних інститутів (Всеволод Всеволодський-Герн-Гросс); гра як джерело сутності стосунків (Н. Михайленко, Н. Короткова, Л. Артемова, Г. Григоренко, К. Щербакова); гра виникла після праці й на її основі, вона є історичним утворенням, її виникнення зумовлене розвитком суспільства та суспільних відносин (В. Гелло, Д. Ельконін, І. Власова, Д. Менджеріцька та ін.).

Проте до нинішнього часу немає однозначної думки походження гри та загального її визначення (визначення даються стосовно сфери досліджень: для чого існує, використовується, на що спрямована або що дає гра). На думку австрійського філософа і логіка Людвіга Вітгенштейна, поняттю гри взагалі неможливо дати спільне визначення чи охарактеризувати її за загальними ознаками.

Досліджуючи феномен гри та її походження, вчені ставлять перед собою питання – чому тварина і людина грає? Що штовхає живих високорозвинених істот до ігрової діяльності? Для чого вона їм так необхідна? Чому протягом усього життя різні представники хребетних грають? Звідки береться гра і яке її походження? І, взагалі, що таке гра?

Гра – предмет дослідження багатьох наук, зокрема:

- психологи відносять гру до інтрогенної поведінки, тобто поведінки, детермінованої внутрішніми факторами особистості (потребами, інтересами), на відмінність екстрагенної поведінки, яка визначається зовнішньою необхідністю. Своєрідність гри, зауважує Д. Н. Узнадзе, на відміну від інших форм інтрогенної поведінки, в тому, що «гра є генеральною формою поведінки: всі форми екстрагенної поведінки можуть скласти зміст гри» [79, с.348];
- зоопсихологи умовою виникнення ігрової поведінки у хребетних вбачають комфортний стан організму, що викликаний найрізноманітнішими подразниками. Тобто, ігрова поведінка притаманна високому позитивно-емоційному компоненту і ця ситуація має ознаку антропоморфізму;
- для сучасної філософії гра – це термін, яким традиційно позначають форму поведінки тварин і людини, в якій відтворюються характерні риси об'єктивно доцільних способів діяння, моделюються відношення співпраці або конфлікту між індивідами;
- у світовій педагогіці гра розглядається як будь-яке змагання, дії якого обмежені певними умовами та спрямовані на досягнення конкретної мети. Вона є соціокультурним феноменом (соціокультурна природа гри) й існує для спілкування, навчання і накопичення життєвого досвіду.
- естетичне виховання розглядає гру як вид людської діяльності, коли в певних ситуаціях відтворюються, вдосконалюються та засвоюються специфічні для людської культури форми і способи буття.

Майже всі дослідники пострадянських країн та колишнього Радянського Союзу, аналізуючи зміст дитячих ігор, доводять, що праця в історії людства випереджала гру і виникнення її пояснюють тим, що діти із зародженням суспільних відносин, появою знарядь праці та їх використанням із раннього віку починали включатися у життя дорослих і брати безпосередню участь у їхній діяльності.

Р. Хайнд висловив думку про те, що дослідження основ походження ігрової поведінки живих істот відкриє завісу на саму природу гри і дасть можливість визначити шлях для вивчення інших напрямів діяльності.

Багато наукових досліджень проведено з порівняльної психології та зоопсихології. Вчені акцентують увагу на проблемі диференціації ігрової поведінки тварин і людей, дають уявлення про фізіологічні механізми різних форм ігрової поведінки.

Гра притаманна як людям, так і тваринам, птахам, рептиліям, риbam. Вона орієнтована не на виробництво якогось матеріального або ідеального продукту, не на конкретний результат, а на сам процес – правила, ситуацію, уявну обстановку. Порівнюючи рухливі ігри хребетних, можна побачити, що в багатьох видів форми гри різноманітні, але простежуються однакові ігрові дії – втікати, догнати, ховатися, шукати, переслідувати, підстрибувати, гойдатися, пірнати, боротися, пізнавати оточуюче середовище тощо.

Деякі види ссавців граються і в дорослому віці. Важливим компонентом

рухливих ігор є також ігрові сутички, гра-боротьба. Ігри бувають як спільні, так і індивідуальні.

Для прикладу можна порівняти ігри ссавців дитинчат псоподібних, котоподібних, парнокопитних, деяких видів приматів і дитиною людини, коли одні втікають, а інші доганяють (гра «Салки») і потім, навпаки, переслідують (гієноподібні собаки як дорослі, так і дитинчата згуртовані та комунікабельні – переслідують уступом, шеренгою, півмісяцем, заганяють у коло або в тупик; у грі «Козаки-розбійники» діти так само переслідують своїх втікачів – інтуїтивно, залежно від ситуації, яка складається під час гри, або за домовленістю); дитинчата псових і котових та людські діти полюбляють боротися; парнокопитні, граючись, стрибають і дівора також; примати і діти полюбляють гратися на деревах і гойдатися на гілляках. Існує багато й інших ігор, які можна порівнювати зі схожістю в рухових діях. Але, будь-яка гра як у тварин, так і в дітей, у випадку недотримання її правил (завдати болю, вибігти за межі території, відібрати предмет тощо), перетворюється в сутичку (бійку). Сильніший, спритніший, сміливіший (інколи й агресивніший), як у дитинчат тварин, так і в дитячому колективі, починає проявляти домінування над слабшими. Завдяки цьому отримується інформація про сильні та слабкі сторони учасників гри, встановлюються союзницькі або неприязні, ворожі стосунки. Можна наводити безліч прикладів подібних ігор у дитинчат тварин та людської дитини.

Протягом перших років життя у людської дитини гра виконує ті ж самі функції, що й гра дитинчат тварин – пізнавальні, розвивальні, соціальні. За мірою дорослішання людини, на відміну від тварини, ігри починають поступово виступати дещо в інших формах, хоча основні рухові ігрові дії (біг, стрибки, боротьба тощо) залишаються незмінними.

Разом із постійним соціально-ігровим зв'язком, як у тварин так і в людей, існує також і відносна ігрова автономність (самостійна гра) і незалежність рішення (можливість самостійно діяти в ігровій ситуації), які підпорядковуються власним бажанням та інтересам і не потребують зовнішніх чинників (запрошення до гри, оточуюче середовище, дотримання правил гри тощо).

В ігрових діях у різних видів хребетних багато подібного з дослідницькою і мисливською поведінкою, статевими і репродуктивними діями, соціальним станом. У грі практикуються й удосконалюються рухові дії, які необхідні в дорослому віці, встановлюються соціальні форми поведінки. Як у тварин, так і в людей гра виступає у різних формах (рухливих, маніпуляційних, соціальних (або колективних), образно-фантазійних). Вона становить генеральну основу спостереження, навчання, удосконалення і розвитку організму, якому необхідне подальше існування та збереження виду.

Таким чином, гра постає більш давнім життєвим елементом, ніж розумова діяльність. Вона виникла раніше за соціальну, релігійну і культурну складові людського існування.

То ж звідки береться гра? Що спонукає тварину чи людину до ігрової діяльності? Чому гра містить у собі таку активну рухову дію (інколи надмірну)?

Ігри притаманні багатьом живим формам буття і складають одну з найголовніших характеристик. Основна властивість гри – рух. А рух є невід'ємним атрибутом матерії у просторі й часі, об'єктивно існуючим явищем структурної організації живого організму в біологічній системі.

Простір є багатовимірним. Будь-які матеріальні об'єкти й навіть духовні

творіння неможливі поза простором. В даному випадку мова йде про оцінку сутності гри живих істот. Гра переміщає організм у просторі, сприяє обміну речовин у клітині, формує соціальні стосунки. І все, що пов'язано з ігровим простором (взаємозв'язок, нерозривність), відбувається лише завдяки руху. Рух – це єдність змінності і стійкості у просторі й часі. Він внутрішньо притаманний організму і невідривний від нього. Під час гри рух безперервно трансформує тіло у просторі, а також може змінювати психологічний стан (настрій) – радість переростає в гнів (боротьба, бійка), слабкість перетворюється в силу (боротьба за виживання) тощо.

У світі все постійно рухається, змінюється, перетворюється, взаємодіє. Весь навколишній світ являє собою матерію у різноманітних її формах і проявах. В основі існування різних форм матерії лежить: фізичне середовище, рух, енергія, вимір, розвиток, прості та високорозвинуті організми. Поняття матерії охоплює не лише всі спостережувані об'єкти й тіла природи, а й ті, які, в принципі, можуть бути пізнані в майбутньому на основі вдосконалення засобів спостереження та експерименту.

Однією з форм матерії є живий організм, який перебуває у зовнішньому середовищі і в наслідок руху залежить від середовища. Зв'язок цих двох форм матерії має чіткий двосторонній характер єдності організму і середовища.

У кожній живій матерії постійно проходять внутрішні процеси, пов'язані з пульсацією енергії, рухом, розвитком, інформацією, споживанням, переробкою і засвоєнням. Формою існування, руху, енергії та розвитку матерії у просторі й часі є високорозвинений організм – людина, яка спостерігає, вивчає, експериментує, удосконалює.

Гру можна порівняти з енергією – (енергія (від грец. *ενεργός* – діяльний) загальна кількісна міра руху і взаємодія всіх видів матерії. Вона не виникає ні з чого і не зникає нікуди, а може лише переходити з одного виду в інший. Під дією хімічних процесів в організмі виробляється біохімічна енергія, яка перетворюється у фізичну, тобто в енергію, що рухає організм і спонукає живу істоту до рухової діяльності.

У науковій філософії говориться про багатоякісний рух, який здійснюється у різних взаємопов'язаних формах. Серед них виділяють п'ять основних (механічна, фізична, хімічна, біологічна, соціальна), що характерні для певного рівня структурної організації матерії.

У біологічній системі для структурної організації живого організму рух – це життя, пристосованість організму до середовища. Тому наявність гри для живого організму зумовлена тим, що носії відносин – люди, тварини, птахи – є біосоціальними істотами з біологічними та фізичними потребами.

Гра є внутрішньою необхідністю існування організму (в основному молодого). Вона пов'язана із збереженням якості та зміною якісного його стану. У цих процесах відображаються дві тенденції – тенденція стійкості гри і тенденція її мінливості.

Всі живі організми мають власну програму розвитку. Але головна спільна риса – ієрархічна функціонально-структурна організація. Саме вона представляє вищу форму впорядкованості живої матерії. Однією зі складних функціонально-структурних організацій живої системи є високорозвинений організм, який несе свою внутрішню інформацію та енергетичний зв'язок із зовнішнім середовищем. Маючи власну програму розвитку, яка забезпечує збереження в мінливих умовах

зовнішнього середовища, живий організм визначає й інші специфічні властивості. Ця програма розвитку містить у своїй основі генетичну ігрову програму та несе конкретну генетичну інформацію. Гра завжди функціонує з інформаційним полем навколишнього середовища, а живий організм споживає цю інформацію зовні й активно нею користується. Вона існує завдяки обміну інформацією, взаємодії різних компонентів з живим організмом. Тому ігрова програма нерозривно пов'язана з внутрішнім та зовнішнім середовищем і спрямована на розвиток організму.

Говорячи про активність споживання інформації та користування нею, живому організму характерне регулювання параметрів інформаційних потоків (зв'язок живих істот із зовнішнім середовищем, обробка, накопичення та зберігання інформації) для реалізації власної ігрової програми.

Отже, гра генетично закладена в організмі і під дією біохімічної енергії у тісному зв'язку із зовнішньою інформацією організм виробляє імпульс до ігрової діяльності. Тому наявність ігрової програми у хребетних внутрішньо притаманна живому організму і являє собою не пасивну, а активну сутність.

Гра є певним матеріальним носієм і має досить широку сферу розповсюдження, яка підпорядковується одним і тим же основним закономірностям. Форми гри тісно пов'язані з конкретними структурними рівнями. Чим складніша біологічна структурна організація, тим складнішою є форма гри.

Гра входить до п'яти ієрархічних рівнів: організм, група, організація, громада, суспільство. Чим вищий рівень, тим більша здатність гри набувати нових ознак і властивостей. На кожному рівні гра має: вимір – простір і час; рух – організм, система, властивість, відношення; енергію – біологічну, фізичну; розвиток – нерозривність, незворотність, спрямованість.

Для людини гра постійно розвивається, набуває нових властивостей і якостей, отже, вона проходить певний історичний етап еволюції.

Всі живі організми мають власну програму розвитку. Але головна спільна риса – ієрархічна функціонально-структурна організація. Саме вона представляє вищу форму впорядкованості живої матерії. Однією зі складних функціонально-структурних організацій живої системи є високорозвинений організм, який несе свою внутрішню інформацію та енергетичний зв'язок із зовнішнім середовищем. Маючи власну програму розвитку, яка забезпечує збереження в мінливих умовах зовнішнього середовища, живий організм визначає й інші специфічні властивості. Ця програма розвитку містить у своїй основі генетичну ігрову програму та несе конкретну генетичну інформацію. Гра завжди функціонує з інформаційним полем навколишнього середовища, а живий організм споживає цю інформацію зовні й активно нею користується. Вона існує завдяки обміну інформацією, взаємодії різних компонентів з живим організмом. Тому ігрова програма нерозривно пов'язана з внутрішнім та зовнішнім середовищем і спрямована на розвиток організму. Таким чином:

- 1) гра постає більш давнім життєвим елементом, ніж розумова діяльність. Вона виникла раніше за соціальну, релігійну і культурну складові людського існування;
- 2) як у тварин, птахів, рептилій, риб, так і в людей, гра має власну програму розвитку, яка містить у своїй основі генетичну ігрову програму і несе конкретну генетичну інформацію. При цьому вона функціонує з інформаційним полем навколишнього середовища, що являє собою не пасивну, а активну сутність;

- 3) відмінність «граючої людини» від «граючої тварини» в наявності механізму ігрового мислення, за рахунок якого ігри набувають нового змісту і властивостей (але ігрові дії залишаються незмінними – доганяти, втікати, стрибати, ховатися, шукати, боротися тощо). При цьому гра фіксується в певних поняттях та понятійних характеристиках.

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗМІСТУ І СТРУКТУРИ ГРИ

Видатні теоретики, філософи, педагоги, досліджуючи рухливі ігри, дають їм різні тлумачення. Вони відводять грі важливе місце у вихованні дітей і молоді та вказують на необхідність використання їх для розвитку сили і витривалості, гармонійного поєднання та взаємодії духовної і фізичної культури.

Еволюційний підхід до розуміння гри подав ще Г. Спенсер (англійський філософ і соціолог), який дослідив ігри вищих тварин і вказав на їх неутилітарну спрямованість та тренувальну функцію, пояснюючи її як прояв «надлишку сил». Німецький вчений К. Гросс розробив теорію, в якій пояснював виникнення гри у тварин і людини необхідністю попереднього пристосування інстинктів до мінливих умов існування, згідно з якими у грі виявляються та тренуються ті інстинкти, які стануть організму в пригоді у майбутній боротьбі за існування. Проти цієї теорії виступив Ф. Бейтендек, який вважав, що у грі реалізується орієнтаційно-дослідницька діяльність тварин та людини: вони починають грати з незнайомими їм предметами і в грі «досліджують» їх. Ця діяльність спрямовується трьома психічними потягами: до звільнення, до злиття і до відтворення.

Німецький педагог Вільгельм Август Лай вбачав у грі дитини природжені рефлекси, реакції та інстинкти, що ведуть до успішного самовиховання; і це повинно стати головним та вихідним пунктом всього виховання. На його думку, людина створена для діяльності, дитина прагне до діяльності, його самоосвіта у грі є не що інше як діяльність. Завдяки діянню у дитини розвиваються фізичні і духовні сили. Розглядаючи гру як біологічне явище за своєю природою і за своїм походженням, В. Штерн писав, що у грі внутрішні закони діють однозначно. У дітей різних країн та епох, не дивлячись на всі протилежності оточуючих умов, завжди пробуджуються на певних ступенях росту однакові інстинкти гри. Так, на його думку, ігри, пов'язані з метанням, із ляльками, у війну, безумовно виходять за рамки часу і простору, соціальної та національної приналежності, рівня культури. Специфічний матеріал, над яким вправляються інстинкти руху, можуть змінюватися разом із середовищем, але загальні форми гри залишаються незмінними.

На думку В. Штерна, мінливість сюжетів ігор під впливом умов життя є лише виявленням незмінної біологічної, інстинктивної природи гри.

Класифікуючи дитячі імпульси, які можуть бути придатні до школи, американський філософ і педагог Джек Дьюї пише: «Інстинкт що небудь робити – побудовчий імпульс. Цей імпульс – що-небудь робити – знаходить свій вираз, перш за все в іграх, рухах, жестах і в фантазії: потім він стає визначенішим і шукає вихід в наданні матеріалу відчутної форми і міцної суті» [27, с.34].

Теорія психоаналізу (фрейдизм) вбачає у грі спосіб вияву глибинних потягів та інстинктів.

Особливе відчуття гри до сфери людської діяльності і відношень між людьми показує, що гра не тільки черпає свої сюжети з життя дітей, але вона соціальна за своїм внутрішнім змістом і є біологічним явищем. Між зоологічною поведінкою тварин, пристосованими їх діями і грою людини прямого зв'язку і наступності не існує. Це визначається корінними відмінностями в походженні гри людини і так званих «ігор» тварин.

Багато наукових досліджень проведено з порівняльної психології та зоопсихології. Вчені акцентують увагу на проблемі диференціації ігрової поведінки тварин і людей, дають уявлення про фізіологічні механізми різних форм ігрової поведінки.

Психолог Л. С. Виготський писав: «Якщо ми звернемося до застосовуючої людини, ми побачимо, що в іграх дітей відбувається дійсна їх професійна підготовка до майбутньої діяльності. Гра спрямована на майбутню діяльність, але головним чином на діяльність соціального характеру. Дитина бачить діяльність навколишніх його дорослих людей, наслідує її і переносить її в гру, в грі опановує основними соціальними відношеннями і проходить школу свого майбутнього соціального розвитку» [29, с.146]. Саме це і робить гру дієвим засобом соціалізації дитини, прилучаючи її до норм і цінностей суспільства.

Те, що гра в історії суспільства і в житті людини – явище соціальне, можна знайти в працях Н. П. Анікєєвої, Л. Билєєвої, Л. С. Виготського, Й. Гейзінга, А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського, Д. Н. Узнадзе, В. І. Шинкарука, Піаже Ж. та ін.

Дослідженням гри займаються такі науки як філософія, психологія, зоопсихологія, педагогіка, етнографія, культурологія, біологія. І визначення даються стосовно сфери досліджень гри: для чого існує, для чого використовується, на що спрямована, або що дає гра.

Відмінність «граючої людини» від «граючої тварини» у способі життя і в наявності механізму ігрового мислення (людина, на відміну від тварини, має механізм ігрового мислення). Основний механізм ігрового мислення – аналіз через синтез – полягає в тому, що в процесі мислення об'єкт включається у нові зв'язки, виступаючи в інших якостях, які фіксуються в певних поняттях і понятійних характеристиках. Таким чином, гра набуває нового змісту, вона наче повертається щоразу іншим боком і в ній виявляються все нові властивості.

Разом із постійним соціально-ігровим зв'язком, як у тварин так і в людей, існує також і відносна ігрова автономність (самостійна гра) і незалежність рішення (можливість самостійно діяти в ігровій ситуації), які підпорядковуються власним бажанням та інтересам і не потребують зовнішніх чинників (запрошення до гри, оточуюче середовище, дотримання правил гри тощо).

Таким чином, не викликає сумніву, що гра є вільна і добровільна діяльність. На це ще вказували філософи античного світу Аристотель (384-322 р. до н.е.) та Марк Фабій Квінтіліан (42-118 р. н.е.), говорячи про гру як відпочинок на дозвіллі. Вони вважали, що іграм необхідно виділити місце серед діяльності там, де працюючій людині потрібен відпочинок. Гра існує для відпочинку, а вся інша діяльність тягне за собою «напружену працю». На думку Аристотеля, ігри повинні мати своє місце, час, зручний момент, бо вони є свого роду ліками, а рухи в іграх ведуть до заспокоєння душі та її відпочинку.

Продовжуючи думки і погляди філософів античного світу про виховання грою і впроваджуючи їх у життя, представник французького гуманізму Франсуа Рабле, описуючи систему навчання, згадував, що після занять вони виходили на

свіже повітря і відпочивали, граючи в м'яч і лапту. При цьому «...вправно розвивали тілесні сили, як тільки що розвивали сили духовні» [57, с.82].

На думку французького мислителя епохи Відродження Мішеля Монтеня ігри повинні стати невід'ємною і досить значною частиною навчання. Виховувати повинні не одну душу і не одне тіло, а всю людину. Він вважав, що рухливі ігри повинні сприяти розвитку всіх сторін особистості. Тому поряд з духовними розвагами бажано і необхідно в дитячому віці розучувати педагогічні ігри під наглядом учителя.

Належне місце для гри відводив французький філософ-матеріаліст XVIII століття Денді Дідро в плані університету чи школи публічного викладання всіх наук для Російського уряду, де перша вільна половина дня від навчання використовувалася для різноманітних ігор (особливо рухливих), тому що відпочинок був необхідним як для вчителів, так і для учнів. «Відпочинок лише тоді відпочинок, коли він є своєрідною грою фізичних і духовних сил. Привчання дітей до активного, діяльного відпочинку – одне з дуже важливих завдань педагогів і вихователів» – зауважив пізніше Сухомлинський В. О. [74, с.196].

Особливі погляди на вільну гру мав український філософ Григорій Сковорода. Для нього гра є загальною основою, що відволікає людину від справ. Гра не особливий різновид діяльності – вона протифеномен діяльності як такої – чистого діяння, що світиться наче лице серед безлічі личин. І взагалі гра не сумісна з будь-яким примусом. Неможливо грати за наказом. Людина вільно вибирає час і форму своєї гри, відкриваючи особливий естетичний простір. Гра служить для «сердечного веселія».

Аутентична гра, за Сковородою, безкорислива. Вона заснована на неволодінні в найсуворішому значенні слова і виключає примусовість будь-якої зовнішньої «користі» або «цілі». Гра маніфестує незалежність від тих чи інших утилітарних завдань і від дії самих законів, що детермінують діловий світ. Найкорисливіша у світі гра знаменує в духовному творінні людини «сродное, сіреч, полезное» [64, с.22]. Світ чекає від людини цілісності. Тому світові потрібна людська повнота, користь від якої саме в ній.

Сковорода не дає поняттю «гра» категоріального статусу (це не його метода) і не розвиває його в буквальному значенні філософії гри. Скоріше він створює, творить гру в нашому розумінні, надаючи унікальну для нового часу можливість придивитися до проїнятих значенням і свідомістю діянь, до конкретних проявів автентичної гри людини.

На думку філософа, засновника німецького класичного ідеалізму Канта, з усіх видів задоволення прекрасного і незацікавленого є вільне задоволення, яке представлене у грі, де характерною і істотною особливістю є свобода. Для нього гра є найбільш адекватний стан пізнавальних здібностей особистості. Тому це змушує людину задуматися над об'єктивною доцільністю гри.

Ф.-В. Дістервег, послідовник Г. Песталоцці, також відстоює вільну самодіяльність у дитячому віці, яка проявляється переважно через фізичну діяльність, тобто, через гру, і повинна використовуватися через вільну гру уяви.

Таким чином, ми маємо першу з основних ознак гри – вона вільна, вона – сама свобода. Про це зазначає у своєму тлумачному словнику В. Даль: «Грати – жартувати, тішитися, веселитися, бавитися, проводити час утіхою, займатися чимось для забави, від нудьги, байдикування», що виражається у довільній різноманітності рухів «тіла і розуму» [20, с.8].

Сучасні теоретики минулого століття, філософи і педагоги також наголошують на свободі в грі. Зокрема Ю. М. Лютман (1967), характеризуючи гру як моделюючу діяльність, В. І. Устїненко (1969) – як структурну модель поведінки, пишуть, що ігрова діяльність проявляється у вільній творчій активності імпровізаційного характеру. Грою можна назвати будь-яку послідовність «мислительних актів» (Г. Хуціашвілі, 1989), свобода якої обмежена визначеними правилами і яка не має свідомої матеріальної цінності. «Переважає більшість народних ігор були лише формою проведення дозвілля» – зауважує Скуратівський В. [66, с.97].

З свободою, безперечно, пов'язана й друга основна ознака – тимчасова діяльність. Вона проявляється в розумовій або фізичній діяльності. І в залежності від змісту й форми гри вони можуть співіснувати.

Основна властивість рухливих ігор – рух. А рух є невід'ємним атрибутом матерії у просторі і часі, об'єктивно існуючим явищем структурної організації живого організму в біологічній системі.

У біологічній системі для структурної організації живого організму рух – це життя, пристосованість організму до середовища. Рух у грі задовольняє біологічну потребу організму. Він є невід'ємним атрибутом матерії у просторі і часі, об'єктивно існуючим явищем структурної організації живого організму в біологічній системі. Рух є багатоякісний, який здійснюється у різних взаємопов'язаних формах (механічний, фізичний, біологічний, соціальний). Тому під час гри рух безперервно трансформує тіло у просторі і наявність рухливих ігор для живого організму зумовлена потребою і знаходиться в певних межах часового простору.

Таким чином з ігрової діяльності випливає третя ознака гри – її обмеженість. Кожна гра має місце дії і визначений час, тобто вона відбувається в певних часових і просторових вимірах. Гра починається і в певний момент закінчується. А поки вона триває, в ній панує рух у просторі, бо гра відбувається в межах своєї ігрової території, де діють власні правила і закони. Якщо правила не дотримуються – то це не гра.

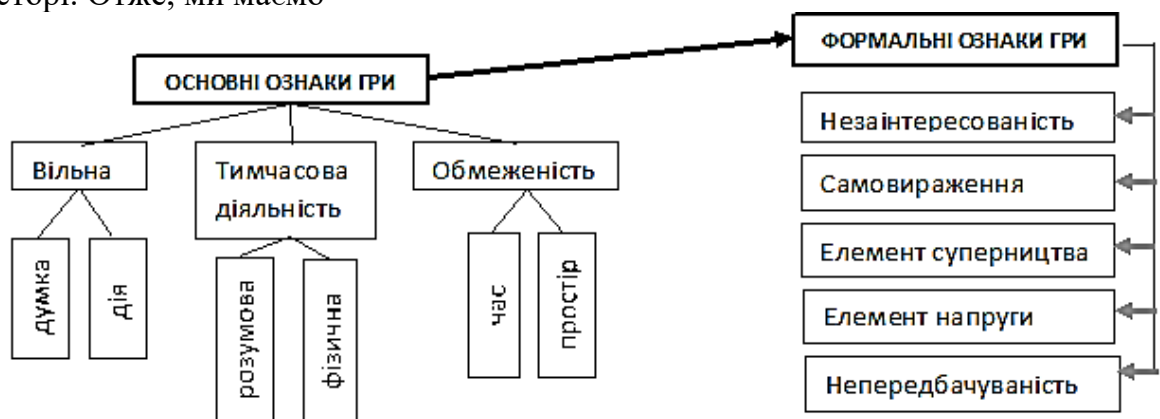
Основні ознаки рухливих ігор мають і формальні ознаки: незаінтересованість, самовираження, елемент суперництва, елемент напруги, непередбачуваність.

- При визначенні формальних ознак гри всі дослідники наголошують на її незаінтересованості, бо рухлива гра не виробляє матеріальних благ. Вона лише забезпечує фізичне і психічне благополуччя особи в суспільстві, розвиваючи і зберігаючи культурні цінності.
- У грі відбувається самовираження (наслідувати або бути кращим від когось, тобто сильнішим, спритнішим і кмітливішим, розумнішим від своїх товаришів), що характеризується домінуванням емоцій у внутрішньому світі дитини, усвідомлення себе і світу відносно свого «Я». Воно задовольняє всі види суспільних ідеалів. Самовираження відбувається в основному в іграх, які містять елемент суперництва – боротьба за досягнення кращих результатів, прагнення перемогти, перевершити кого-небудь для реалізації особистого внутрішнього «Я». Самовираження у грі є природженою потребою особи до самореалізації з одного боку та з іншого – уміння і здатність реалізувати себе і презентувати оточуючому середовищі своє «Я» з більшою або меншою мірою свободи та експресії (вияв почуттів та переживань).

- Велика кількість рухливих ігор містить в собі саме елемент суперництва. Воно має особливий статус взаємних відносин, яке характеризується боротьбою за що-небудь, тобто у грі виходить на перше місце мотиваційне суперництво за результат, визнання, успіх, авторитет, лідерство. Суперництво у грі має як позитивні (ціннісні – зміни і формування духовного та психічного стану особистості) так і негативні сторони (прояв ворожості та агресивності до інших незалежно від того, що ця ворожість та агресивність може принести гравцю неприємності і страждання).
- Суперництво тримає гравців у напрузі, як кажуть «напружена гра». Вона не виходить за рамки часу і простору ігрового поля і залишається в собі самій. Саме елемент напруги переважає в індивідуальних іграх із суперництвом. Вона наростає в міру того, як гра набуває характеру змагання. Саме елемент напруги надає ігровій діяльності певної етичної цінності, бо «напружена гра» випробовує гравця з усіх боків: його силу і витривалість, витримку і завзятість, сміливість і винахідливість, а також перевіряє і моральні сторони особи. Напружена гра породжує емоційні переживання на психічному поведінковому рівні.
- Дії гравця можуть бути непередбачувані, але в межах визначених правилами у грі. Непередбачуваність може проявитися і серед глядачів, які спостерігають за ходом гри. В залежності від ігрової ситуації вони можуть брати участь у самому процесі гри. Масовість у грі у своєму нормальному вигляді поповнюється додатковою енергією. Такі непередбачувані енергетичні дії часто відбуваються в іграх обрядово-ритуального та святкового характерів і в народних іграх. Непередбачуваність залежить від ступеня свободи у грі і поведінки як гравців так і спостерігачів.

Формальні ознаки також вказують на те, що гра є вільною діяльністю.

Особливість рухливих ігор (на відміну від всіх інших) полягає в тому, що у них можуть корегуватися правила до кожної конкретної ситуації, при цьому не змінюючи саму суть гри. Це залежить від явищ природи (спека, дощ, мороз, снігопад, день, ніч), місцевості (рівнина, гори, поле, ліс, парк, пісок, водойма, спортивний майданчик, спортивний зал тощо), учасників гри (вік, кількість, фізичний і психічний стан). Зміст гри є завжди сталим, але оточуюче середовище, у якому проводиться рухлива гра, може змінювати деякі правила, не руйнуючи і не спотворюючи саму гру. Цим вони і цінні як в соціальному, так і в культурному просторі. Отже, ми маємо



Виходячи із вищевказаного, можна дати загальне визначення, що рухлива гра – це вільна тимчасова сфера діяльності в обмеженому часі і просторі з правилами, які можуть корегуватися у відповідності до оточуючого середовища.

РУХЛИВА ГРА В ІСТОРІЇ ЛЮДСТВА

Історія рухливої гри для людини бере свій початок з часів природних ігрових інстинктів та з появою перших паростків несвідомих споглядально-копіювальних дій для практичного їх використання. Завдяки біологічним змінам людини, гра поступово почала відокремлюватися від тваринного інстинкту і стала набувати характерних рис свідомого ужитку. Пройшли мільйони років, доки вона набула сучасного призначення. Її розвиток відбувався у декілька періодів:

- інстинктивно-споглядальні і копіювальні (5,5–1,8 млн. р. до н. е.);
- спостереження і випробування (1,8 млн.–700 тис. р. до н. е.);
- примітивні колективні ігрові дії (700–600 тис. р. до н. е.);
- початки несвідомих ритуальних ігрових дій і відокремлення дитячих (600–250 тис. р. до н. е.);
- поява абстрактного мислення у ритуально-ігрових дійствах (250–40 тис. р. до н. е.);
- перші риси свідомого виховання грою (40–12 тис. р. до н. е.);
- соціалізація і свідоме виховання грою (12 тис. р. до н. е.– наш час).

Умовно, історичний шлях розвитку рухливих ігор можна розділити на два етапи (*Табл. 1*): перший етап, коли гра формувалася від інстинктивно-споглядальних до перших рис несвідомого виховання, яка була властива австралопітекам, пітекантропам, синантропам, гейдельбергській людині, неандертальцям, палеонтропам; другий етап – соціалізація гри в сучасний вигляд (процес засвоєння індивідом зразків поведінки, психологічних установок, соціальних норм і цінностей, знань, навичок, що дають індивіду змогу успішно функціонувати в суспільстві) та свідоме виховання підростаючого покоління (спрямованість виховного впливу).

Перші характерні риси людської ігрової діяльності стали простежуватися в австралопітеків. Існували вони 3,5 млн. років і їх було декілька видів (афарський, барельгозали, африканський гарі, седиба). У кожного виду рухлива гра була на певному етапі еволюційного розвитку. В них вже були присутні споглядально-копіювальні рухи у грі, які були першим кроком до ігрових форм співіснування. І це був початок етапу незначного відокремлення людської гри від ігрових інстинктів тварин. Первісна гра австралопітеків перебувала, в основному, ще в рефлекторній формі. Все ж таки, за допомогою гри почали з'являтися перші форми соціальних стосунків, перетворюючи зграю в общину первісних людей. У грі міг визначатися і доміант зграї, коли гра переростала в бійку. У таких іграх виживав сильніший.

Поява перших зародків людського мислення дало поштовх до створення механізму ігрового мислення, що започаткувало розмежування дій «граючої» людини від інстинктів «граючої» тварини.

Наступний період розвитку суспільно-ігрових відносин пов'язаний з анхатропами (давні люди – пітекантроп, синантроп гейдельбергська людина). Вироблення ними різних знарядь праці, приборкання вогню, побудова наземного житла дало змогу пройти їм шлях від спостереження і випробування до перших рис несвідомого виховання грою. Сталі типи знарядь праці, поява перших вірувань супроводжувалося не значним, але на той час, в деякій мірі осмисленим впливом на гру. Розвиток знарядь праці і суспільних відносин вплинули на соціально-ігрові

зв'язки в общині. Знадобилося 1.8 млн. років, щоб гра набула перших рис людських відносин з подальшим їх збереженням і використанням.

Таблиця 1

Етапи формування гри від прадавньої людини до людини розумної

Етапи формування гри		Давні люди	Роки	Спосіб життя	
I етап	Інстинктивно-споглядальні, копіювальні	Австралопітеки	5,5. – 2,5 млн. до н. е.	Збиральництво	
	Спостереження, випробування	Архантропи	Пітекантропи	1,8 млн. – 500 тис. до н. е.	Збиральництво, полювання, підтримка вогнища
	Примітивні колективні ігрові дії		Синантропи	700 – 300 тис. до н. е.	Збиральництво, полювання, рибальство, використання вогню
	Початки несвідомих ритуальних ігрових дій і відокремлення дитячих		Гейдельбергська людина	600 – 150 тис. до н. е.	Збиральництво полювання, рибальство, добування вогню
	Абстрактне мислення у ритуальних дійствах та іграх		Неандертальці	250 – 30 тис. до н. е.	Збиральництво полювання, рибальство, скотарство, сільське господарство
II етап	Перші риси свідомого виховання грою	Кроманьйонці (перші представники сучасної людини)	40 – 12 тис. до н. е.	Людина розумна	
	Соціалізація і свідоме виховання грою	Мідна доба	10 – 5. тис. до н. е.		
		Бронзова доба	4 тис. до н. е.		
		Залізна доба	3 – 1 тис. до н. е.		

Пітекантроп був істотою більш умілою і знаряддя виготовляв майстерніше за свого попередника австралопітека. Гра дала можливість вчитися поєднувати спілкування за допомогою символів і комбінаціями звуків. Значну роль у грі відігравали міміка, жести і рухи. Чоловіки були мисливцями, а жінки збирачами їжі. Очевидно й рухливі ігри були розділені між хлопчиками і дівчатками. У хлопчиків ігри були пов'язані з елементами полювання, а у дівчаток – з елементами збирання, складання і приготування їжі. Таке розділення можна віднести в деякій мірі до людських форм гри, тобто поступове формування гри з розділенням соціальних ролей. За допомогою спостережень і випробувань починається боротьба за якість гри. Отже, у пітекантропів з'являються стандартизовані ігри спрямовані на виживання в складних умовах оточуючого середовища.

Пізніше з'явився синантроп. Хоча він і близький до пітекантропа, проте розвинутіший і знаряддя праці досконаліші. Трудова діяльність дала можливість синантропам розвинути верхні кінцівки, за допомогою яких вони вже могли виконувати ігрові маніпуляційні дії (хватати, метати, перебирати, складати

невеликі предмети). Живучи на той час невеликими общинами (до 50 особин), синантроп дає поштовх примітивним колективним руховим діям. Поряд з руховими діями могла використовуватися групова звукова мова. Такі дії стають більш цілеспрямованими. Це приводить до зачатків простих елементарних колективних ритуально-ігрових дійств для залякування і відганяння хижаків. Спостереження молодих синантропів за діями дорослих допомагає їм дійство страху перетворювати у ритуальну гру. У таких рухових ігрових діях починає проглядатись певне життєсмісловіе призначення. Колективні ігрові дії давали можливість синантропам поступово соціалізувати гру, що зумовило незначне відокремлення їх від ігрових інстинктів тварин та наближеність до соціальних потреб (у тварин, коли втручається у гру третій, майже завжди відбуваються сутички).

Початки несвідомих ритуальних ігрових дій і відокремлення дитячих відбувалося за часів проживання гейдельберзької людини. Вона почала розділяти працю між жінкою і чоловіком. В цей період, з розділенням праці, відбувався і поділ гри на дитячі, чоловічі, жіночі та ритуально-ігрові дійства.

Подальший розвиток ігрової культури знаменується зародженням суспільної свідомості. Формування у неандертальців абстрактного мислення дало поштовх до створення ігор різного характеру з смисловими та руховими значеннями. Виявлені культові знаряддя чітко показують відокремлення неандертальської гри від ігор тваринного світу. Проте, зародження суспільної свідомості ще не звільнило їх від агресивних дій. Постійне ворожба і боротьба між племенами за територію багату на їжу агресія часто проявлялася і в ігровій культурі неандертальців. Але, можливість їх до абстрагування створило умови для виникнення віри в надприродне, яка відтворюється не тільки в ритуально-ігрових дійствах, а й переноситься і на дитячі ігри. І все ж таки, соціальна організованість неандертальців суттєво розвинула культуру гри, наповнюючи її міфологічним характером, стихіями природи, поведінкою тварин, суспільними відносинами. Неандерталець уже жив в ігровому соціокультурному зв'язку, удосконалювався сам, покращував гру і свої рухові дії, розвивався фізично.

З появою кроманьйонця, першого представника *Homo sapiens*, гра стала набувати деяких рис свідомого виховного характеру з проявами осмислених рухових дій. Головним чинником піднесення гри на вищий рівень у виховному процесі у кроманьйонців стали відігравати суспільно-трудова відносини, як основа організованого суспільства. Оброблення металів і використання їх у трудовій і військовій діяльності дало можливість розширити діапазон ігрового призначення – праця, полювання, рибальство, використання зброї, захист себе і нащадків, збереження традицій та звичаїв. Відбувається поступова соціалізація гри з набуттям форм свідомого виховання підростаючого покоління.

З появою кроманьйонців починається становлення рабовласницького ладу, який змінює в кращу сторону якість розвитку ігрової культури. З'являються перші риси свідомого виховання грою.

Суспільний поділ праці, виникнення приватної власності та розшарування суспільства приводить до поділу гри, а саме:

- ігри для панівних, середніх і бідних верств населення;
- ігри скотарів, у змісті яких, в основному, є персонажі тварин;
- ігри селян, пов'язані з працею на землі (копання, оранка, сіянка, оброблення, збирання врожаю);

- ігри ремісників, у змісті яких є елементи ткацтва і плетіння, ковальства, зброярства та гончарства;
- ігри купців, що пов'язані з обміном уявного товару;
- військові ігри на силу, витривалість, спритність і влучність, що пов'язані зі створенням армії (боротьба, використання зброї);
- обрядово-ритуальні ігрові дійства.

Такий поділ ігор відбувався при розбудові перших міст держав та імперій. Кожна держава, кожна імперія створювали свою культуру гри, яка відповідала їхнім поглядам суспільного устрою, віруванням, розвитком знарядь праці і військової техніки, відношенням до оточуючого середовища (Табл. 2).

На кожному етапі розвитку ігрової культури для стародавніх цивілізацій гра була засобом сповідання і впливу віри, підпорядкованості людини соціальній організації. Кожна стародавня цивілізація мала своє бачення використання гри у вихованні підростаючого покоління.

Таблиця 2

Спрямування ігрової культури періоду рабовласницького ладу

	Античний світ	Древній Китай	Стародавня Індія	Давня Африка	Доколумбова Америка
переконання	Сповідання культу краси і гармонії тіла	Сповідання гармонії тіла, душі і природи	Сповідання культу землі, жінки, вогню, тварин. Жертвоприношення	Сповідання культу Фараона, сонця, тварин (бик Апіс, жук-Скоробей), культ смерті	Сповідання культу природи: птахи, тварини, рослини, небесні світила. Жертвоприношення
спрямування	Фізичні вправи, ігри та ритуали спрямовані на будову тіла	Фізичні вправи, ігри, ритуали, медитація спрямовані на поєднання тіла, душі й природи	Фізичні вправи, ігри, ритуали спрямовані для переходу після смерті в інший світ (життя після смерті)	Фізичні вправи, ігри, ритуали спрямовані на уславлення царів, богів, безсмертя, вшанування смерті	Фізичні вправи, ігри, ритуали пов'язані із силами природи, духами добра і зла. Підпорядкованість шаманам
вплив	Вплив на поведінку людей, регулювання їх відносин, формування масштабу поведінки (стандарт, еталони); вільне розгортання фізичних сил, настроїв, симпатій і антипатій	Вплив на моральне самовдосконалення, взаємовідносини між особистістю і суспільством, повага до старших, допомога ближньому, збереження традицій родинних стосунків	Вплив каст на людину – за походженням, професією, звичаями, законами: 1) брахмани (жерці); 2) кшатрій (воїни); 3) вайши (землероби, ремісники); 4) шудри (раби)	Вплив віри в природні сили і небесні світила, обожнення предметів і тварин	Вплив віри в надприродні сили, бережливе ставлення до рослин і тварин (усе живе має душу)
Ігри та обрядово-ритуальні ігрові дії пов'язані з працею на землі, полюванням, рибальством, будівництвом, сімейними стосунками, з військовими подіями					

Першою коліскою процесу культивування людиною гри, надання їй певної форми і змісту відбулося у Вавилонському Межиріччі з державними утвореннями Аккад, Шумер, Вавилон, та Халдейська і Ассирійська імперії. У новостворених державах ігрова культура доповнилася ритуально-демонстративним іграми з елементами змагального характеру. У збірнику законів Хамурапі (1800–175 рр. до н. е., 282 статті) говориться і про моральне відшкодування при нанесенні тілесних ушкоджень не лише під час бійки, а навіть у грі. Цей закон стосувався не лише дорослих, а й діти підпорядковувалися йому. Бо під час гри вони могли проявляти надмірну агресивність і наносити ушкодження іншому гравцю. Тоді батьки відшкодовували за лікування потерпілої дитини. Ці статті вказують на відношення

царства Вавилону до фізичного розвитку і збереження здоров'я людини, на справедливість, щоб сильний не принижував слабого. Якщо гравець неправильно повів себе у грі – він обов'язково буде покараний незалежно від того, який статус займає в суспільстві.

Месопотамська ігрова традиція лягла в основу ігрової діяльності практично всіх народів Середземномор'я.

У Древньому Китаї ігри, ігрові вправи, ритуальні ігри були спрямовані на гармонію тіла, душі і природи. Протягом тисячоліть у грі закладався принцип гуманності – *жень*. Сутність цього принципу полягає у відданості, доброчесності, хоробрості, кмітливості, шанобливості, вірності, великодушності, доброті, повазі до старших за віком і вищих за суспільним становищем, повазі до батьків. За допомогою гри прищеплювався принцип справедливості, який проявлявся через доброчесність. Там, де він був, – діяв закон *дао*. У зміст гри закладалися принципи морального самовдосконалення, взаємовідносин між особистістю і суспільством, повазі до старших, допомога ближньому, збереження і примноження традицій родинних стосунків. В основу гри закладалися, насамперед, досягнення терпіння та стриманості, що було властиве китайському народу.

Найбільший вплив на китайську культуру і вагомий відбиток на розвиток ігрової культури зробили ідеї Конфуція та його послідовники, які зберегли незмінними багато форм давньої культури протягом тисячоліть (і залишалося нею до середини ХХ ст.). Вчення Конфуція лягло в основу етико-гуманістичного виховання грою, де головна увага приділялась відносинам між дітьми, дітьми й старшими, у сімейно-кланових колективах та патріархальних общинах (дитина належала не тільки сім'ї, а всьому клану і її вихованням займалася вся община).

В історії ігрової культури Стародавньої Індії рабовласницького часу значну роль на становлення і розвиток гри відігравали касты – за походженням, професією, звичаями, законами: *брахмани* (жерці) – лише вони здатні виконувати найважливіші ритуально-ігрові дійства; *кшатрії* (воїни) – владний, благородний, також раджа – повелитель – представник другої за значимістю (після брахманів) Варни староіндійського суспільства, що складалася з володарських воїнів. З цієї касты в Древній Індії вибиралися царі (у змісті ігор присутні елементи військово-стратегічного характеру); *вайши* (землероби, ремісники) – обов'язок її членів складала заняття землеробством, скотарством і виробництвом різних товарів (у змісті ігор присутні елементи землеробства, образи тварин, елементи ремісничих виробів); *шудри* (раби) – найнижчий стан безправних слуг. Їм відводилося місце в ігровій культурі в обрядових дійствах лише тоді, коли вищій касті було це необхідно та вигідно. Ритуальні ігрові дійства у каст відрізнялися одна від одної за величністю, виконанням і жертвоприношенням. У грі індійці сповідували культ землі, жінки, вогню, тварин. Ритуальні ігри відбувалися з жертвоприношенням тварин. Важливу частину в житті індійців в ігрових дійствах складав культ тварин, дерев і рослин. У них дійові особи перетворювались у ці образи, щоб спрямовувати свої дії для переходу після смерті в інший світ (життя після смерті).

Давньоіндійська ігрова культура, головним чином, була спрямована на етичну насолоду та збереження ігрової традиції. Повне занурення в ігрове дійство давало можливість учаснику виконання певної ролі у грі забути буденне життя і проникнути у світ духовності (нірвана, мокша), тобто, досягти духовної просвітленості.

Ігрова культура Давньої Африки встановлювалася і функціонувала у відповідності до божественної волі. На той час Стародавній Єгипет царського періоду налічував понад 2000 богів і богинь. Вся сфера життєдіяльності єгиптян будувалася на божих законах. Це стосувалося і культури гри з дотриманням встановленого богами порядку її структури, бо за недостойну поведінку боги покарають. Отже, гра у Стародавньому Єгипті мала вже певний структурний порядок – це закон, упорядкованість, правила, справедливість, правда. Порушників ігрового порядку (приниження, покалічення, убивство) іменем бога Осіріуса приносили в жертву і відправляли у підземний світ. Пізніше, на більш цивілізованій стадії, в жертву стали приносити тварин. В основному ігрова культура єгиптян спрямовувалася на уславлення, фараонів, небесних світил, богів, тварин, безсмертя.

В Античні часи на розвиток і становлення культури гри впливала грецька і римська імперії. Ігрова культура була піднесена на державний рівень і нею опікувалися видатні діячі. Склалася система виховання грою під наглядом державних органів влади. Основна спрямованість рухливих ігор будувалась на тілевихованні.

Перебуваючи у постійних війнах Давня Греція створила багато шкіл виховання грою. З них дві школи були найбільшими і найвпливовішими – Спартанська та Афіньська. Вони за своєю формою і змістом були протилежні одна одній.

У Спарті виховання дітей здійснювалося державою в жорстоких і суворих умовах. Хлопчиків ростили загартованих майбутніх рабовласників та безжалісних спартанців воїнів. Дівчаток також готували в дусі завойовниць – воїтельниць амазонок. Через гру дитячу психіку гартували в дусі войовничості, жорстокості, зверхності, пихатості, самовпевненості, честолюбству. Це були ігри, в основному, військового характеру. В таких іграх гравці один одного не жаліли, прагнучи перемоги, щоб отримати прихильність наставника і стати на чолі агели (перший етап спартанського виховання хлопчиків – 7–12 років).

Афіньська ігрова культура була спрямована на гармонійний розвиток людини. Вплив гри на розумовий та естетичний розвиток, на духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість був метою навчання афіньських шкіл. У школах навчалися діти вільних громадян. На відміну від спартанської школи, в афіньських не лише виховували тілесно за допомогою гри, а й розвивали розумово. Оскільки в афіньських школах ігри були спрямовані на розумовий, естетичний і фізичний розвиток, то можна сказати, що вони були мирними, і з них викорінювалося насильство. В Афінах утвердилася ідея «калакагатії» – поняття давньогрецької естетики, що виражає ідеальне єднання фізичної краси і духовної досконалості. Афіньська ігрова культура була носієм суспільного добра і втіленням прекрасного. Але сама система розвитку гри, як і спартанська, також здійснювалася в інтересах рабовласників.

Історія розвитку ігрової культури Стародавнього Риму найбільш суперечлива і проблемна в історії загальної культури Античного Світу. Вона була запозичена у грецьких полісів і з часом набула римського забарвлення (ігри родючості, ритуально-ігрові дійства, родові культури). При занепаді Римської імперії ігри перестали викликати інтерес, а до їх учасників ставились негативно і зневажливо. У всіх римських школах з обов'язкового переліку предметів, яким

навчалися учні, повністю було виключене фізичне виховання. Таким чином, рухлива гра опинилася поза межами школи.

На відміну від греко-римської цивілізації, іншим шляхом розвивалася ігрова культура давніх слов'ян. Вона розвивалася повільніше без державності і відсутності рабовласницького ладу. Ігрова культура розвивалася і культивувалася лише між племенами, аж до появи держави – Київська Русь. Ігрова культура родоплемінної епохи, минаючи рабовласницький лад, зробила стрибок у феодальний період. Першооснова ігрової культури слов'янських племен формувалася на землеробських цінностях, пов'язаних із культом землі, землеробської праці, обожнення рослин, тварин, урочищ, річок та озер. Колективна праця формувала колективні ігри, а ігри сімейних общин сприяли утворенню загальноплеменних ігор, підпорядковуючись землеробському календарному циклу в особливій системі обрядовості та вірувань. Особливо давні слов'яни полюбили ігрові забави з танцями, піснями і хороводами з розгульним характером, у яких відбувалися в жартівливій і глузливій формах різні рухові дії.

З приходом християнства відбувся занепад ігрової культури. Спрямованість виховання на духовний розвиток в умовах релігійного диктату за допомогою раціонального апарату почало послідовно утверджувати основні положення християнства. Краса природи, мистецтво, втіхи особистого життя, допитливість розуму – все це було оголошено владою диявола.

Про це у своїх працях говорили філософ Марк Аврелій Антонін, провідний богослов Святий Іриней Ліонський, видатний християнський апологет Тертуліан (Tertullianus) Квінт Септимій Флоренс, знаменитий християнський богослов Св. Кипріян Карфагенський, родоначальник християнської філософії й історії, один із геніальних представників не лише класичної теології, а й теологічної філософії Блаженний Августин, Іоан Златоуст та багато інших великих державних діячів і церковних служителів середньовіччя. У трактатах, листах та творах відомі діячі державотворення і слуги церкви відгукуються про негативність впливу гри, що приводить людину до пристрасті, жадібності, зарозумілості, пихатості, злості та інших людських і тілесних пороків, що не сумісні із задоволенням і насолодою душі, та доводять істинність буття людини. Своїми промовами про гріховність гри, впливаючи на свідомість мас, говорять про підступи диявола і порівнюють ігри зі злом і добром. Священнослужителі намагалися довести, що істинність духовної насолоди і людське буття полягає лише в служінні Богу. Вони виступали проти природнього прагнення людини до фізичного розвитку, стверджуючи, що душа в людині є активним і домінуючим (головним) началом, вона дає життя тілу, тому для християн згубно займатися іграми та розвагами, бо це веде до падіння моралі, сприяє збудженню і розвитку в людині «нечистих помислів» та «гріховних страстей».

На довгі століття державні діячі і слуги церкви наклали табу на фізичні вправи та ігри у навчально-виховних закладах (схоластичні школи). Але вони не могли протистояти вуличним іграм, хоча і намагалися відлучати від церкви тих, хто організовував ігри і тих, хто брав участь у них.

Незважаючи на всі заборони, дитячі й вуличні ігри створювалися і розвивалися за законами розвитку суспільства. Епоха Відродження вернулася до традицій античної ігрової культури і поступово окультурювала гру, відкидаючи насильство і жорстокість, тим самим, змушуючи людину задуматися над об'єктивною доцільністю гри.

На противагу схоластичним школам, у часи Просвітництва відкривалися приватні, в яких у навчально-виховний процес включалися ігри. Але це були поодинокі школи і державної підтримки вони не мали.

У період Ренесансу і Просвітництва починається культура відродження гри. Відомі діячі-гуманісти (Франсуа Рабле, Верджеріо П'єтро Паоло Старший, Мартін Лютер, Франсуа Рабле, Паоло Кортезе, Ієронім Меркуріаліс, Мішель де Монтень, Томмазо Кампанелла, Ян Амос Коменський, Джон Локк, Клод Гельвецій та ін.) вважали ігри одним з головних напрямків рушійної сили суспільного розвитку.

Процес формування сучасної ігрової культури розпочався на початку ХІХ століття Нового часу. У багатьох країнах світу педагоги, психологи, філософи, лікарі вбачали в ігрових діях виховні й оздоровчі можливості підростаючого покоління. Говорячи про народи, що мають свої дитячі ігри та ігри змагальної форми, реформатори в освіті вважали за необхідне вносити гру у кожний шкільний заклад, оскільки гра є природною потребою задовольняти рухову діяльність і її потрібно використовувати як для тіла, так і для розуму. На їхнє переконання гра повинна посісти важливе місце в процесі дитячого виховання.

У другій половині ХІХ століття починає швидко зростати інтерес до національних і спортивних ігор. Популярність цих видовищ і змагань все глибше проникає в різні сфери життя й діяльності населення. В народних іграх охоче бере участь молодь.

У цей період ставлення церкви до фізичної культури змінюється і набуває нових моральних позицій. Християнська церква почала прихильно ставитись до національних ігор із суперництвом, поступово усвідомлюючи взаємозв'язок і нероздільність душі і тіла, духовного і фізичного розвитку особистості. Особливо це прослідковується у Новітній час.

У Новітній час в Україні, з приходом нової системи (соціалістичної), народним іграм не судилося розвиватися і закріплюватися традиційно, бо їх напрям, зміст і характер не відповідав ідеології нового часу. Дитячі й молодіжні організації та об'єднання, які були відображенням національної культури і духовності українського народу («Учнева спілка», «Сум», «Сокіл», «Луч», «Січ», «Товариство українського студентства «Зарево» та інші) забороняються. На їх місце приходять нові організації ідеологічного спрямування – жовтентські, піонерські, комсомольські.

Настала нова епоха – епоха комуністичного суспільства, епоха перекручування історичної спадщини українського народу, епоха поступового відмирання національних ігор, епоха, яка змінює свідомість українських людей. З рухливих ігор відкидається все, що стосується національної самобутності, Вони духовно знекровлюються, втрачаючи свою історико-виховну цінність багатьох поколінь, зміст і характер гри. Це можна побачити, порівнявши гру «Іду на Ви!» і «Вожатий, вожатий, дай піонера!»

Гра «Іду на Ви!» поєднує декілька напрямків виховання, це – національне, моральне, духовне в тісному взаємозв'язку з фізичним. Ця гра вчить любити свою Батьківщину, пишатися своїми героями, яких оспівує народ, пам'ятати історію України. Така доля національних ігор (у переробці) спіткала і «Кий на ловах», «Ідемо до Києва», «Козацьким ходом», «Чумацький товар», «Запорожець на Січі», «Оборона Тухлі», «Бій на Маківці» та інші.

У грі «Вожатий, вожатий, дай піонера!» спрямованість виховання йде лише на отримання морального задоволення і розвиток фізичних якостей.

В епоху культу особи і застою панували лженаукові, антигуманні ідеї, які призвели до глибокої кризи в навчанні і вихованні дітей. Хоч як багато втрат зазнав український народ за роки духовного нігілізму, але настав час, щоб національні ігри увійшли у всі сфери виховання молодого покоління. Бо вони є міцним фундаментом у справі виховання і розвитку всіх якостей особистості. Це доведено історією і перевірено багатьма поколіннями. Національні ігри сприяють формуванню у підростаючого покоління цілого ряду важливих якостей, що є складниками народної духовності, Це, зокрема, такі, як національна психологія, характер, свідомість і самосвідомість, спосіб мислення, світогляд.

З плином часу, незважаючи на всілякі заборони і зміни, рухливі ігри зберегли своє національне обличчя. У них пульсує коріння народних обрядів та звичаїв. І тим самим вони служать справі виховання у молоді любові до свого народу, збереженню і відновленню історичної пам'яті.

ВПЛИВ ВІРУВАНЬ ТА РЕЛІГІЙ НА РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ІГРОВОЇ КУЛЬТУРИ

Початок співвідношення вірувань і культури гри сягає часів прадавніх цивілізацій. Потреби і ситуації давніх людей служили виникненню вірувань і релігій. Перші вірування з'явилися в наслідок боротьби за виживання зі стихіями природи і зіткнень племен. Безсилля людини перед природними явищами, їхнє ставлення до тваринного і рослинного світу відображались у наївних ілюзорних уявленнях про навколишню дійсність. Стосунки в межах родоплемінної спільноти набирали релігійно-фантастичної форми. З цього моменту можна говорити про виникнення пер винних чуттєво-надчуттєвих вірувань (Табл. 3):

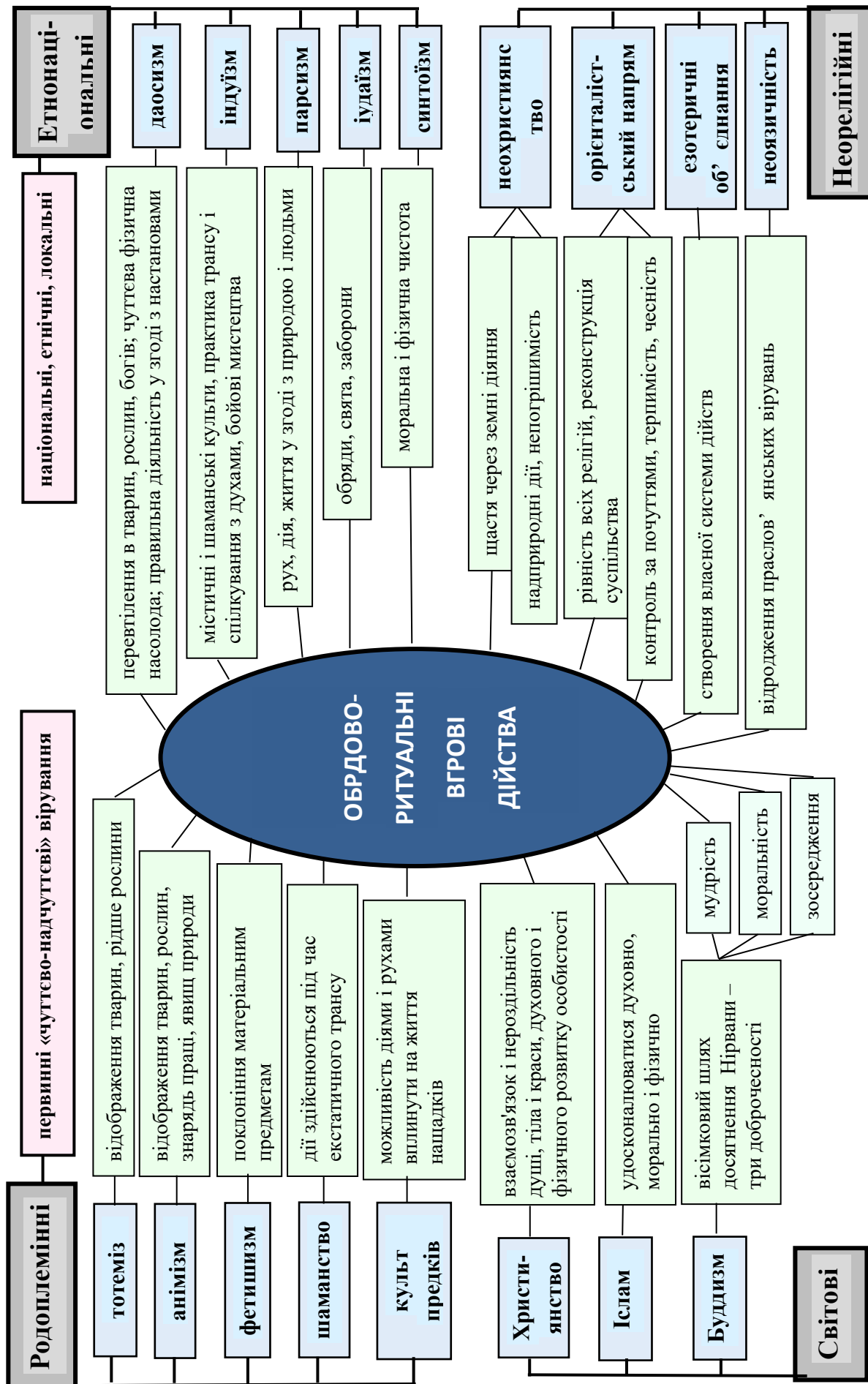
- тотемізм – віра в існування кровно-родинного зв'язку між групою людей і тваринами (відображення тварин, рідше рослин);
- анімізм – віра в існування в матеріальних об'єктів і процесів надприродних двійників (відображення тварин, рослин, знарядь праці, явищ природи);
- фетишизм – віра в існування надприродних властивостей у матеріальних предметах (поклоніння матеріальним предметам);
- шаманство – віра в особливо могутні надприродні можливості (дії здійснюються під час екстатичного трансу);
- культ предків – поклоніння душам померлих пращурів (можливість діями і рухами вплинути на життя нащадків).

У перших формах вірувань почали з'являтися обрядово-ритуальні дійства. Під дією чуттєво-емоційного споглядання за ритуалами та обрядами діти переносили ці дії у гру (повторювали дійства дорослих в ігровій формі). Поклоніння тваринам, рослинам, явищам природи, душам померлих допомагало людині минулого виживати в оточуючому середовищі. Так, обрядово-ритуальне дійство поклонінню тваринам спрямовувалося на вдале полювання (відтворювались поведки тварин і дії мисливців), поклоніння рослинам – на добрий врожай (садіння, сіяння, збирання врожаю). Гра для давньої людини була практичною діяльністю в сурових умовах природи.

З появою державних утворень з'являються етнонаціональні вірування – національні, етнічні, локальні. Це релігії, що функціонували в найдавніших цивілізаціях. Рання релігія впливала на розбудову держав і на основі віри писалися

Вплив вірувань та релігій на обрядово-ритуальні ігрові дії

Таблиця 3



закони. Ці закони певним чином стосувалися і рухливих ігор. Закладалися морально-етичні цінності в суспільному вимірі того часу. Кожна новостворена держава мала свою мораль на основі якої регулювалась ігрова поведінка особистості – моральні засади жорстокості та моральні засади любові й поваги до ближнього.

В Давній Індії існувала система покарань. Якщо у грі гравець не стримався і грубе образливе слово було сказано в сторону іншого гравця, то у рот запихали розжарений стержень, а якщо вдарив і наніс травму, то відрубували ту кінцівку, якою він вдарив (Закони Ману. Глава VIII. Настанови судочинства і юридичної практики (Ст. 271, 280). Такі жорстокі закони були спрямовані на поведінку гравця у грі і його ставлення до суперника, щоб людські морально-етичні норми виконувалися відповідно трактату Артхашастра, який весь пронизаний правилами поведінки та устрою держави.

Давньогрецька міфологія з її дитячою наївністю сприймання дійсності, з яскравою образністю й художністю відіграла чималу роль у розвитку ігрової культури. В їхній вірі боги були сильними й красивими і грек в тілі і красі повинен бути схожий на бога. Тому на першому місці для грека були сила і краса. У Греції склалися дві системи виховання грою під наглядом державних органів влади (Спартанська і Афінська). В Спартанській школі кожна дитина у грі намагалася здобути перемогу не жалюючи супротивника. Жорстокість, ненависть, надмірність, зневага, честолюбство, терпимість до болю це ті якості які потрібні були для майбутнього воїна. Бо справжній воїн є уособленням сили грецьких богів.

Ігрова культура Давнього Китаю виховувала душу і тіло у поєднанні з природою. Основні достоїнства виховання прищеплювалися з раннього дитинства. Першочергове значення надавалося здоров'ю, основам обрядово-ритуальних ігрових дійств та знання історії. За допомогою гри закладався фундамент морально-етичного виховання – чистота думок, любов і повага до ближнього, самоконтроль.

Дао (кит. 道, буквально – *шлях*) – сенс життєвого шляху людини і етичної норми. В ієрогліфі 道 (дао) присутні три складові частини: 1. Око (бачити); 2. Голова (розуміти); 3. Дорога (іти). Це знання, навчання, прозріння, бачити розумний шлях, іти і діяти розумно.

Ігри в Давньому Китаї були багатограними й різноплановими, спрямованими на освіту, розвиток і вдосконалення моральних якостей з внутрішнім самоконтролем, на встановлення гармонії душі, тіла й природи. В основу гри закладалися, насамперед, повага молодших до старших, досягнення терпіння та стриманості, що було властиве китайському народу.

З появою світових релігій (буддизм, християнство, іслам) місце рухливим іграм не було знайдено. Релігія виховує душу а не тіло. Це особлива система світогляду та світосприйняття людини. Так, на початку розвитку і становлення християнської віри в умовах релігійного диктату апологети (християнські письменники II-III ст.) у своїх трактатах висловлювались про гру, як дияволом задумане діло міряться силою і спритністю і, «...що увесь цей винахід демонський, а не Божий» [76, с. 341]. Розвиваючи витонченість розуму, схоластичне учення придушувало свободу мислення, самостійність фізичних діянь. Схоластика сприяла розвиткові абстрактного мислення, але це була лише гімнастика для розуму, а не для тіла. Церква, завоювавши майже всю політичну владу на європейському континенті, монополізувала освіту і середньовічна ігрова культура зазнала великих

утрат. Тільки в кінці XIX ст. служителі церкви почали говорити про нероздільність душі та тіла і відповідно цієї нероздільності треба розвивати людину духовно і фізично.

МІФОЛОГІЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ РУХЛИВОЇ ГРИ

У кожного народу було своє бачення явищ природи і людини в ній. Про це свідчать археологічні розкопки, фольклорний матеріал, міфи, легенди вірування які збереглися до наших часів. Віра слов'ян полягала в обоженні природи, у визнанні мислячої людської сили за предметами і явищами зовнішньої природи, поклонінню сонцю, небу, воді, землі, деревам, птахам, тваринам, каменям і в різних віруваннях, святах і обрядах, що створюються на підставі обоження природи.

З переходом до землеробства людина родового суспільства потрапляє в повну залежність від сил і стихій природи. Грунт, опади, зміна пір року і т. п., все це має для неї життєво важливе значення, оскільки здебільшого визначає результати її діяльності. Тому центральними образами в міфології цього періоду, а, отже, і в ігрових рухах з'являються постаті антропоморфних богів, які уособлюють собою різні сили і стихії природи. Людина стає об'єктом впливу різних міфічних сил, будує себе і свою історію. Багато народних ігор відображають архаїчні ритуально-ігрові дійства старої обрядовості, особливо у веснянім циклі, у яких криються магічні рухи з поєднанням міфологічних образів. У минулому майже всі ритуально-обрядові ігри супроводжувались магічними дійствами. Так звана гра «Кривий

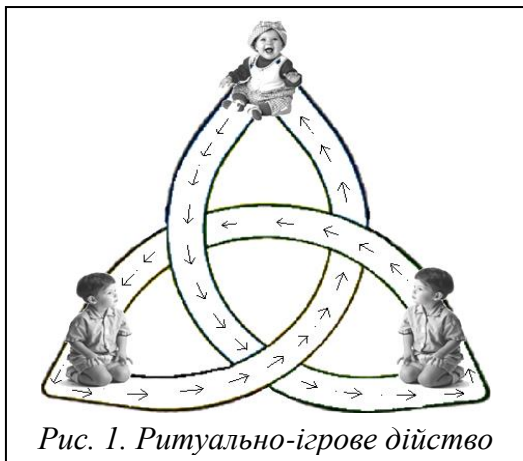


Рис. 1. Ритуально-ігрове дійство

танець», яким майже завжди розпочинаються весняні ігри.

На наш погляд, це може вказувати на хронологічну першість цієї гри, бо вона підкреслює глибоку її примітивність у русі. Але, у самому дійстві криється глибокий зміст бачення світу.

Учасниці гри – дівчата, взявшись за руки, ланцюжком бігають між трьома позабаваними в землю кілками або між трьома посадженими дітьми (Рис. 1), виробляючи різні зигзаги і викрутаси з простою піснею (співають усі учасниці гри), яка повторюється без змін:

У довгі лози
Пасли хлопці кози.
А дівчата – козенята,
Та й померзли ноженята.
Ой, дівонькі гожі,
Кидайте ті кози.
В кривім танцю походжаймо
Та ніженьки зігріваймо.
Ой кривого танця
Та не виведу кінця.
Треба його водити,
Кінець йому знаходити.

Або: Кривого танця Йдемо,
Кінця му не знайдемо:
То вгору, то в долину,
То в ружу, то в калину.
А ми кривому танцю
Не виведемо кінцю.
Бо його треба вести,
Як віночок плести.

Первісна ж вага лежить, очевидно, не в тексті, не в пісні, а в русі та в учасниках дійства. Його перше завдання – підняти настрій, розбудити життєву енергію, вплинути на природні сили, спрямувати силу до життя. По-друге, кожне ритуально-ігрове дійство первісного колективу пов'язане з міфом, із здійсненням почуттів, бажань, переживань, надій, зі зв'язком із цілим світом. Це своєрідне бачення світу древніх слов'ян про навколишню дійсність, в якому реальне переплітається з уявним. Характерною особливістю української міфології є пантеїзм, за яким Бог ототожнюється з природою. Так, шлях по зоряному небу Ярила-сонця у слов'янських народів називався Сварожим колом (багато ігор зберегли першооснову обрядово-ритуальних ігрових дійств – ігрове дійство розпочиналося з кружляння по колу).

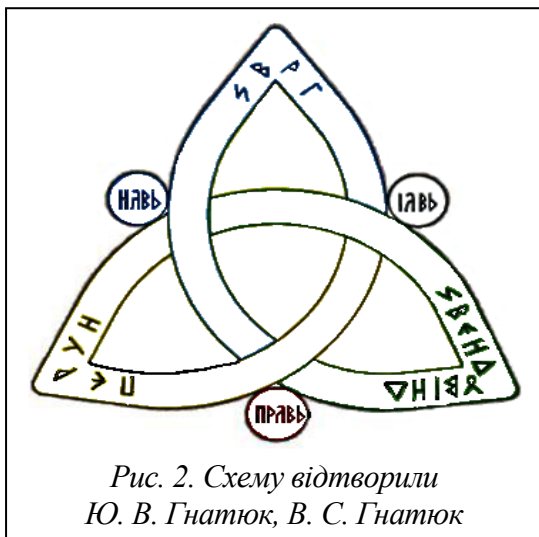


Рис. 2. Схему відтворили
Ю. В. Гнатюк, В. С. Гнатюк

У більшості народних ігор прослідковується віра древніх слов'ян, яка відображає світобачення світу. Так, розташування у грі «Кривий танець» трьох, на певній відстані один від одного, посаджених дітей трикутником можуть вказувати на божественний принцип триєдності світу (великі або малі триглави), а саме:

– вказувати на наявність головних богів Великого Триглава (Рис. 2) – Сварога (могутній владика світу, Бог вогню, навчив людей користуватися металом), Перуна (наймогутніша сила неба і землі, блискавки і грому),

Світовиди (Святовит, Свентовит – бог неба і небесного світла) [12; 47; 53]. Про головних богів давніх українців оповідається у «Бояновім гімні»:

Главу перед Триглавом схилите!
Так ми починали велику славу
Йому оспівувати,
Сварога – Діда Богів вихваляли,
що чекає нас.
Сварог – старший Бог Рода Божого
і роду всьому – джерело, що вічно б'є...
І Громовержцеві – Богові Перуну
Богові битв і боротьби...
І Свентовиту ми славу рекли.
Він є і Правий, і Дійсність Бог!
Пісні співаємо ми Йому,
адже Свентовит – це Світло.

Суть Великого Триглава полягає у взаємодії субстанцій Яви, Прави і Нави (Яв – світ людей і живих істот, Прав – світ богів, Нав – світ духів і бісів).

Тому, місця перебування дітей (нічого не роблять, лише сидять трикутником і спостерігають за рухами дівчат) у ритуально-ігровому дійстві свідчить про символізм уявного бачення давніх слов'ян та поклоніння головним богам. А молоді дівчата, бігаючи ланцюжком між дітьми, очевидно, відтворювали потік річки. Вода обожнювалася нашими предками, бо вона є цілющою, очищаючою, родючою силою природи, життєвою енергією. Недарма в народі кажуть Жива Вода. Тому,

таким дійством дівчата вшановували Дану (Богиня Води, непорочна діва і мати всього живого, Богиня родючості);

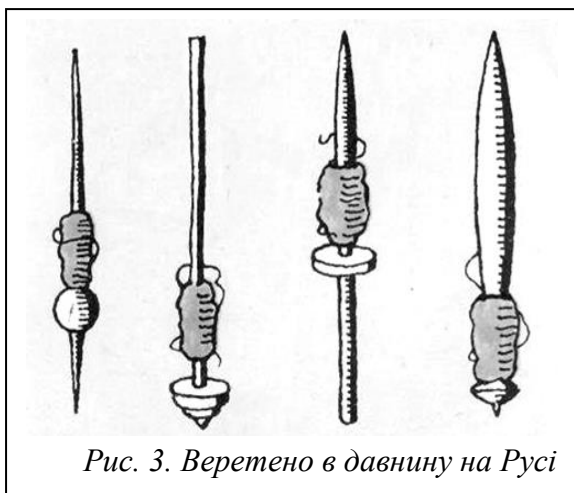


Рис. 3. Веретено в давнину на Русі

– може вказувати на вшанування в ритуально-ігровому дійстві Богині Мокоши (згадується у списку князя Володимира в «Повісті временних літ»), яка займається рукоділлям – пряде нитку з якої потім робить тканину. За переказами, саме Мокоша пряде нитку життя. Тому, мабуть, посаджені діти, або замість них встромлені в землю кілки символізують веретено (Рис. 3), а дівчата, бігаючи поміж них, щоб виткати тканину, прядуть нитку життя. Як єдине Жіноче божество Мокоша, напевне, була і покровителькою інших сфер жіночої

діяльності. Через це її шанували. Бо ми бачимо в образі Мокоші відгомін стародавнього культу Великої Богині-Матері яка ще й вважалася Богинею долі. Серед українського жіноцтва культ Мокоші був на стільки сприйнятливим, що він зберігався довгі століття;

– може вказувати на присутність в ритуально-ігровому дійстві Великого Триглаву Часу (Род, Рожаниця, Лада) річного календарю давніх українців, які протегують певним періодам року – Весни, Осені, Зими. Діти символізують пори року, а дівчата, рухаючись між дітьми у Лади (матір усіх місяців в році, слов'янська богиня краси і любові) випрошували красу, почуття, кохання, пристрась. У богів Рода і Рожаниці плодючості і продовження роду.

Словесний текст, який зберігся до наших часів, появився, очевидно, пізніше, з приходом християнства. Християнська віра поступово витісняла язичницьких богів наших пращурів. Тому, з плином часу ритуально-обрядове дійство трансформувалося у народну гру-забаву (заплутування своїх слідів для ворогів).

Природа була культом релігій, слов'янської зокрема. Особливою характерною рисою слов'янських вірувань був їх зв'язок із землею. Слов'яни віддавали особливу пошану водам, річкам, криницям, полям, лісам, тваринам. Кожне урочище мало своїх богів, кожна околиця оповита повір'ями про русалок, водяників, лісовиків тощо. Підтвердженням цього є ряд ігор в назвах яких збереглася історія і традиції.

Видатний український фольклорист, Давидюк В. організовував і проводив експедиції селами Волинської, Рівненської, Тернопільської, Хмельницької, Житомирської, Закарпатської, Івано-Франківської областей в Україні, Брестської в Білорусії, Білостоцького воєводства в Польщі. Він зібрав багатющий матеріал звичаїв і традицій народу, які передавалися із покоління в покоління на протязі багатьох століть.

У фольклорно-діалектичному збірнику «Поліська дома» (Давидюк В., Аркушин Г.) описується про народні звичаї і традиції поліського краю на Волині. Зокрема, описується Русальний тиждень, в якому ритуально-ігрові дійства в повній мірі відображають бачення світобудови, що поєднує реальне з уявним. Образ русалки був пов'язаний з душами померлих, з водою і рослинністю, що поєднує риси водних духів.

Ритуально-обрядові ігрові дійства проводів русалок на поліссі були в активному вжитку ще наприкінці 19 століття. В останній день свята обиралися 2-3 найгарніші дівчини (русалки – божества, істоти слов'янської міфології, водяні духи жіночої статі), розпускали їм волоси і прикрашали їх запашним зіллям, квітами і травами. Вони ховалися біля річки або озера в куцах або в очереті і підстерігали тих, хто опиниться біля водойми. За 50 м від них натягувалася мотузка довжиною не менше 30 м на висоті до 40 см від землі. Інші гравці обрядового дійства гуляють біля водойми. Із засідки вибігають «русалки» і починають їх ловити. Обов'язковим елементом гри було добігти до мотузки і перечепитися за неї та зробити перекид. Тобто, не бути спійманими «русалками». Тих, кого спіймали, вибувають з гри (за міфологією спійманих парубків можуть залоскотати на березі річки та заманити його у вир чи безодню свого водяного царства). Очевидно, що в давні часи в даному обрядово-ритуальному ігровому дійстві спіймані цілий рік не мали право близько підходити до водойми, бо на них можуть чекати великі неприємності (русалки залоскочуть до смерті або затягнуть у вир).

В іграх «Мара», «Відьма», «Танець горбатого діда», «Дідух», «Леля» та в багатьох інших відображені міфічні образи добра і зла, які проявлялись в минулому через систему обрядових дійств, що максимально наближало людину до природи.

В іграх «Огірочки», «Буряк», «Горошок», «Просо», «Сіяння маку», «Петрушка» «Жнива», «У конопель», «Горішок» також відчувається прадавній імітаційний акт сільськогосподарських робіт, який відбувався, мабуть, у дуже тісному зв'язку з магічними діями, виконуваними старшими людьми, перш ніж перейти на ігри підлітків. У минулому такі обрядові дійства проводились з початком сонячного року і проходили через весь господарський сезон. За допомогою їх людина минулого намагалась розбудити, зміцнити і розвинути себе, вплинути на природні явища, корисні й потрібні їй, а також нейтралізувати ворожі і шкідливі.

Міфологічні образи давніх слов'ян в обрядово-ігрових дійствах – це особливе бачення світу, в якому реальне зливається з фантастичним. Вони своїм корінним сягають у часи прадавньої міфології. У ті часи народні ігри були не пізнавально-теоретичні, а соціально-практичні, спрямовані на забезпечення єдності колективу. Будь-яка міфологія підкоряла і формувала сили природи за допомогою уявлення. Формою такого освоєння дійсності можна називати ритуально-обрядові ігрові дійства.

Життя, близьке до природи, започаткувало виникнення самобутніх і неповторних народних ігор. Особливо ті ігри які супроводжували наших предків на кожному місці і в кожному часі – у праці, на родинних святах, у релігійних обрядах, під час військових походів, перемог. Багато народних рухливих ігор увібрали в себе малі ігри фольклорної форми – це скоромовки, заклики, примовки, мирилки, дражнилки, лічилки.

В епоху язичництва ритуально-ігрові дійства були невід'ємною складовою частиною в житті людини. Багато старовини у рухових діях збереглися в народних іграх і забавах, що ведуть нас до початків народної ігрової творчості. Ігровий ритуал був яскравою формою колективного буття людини, що слугувало засобом пристосування до вимог життя з оточуючим середовищем. В силу історичного часу обрядово-ігрові дійства поступово перебудовувались у народні ігри, значна частина яких зберегла у прихованому вигляді міфічне бачення світу давніх слов'ян.

ПЕДАГОГІЧНІ ПОГЛЯДИ НА ГРУ

Протягом свого життя людина проходить цикл біологічного розвитку, здійснюється формування її особистості, становлення індивіда як соціального суб'єкта. Всі ці процеси нерозривно взаємопов'язані з індивідуальним життєвим шляхом – цілісної історії життя особистості, де індивідуально-неповторне переплітається з соціально-типічним. В реальній дійсності перед людиною постають певні соціальні умови життєдіяльності, індивідуальне життя здійснюється у відповідності з тими закономірностями, якими керується суспільне життя. В той же час творчість людини – продукт самостійної активності особистості як суб'єкта діяльності: обставини життя не просто постають перед людиною, але вибираються, структуруються, а часто і продукуються особистістю, відображаючи складний процес внутрішньої детермінації життєдіяльності.

Характерною особливістю життя людини є дискретність, наявність в рамках єдиного життєвого циклу різноманітних фаз, стадій, періодів розвитку. Динамізм індивідуального життя, послідовна зміна вікових і соціальних ролей у значній мірі задані індивіду соціумом. В ході соціалізації здійснюється процес прилучення людини до культури, становлення її як повноправного члена суспільства. Суспільний розділ соціальних функцій між різними поколіннями з давніх часів відображався в ідеології, міфах, релігії, народних обрядах і звичаях. При цьому різні етапи життєвого циклу передбачали визначення відповідності хронологічного віку і стадій фізичного розвитку специфічним формам діяльності та групової приналежності. У різних народів, що мають свою історію і культуру, і які перебувають на різних стадіях соціально-економічного розвитку, виробились свої нормативні критерії фізичної і соціальної зрілості, по-різному визначилась хронологічна тривалість етапів життєвого циклу.

Такі специфічні культурні моделі життєвого шляху (з дослідженням народної педагогіки) ряд провідних фахівців: В. І. Елашвілі, В. І. Завацький, Є. Н. Приступа, Н. І. Пономарьов, А. В. Цьось, А. С. Нісімчук, М. П. Сигловий – одним з напрямків покращання ефективності фізичного виховання вбачають у збагаченні його змісту за рахунок вивчення традицій народної фізичної культури та їх впровадження у практику фізичного виховання.

Важливим виховним засобом фізичної культури, безперечно, є рухливі ігри, створені людством, які передаються із покоління в покоління і є відображенням його життя і побуту.

Відомий вчений теоретик В. І. Елашвілі, досліджуючи національні форми фізичної культури, підкреслював: «...немає у світі народу, у якого не було б різновидів фізичних вправ та рухливих ігор, які складають один із елементів культури та побуту нації» [28, с.24]. Не є винятком у цьому плані і українська нація, з її неповторною колоритністю та віковичними культурними традиціями.

Особливості народних ігор у вихованні зумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними і народними традиціями, структурою етнічних звичаїв і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, військової техніки і стратегії.

На кожному етапі розвитку суспільства рухливі ігри використовувалися як виховний засіб підростаючого покоління.

В період родоплемінних відносин (незважаючи на те, що ми спираємося тільки на розрізнені епізодичні свідчення літописців та іноземних мандрівників,

археологічні дані, міфи і перекази народів), рухливі ігри займали особливе місце в житті людей. Гра, проявляючись через певну систему обрядів, відображала світоглядні, філософські погляди народу. Дорослі залучали дітей з раннього віку до культових та ритуальних дійств (моління про врожай, різноманітні закличні дії, звернення до сил природи, духів добра і зла), танців, хороводів, у яких частково або повністю (в залежності від події) були присутні рухливі ігри та забави з відображенням елементів землеробства, полювання, рибальства, весілля, народження дитини, військових подій тощо. За допомогою таких ігор діти набували для життя необхідних умінь та навичок, максимально наближаючи себе до природи.

Головним фактором, який мав вплив на формування і розвиток підростаючих поколінь, німецький педагог Р. Алт вважає безпосередню участь дітей у житті дорослих: їх рано залучали до продуктивної праці, яка пов'язана з низьким рівнем розвитку виробничих сил, вони разом з дорослими приймали участь у танцях, святах, деяких ритуалах, урочистостях, відпочинку. Язичницька віра проявляла інтерес і турботу про здоров'я людини й повноцінний розвиток її тіла.

У минулому народні ігри були доступним засобом фізичного виховання людей і служили їм підготовкою до тяжкої праці у боротьбі із суворою природою. Історик Прокопій Кесарійський писав про антів: «Усі ці люди високі на зріст і надзвичайно сильні» [55, с.516]. Ібн Русте в своїх розповідях про русів також говорив про їх сміливість і надзвичайну силу. Ці дані підтверджує ще один арабський автор Ібн Фадман, який бачив русів, що відзначалися досконалістю будови свого тіла.

У ті часи народні ігри складали системотворчу основу календарного року давніх українців і групувалися у струнку й універсальну систему психофізичного виховання. В такій системі людина вдосконалювала свої природні сили. Жодне з релігійних свят або видатних подій не обходилося без специфічних рухливих ігор та забав, де були присутні елементи суперництва (найсильніший, найспритніший, найкмітливіший), про що говориться у Літописі Руському: «сходилися на ігрища», різні племена. Це свідчить про те, що фізичний розвиток людини в часи язичництва був на досить високому рівні. Наші предки відчували єднання з природою і уважніше ставились до свого здоров'я, ніж сучасні покоління.

Першочергова роль здоров'я обумовлюється життєвими потребами людей. Трудова діяльність стародавніх слов'ян потребувала розвитку сили, витривалості, спритності, наполегливості. Комплекс цих якостей створював добрі умови для повноцінної і активної праці («щоб працювати – треба силу мати»).

Зрозуміло, що, враховуючи ці фактори, батьки зразу ж після народження дитини піклувались про її здоров'я. Великого значення тоді мали купання, ігри, загартування, праця. В народі добре знали, що чим більше дитина рухається, тим вона швидше і краще розвивається.

У своїй книзі «Предания веков» Н. М. Карамзін, спираючись на літописи грецьких та візантійських істориків, пише про танці з народними іграми, які полягали в тому, «чтобы в сильном напряжении мышцей, взмахивать руками, вертеться на одном месте, приседать, топтать ногами, что соответствует характеру людей крепких, деятельных, неутомимых» [39, с.54]. В них поєднувалися спритність і фізичне загартування, вправність і кмітливість, наполегливість і витривалість. Будь-яка подія у житті слов'ян відзначалась жертвою богам і спортивними змаганнями. Так, І. Срезневський писав, що «за здійсненням обряду

завжди йшло торжество, яке супроводжувалось іграми, танцями,... дужанням» [70, с.96].

Про надзвичайну силу людей ми дізнаємося також із легенд, переказів, народних казок, і бачимо в них утвердження людини як мудрої, духовно і фізично прекрасної особистості, яка завжди гармонійно поєднувалась з моральною довершеністю. Це єднання було і залишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь. При цьому завжди була присутня народна гра, без якої не могло обійтися ні одне покоління.

Традиційні засоби і форми оздоровлення людей через гру отримали подальший розвиток за часів існування Київської Русі. Поступово починає складатися чітка система фізичного та психофізичного виховання дітей і молоді, що забезпечувала міцне здоров'я і була не менш, а може й більш прогресивна, на наш погляд, ніж, наприклад, рицарські турніри на заході. Пояснюється це історичними особливостями українського народу, і, зокрема, відповідальністю батьків за виховання своїх дітей.

Відомо, що на зразок західноєвропейських ігрових турнірів в Україні відбувалися своєрідні «руські ігрища». Перша згадка про такі форми фізичної підготовки відноситься до 1150 року, коли київський князь Із'яслав, святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет з лицарськими турнірами та іграми. Такі ігрові змагання відбувалися тоді в усіх князівствах Київської Русі, де вдосконалювалася фізична майстерність, гартувалась воля, зміцнювалось здоров'я. Поряд із дорослими іграми проводилися дитячі ігри, які на той час відображали ігрову культуру Київської Русі.

Дослідження давніх українських книжок та літописів («Літопись руський», який ділиться на три частини – «Повість минулих літ», «Київський літопись», «Галицько-Волинський літопись» –), «Поучення Володимира Мономаха», «Слово о полку Ігоревім» дає нам можливість встановити, що фізичному вихованню через гру в Київській Русі приділялась особлива роль.

Так, описуючи свої походи, Володимир Мономах повчає дітей: «Смерті бо, діти, не боячись ні на раті, ні од звіра, діло мужеське робіте, як вам бог дасть. Бо коли я од війни, і од звіра, і од води, і з коня падаючи, не помер, то ніхто й із вас не зможе покалічитись і вбитися, допоки не буде се богом звелено» [48, с.461-462]. Це повчання говорить про те, що діти з раннього дитинства повинні загартовуватися, розвиватися фізично, готуючи себе до суворого життя. «А коли добре щось умієте – того не забувайте, а чого не вмієте – то того учітесь... Лінощі ж – усьому лихому мати: що людина вміє – те забуде, а чого ж не вміє – то того не вчиться» [48, с.458].

У минулому в житті дітей та підлітків велике значення мало спілкування їх з природою, загартування на її лоні. У народній системі виховання спілкування дітей із природою, з метою їх оздоровлення і фізичного загартування, здійснювалось у відповідності до народного календаря або звичаєвих обрядів у церковних, монастирських і недільних школах.

Важливим компонентом фізичного виховання слід вважати морально-психічну підготовку дітей. Суворе, небезпечне життя спричинялося до гартування міцних характерів древніх русичів. При цьому сповідувалося добродійство, вважалося найкращою справою захищати нещасних і знедолених.

У народній педагогіці ця вимога впливала з ідеї поєднання принципів виховання до природних умов. Усі живі істоти прагнуть до вирощення здорового потомства. До цього повинні прагнути й батьки та суспільство. Цю ідею сприйняв і

розвинув у своїй творчості Г. Сковорода. У притчі «Благородний Еродій» він формулює тогочасну програму народного виховання у відповідності до народних традицій: «...главизна воспитанія есть: 1) благо родить; 2) сохранишь птенцеви младое здравіе; 3) научить благодарности» [65, с.116-117]. «Досягнення добра, блага є основою всіх людських вчинків, тому те, що справді корисне для людини, є і бажаним для неї, а отже і прекрасним. Користь з красою і краса з користю, – твердить він, – нероздільні; їх єдність і є джерелом справжнього людського життя» [65, с.51].

Тому доступним, «прекрасним» і «корисним» засобом виховання були народні ігри. На думку Сковороди, здібності, нахили у дітей виявляються вже в їх забавах, іграх, а далі в успіхах у тих чи інших видах навчання.

Національні ігри тісно пов'язувалися з віковичними обрядами та календарними святами. В основі диференціації ігор лежить річний землеробський цикл, який у дохристиянські часи ґрунтувався на астральному культі, подібному до культів прадавніх цивілізацій. Згодом християнство частково асимілювало язичницькі сезонні культури та обряди, вбираючи в себе їх елементи.

Самобутність української культури і побуту проявляється в тому, що до нашого часу збереглися традиційна образність та музикальність народних ігор. У давні часи слово і мелодія завжди звучали в контексті якоїсь обрядової дії і мали певну практичну спрямованість. В українській грі тісно переплелися традиції народного епосу, пісні, танцю.

Притаманні особливості українських народних ігор робили їх важливим засобом ефективного фізичного і духовного виховання на національних засадах. У народних іграх діти зростали, розвивалися, гартувалися та вдосконалювалися фізично, вивчали навколишнє середовище, пізнавали побут, культуру та звичаї українського народу.

Досліджуючи національну фізичну культуру сучасні вчені Л. О. Мазур, Є. Н. Приступа, Я. В. Тимчак на перше місце у фізичному вихованні періоду Київської Русі (серед народних та бойових танців, національних видів боротьби, фізичних вправ змагального характеру, військових походів, полювання) ставлять народні ігри та забави, початки яких закладалися ще в родинному середовищі.

В умовах функціонування специфічного психофізичного та соціально-політичного стану українського народу, яким було козацтво у ХУ-ХУІІ ст., фізична культура виступає в нових формах і проявах, стає реальним засобом збереження свого національного «я», що сприяє формуванню та розвитку організаційних структур українського козацтва, серед яких провідне місце належить Запорізькій Січі. Витворені українським козацтвом особливі традиції фізичного виховання стали надбанням культурного процесу в Україні, вони були оригінальним відображенням тогочасних соціально-політичних умов розвитку українського суспільства, внесли свій вклад у світову культуру, в тому числі й у фізичну культуру нового часу. «Все людське, як не дивно, яскравіше виступає там, де культура творить своє, національно специфічне, якщо воно справжній здобуток культури, а не підробка, не повторення, бо рано чи пізно цей продукт творчості нації стає надбанням інших, оцінюється як національний внесок у міжнародний культурний фонд» [54, с.62]. Це стосується і традицій фізичної культури часів козаччини, котрі відігравали визначальну роль у національному усвідомленні українського народу в тогочасних умовах.

Велику роль у фізичному вихованні дітей і молоді в козацьку добу відігравали Січові школи. Їх «...у школі і поза школою вчили реп'яхом на коні сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниць гострозоро стріляти й списом добре колоти», – писав С. Сірополко [33, с.50]. Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, добре маскуватися. Після шкільних занять відводився час для ігор та розваг. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону тощо; влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу та спритність.

«Головним учителем січової школи був ієромонах-установник, котрий крім своїх прямих обов'язків наставника виконував і другорядні: дбав про здоров'я хлопчиків, водив їх... на «свіжу воду» в луки, ...і про всі випадки у школі детально доповідав кошовому отаманові і водночас прикордонному лікареві» – пише Д. І. Яворницький [86, с.311].

Молодь проходила сувору школу фізичного випробування і справжнім козаком ставав той, хто міг проявити себе, довести свою зрілість і здатність переносити всі негаразди січового життя. Французький посол в Константинополі барон де Сезі із великим захопленням писав: «Ці люди впевнено почувають себе на суші, у воді і в повітрі, скрізь вміють дати собі раду і взяти гору в усіх стихіях» [50, с.108].

Запорізька Січ була школою суворої фізичної підготовки козаків. Говорячи про виховання на Січі, посол Венецької республіки до Б. Хмельницького Альберт Віміна зазначав: «...вони можуть змагатися зі спартанцями суворістю свого виховання» [62, с.79].

Проте необхідно зазначити, що виховання грою дітей і молоді часів козаччини спиралось на багатотисячолі традиції, що передавалися з покоління в покоління. Серед них – відповідальність батьків за виховання своїх дітей. Батько за допомогою рухливої гри розвивав у сина силу, спритність, витривалість, загартував його тіло, виховував мужній характер і моральні якості. За словами Павла Апелського, в Україні люди від дитини вчаться їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними [62].

Другий напрямок розвитку фізичної культури за часів козаччини полягав в оздоровчому, рекреаційному спрямуванні. Тяжка щоденна праця чергувалась з радощами свята. В залежності від того чи іншого регіону України рухливі ігри та забави були різноманітними і тісно пов'язані з календарними святами. Завдяки народним рухливим іграм у дітей формувались такі якості як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість; розвивалася сила, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість. Всі ці якості досягались через різноманітні рухи, ходьбу, біг, стрибання, кидання чи перенесення предметів. Рухливі ігри у свята завжди супроводжувалися піснями, примовками та приказками і в основному носили жартівливий, емоційно-розважальний характер.

Пізніше, вже у XVIII ст., на місце і роль гри у вихованні дітей і молоді вказували просвітителі-демократи. Зокрема, Г.С.Сковорода був першим з видатних педагогів минулого в Україні, хто осягнув суть народної педагогіки і сказав про неї своє вагоме слово. Філософ-просвітитель і гуманіст відзначав особливу здатність народу до виховання в національному дусі. Своєю скомороською «премудрістю» Сковорода воскрешає традицію, яка веде напружений діалог з історичністю людського буття. Кажучи словами Й. Мандельштама, «он творит ігри обряд». Саме творить, і тому виховання через “обряди гри” стає її здійсненням, а не

імітацією. І це примушує філософа початку ХХ ст. Ерна В. із «завистью и удивлением смотреть на этого чудака, несомненно, осуществившего в своей деятельности синтез углубленной культурной и философской сложности с духовной, почти детской простотой. Что тут не было фальши – верный судья народ. Он с благоговением принял Сковороду» [30, с.186-187].

Етичний пафос самосвідомості пов'язаний у Сковороди з особливою онтологією загадки. Змістонароджуюча сила народної гри допомагає «познать знание незнаемое», відкриває бачення речей «не видимых» та «неисповедимых» [66]. У грі він бачить багатоплановість виховання, яке дає змогу пізнати себе і зрозуміти Бога, пізнати і зрозуміти «точну» людину. Завдяки спадщині Г. С. Сковороди було закладено основи демократично-просвітительської платформи для вивчення української етнопедагогіки.

В кінці ХУІІІ ст. освітньо-демократичний напрям в Україні знайшов своє продовження в діяльності І. П. Котляревського. За свідченням його учасників, І. Котляревський любив відвідувати «збори і розваги народні, і сам, переодягнувшись, брав участь в них, уважно... записуючи, традиції, звичаї, обряди... і з цієї практичної школи виніс він глибокі знання побуту народного» [71, с.20].

Українська етнопедагогіка стала об'єктом уваги вченого педагога, письменника та історика О. В. Духновича. Саме він першим в Україні створив підручник з педагогіки і запровадив у наукову термінологію поняття «народна педагогіка». У передмові до підручника він писав: «Людину складають: натура, наука і звичай; природну здібність одержує людина від самої природи, що складає її характер, але науки і звичаї дають вправи і настанови або виховання» [26, с.3]. До системи фізичного виховання дітей він включав народні рухливі ігри і танці (першочергово), а також такі види вправ, як стрибки, біг, плавання, лазіння по деревах, боротьба, копання землі, садіння квітів, рибну ловлю, збирання ягід і грибів, прогулянки в поле і до лісу, а взимку – катання на санчатах, ковзанах, ігри у сніжки, ліплення снігової баби. О. Духнович вважав, що народні ігри повинні стати невід'ємною частиною у справі виховання підростаючого покоління, бо вони несуть в собі все те цінне та позитивне, що накопичив народ за свою багатовікову історію.

Відчутний внесок у вивчення і популяризацію народної педагогіки на Буковині зробив Ю. Федькович. У важких умовах поневолення народу Австро-Угорською імперією він невпинно боровся за створення нової школи, побудованої на принципах етнопедагогіки. Ця ідея знайшла відображення в його педагогічній діяльності. Найяскравіше вона була відображена в написаних підручниках для українських шкіл, в яких відображалися традиції і звичаї українського народу та наголошувалося на ігрових вправах.

Однодумцем Ю. Федьковича щодо української етнопедагогіки був його земляк і сучасник С.Воробкевич. Він зробив значний внесок у справу вивчення, примноження і популяризації народної культури на Буковині – ігрового, музично-танцювального і пісенного мистецтва. У буковинських селах музикознавець вивчав фольклор і побут місцевого населення, цікавився історичним минулим цього краю. В музично-танцювальних іграх Сидір Воробкевич бачив духовне начало естетичного виховання дітей і молоді.

В ХІХ ст. починають виходити літературно-художні, громадсько-політичні та фольклорно-історичні збірники і журнали: «Запорожская старина» (1833-1838) у

Харкові, які видавав І. Срезневський; «Вечорниці» (1862-1863) у Львові і розповсюджувався в Галичині за редакцією Ф. Заревича та В. Шишкевича; «Галичанин» (1867-1870) у Львові за редакцією Б. Дідицького; «Газета школьна» (1875-1879) у Львові, організатор і редактор О. Партицький; «Киевская старина» (1882-1907) – орган історичного товариства Нестора-літописця, з 1889 р. – «Старої громади» – в Києві; «Веселка», підготовлена київською студентською громадою і віддрукована 1887 р. у Львові за допомогою І. Франка; «Житє і слово» (1894-1897) у Львові за редакцією І. Франка та інші. На сторінках цих видань відстоювався розвиток української національної культури, зосереджувалась увага на національне виховання українського народу. В окремих статтях цих журналів друкувались матеріали про розвиток і поширення національних рухливих ігор у педагогічній діяльності.

Відомий педагог і мислитель К. Д. Ушинський вважав, що основою педагогічної системи є принцип народності, який ґрунтується на думці, що кожен народ має право і мусить мати школу рідною мовою, побудовану на народних традиціях і звичаях. Він вимагав будувати навчання на основі врахування вікових і психологічних особливостей дітей, наголошував на важливості повторення у процесі навчання, обґрунтував дидактичні принципи свідомості, наочності, систематичності. Важливого значення у фізичному розвитку дитини надавав він рухливим іграм. При цьому вказував на провідну роль школи і особи вчителя.

Гру для дитини К. Д. Ушинський розглядає як діяльність, що оточує її. У ній формуються всі сторони людського розвитку – розум, воля, сила, У грі можна передбачити майбутній характер і майбутню долю, бо саме у грі, зауважує він, проявляються здібності і нахили дитини.

Різноманітно представлено українську етнопедагогіку у творчій спадщині Лесі Українки. Вона глибоко пізнала життя, побут і звичаї українського народу, українського села. Хоча спеціальних праць, присвячених українській етнопедагогіці у Лесі Українки немає, та почасти сюди можна віднести фольклорний збірник «Дитячі ігри, пісні і казки Ковельського, Луцького і Новоград-Волинського уїздів». В її творчості знаходимо надзвичайно важливі положення, які мали значний вплив на подальшу розробку проблеми народного виховання. Вона вважає, що «Характер, думки і світогляд народу найбільш видні у його вірі і мові, бо в них відображене все, що думають люди про природу і про самих себе» [80, с.14].

Філософське, соціологічне й естетичне трактування Лесею Українкою виховних народних засобів і досвіду мали велике значення для подальшого вивчення й об'єктивної оцінки української сімейної етнопедагогіки. В народних іграх вона бачила велику життєву енергію, яка давала дітям заряд бадьорості і приносила задоволення та насолоду.

В кінці XIX – на початку XX ст. на сторінках періодичної преси все частіше почали з'являтися заклики взяти участь у створенні етнографії дитинства, прагнення створити узагальнену фундаментальну працю про народні засоби виховання дітей у школі і сім'ї від народження до одруження. Ряд видань: «Збірник філологічної секції наукового товариства ім. Т. Г. Шевченка», «Етнографічна комісія ВУАН», «Етнографічний вісник», «Віночок для прикарпатських діточок», «Сокільські вісті» та інші журнали і газети більш конкретно націлені на національно-виховні проблеми дітей і молоді, а також шляхи

вирішення їх. Створюються різноманітні дитячі та молодіжні гуртки і секції, спрямовані на національне і фізичне оздоровлення підростаючого покоління.

«Криза духовна, – наголошував В. Донцов, – яку ми переживаємо, накладає на молоде покоління страшний тягар. Вона вимагає нового розриву з рабською ідеологією минулого. Вимагає нового світогляду, нової моралі, нової віри, нової релігії і – нової людини. Пласт – допоможе всім, що прагнуть нового» [24, с.15].

Вчений Олександр Тисовський, засновник пласту, визначив завдання цієї організації – «дати основи до створення морально-новітнього громадянства» [60, с.7, с.220]. Для виховання фізично міцного і національно свідомого українського юнацтва восени 1911 року з його ініціативи та за активною участю майбутніх старшин УГА Петра Франка та Івана Чмола створюються перші пластові гуртки у Львові при академічній гімназії, її філії, а також при руханково-спортивному товаристві «Сокіл». Організація будувалася за зразком «Scouting for boy», яку заснував у 1908 році для британських юнаків генерал Бейден-Пауелл. Проте «Пласт» його творці наповнили українським змістом, взявши за досвід історію українського народу від найдавніших часів [87]. В Україні починають створюватися осередки пластових організацій за віком і статтю [40]. Вони мали різне призначення, але в обов'язковому порядку повинні були мати в основі виховання народні рухливі ігри національного спрямування.

Молодий студент університету у Львові Іван Чмола (згодом полковник, організатор січових стрільців) любив військо. Він почав організовувати в межах пласту гуртки юнаків, де готував молодь до військового діла. Згуртувавши біля себе студентів університету, які цікавилися військовою справою, назвав їх «Січові стрільці», а потім заснував товариство «Січові стрільці», головою якого був вчений Володимир Старосольський, а його заступником став Іван Чмола. В основі виховання в них було – військовий вишкіл, дисципліна, використання національних рухливих ігор на військову тематику (військові дії княжих дружин Київської Русі та козаків), а також метання в ціль. Товариство мало окрему жіночу організацію під проводом Олени Степанів.

Теодосій Самотулка, живучи в США, створює навчальну програму для 7-річних пластунят, в якій подає історичні ігрові комплекси з використанням рухливих ігор: 1) Рада захисників родинної хати; 2) Рада захисників пласту; 3) Рада захисників трипільської культури; 4) Рада захисників України; 5) Рада захисників Шевченкового Заповіту; 6) Рада захисників «Каменярів» Івана Франка; 7) Рада захисників «Велета» Лесі Українки; 8) Рада захисників лицарства меча і слова; 9) Рада – вогник великого осяяння. Вони направлені українському підростаючому поколінню, наголошуючи на важливості історії як засобу ігрового національного виховання. Своїми історичними комплексами Т. Самотулка хоче розбудити у дітей любов до Батьківщини, до своєї землі, до народу, до традицій та звичаїв, загартувати їх волю, характер, зміцнити здоров'я. Він вважає, що в процесі гри, в самій дії, діти не лише щось вчать, але й переживають ігрове заняття, в результаті чого пережите закріплюється в психіці гравця сильніше і на довший час. У його книзі «Історія України в іграх» джерелами для ігор і забав стали головним чином українські матеріали, англомовні, німецькі та польські. Всі вони пристосовані для потреб історичного ігрового комплексу, включаючи і настільні ігри.

Ідеологічні засади українського сокільства, січового, пластового, лугового руху стали основною платформою формувань Українських збройних сил, участі у визвольних змаганнях українського народу 1918-1920 рр., УВО-ОУН-УПА.

Михайло Грушевський в статті “Сучасне сокільство і наука нашої минувшини” наголошував: «Сокільські організації мають своїм завданням... похвалитися не гімнастичною вправністю, фізичною силою і вишколенням своїх членів, але також їх великими духовними, культурними і моральними прикметами, се повинно бути провідною зіркою сокільству» [18].

Будучи однодумцем і сучасником М. Грушевського, І. Боберський (голова Сокола-Батька), як дослідник, привертає свою увагу до пошуку, опису й аналізу саме національних рухливих ігор і забав. Так, у попередньому слові до роботи «Забави і гри рухові» він пише: «Збірки обрядових забав, гаїлок не існують, бракує однак опису ігор не обрядових. Записувати би треба з поточними зворотами, і оскільки можна в оригінальній виголосі» [18, с.3]. І. Боберський досліджує саме народні ігри з суперництвом. Щодо аналізу цих ігор, то він їх класифікує на «шість підрядів: а) Дужанки, б) Здогани, в) Іманки, г) Метанки, д) Цілянки, е) Бідбиванки» [3, с.3], вважаючи, що згрупувати ігри більше не зможе і навряд чи кому вдасться.

Професор І. Боберський вивчав фізичну культуру в Німеччині, Швеції, Чехії, Франції. «В цих краях він досконало й всебічно придивився до існуючих напрямків і методики впровадження фізичної культури» [31, с.55]. Описуючи і класифікуючи народні ігри та забави І. Боберський, по суті, розвиває європейську традицію вивчення цієї проблеми – єдність духовного і фізичного розвитку молодшого покоління і людини взагалі.

На його думку, в школі «руханки» повинно бути не менше трьох годин на тиждень. А вчитель, який приходить працювати в школу, повинен мати посвідчення, що він вивчав шість семестрів і склав іспит із курсу рухливих ігор.

Надзвичайно велику увагу, як соціально-політичному явищу, надавала руханці родина І. Франка. Зокрема, наймолодший син Тарас у своїй праці «Історія і теорія руханки» так оцінював її: «Справи стоять тепер так, що або весь український народ буде організований на безпартійній основі сокільства, або ще сто літ сидітиме в неволі. Відкрити широкі маси селянства й виховати нове сильніше покоління могла тільки руханка» [83, с.53]. У цій книзі він дає опис народних рухливих ігор та методику їх проведення.

Дещо новий підхід до вивчення народної педагогіки визначився в період діяльності С. Ф. Русової. Вона постійно стверджувала думку про необхідність будувати систему національного виховання дітей, починаючи з дошкільного віку, на традиціях і з урахуванням народної педагогічної мудрості. На її думку, на дитину впливають природа і клімат краю, народні звичаї і традиції, суспільний устрій і становище матері та дитини в сім'ї.

Привертають до себе увагу роздуми С. Русової про місце народної гри. Вона пише: «Усі народи мають свої стародавні ігри, що на певних порах мали характер ритуальних вправ, лише згодом набрали характеру гри... Як, наприклад, наші веснянки, перейняті вони національним духом, який треба вносити в життя кожної дошкільної організації» [58, с.3]. Виховання дітей «має бути позначене народним мистецтвом, естетичним сприйманням і емоціями. ...спостереження їх мають бути вільними, незалежними» [58, с.7]. «В кожному святі треба єднати народне, національне, фольклорне, прекрасне, радісно веселе» [58, с.19].

Проводячи на Україні освітню і видавничу діяльність, С. Русова примикає до руху народовольців, рішуче виступаючи проти нової соціалістичної системи виховання, підтримуючи лозунги «автономності школи щодо держави», і «українського національного напрямку виховання» [82, с.443]. У 1921 році вона змушена була емігрувати за кордон.

Відомий український етнограф і фольклорист В. М. Верховинець зібрав матеріали і видав цінний збірник з української хореографії «Теорія українського народного танку» (1919) та збірник дитячих ігор і пісень «Весняночка» (1925). У цих збірниках автор ставить конкретні завдання перед педагогікою, суть яких полягає у вихованні фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвиненого майбутнього члена суспільства. Кінцевим результатом виховного процесу він вважав формування рис характеру та навичок, властивих людині майбутнього. Особливої уваги В. Верховинець надавав рухливим музичним іграм. Виступаючи на Третньому з'їзді працівників дошкільних закладів Полтавщини у 1921 році, він говорив, що «гра є наймиліша хвилина, котрої потрібно дитині для всебічного виховання її молоденького тіла, розуму та її індивідуальних здібностей» [7, с.4]. Він вбачав, що через гру можна виховати у дитини ті властивості характеру і поведінки, які потрібні дорослій людині. Більшість з описаних музичних ігор побудована на основі фольклорного матеріалу і здатна посісти важливе місце в процесі дитячого виховання.

У своїй збірці «Теорія українського танку» В. Верховинець писав, що у грі «пісня і танець – це рідні брат і сестра. Як у пісні виливаються жарти, радощі й страждання народні, так і в танці та іграх народ проявляє свої почуття» [8, с.111].

Професор М. Грінченко – відомий український музикознавець і фольклорист – високо оцінював цю роботу і підкреслював: «Для молодого керівника дитячими групами це єдиний, найбільш свіжий і найбільш повний матеріал» [16, с.3].

Говорячи про «Весняночку», можна сказати, що це перша книжка з танцями і піснями для дітей, яка була видана в Україні. Вона відіграла велику роль у справі виховання дітей у 20-30 роки. Верховинець заклав міцний фундамент, на якому виростає ігрова музична література для молодого покоління.

Послідовником В. Верховинця стала музикознавець танцювальної хореографії Л. Бондаренко, яка значної уваги надає естетичному ігровому вихованню поряд з фізичним розвитком.

У дитячому віці гра – це праця, в якій діти зростають, набуваючи необхідних знань, умінь та навичок.

Про подібність гри і праці писав педагог А. С. Макаренко, вбачаючи: 1) в кожній хорошій грі є робоче зусилля і зусилля думки; 2) хороша гра приносить радість естетичну, радість успіху, якості. Таку ж саме радість приносить і гарна гра; 3) гра як праця містить у собі велику відповідальність. Відмінність гри від праці він вбачав у реалізації суспільних благ, тобто створення матеріальних і культурних цінностей. Гра, за його визначенням, не переслідує таких цінностей.

Під терміном «правильна, хороша гра» треба розуміти гру педагогічно і грамотно організовану, гру, яка виховує.

Працюючи у трудових колоніях для неповнолітніх А. Макаренко використовував ігри у праці, які б прискорювали і приносили користь колективу та суспільству. «Виховання майбутнього діяча повинно полягати... в такій організації, коли... в грі виховуються якості майбутнього робітника і громадянина»

[46, с.252]. Тому тривалий час в Україні домінувала його думка – виховувати дитину для колективу, забуваючи іноді про неї як індивіда.

Перерва у вивченні української народної педагогіки тривала до 60-х років, і лише з середини 70-х дослідження проблеми одержало новий поштовх новаторським пошуком В. О. Сухомлинського, який стверджував, що про народну педагогіку до цього часу ніхто серйозно не думав, і це принесло педагогіці багато шкоди. Він був переконаний, що народна педагогіка – це зосередження духовного життя народу, в ній розкриваються особливості національного характеру.

У своїх працях, а також у процесі практичної навчально-виховної роботи В.О. Сухомлинський використовував перли народної творчості – казки, прислів'я, легенди, бувальщини, прикмети, гумористичні етюди та мініатюри, рухливі ігри. «Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпаності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, уява, почуття, воля – значною мірою залежить від «гри» її фізичних сил» – писав В. О. Сухомлинський [74, с.192-193]. Для нього бути в русі – одне з найважливіших умов фізичного гартування, і він хотів, щоб рухливі ігри були пов'язані з казкою, живились фантазією. Гра в широкому розумінні починається там, де є краса. І коли вона штучно нав'язується до праці і в красі не передається емоційна оцінка людиною навколишнього світу і самого себе – тоді гра губить свою виховну цінність.

Піклуючись про здоров'я і гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил дітей і педагогічного колективу школи, В.О. Сухомлинський на свіжому повітрі організував проведення найрізноманітніших народних ігор, і вінцем цієї гармонії була радість творчості і дітей і педагогів. Перед початковою школою він ставив два головних завдання: давати учням глибокі і міцні знання та постійно турбуватися про їхнє здоров'я, причому виконання другого завдання для нього було найважливішим у роботі педагога, бо від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, а також віра в свої сили.

Мудрість народної педагогіки стала одним із найважливіших джерел його педагогічної творчості. Власне педагогіка В.О. Сухомлинського орієнтована на виховання у дітей і молоді відданості Батьківщині, любові до рідної матері, батька, рідних, поваги до старших тощо.

На сьогоднішній день у педагогічній практиці народною грою охоплені тільки дошкільні заклади. Дуже мало грають у школах з молодшими школярами, хіба що в оздоровчих таборах. Складається враження, що розвиваючі і виховуючі можливості народної гри у виховному процесі усвідомлюються лише в умовах літнього і зимового таборів, а не в школі. Традиційно склався стереотип: у табір діти їдуть відпочивати і отримувати задоволення; школа – це заклад серйозний, і гра тут припустима лише в невеликих дозах, в час пауз між серйозними заняттями навчання і праці. Така система поглядів відноситься до традиційної педагогіки, яку назвав Амонашвілі Ш. А. імперативною. Він викриває недоліки цієї педагогіки, наголошуючи на обмеженості її можливостей у плані потенціального розвитку дитини.

В останні роки інтерес до народної педагогіки постійно зростає. Свідченням цього є видання цілого ряду статей у періодичній пресі, доповідей на наукових

конференціях про народні засоби виховання і можливості застосування їх у системі фізичного виховання.

В міру накопичення наших знань про розвиток народних рухливих ігор у побуті і в педагогічній практиці удосконалюється розуміння про них. По-новому виражається сутність народної рухливої гри як соціального явища, визначаються цілі, завдання і шляхи реалізації рухливої гри.

Народна гра – то викінчена за формою і глибока за змістом мініатюра, зігріта безмірною любов'ю до дітей і пройнята великою турботою про їхнє виховання та їхній майбутній шлях у суспільстві.

Відомо, що дитячі ігри мають свої національні риси, свою багатовікову історію. Це могутній виховний засіб, вироблений самим людством, це невідомо істинна потреба людської природи. В них відбито національну психологію і побут народу.

Історична гра не є щось вигадане, це вільний натхненний витвір самої людської природи. Ми бачимо, що діти і молодь безперестанно творять нові ігри, пристосовуючись до обставин то місцевості, то дня, то предметів; це не що інше, як фантазія в дії, що дуже швидко зникає, як і фантазія в думці. Але деякі з цих дитячих фантазій були такі вдалі, що збереглися, передались іншим, пережили віки, переступили з однієї частини світу в іншу, виправлені й доповнені тисячами інших, що задовольняли загальні вимоги дитячої природи.

Голландський філософ Й. Гейзінга розглядав гру як універсальну категорію культури, де гра – це діяльність, що акумулює творчу енергію людства, а сама культура виникає у формі гри так само як гра є вищим виявом культури.

Народна гра є провідним типом діяльності. Вона містить у собі всі тенденції розвитку, вона джерело розвитку і створює зони найближчого розвитку. За грою стоять зміни потреб і зміни свідомості загального характеру. Тому французький математик Клод Андріан Гельвецій, висловлюючи загальні ідеї про фізичне виховання, наголошував на національний інтерес, який не повинен іти всупереч національним звичаям.

Сьогодні ми повертаємось до забутого, відроджуючи національний дух нашого народу. У наш час у Києві було започатковано Клуб друзів гри, учасники якого впродовж 10 років (1973-1983) вирушали в етнографічні експедиції для збирання й записування українських народних ігор. «Стійкість звичаїв, традицій і обрядів, їх живучість були воістину рятівними для збереження і передачі новим поколінням досягнень культури» – писав філософ І. Суханов [72, с.5]. Через систему традицій кожен народ відтворює себе, свою духовну культуру, свій характер і психологію своїх дітей. Тому об'єктивне розкриття сутності традицій і звичаїв можливе лише з позицій історико-педагогічного підходу і тих суспільних явищ, які мають пряме відношення до народної педагогіки.

Тисячоліття культурного процесу в Україні виробило систему українських народних ігор, що ґрунтувались на астральному культі, подібному до культів прадавніх цивілізацій. Багатогранності язичницького світосприймання відповідало багатство форм культових та ритуальних дій. Моління про врожай, різноманітні закличні дії, звернення до сил природи, до духів добра і зла супроводжувалися різними ритуальними діями з іграми, забавами, танцями, хороводами. Суттєву роль у процесі становлення народних ігор відігравали різноманітні природні умови та історичні особливості розвитку того чи іншого регіону України. Національні рухливі ігри тісно пов'язувалися з віковичними обрядами та календарними святами,

в основі яких лежить річний землеробський цикл. Вони стали традиційними і визначають різноманітний характер дії, яка спрямована на виховання суспільного, соціального і особистого життя. Основними з них є ігри звичаєвого, обрядового, святкового і змагального характерів, які взаємопов'язані між собою.

В народній системі виховання належне місце завжди приділялось фізичному розвитку підростаючих поколінь. За традиційними уявленнями, що йдуть із глибини віків, тільки здорова, позбавлена фізичних вад людина може жити в гармонії із своїм внутрішнім духовним світом і з оточуючими людьми. Українська етнопедагогіка розглядає фізичний розвиток дітей і молоді в єдності з іншими сторонами розвитку

особи. Особливо тісно поєднане фізичне виховання з духовним. У цьому відношенні важливе місце посідають національні рухливі ігри, які тісно пов'язувалися з віковичними обрядами, календарними святами і військовими подіями.

ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР

У філософському розумінні функція (лат. Function – виконання) – обов'язок, коло діяльності «мислиме нами у дії» (Гьоте) або функція буття в світі, турботи.

Гра – це дія, яка має певні функції. Вона займає одне з перших місць в розвитку підростаючого покоління. Маючи всі елементи цілеспрямованого розумового і фізичного формування організму та психологічного і культурного впливу на особистість, рухливі ігри містять в собі основні функції – соціальні, оздоровчі, освітні, виховні, духовні. Вони спрямовані для вирішення і реалізації педагогічних завдань, бо гра є основною формою життєдіяльності та становлення дитини. Вона не зникає і в дорослому віці.

Соціальна функція. Рухлива гра не можлива поза спілкуванням. Вона є соціальна і займає одне з перших місць в житті людей (особливо дитячого віку) та їх стосунків у родині, групі, колективі, громаді, нації, народу. Рухлива гра в соціальному середовищі діє на формування індивіда, в якому він живе і виховується.

У всі віки існування роду людського гра була, є і буде залишатися найважливішим засобом соціалізації дитини, способом сприйняття оточуючого середовища та дороговказом у доросле життя. У ній формуються діяльнісні програми, вона передуює праці, бо в ній здійснюється її первинна імітація. Вона лежить в основі інтегральних процесів у суспільстві і разом з тим є спосіб самореалізації індивіда у спілкуванні і порівнянні з іншими. У рухливій грі найповніше реалізуються емоційні зв'язки між індивідами, здійснюється розподіл рольових функцій, які переносяться на всі сфери здійснення до діяльнісної і після діяльнісної взаємодії, і в самій діяльності у грі вони мають особливий статус. Саме рухливі ігри задовольняють природну потребу у рухах, сприяють розвитку характерних і важливих видів взаємовідносин у співпраці – допомога товаришам у грі та суперництво (сильніший, швидший, спритніший, кмітливіший тощо). Вона є і засобом регулювання соціальної поведінки, і засобом соціального контролю, виступаючи водночас й інструментом стабілізації соціокультурної ситуації, важливим цивілізованим чинником гармонізації відносин. Це означає, що мета рухливих ігор визначається потребами суспільства, які впливають і регулюють,

насамперед, на певний спосіб життєдіяльності родини, групи, колективу, нації, народу. Як будь-яке суспільне явище рухливі ігри носять історичний характер. Тому соціальна трансформація рухливої гри зазнає змін структурних перетворень, форм і способів застосування, змін цільової спрямованості у діяльності. В соціальній реальності гра, як компенсаторний процес дозволяє пристосувати людину до навколишніх умов, трансформувати кількісні зміни у якісні, дає можливість соціальних реальних зрушень, покращити якість соціального характеру. Соціальна вагомість рухливої гри виступає об'єктом соціального характеру – це пізнання та реалізація себе в соціокультурному просторі, самопізнання про суспільство, відносини та зв'язки у ньому.

Оздоровча функція. Здоров'я – стан живого організму, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Показниками фізичного здоров'я є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму. Показниками психічного здоров'я є індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Тобто, здоров'я – це стан фізичного і психічного благополуччя.

В основу рухливих ігор закладені природні рухи, які активізують функціональний розвиток органів і систем, стимулюють удосконалення функцій різних аналізаторів, нервових процесів, сприяють збереженню балансу між збуджувальними і гальмівними процесами. Гра заповнює прогалини дефіциту рухової активності і підвищує загальну працездатність. Різноманітні рухи і дії у грі сприяють удосконаленню організму, зміцнюють його стійкість проти несприятливих умов зовнішнього середовища, впливають на загальний фізичний розвиток та на здоров'я організму. Миттєва зміна рухової дії у грі на іншу, навіть кожен рух, змушує організм витратити м'язову енергію. Така фізична активність допомагає організму краще розвиватися і гартуватися – покращується обмін речовин (посилюється білковий, вуглеводний, жировий та мінеральний обмін речовин дитячого організму), серцево-судинна та дихальна системи, що сприяє на протязі тривалого часу підтримувати фізичну і розумову працездатність. Особливість рухливих ігор для здоров'я у дитячому віці спрямовані на комплексне удосконалення морфофункціональних властивостей організму (формування правильної постави; формування основних рухів – ходьба, біг, стрибки, метання; покращення будови тіла; розвиток фізичних якостей – сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість (О.В. Запорожець, М.Ю. Кистяковська, Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна та ін.).

Важливий оздоровчий ефект рухливої гри має на формування нервової системи і становлення дитячої психіки, бо ігрова діяльність є головним чинником вироблення позитивних психічних якостей. У кожний віковий період психічні функції розвиваються нерівномірно. Гра дає можливість розвивати цілісну і стійку психіку (інтелект, почуття, допитливість.), що сприяє прискореному фізичному і психічному розвитку. Вона пов'язана з емоціями і кінцевим результатом. Позитивні результати у грі та невдачі зміцнюють нервову систему (контроль та управління емоціями). У дошкільному віці це сюжетно рольові ігри та ігри з правилами в яких дитина пізнає різні види діяльності дорослих, а також характерні взаємини між ними (засвоєння складних рухів, символів, соціальних зв'язків). У

шкільному – ігри спрямовані на досягнення кінцевого результату, психологічне і моральне задоволення потреб рухової ігрової діяльності.

В середині ігрової діяльності відбувається здорова психологічна соціальна адаптація. У ній дитина розвиває і гартує свою психіку, регулює поведінку та діяльність, прагне діяти за зразком або для самовираження для входження у доросле життя.

Освітня функція. Рухлива гра має цілеспрямовану навчальну діяльність для отримання знань, умінь та навичок, а також їх удосконалення. Вона пов'язана з розумово-пізнавальною і творчою діяльністю, навчанням і засвоєнням окремих рухів або в цілому, забезпеченням накопичених суспільством розвитку пізнавальних можливостей для використання їх в особистому і суспільному житті. У дитячому віці гра формує знання і рухи через дошкільні і шкільні учбові заклади, а в старшому шкільному віці, коледжах, вищих учбових закладах їх удосконалює. У системі освіти гра розглядається як психолого-педагогічне навчання для отримання життєво необхідних навичок та умінь. Вона є найбільш оптимальним способом входження дитини у доросле життя із засвоєнням соціокультурних цінностей, озброєння людей різного віку знаннями про труднощі і проблеми та шляхи їх подолання. Рухлива гра несе велику освітню можливість у збереженні розвитку творчого потенціалу, розвитку гармонійної особистості з поєднанням внутрішньої свободи та її соціальної відповідальності.

Гра прискорює процес навчання, спрямовує на розвиток і становлення людини як особистості, забезпечує формування її світогляду і духовності, вирішує освітні завдання природовідповідності, створює культурні цінності. Освітній ефект гри, накопичений історією людства, направляє людину у русло збереження і примноження творчого потенціалу особистості у соціокультурному просторі, збереженні і примноженні загальнолюдських цінностей.

Виховна функція. Виховання – це процес та практика засвоєння дитиною загальноприйнятих у суспільстві норм і правил поведінки. Гра забезпечує умови для її фізичного і розумового розвитку, впливає на свідомість і поведінку, підготовлює до суспільного життя і трудової діяльності. Через рухливі ігри здійснюється зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним, духовним. Крім цього емоційна піднесеність у грі дозволяє: формувати життєво необхідні навички та уміння, які широко застосовуються у побутових умовах і трудовій діяльності; добиватися великої рухової активності, яка сприяє набувати, засвоювати і удосконалювати найрізноманітніші рухові уміння та навички; збагатити руховий досвід і вміння управляти тілом у складних умовах, що позитивно впливає на засвоєння техніки і тактики спортивних ігор; розвивати рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість); формувати систему знань, засвоєння яких сприяє підвищенню загальноосвітньої культури і дозволяє забезпечити свідому основу оволодіння різними видами рухової діяльності, що дає змогу оволодіти спеціальними знаннями з фізичної культури, біології, гігієни. Заняття рухливими іграми сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Свідоме ставлення до гри стимулює особистість не тільки до репродуктивного (відтворюючого), але і продуктивного (самостійного, творчого) мислення. Усвідомлення себе в грі збільшує ефективність навчання, допомагає швидше і легше сформувати особистість в різних умовах нашого часу. Цінність гри полягає у громадянському вихованні, що покликане виховувати

високі моральні ідеали, почуття любові до Батьківщини і служіння їй. Особливо, сформовані віками народні ігри для: розвитку патріотизму – оберігати свою землю; національної самосвідомості – сукупність моральних, етичних, філософських, релігійних поглядів, норм поведінки, звичаїв і традицій нації та етносу; дбайливого ставлення до природи – навколишнє середовище в якому живе людина; моральності – внутрішня установка індивіда у відповідності своєї совісті; культури поведінки – зовнішній прояв духовного багатства особистості.

Духовна функція – це специфічно людська риса, яка виявляється у багатстві духовного світу особи, її ерудиції, розвинутих інтелектуальних і емоційних запитах, в її моральності. Духовність пов'язана з внутрішнім психічним життям людини, баченням і сприйняттям світу. Це система засвоєння цінностей, яка спонукає людину до різних видів духовної діяльності – пізнавальні, інформативні, комунікативні, регулятивні, аксіологічні, світоглядні, естетичні, практичні, а також виховні. Духовно багатою людиною вважають людину, яка живе в гармонії із собою і світом, в якій сформовані духовні цінності, тобто, ті якості і риси, життєві установки, що існують для кожної людини. Ядром духовності є уявлення і сприймання морального ідеалу і шляхи його досягнення. Саме через гру підрастаюче покоління отримує ті духовні ідеали, що характеризують стан суспільної моральної свідомості та рівень їх розвитку. Гра є феноменом конструювання духовності дитини та її удосконалення. Сам зміст гри, її структура та окремі елементи, що включають духовні потреби та духовні ціннісні орієнтації, мають можливість взаємодії індивіда на різних етапах свого життя з соціокультурним довкіллям. Наявність загальнолюдських цінностей (справедливість, краса, добро, людяність, знання) в ігровій діяльності спрямовує дитину до самореалізації і саморозвитку, утверджує гуманістичні та естетичні ідеали людяності. Чуттєво-емоційна сфера у грі відображає ставлення до навколишньої дійсності і прагнення гармонії краси і розуму. Це кількісні та якісні можливості розвитку духовності які в значній мірі реалізуються через ігрову діяльність.

Значущою силою для духовного розвитку є народні рухливі ігри (ритуальні, обрядові, звичаєві, змагальні), які протягом багатовікової історії розвитку людства зазнавали змін і набували різного призначення. Особливості цих ігор зумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними і народними традиціями, структурою етнічних звичаїв і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, військової техніки і стратегії.

Духовна культура народної гри передається в рамках даної спільноти через суспільний контакт і залежить від системи людських стосунків – засвоєння форм поведінки, спосіб життя, основні правила людського буття, системи цінностей, традицій і вірування, елементи яких є загальними.

Духовність не передається генетичним шляхом. Вона прищеплюється, розвивається і набувається в процесі життя у поєднанні природних характеристик і творчої діяльності. Рухлива гра не можлива поза межами духовності. Гра змінює людину. Вона є співучасником творення духовності в загальній культурі суспільства.

КЛАСИФІКАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР

Класифікації рухливих ігор різні в залежності від авторів і педагогів, що підходять до ігрової діяльності з тої чи іншої точки зору. В педагогічній практиці використовуються ігри:

- сюжетні (драматичні, хореогенні, імітаційні, імпровізовані) – в основному в дошкільних закладах;
- колективні (без розподілу та з розподілом на команди);
- з суперництвом і без суперництва (не згруповані);
- за віком (дошкільний, середній та старший шкільний вік);
- за рухами з основних видів ігрової діяльності (ходьба, біг, стрибки, метання);

Частково (в дошкільних закладах) використовуються рухливі ігри за народним календарем (річний землеробський цикл – весна, літо, осінь, зима), а також ігри традиційного характеру (звичаєві, обрядові, святкові, змагальні), які спрямовані своїм змістом на практичне пізнання навколишніх предметів і явищ природи через відтворення дій та взаємин дорослих. У шкільній практиці такі ігри зовсім не застосовуються, що сприяє духовному занепаду школярів.

Вивченню ігор з правилами, які виникають із рольових з уявленої ситуації, присвячені роботи Д. Б. Ельконіна, А. В. Леонтьєва. Вони виділяють дві групи таких ігор: до першої групи ігор відносяться правила, які даються дитині дорослими; до другої – правила, які передаються за традиціями із покоління в покоління. Головним чином, це народні ігри, в яких діти вивчають елементи культури свого народу.

Велику групу ігор з правилами складають рухливі ігри. В залежності від того, як співвідносяться в них сюжетно-рольовий зміст і правило. Д. Б. Ельконін («Психологія гри») виділяє п'ять груп дитячих ігор:

1. Імітаційно-процесуальні ігри, а також елементарні ігри-вправи з предметами;
2. Драматизовані ігри за визначеним сюжетом;
3. Сюжетні ігри з нескладними правилами;
4. Ігри з правилами без сюжетів;
5. Спортивні ігри, а також ігри-вправи з орієнтацією на досягнення результату.

Згідно такого групування Я. Коломинський та Є. Панько пропонують для дітей 3-7 років проведення певного числа рухливих ігор. Їхнє дослідження показує, що з віком четверта група набуває більшого значення в ігровій діяльності дитини. А на 7-му році життя з'являються ігри п'ятої групи (спортивні ігри та ігри-вправи з орієнтацією на визначення досягнення певного результату). Поступово сюжет або роль у грі згортаються, залишаючись тільки в назві ролей або в умовній схемі, або тільки в назві гри. Лише до кінця дошкільного дитинства відбувається виділення умовних правил, які не пов'язані з сюжетом.

Тому для фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку педагогам потрібно використовувати рухливі ігри для п'ятої групи, які спрямовані на досягнення певного результату. Ці ігри повинні супроводжуватись елементами суперництва.

У збірці «Теорія українського танку» В. Верховинець чітко визначив класифікацію ігор з танцями і піснями за віком (4-8 років), а також систематизував їх за порами року (весна, літо, осінь, зима).

Говорячи про його книжку «Весняночка», можна сказати, що це перша книжка з танцями і піснями для дітей, яка була видана в Україні (1925 р.). Вона по

сьогоднішній день відіграє велику роль у справі виховання дітей. В. Верховинець заклав міцний фундамент, на якому виростає ігрова музична література для молодого покоління.

Послідовником Верховинця стала музикознавець танцювальної хореографії Л. Бондаренко, яка у своїй книзі «Ритміка і танець у 1-4 класах» систематизує і дає класифікацію ігор з танцями за віком молодших школярів, а також методичні рекомендації проведення занять з хореографії у загальноосвітній школі. При цьому вона значної уваги надає естетичному вихованню поряд з фізичним розвитком.

Вчені, які розробляли різні аспекти фізичного виховання дошкільників та молодших школярів (А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек, Е. С. Вільчковський, В. І. Страшинський, Г. В. Воробей, Р. І. Тамуріді, В. Г. Яковлев, А. Н. Гриневський, О. Ю. Яницька та ін.) подають рухливі ігри за віком. У них проглядається систематизованість ігор від простих до складних, в яких діти набувають життєво необхідних умінь та навичок. Цьось А. В. класифікує ігри за фізичними якостями (сила, витривалість, швидкість, спритність), а також подає національні ігри з предметами. Для нього кожна рухлива гра має свої специфічні функції і розвиває не лише фізичні, а й етичні та моральні якості. Зокрема, Яницька О. пропонує проведення національних ігор за народним календарем весняного, літнього, осіннього і зимового циклів. Ці ігри певним чином спрямовані на задоволення біологічної потреби дітей у рухах і єднання їх з природою.

В педагогічній практиці використовується багато різноманітних колективних ігор. Класифікуючи колективні рухливі ігри, Л. Билеєва підрозділяє їх на два основних типи: 1) ігри без розподілу колективу на команди; 2) ігри з розподілом колективу на команди. До першого типу вона відносить ігри побудовані на простих взаємовідносинах між гравцями, в яких правил, звичайно, не багато і вони прості. А до другого типу відносить такі ігри, які вимагають проявляти більш складні відносини між гравцями. В таких іграх інтереси гравців спрямовані переважно на досягнення кінцевого результату. На її думку класифікація колективних рухливих ігор допомагає чіткіше уявити сутність особливостей змісту гри, що полегшує їх вірний вибір для кожного конкретного випадку, які ставляться перед проведенням тієї чи іншої гри.

У значній більшості ігор містяться одні й ті ж самі рухи. Тому, для засвоєння конкретної рухової дії, для підвищення фізичної працездатності, розвитку фізичних якостей, покращання рухової підготовленості та набуття життєво необхідних навичок і вмінь Мудрик С. Б., досліджуючи вплив народних рухливих ігор на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, систематизував ігри за характером рухової дії, а саме: ігри з елементами стройових вправ, ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ, ігри з ходьбою, ігри з бігом, ігри з метанням, ігри із стрибками, ігри з елементами боротьби, ігри з елементами прикладних вправ (лазіння, перелізання, переповзання), ігри з елементами акробатики, ігри з елементами рівноваги, ігри з елементами танцю, ігри на воді, ігри взимку.

Видатні вітчизняні педагоги вважали своїм громадянським обов'язком приділяти увагу вивченню народних ігор в їх традиційному вигляді. В. О. Сухомлинський говорив про гру, як духовний світ, яким живиться дитина, вбираючи в себе уявлення про навколишній світ.

Збирачі фольклорних матеріалів роблять величезний обсяг роботи у пошуку, відтворенні і збереженні традиційних ігор, які необхідно застосовувати їх у педагогічній практиці в дошкільних та загальноосвітніх закладах.

Про ігри, що визначають характер про сферу дії, описують В. Скуратівський, В. Сапіга, О. Воропай. Зокрема, В. Скуратівський зазначає, що переважна більшість народних ігор народжувалась у середовищі простого народу і виконувала певні функції людського життя. На його думку народні ігри відкривають дітям живу історію свого народу, вчать любити своїх героїв і ненавидіти кривдників, відноситися з пошаною до міфічних і казкових героїв, духів добра і негативно ставитись до зла. Спостерігаючи за народними іграми, він прийшов до висновку, що вони поєднують спритність, наполегливість і витриманість, розвивають у дітей пам'ять, увагу, зосередженість, вміння приймати раптове рішення та гартують волю і почуття колективізму.

Народні рухливі ігри мають різноманітні форми відтворення традицій. В ході історії розвитку суспільства ігри згрупувалися в чотири основні групи – ігри звичаєвого, обрядового, святкового та змагального характерів. На кожному історичному етапі народні рухливі ігри, переходячи із покоління в покоління видозмінювались, набуваючи нових рис. Вони розвивалися відповідно до способу життя людини і були відображенням особливостей психологічного складу народу, ідеології, духовності, культури.

У дохристиянські часи багато ігор містили в собі обрядово-ритуальні рухові дії, багато яких з плином часу перебудувалися в народні ігри. Своїм корінням вони сягають у часи прадавньої міфології. І. Х. Кесіді писав, що міф сприяє збереженню соціальної і соціально-психологічної монолітності і спрямовує на забезпечення єдності колективу. На його думку міф є не пізнавально-теоретичною, а соціально-практичною дією.

Класифікації рухливих ігор різні в залежності від авторів і педагогів, що підходять до ігрової діяльності з тої чи іншої точки зору. В педагогічній практиці використовуються ігри:

- сюжетні (драматичні, хореогенні, імітаційні, імпровізовані) використовуються в основному в дошкільних закладах;
- колективні (без розподілу та з розподілом на команди);
- з суперництвом і без суперництва (не згруповані);
- за віком (дошкільний, середній та старший шкільний вік);
- за рухами з основних видів ігрової діяльності (біг, стрибки, метання);

Частково (в дошкільних закладах) використовуються рухливі ігри за народним календарем (річний землеробський цикл – весна, літо, осінь, зима), а також ігри традиційного характеру (звичаєві, обрядові, святкові, змагальні), які спрямовані своїм змістом на практичне пізнання навколишніх предметів і явищ природи через відтворення дій та взаємин дорослих. У шкільній практиці такі ігри зовсім не застосовуються, що сприяє духовному занепаду школярів.

Необхідно дати класифікацію історичним іграм, які б містили у своєму змісті і висвітлювали б історію часів язичництва, княжої та козацької доби, новітньої та сучасної історії (така класифікація проглядається у книзі Теодосія Самотулки «Україна в іграх»). Ці ігри повинні бути одним із основних засобів національного виховання сучасних дітей і використовуватися в системі освіти. В них ми повинні підсилити відчуття любові до України, до землі наших предків. Саме національні рухливі ігри розкривають блискучі історичні події минулого і сучасного.

ВАГОМІСТЬ РУХЛИВИХ ІГОР У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ

Рухлива гра у педагогічному процесі одна з найефективніших засобів розвитку дитини. Вона є дієвим прийомом навчання і розвитку підростаючого організму. Це продукт, створений людством в багато тисячолітній історії розвитку суспільства. На кожному етапі розвитку суспільства рухлива гра вбирала (і продовжує вбирати) в себе позитивні напрямки педагогічного впливу на дитину для якісного розумового, фізичного і психічного розвитку.

Ігрова діяльність для дитини – це реальні кроки зростання її як особистості, як невід’ємного члена суспільства. Тому рухлива гра (особливо під керівництвом вихователя, вчителя, наставника, батьків) має одну з домінуючих функцій педагогічного процесу – розвиток дитини. Сам зміст рухливої гри сприяє досягненню поставленої мети, яка завжди має чітке спрямування – формування гармонійно розвиненої особистості. Кожна рухлива гра відображає реалізацію процесу досягнення мети на певному етапі розвитку дитини і має доступність рішення конкретних завдань (засвоєння і удосконалення основних рухів, гарт психіки, вивчення традицій, ознайомлення з поведками тварин тощо).

За допомогою гри здійснюється співпраця діяльності педагога і вихованця. Між ними вибудовується зв’язок, який суттєво необхідний педагогу для якісного навчання і виховання дитини. Ефективність співпраці залежить від знання педагога про гру, що дає можливість йому цілісно будувати педагогічний процес і впливати не лише на виховання дитини, а й реалізовувати якісний розвиток особистості. Якісний розвиток особистості проходить поетапно – від дошкільного до дорослого віку. Тобто, використання певних рухливих ігор кожною віковою групою відповідно до фізичного розвитку і психічного їх сприйняття (від простих рухових дій з нескладними правилами до інтенсивних з відповідним навантаженням). Гра є діяльнісним компонентом педагогічного процесу взаємодії дитини і дорослого. За допомогою ігрового педагогічного впливу результат цієї діяльності відображається на досягнутих здобутках в якісному формуванні і розвитку організму.

Рухлива гра має ще ціннісно-історичний компонент, яка містить культурні і духовні ціннісні орієнтації. Тому, в навчально-виховному процесі ігри (особливо народні) несуть в собі загальнолюдські цінності – це людяність, добро, краса, справедливість, дружелюбність, знання. Ціннісно-історичний компонент гри дає можливість підростаючому поколінню усвідомити себе у світі, який оточує його і своє власне місце в ньому. Тобто, за допомогою гри прищеплюються духовні ціннісні орієнтації, які відображаються у чуттєво-емоційному ставленні дитини до навколишньої дійсності. У народних іграх відтворюється накопичений досвід виховання минулих поколінь.

Педагогічний процес – це послідовна цілеспрямована система навчання, яка підпорядкована певній системі принципів. Саме принципи відображають ті суттєві характеристики, що відповідають за правильне функціонування педагогічного процесу.

В системі фізичного виховання педагогу під час навчального-виховного процесу необхідно дотримуватись класичних принципів застосування рухливих ігор відповідно до кожної вікової групи, що створює цілісність педагогічного процесу навчання і виховання.

Принцип активності. Рухлива гра містить в собі активні рухові дії. Використання її у навчальному процесі ліквідує дефіцит рухової активності

сучасної дитини. У грі вона намагається використати всі свої рухові зусилля, проявити ініціативу і самостійність для досягнення мети. Рівень активності залежить від характеру і змісту гри, зовнішньої і внутрішньої атмосфери, впевненості у своїх силах, в захопленні руховою діяльністю, в радості отримання позитивного результату.

Принцип доступності враховує рівень рухового досвіду та рухової підготовки дітей даної вікової групи. Він передбачає правильний добір рухливої гри для затрати певних зусиль з урахуванням емоційно-вольових і фізичних можливостей дітей та рівня їх здоров'я. Доступність у грі пов'язана з фізичною працездатністю, з моторикою дитини у виконанні рухових дій, з віковими особливостями. Доступним є лише та гра, яка відповідає рівню морфофункціональним і психофізіологічним особливостям дитячого організму.

Принцип послідовності передбачає поступове підвищення складності виконання рухових дій і завдань у грі – від ігор з нескладними руховими діями і простими правилами до ігор з елементами суперництва і збільшеним фізичним і психічним навантаженням. Основна умова послідовності навчання і засвоєння рухових дій полягає в тому, що з дорослішанням поетапно застосовуються складніші ігри з виконанням рухових дій та відповідним навантаженням на дитячий організм.

Принцип повторності полягає в оптимальному чергуванні фізичних і психічних навантажень з відпочинком у грі та з поступовим їх збільшенням. Реалізація цього принципу відбувається через передбачення педагогом характеру рухових дій (складність) і кількістю їх виконання (кількість повторень або затрата часу на рухові дії). Велика кількість ігор складається з повторенням руху або рухових дій. Тому вивчення або удосконалення руху чи рухової дії за допомогою гри є одним з основних положень принципу повторності.

Використання рухливих ігор у відповідності до принципів навчання спирається на вікову природовідповідність та психологічні особливості дітей. За допомогою гри педагог регулює розвиток організму в навчальному-виховному процесі у відповідності до закономірностей і відповідності самої природи – всебічний і гармонійний розвиток особистості.

Гра – це рух (фізичний, психічний, розумовий). Вона повною мірою доповнює педагогічний процес (лат. *Processus* – рух, англ. *process*, нім. *Prozess m, Vorgang m*) спрямований на досягнення певного результату, який послідовно змінює організм в часі і просторі. Використовуючи гру в педагогічному процесі, педагог реалізовує поставлені завдання щоб досягти необхідних успіхів у навчальному процесі.

ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Відмінність «граючої людини» від «граючої тварини» в наявності механізму ігрового мислення. За допомогою ігрового мислення людина спрямовує гру на розвиток організму (фізичний, психічний, духовний, соціальний), при цьому гра в дитини фіксується в певних поняттях та понятійних характеристиках. Гра, це активна діяльність, яка відіграє значущу роль у розвитку і формуванні підростаючого покоління. Це процес, в якому рівні розвитку постійно змінюються.

Розвиток особистості – це процес, в ході якого відбувається поступальна зміна системних якостей людини від дитинства до старості. Найбільш ефективно якісні зміни особистості, як правило, відбуваються в старшому підлітковому періоді, юності і молодості. Якісний розвиток особистості здійснюється за рахунок активної діяльності і середовища, в якому ця особистість знаходиться.

Кожна особистість має свою індивідуальність, яка значною мірою залежить від спадковості, середовища, в якому перебуває індивід та його виховання. У своєму розвитку не всі діти відповідають своєму віку. Саме рухлива гра урівнює цю невідповідність. Тому, керуючись знаннями про гру, педагог відіграє особливу роль у гармонійному розвитку і становленні особистості.

При правильній постановці завдань педагогічного впливу гри на розвиток особистості утворюються належні умови розвитку організму. Рухлива гра позитивно сприймається дитиною. Вона якісно розвиває її фізично, психічно, духовно і соціально.

Фізичний розвиток. Ігрова діяльність допомагає змінювати певні кількісні та якісні характеристики організму на основі біологічних процесів – ріст, масу тіла, пропорції розвитку окремих частин тіла, життєву ємність легень, серцево-судинну систему, м'язову силу, мускулатуру, поставу, опорно-руховий апарат тощо. Особливо вона сприяє покращенню зовнішніх морфологічних характеристик і функціональних систем у дитячому, підлітковому і юнацькому віці.

Постава – це основа здоров'я людини (комплексна морфофункціональна характеристика опорно-рухової системи), яка має пряму залежність від поточного самопочуття і втоми. У різні вікові періоди змінюється постава. Для того, щоб правильно розвивати поставу потрібно починати з дитячого садочку. Ігрова діяльність в сучасному малорухливому світі (світ високих технологій) компенсує недостатню рухову діяльність дитини, особливо, коли вона навчається в школі. Тому, використання ігор з елементами загальнорозвиваючих вправ, з ходьбою, з елементами танцю (дошкільний і молодший шкільний вік), з елементами акробатики сприяють зміцнення м'язів спини і рухливості хребта, що запобігає його деформації (сколіоз, лордоз).

Фізичні якості – це рухові здібності людини, які визначають її можливість виконувати певну рухову діяльність. Ці якості розвиваються не рівномірно. Це пояснюється гетерохронністю розвитку анатомо-фізіологічних процесів організму дітей. Так, сила і спритність поступово зростають у кожній віковій групі; швидкість набуває нерівномірного характеру; витривалість починає зростати у молодшому шкільному віці (з 10 років); у гнучкості зріст показників поступово знижується (тривалі статичні положення у школі і домашні завдання призводять до зниження рухливості суглобів і хребетного стовпа).

За своєю суттю рухливі ігри містять у собі елементи суперництва, або побудовані на суперництві. Саме суперництво у грі дає можливість організму розвивати фізичні якості. Змагаючись у грі, дитина виконує велику кількість рухів, максимально прикладаючи фізичні зусилля для досягнення результату. Це може бути багаторазове виконання одного руху, або поєднання декілька рухових дій у грі.

Швидкість присутня майже у кожній рухливій грі. Це здатність максимально швидко чергувати скорочення м'язів і їх розслаблення, тобто мінімальний проміжок часу затрачений на рухову дію. Гра «дає можливість комплексно розвивати швидкісні якості, оскільки має місце дія на швидкість рухової реакції, на

швидкість рухів і інші дії, пов'язані з оперативним мисленням» [78, С. 25]. У процесі ігрової діяльності дитина взаємодіє з предметами, партнерами по команді та з суперниками. В ході гри завжди виникає дефіцит часу, тобто, своєчасне реагування на навколишні подразники.

Для того, щоб оперативно і точно оцінювати ситуацію, обрати оптимальне рухове рішення необхідно використовувати у навчально-виховному процесі рухливі ігри для розвитку швидкості. Колективна взаємодія у грі і суперництво у ній підвищує емоційний стан гравців, який допомагає максимально проявляти і розвивати швидкісні можливості.

В багатьох іграх необхідно проявляти не абияку спритність. Спритність розуміють як єдність взаємодії функцій центрального і периферичного управління руховою системою людини, що дозволяють перебудовувати біомеханічну структуру дій у відповідності із зміною умов вирішення рухового завдання. Вона проявляється через сукупність координаційних здібностей при умові збереження стійкості тіла і необхідної амплітуди рухів. Координаційні здібності включають в себе просторову орієнтацію, точність відтворення руху за просторовими, силовими і часовими параметрами, статичну і динамічну рівновагу. Це реалізація складно-координаційних рухових дій, тобто, здатність особи швидко, точно та економно вирішувати у грі різні рухові завдання. Рельєфність, виконання не схожих рухових дій, зміна швидкості і темпу рухової дії, елементи акробатики у грі сприяють розвитку спритності. Складно-координаційні вправи можуть бути однотипні (у грі повторюється одна й та ж сама вправа), послідовні (після першої рухової дії виконується друга, третя і т. д.), об'єднані декілька рухів в одну рухову дію (напр. одночасно біг з ловінням або киданням предмету). Зміна або не зміна рухової дії залежить від завдань і ситуації, яка складається у грі. Ігри з складно-координаційними руховими діями сприяють у навчанні технічно правильно виконувати рух і швидко засвоювати вправу.

На розвиток спритності впливає також і свобода дій у грі. Ця свобода дій полягає в самостійному доповненні або зміні рухової дії, при цьому дотримуючись загальних правил гри. Особливо така свобода дій проявляється в іграх з предметами і з подоланням перешкод.

Діти дошкільного і молодшого шкільного віку не відзначаються високим рівнем розвитку витривалості. В процесі фізичного виховання часто доводиться зустрічатися із загальною втомою дітей. Тому у садочках і початковій школі здійснюється переважно розвиток загальної витривалості.

Розвиток статичної і динамічної витривалості в значній мірі сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності. Тому нормальна життєдіяльність серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем, тканин організму можлива лише при правильно визначеній організації різнобічних м'язових навантажень, які постійно необхідні для розвитку організму і зміцнення здоров'я дитини.

Використання рухливих ігор з витривалістю в навчально-виховному процесі стимулює більш успішне подолання навчальних фізіологічних навантажень і зменшує втому. Це ігри з ходьбою і бігом (взимку на лижах) різної інтенсивності і тривалості, рухові дії яких виконуються з рівномірною швидкістю малої і середньої інтенсивності та ігри з статичними вправами, які містять елементи боротьби (помірне напруження м'язів у часі або до вираженої втомлюваності). Вони розвивають у дітей витривалість, що стимулює організм протистояти стомленню.

Рухливі ігри з подоланням зовнішнього опору або протистояти йому за допомогою м'язової напруги розвивають у дітей силу. Ігри із зовнішнім опором (на пагорбах, на піску, у воді), з подоланням власної ваги тіла (із стрибками, з метанням, із лазінням по деревах і гімнастичних снарядах) та ігри статичного характеру змушують дитину максимально напружувати м'язи для отримання необхідного результату. Ігри для розвитку сили повинні відповідати віку дитини, щоб вона могла виконати ігрову вправу з відповідним силовим навантаженням на групу м'язів чи на окремих м'яз. Чим більший опір долає дитина у грі, тим вона стає сильнішою. Від розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

Гнучкість – це рухливість в суглобах, що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Вона залежить від будови суглобу, зв'язок, сили та еластичності м'язів. З віком втрачається ця якість. Недостатня гнучкість приводить до порушень постави, змінам у ході, виникненню остеохондрозу і відкладенню солей. Недостатній її розвиток затруднює координацію рухів, так як обмежує переміщення окремих ланок тіла. Щоб гнучкість не втрачалась, необхідно постійно займатися фізичними вправами з великою амплітудою для розвитку і підтримки рухливості суглобів і м'язів.

В Іграх з елементами загальнорозвиваючих вправ, з елементами акробатики, з елементами боротьби та з елементами прикладних вправ виконуються рухи активної (самостійне виконання руху) і пасивної (виконання руху з партнером або з обтяженням) гнучкості.

Основна особливість рухливих ігор для розвитку гнучкості полягає в тому, що перед проведенням гри необхідно провести розминку (розігріти м'язи), щоб запобігти травматизму під час виконання у грі рухових дій з відповідною руховою дією. Бо, за рахунок ігрової емоційності, яка обов'язково присутня у грі, дитина намагається зробити вправу з максимальною амплітудою, щоб досягти бажаного результату. Таке намагання позитивно сприяє розвитку гнучкості.

Впровадження у навчально-виховний процес рухливих ігор не лише впливають на розвиток фізичних якостей, а також спрямовує дитину на активізацію набуття необхідних навичок та умінь, які необхідні в дорослому житті.

Психічний розвиток. У кожному віковому періоді розвиток і становлення психіки відбувається по різному і несе різні змістові навантаження. Зміна діяльності, морфофункціональних показників, середовища, соціального стану впливають на дитячу психіку. Рухлива гра є невід'ємним елементом розвитку і гарту психіки особистості.

Гра містить в собі загальнолюдські та індивідуальні духовні цінності, що характеризує стан суспільної моральної свідомості. Це досить стійка система потреб та інтересів, спрямованих на позитивну психічну установку, поведінку, розвиток, на регуляцію відносин з оточуючим середовищем. Одним словом, гра впливає на внутрішній світ дитини, який реалізується завдяки ігровій діяльності для здійснення якісних та кількісних змін організму, для досягнення психічної цілісності і фізичної гармонії (Табл. 4).

Система цінностей у грі спрямована на формування і розвиток психічних процесів ростучого дитячого організму. Вона скеровує дитину у відповідне соціальне середовище в якому вона знаходиться, при цьому, відповідно, за допомогою гри корегується поведінкова психіка дитини. У грі дитина вчиться шукати себе в межах соціально допустимих реалій.

Психологія, спираючись на загальні положення вікової психології, розглядає гру як один з основних елементів розвитку психіки дитини – це психічні процеси, які відбуваються в ігровій діяльності та розвиток і становлення дитячої психіки за допомогою гри.

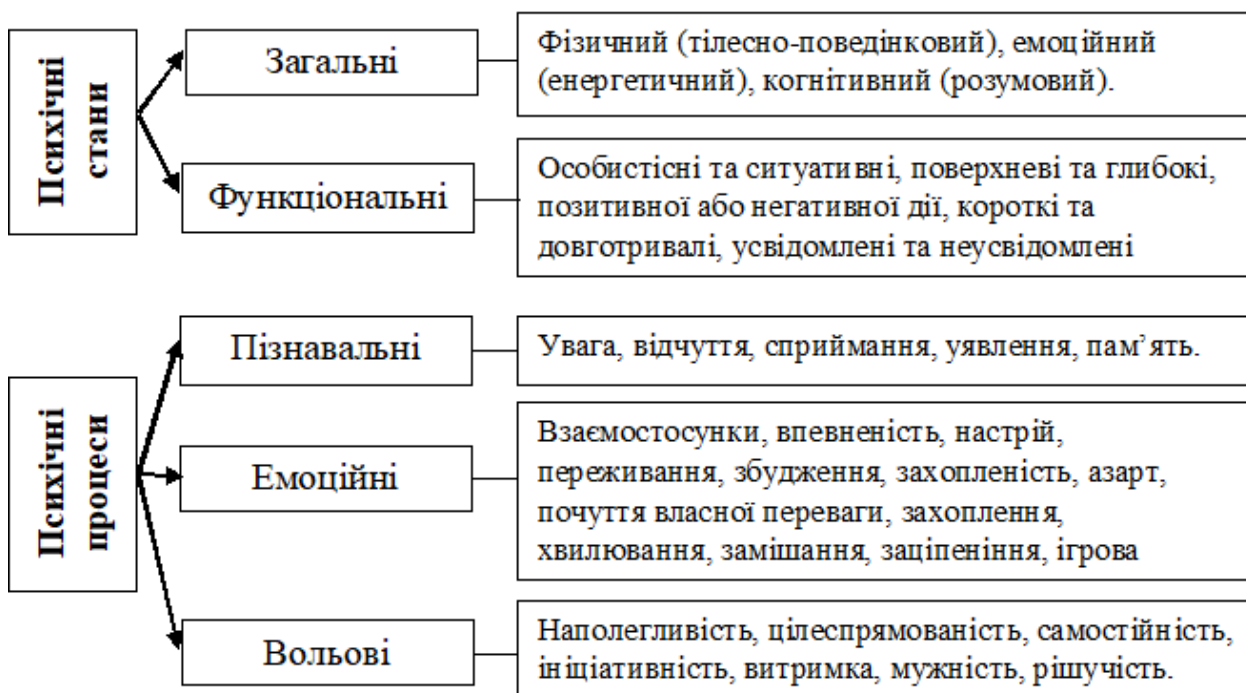
Таблиця 4



Гра, як би складає «зону найближчого розвитку дитини». Л. С. Виготський писав: «У грі дитина завжди вище свого середнього зросту, вище своєї звичайної повсякденної поведінки; вона у грі ніби на голову вища самої себе. Гра в конденсованому виді містить у собі, як у фокусі збільшеного шкля, всі тенденції розвитку; дитина у грі ніби намагається зробити стрибок над рівнем своєї звичайної поведінки» [10, с.74]. За допомогою гри відбувається регулювання психічних станів і психічних процесів (Табл. 5).

Таблиця 5

Формування психічних станів і психічних процесів у грі



Кожній віковій групі (дошкільний вік, молодший та середній шкільний вік, юнацтво) притаманна своя ігрова діяльність і психологічне сприйняття тої чи іншої рухливої гри. За допомогою гри, від простих рухових дій і не складних правил (дошкільний вік) до ігор за предмет, виграш часу і результат (від молодшого шкільного віку до дорослого), на кожному етапі розвитку дитини реалізуються можливості психічного розвитку. Відбувається перехід від нижчих до вищих ступенів формування і становлення психіки: структурні зміни, новоутворення, процеси розвитку і співвідношення.

У дошкільному віці гра є символічною дією, що суттєво впливає на розвиток дитячої психіки. Цікавість дітей до ігрового процесу формує у них довільну пам'ять і увагу, розвиває інтелект, спонукає потребу в емоційному спілкуванні, набувається руховий досвід. У цьому віці дитяча психіка сприймає: елементарні ігри-вправи («Політ кажана», «Посадка картоплі», «Пузир», «Кіт потягується» і т. п.); ігри з визначеним сюжетом і нескладними правилами («Розбите яєчко», «Кицька», «Царівна», «Гарбуз» і т. п.); ігри з правилами без сюжетів («Спостерігачі», «У дітей чіткий порядок», «Змійка», «Ходьба з мішечком» і т. п.); на 6-7 році ігри-вправи з орієнтацією для досягнення результату (нескладні ігри з елементами суперництва: «Зайчики-пострибайчики», «Нагодуй звіра», «Водоноси», «Струмок» і т. п.). В таких іграх дитина вчиться узгоджувати свої рухові дії з діями одноліток, завдяки яким розвивається довільна поведінка з власним уявленням рухової дії, розвивається почуття та регулюється емоційна поведінка дитини.

Прості дії у грі, особливо в народних іграх, з цікавістю сприймаються дітьми дошкільного віку з різним темпераментом рухових дій, з різним фізичним розвитком (сильний – слабкий), з різними антропометричними даними (товстий – худий, високий – низький). Адже, народна педагогіка своєю багатомілітнвою історією зберігає ті ігри, які увібрали в себе позитивні якості розвитку і формування дитячої психіки.

У цьому віці у дітей превалує ігрова діяльність над іншими видами діяльності. Вони живуть грою, радуються їй, отримуючи позитивні емоції.

Зі вступом до школи у дітей змінюється спосіб життя, змінюється структура психіки і з'являється інша логіка мислення, змінюються пріоритети у виборі рухливих ігор. Сюжетні ігри поступово відступають на другий план і на перше місце виходять ігри з елементами суперництва, у яких відбувається орієнтація на групу однолітків. Тобто, з одного боку дитина у грі намагається не відрізнятись від інших та бути такою як усі, а з іншої сторони хоче виділитись від інших і показати себе з кращого боку.

З 10 річного віку діти вступають на шлях самореалізації, намагаються виразити свій внутрішній світ у зовнішніх проявах, що є необхідною частиною життя і розвитку особистості. Таке бажання проявляється в іграх з елементами суперництва, що є джерелом рухової активності в потребі задовольнитись нею. Відбувається процес самовираження, що піднімає самооцінку і додає впевненості у своїх силах, визначає внутрішній світ свого «Я» та потребу заявити про себе.

Елемент суперництва пов'язаний з елементом напруги у грі. Елемент напруги при суперництві завжди підвищує емоційні почуття і тримає гравців в емоційній напрузі. Вона наростає у міру того, коли гра набуває характеру змагання. Саме елемент напруги у грі перевіряє силу психічного стану дитини. Він випробовує її з усіх боків: витривалість, кмітливість, сміливість, винахідливість і морально-вольові якості. Емоційність елементу напруги може привести гравця до

непередбачуваних дій, які проявляється у психічних, розумових і фізичних діях.

Неочікувана зміна подій або дії може призвести до сплеску (вибуху) емоцій. Відповідь організму на непередбачувану дію може бути як позитивна, так і негативна. Особливо, на непередбачувану подію негативного характеру реагують діти з холеричним типом темпераментності, які довго не виходять із психологічного стресового стану (неможливість зосередитись на будь-чому, швидко втомлюються, гра не приносить їм задоволення). Тоді, як непередбачувана дія, що несе в собі позитивні емоції, дає можливість розкрити резервні структурні і функціональні системи організму, покращити кількісну якість роботи та отримати від гри моральне задоволення.

Основним джерелом емоцій дітей 10-11 років є ігрова діяльність. При цьому вони не скривають своєї природної веселості і життєрадісності. Але, поряд з позитивними емоційно-вольовими якостями є і негативні, які виражаються у втраті рівноваги, виходу із себе та схильністю до афектів, тобто, до вияву певних видів емоційних реакцій, яким характерні сила, яскравість і короткочасність. Негативні емоційно-вольові процеси у грі проявляються у мові, міміці, рухах, діях, вигуках.

Молодші школярі у грі не здатні приховувати емоційні стани і стихійно їм піддаються. Прояв ними емоційного стану швидко міняється у відповідності до ігрової ситуації як за інтенсивністю так і за характером, що виражається у не здатності дітьми стримувати і контролювати емоції відповідно до обставин.

Здатність сприйняття і спостереження 10-11 річних дітей ще не досконалі. Вони виділяють лише випадкові ознаки та особливості, що притягають їх увагу у грі. Дана вікова група довго тримати зосередженість на одному і тому ж об'єкті у грі не може. Напружена і зосереджена увага швидко призводить дітей до стомлення, яке виражається у негативних короткочасних проявах емоцій. У цьому віці діти емоційно вразливі і, не скриваючи, проявляють пригнічений стан (Табл. 6). Тому вони ще залежні від оцінок своїх дій і їм необхідна підтримка не лише від своїх товаришів, а й особлива максимальна увага від свого учителя.

Таблиця 6

Вплив гри на емоційно-вольові процеси та вольові якості

Вік	Емоційно-вольові процеси		Вольові якості
	позитивні	негативні	
10-11 років	стриманість, життєрадісність, доброзичливість, бадьорість, інтерес, реакція на пониження гідності	втрата рівноваги, виходить з себе, схильна до афектів	цілеспрямованість, організованість, стриманість, дисциплінованість, наполегливість
12-13 років	соціальна активність, рання самостійність, засвоєння норм, цінностей і способів поведінки	підвищення збудливості, поведінка нестійка, імпульсивна, дії часто не стримані, підвищено реактивна, безконтрольна,	фізична, розумова, моральна, соціальна активність, серйозне ставлення, прояв самостійності

У 12-13 річних дітей відбувається перехід від дитинства до дорослості. Молодший підлітковий вік починає усвідомлювати себе як особистість (почуття дорослості), бажання бути визнаним. Саме, відчуття бути визнаним, штовхає підлітка на активні рухові дії у грі – дитина самореалізується і самостверджується.

Порівняно з молодшими школярами у дітей молодшого підліткового віку проявляється здатність використовувати інформацію для розширення діапазону мислення з вирішенням проблем, які з'являються у грі. Їх інтелектуальний розвиток спрямовується на більш ефективне використання механізмів обробки отриманої інформації і в прийнятті відповідного рішення рухової дії. Інтелектуальні і рухові дії у грі стають більш усвідомленими, довільнішими і цілеспрямованішими. Підвищена рухова та інтелектуальна активність стимульована бажанням розвинути і продемонструвати свої здібності та бути визнаним у колективі. А виконання дітьми простих рухових дій у грі, при яких відсутня активність, інколи призводить до емоційно-негативної реакції та відмови продовжувати гру, або взагалі брати в ній участь.

Водночас дітям молодшого підліткового віку важко керувати увагою, що зумовлено певною імпульсивністю даного віку, так як цей вік характеризується емоційною нестабільною поведінкою. Саме, відчуття дорослості, що визначає спрямованість і зміст активності дитини, його нові прагнення, бажання і переживання та афективні реакції інколи призводить до небажаних вчинків у грі, які часто бувають безконтрольними. Вони ще не достатньо усвідомлюють власні дії і не хочуть визнавати допущених помилок, намагаючись будь-яким чином їх виправдати. Однак, за допомогою гри значно зростає рухова пам'ять, яка відбивається на виконанні більш стабільних, автоматизованих рухових дій. Вони набувають регульованого, керованого й організованого процесу саме в іграх, які спрямовані на командні рухові дії.

На відміну від дітей молодших школярів (бадьорі, веселі, життєрадісні) у підлітків емоційна сфера у грі більш яскрава за силою і стійкістю. Вони частіше відчують як сильні позитивні так і сильні негативні емоції, причому у нейтральному стані вони знаходяться дуже рідко. При вибуску негативних емоцій звужується свідомість і у деякій мірі блокується виконання поставлених завдань і реалізація рухової активності. Навіть, порівняно легке виникнення емоційної напруги, призводить до відповідної емоційної реакції.

Тому, емоційна сфера у грі залежить від адаптації у колективі і їх сумісності. Першочергову вагу у формуванні, розвитку і становлення психіки підлітка при доборі гри з елементами суперництва і її проведенні відіграє учитель. Його важливість полягає в тому, щоб за допомогою правильного добору гри регулювати психічні і фізичні навантаження, формувати, розвивати і корегувати психіку дитячого організму.

У дітей підліткового віку розвивається така особлива функція психіки як емоційно-вольова якість. Саме, враховуючи особливості фізичних та психічних можливостей дітей цього віку, необхідний контроль за станом нервової системи та усього організму у грі.

Взагалі, підлітковий вік характеризується інтенсивною жагою до спілкування з однолітками і навіть з трохи старшими за себе. У своїх діях підліток намагається удостоїтися поваги і здобути авторитет серед своїх ровесників. Особливо це проявляється в іграх із суперництвом, під час яких здійснюється переоцінка цінностей з формуванням нових моральних вимог як до себе, так і до своїх ровесників. Тому гра для підлітка є одна з форм діяльнісного самоствердження. Якщо у молодшого підліткового віку самоствердження у грі відбувається для того, щоб показати себе з кращого боку серед одноліток і потребує товариства, то старший підлітковий вік прагне самоутвердитися для себе,

а не для когось. У грі це виражається в самооцінці таких якостей як рішучість, сміливість, витримка, почуття власної гідності. Саме самооцінка стає сприятливим становищем серед ровесників у грі і передумовою свободи вибору ігрових дій.

У підлітковому віці у гру з елементами суперництва діти не охоче беруть до своїх команд фізично слабших від себе і психічно нестійких. Це пов'язано з утворенням нової як фізичної так і психічної якості до боротьби за перемогу – статус першості і лідерства. Не є секретом, що у грі з елементами суперництва кожна дитина у підлітковому віці прагне перемогти. Вона під час гри вкладає всю свою фізичну і психічну енергію для досягнення переможної мети. Саме прагнення до перемоги реалізується розвиток і формування фізичних і психічних якостей (самостійність, самосвідомість, цілеспрямованість, воля, наполегливість, незалежність).

При виборі гри у підлітковому віці (у дітей молодшого шкільного віку в меншій мірі) відіграє пропорційність фізичного розвитку:

- діти з недостатньою фізичною працездатністю та з низьким рівнем фізичного розвитку мають обмежений вибір ігор з інтенсивними рухами. А це, в свою чергу, знижує їх рухову активність, що сприяє гартуванню організму;
- діти з недостатньою фізичною працездатністю та вузькогруді надають перевагу іграм малої інтенсивності (малорухомі ігри, ігри переважно з ходьбою, з метанням, з лазінням і перелізнанням). Такий вибір рухливих ігор притаманний і дівчаткам, у яких маса тіла переважає над зростом;
- хлопчики з надмірною вагою тіла надають перевагу іграм з елементами боротьби. Такий вибір пояснюється тим, що за допомогою своєї маси вони майже завжди отримують перемогу над суперником (виштовхнути з кола, перетягнути, звалити з ніг і утримувати до визначеного часу тощо);
- діти з пропорційним розвитком, а також у яких довжина тіла переважає над вагою (низький і середній рівень фізичної працездатності) не перебірливі і можуть брати участь у будь-якій грі.

Також у ставленні до ігор великою мірою відіграє темперамент дітей.

Діти із збудливим типом нервової діяльності (холеричний темперамент) звичайно бойові, задиркуваті, швидко і легко збуджуються, дуже рухливі й емоційні. Вони із задоволенням беруть участь у любых іграх. Дітям з таким темпераментом особливо необхідні оптимальні фізичні навантаження (якщо, звичайно, цьому не перешкоджає слабке здоров'я), де вони могли б витратити свою надзвичайну енергію і тим самим ставати урівноваженими й спокійнішими. Такі діти без особливої психічної травми переносять словесні покарання. Але при вилученні їх на деякий час з гри, або при зауваженні, що «ти більше не будеш грати» – вони надто переживають. При поверненні ж у гру – швидко забувають своє позбавлення свободи, яке проявляється в надмірній руховій активності.

Діти із сильним урівноваженим типом нервової діяльності (сангвіністичний темперамент) менш рухливі. Але, як правило, вони життєрадісні та енергійні і з задоволенням беруть участь у грі. Такі діти швидко й охоче захоплюються спортивними заняттями, досить посидючі й легко переборюють труднощі. Без плачу і зривів переносять об'єктивно до них покарання.

Ще спокійніші діти, у яких переважає стримана, часом чітко виражена загальмованість поведінки (флегматичний темперамент). Вони старанні, працездатні, але надто повільні в рухах. Така рухова їх уповільненість може призвести декого із них до негативного ставлення до рухової діяльності. Особливо

спостерігається це ставлення в колективних іграх із суперництвом, де діти перших двох темпераментів без бажання беруть їх у свої команди, або відводять їм другорядні ролі у грі.

Діти із слабким типом нервової діяльності (меланхолічний темперамент) володіють дратівливістю, часом плаксивістю. Діти цього типу часто інертні, боязкі, сором'язливі, не здатні витримувати більш-менш сильні фізичні і нервові навантаження, замикаються в собі. У них найбільш прогресує негативізм до рухової діяльності.

У грі (особливо в народних рухливих іграх) діти забувають вікову різницю. Холерик привчається до зосередженості і дотримання загальних правил гри, меланхолік навчається самостійності й активності, а флегматик має можливість відчутти радість успіху, задоволення у досягненні мети.

Гра є внутрішньою необхідністю росту організму. Вона містить в собі дві тенденції – тенденція розвитку фізичних і психічних якостей та тенденція їх мінливості. Тому, наявність гри для дитячого організму зумовлена тим, що носії відносин – люди – є біосоціальними істотами з біологічними, фізичними та психічними потребами. Рухова діяльність у грі задовольняє потреби ростучого організму. Тим самим організм споживає отриману інформацію, переробляє і засвоює її для якісного фізичного і психічного розвитку.

Духовний розвиток. Багатогранне життя, самотність побуту, народного світогляду знайшли своє відображення в народних рухливих іграх. Народна форма рухливої гри полягає в тому, що вона за своїм походженням і розвитком характеризує конкретний регіон. Кожна народна гра може сприяти не лише розвитку і вдосконаленню певних фізичних якостей, а й здатна швидше розвинути відчуття національних звичаїв та традицій свого народу, любов і повагу до рідного краю, до праці, увійти у світ образів минулого.

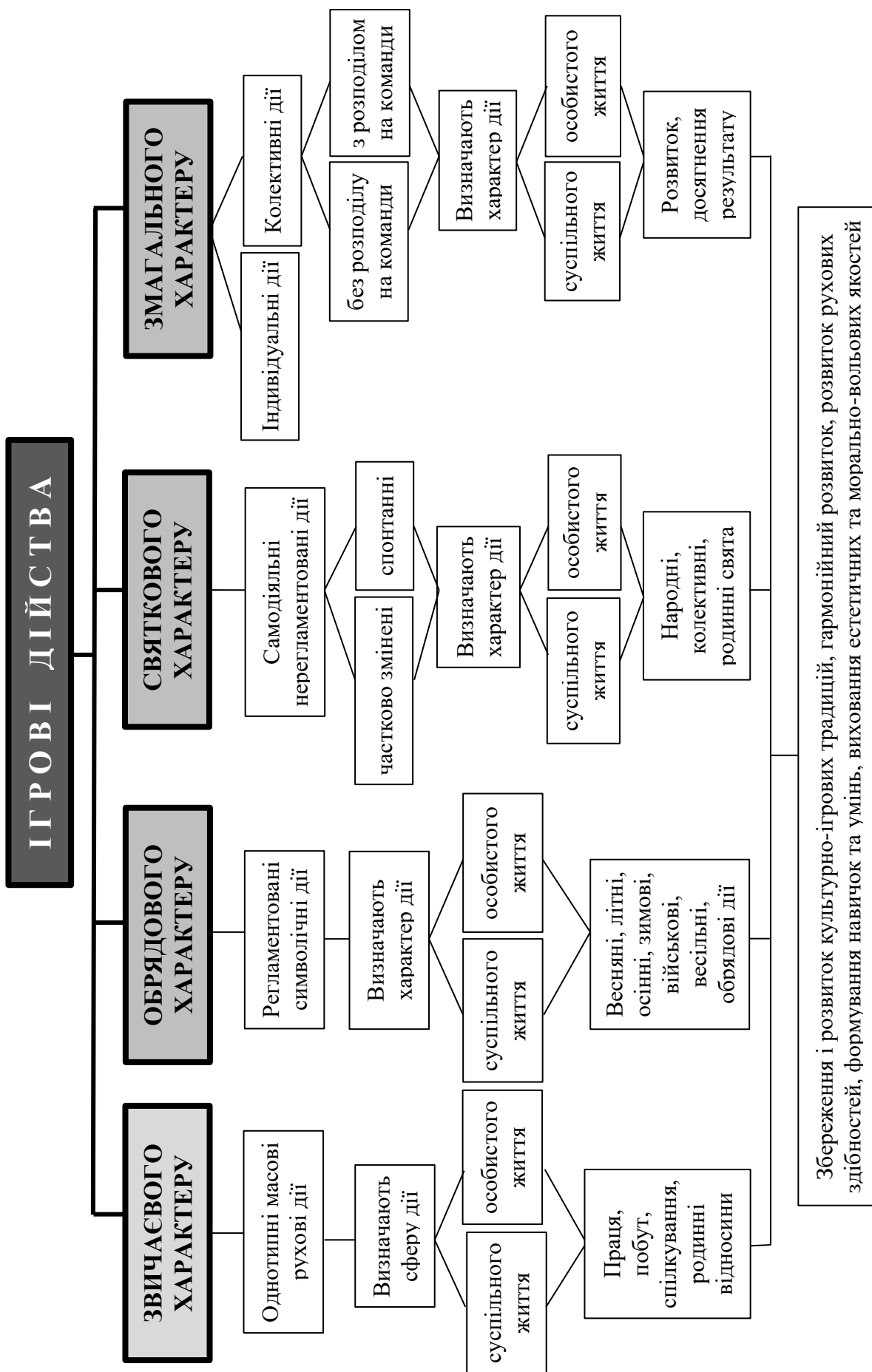
Кожному народові, кожній нації притаманні традиційні ігри, педагогічне значення яких полягає в тому, що вони є результатом виховних зусиль народу багатьох століть, і як незамінний виховний засіб передаються із покоління в покоління. Вони визначають необхідність для забезпечення подальшого існування і розвитку індивіда, колективу, держави, суспільства. Через систему традицій кожний народ у народних рухливих іграх відтворює себе, свою духовну культуру, характер і свою психологію. Це ігри, які містять в собі ігрові дії звичаєвого, обрядового, святкового і змагального характерів (Табл. 7).

Рухливі ігри звичаєвого характеру увібрали в себе загальноприйнятий порядок, який визначає правила, спосіб дії, норми поведінки, які здавна існують у соціальному і особистому житті. Звичаєві ігри («Мак», «Дрова», «Шевчик», «Гарбуз», «Розбите яєчко», «Батько і діти», «Ріпка», «Буряк», «Тинок» тощо) відтворюють працю на землі, побут, допомагають у спілкуванні, внаормовують родинні стосунки. Це звичні, давно заведені, однотипні масові рухові дії, зміст і діяльність яких притаманні для всіх ділянок соціального життя. Рухливі ігри звичаєвого характеру сприяють збагаченню рухових дій та піднесення на вищий рівень пізнавальних спроможностей.

Вони є практичною дією та дають змогу успадкувати досвід у праці, поведінці, у способі життя для досягнення реального результату, які набуваються наочними прикладами. Мета звичаєвих ігор – відкрити й закріпити вже вироблені способи й форми праці, спілкування, сімейно-побутові відносини, суспільну дисципліну, регулювання взаємин між людьми.

Традиційні рухливі ігри та їх характер

Таблиця 7



Будь-яка міфологія підкоряла і формувала сили природи за допомогою уяви. Формою такого освоєння дійсності були ігрові дійства як конкретно-чуттєвий зоо- або антропоморфний образ. У таких ігрових дійствах виконання кожної рухової дії було суворо регламентовано. Це були символи магічних дійств (обов'язково присутні духи добра і зла), які пов'язані із захистом своїх осель, урожаю, худоби, з рибальством, землеробством, полюванням, зі зміною пір року, з відзначенням календарних свят («Міст», «Відьма», «У колдуна», «Танець горбатого діда», «Заплітати шума», «Проводи русалок», «Очищення», «Регіт», «Хрещик», «Віночок» тощо). Давня людина намагалася за допомогою погроз, прохань, залякувань здійснювати певні завдання своєї діяльності, відтворюючи їх в ігрових рухових діях.

З приходом християнства ритуальні ігри перебудувалися в обрядові дійства. Обрядові рухливі ігри відрізняються від звичаєвих характером дії. Це колективні символічні дії, призначені для визначення подій суспільного і особистого життя. Мета їх полягає в тому, щоб за допомогою символічних ігрових рухових дій висловити, передати, закріпити в традиційних формах, ідеї, ідеали, норми, цінності, які б сприяли засвоєнню суспільного досвіду. Характерною ознакою обрядових ігрових рухових дійств був словесний супровід із піснями, примовляннями, закликаннями. Багато традиційних форм словесного супроводу (вивчаються переважно в дошкільних закладах) збереглися і до наших часів:

Благослови, Боже,	Або:	Прийди, Весно, прийди,
Весну закликати,		Прийди, прийди красна,
Зиму проводжати.		Принеси нам збіжжя,
Ой весна в човночку,		Принеси нам квіточок.
Літечко в візочку.		

Свята, як і обряди, приурочені важливим і пам'ятним подіям у житті суспільства, колективу, родини, особи. Але свято більш широке явище і в основному приурочується дням відпочинку.

В давніх українців всенародні гуляння відбувалися майже щомісяця. Вони були підпорядковані трудовому ритмові життя, сезонним циклам певних робіт. Масовими, веселими були свята Коляди – зустріч нового сонця, Нового року, Лади – зустріч весни, Ярила – прихід весни, початок і кінець сівби, Купайла – зустріч літа, Живи – початок жнив, Овсеня – обжинки, Жиценя – завершення всіх польових робіт.

Святкові рухливі ігри – це нерегламентовані самодіяльні ігри. Вони не мають суворо установлені форми, можуть видозмінюватися (змінюються частково або повністю правила гри, в яких не змінюється зміст) і виникати спонтанно для заповнення пауз, які трапляються під час свят. Залежно від характеру свята учасники гри відтворюють рухові дії, які є виразом їх почуттів, настроїв і переживань. Під час відзначення свята серед присутніх є спостерігачі та виконавці традиційного ігрового дійства. У минулому спостерігачі також могли ставати дійовими особами – брати участь у рухливих іграх. Особливо часто нерегламентовані (імпровізовані) рухливі ігри відбувалися під час військових перемог («Дзвін», «Зельман», «Воротар», ігри на перегони, з обтяжуванням, з метанням тощо).

Народні ігри змагального характеру містять у собі всі форми традицій, ігрова діяльність яких завжди спрямована на кінцевий результат.

Рухливі ігри із суперництвом активно впливають на всі грані життя особистості. Такі ігри прискорюють розвиток активних рис характеру, створюють сприятливі умови для виховання дружніх стосунків у колективі, зміцнюють почуття взаємовиручки, взаємодопомоги, викристалізують особистість. Дисципліна – головний компонент кожної колективної гри. Гравець повинен уміти узгоджувати свої інтереси і дії з інтересами і діями інших гравців, підкоряючись правилам гри.

Свого часу Гельвецій та Я. А. Коменський говорили про змагання як один із головних стимулів, коли завдяки суперництву краще розвиваються здібності, стимулюється трудова діяльність, є можливість кожному порівняти себе з іншими учасниками гри. Зокрема Я.А. Коменський зауважив, що «Навіть невідомо на що здатна людина, якщо вона змагається у силі та в умінні» [41, с.544].

У дитячому віці властиве двоїсте бачення світу – реальне та вигадане. Адже, саме із грою пов'язане виникнення зображальної, літературної, музичної та інших видів діяльності дитини. Суть народної гри полягає в тому, що в ній важливий не результат, а сам процес переживань, який тісно пов'язаний з народними традиціями й обрядами, бо, відтворюючи певні рухові дії, дитина усвідомлено відтворює вчинки конкретної людини певного часу, одержуючи при цьому необхідний обсяг знань. В них вона пізнає себе, свій народ, його історію, усвідомлює нерозривну єдність із попередніми поколіннями, збагачує свій духовний світ і розвивається фізично.

Через осягнення ігрової культури дитина входить у світ інших людей, живе їх життям, включає у свій духовний світ історичний досвід попередніх поколінь. Тільки в результаті освоєння та перетворення у свій набуток історично створеного багатства ігрової культури індивід стає емоційно багатим, здатним глибоко, сильно й тонко відчувати та переживати.

Специфіка народних рухливих ігор проявляється:

- у відтворенні психологічних особливостей народу, його світобачення, моральних норм;
- у національній мові;
- у відображенні історії нації, її культури, громадського й побутового життя, традицій, релігійних вірувань, звичаїв;
- у зв'язках рухливих ігор з національним фольклором;
- у національній специфіці вираження загальнолюдських ідей добра і справедливості, естетичних поглядів, суспільних інтересів;
- у любові до природи, до рідного краю, серед яких живе нація.

Усе це разом являє собою могутню рушійну силу естетичного, морально-естетичного, культурного виховання дітей різних вікових груп.

Соціальний розвиток. Сутність гри зводиться до потреби ігрової діяльності, яка є джерелом активності дитини, що спонукає її до взаємодії з оточуючим середовищем. Рухлива гра, як активна діяльність, має двосторонній процес – збагачення соціального досвіду і реалізація соціальних зв'язків.

Найкраща форма соціалізації дітей дошкільного віку це, ігрова діяльність. Гра, як провідний засіб розвитку дитини, адаптує її до оточуючого середовища, навчає, розвиває.

До трьох річного віку (раннє дитинство) малечі постійно хочеться спілкуватися. Гра у такому віці є основою діяльності розвитку її особистості. Тому вона через гру постійно шукає контакт серед таких же малюків. Починається

перший етап соціалізації дитини. Зі своєю ще дитячою егоїстичністю малюк поступово вчиться розуміти і приймати певні правила поведінки – ділитися, вибачатися, чекати своєї черги. Від 3 до 5 років малюк починає дружити, жаліти, відчувати, переживати, сперечатися, фантазувати, для гри шукають собі друзів і компанію. У 6-7 річному віці дитина хоче підтримки і розуміння дорослого, оскільки дорослий в очах дитини стає авторитетом.

Граючись, дитина дошкільного віку адаптується в соціумі, переймає поведінку дорослих і вчиться брати участь у соціальному житті. Гра у цьому віці допомагає дитині у пошуково дослідницькій діяльності (пізнає навколишній світ шляхом проб і помилок), відчуті і приміряти на собі різні соціальні ролі (сюжетно-рольові ігри), в комунікативній діяльності (контакт з однолітками і з дорослим, підтримка та оцінка).

Основним фактором соціального розвитку дітей дошкільного віку є створені умови для ігрової діяльності. У грі вони соціалізуються – переймають соціальний досвід.

У молодшому шкільному віці зі зміною діяльності закладаються нові типи соціальних відносин і взаємодій для подальшого розвитку особистості школяра. Зі шкільною діяльністю діти початкової школи підпорядковуються нормам і правилам поведінки відповідно до цієї діяльності. Першо- і другокласник ще продовжує сприймати світ казки і фантазій, а третьо- четвертокласник намагається бути таким як усі або кращим від інших. Така соціальна психологія проявляється у виборі гри. Молодші початківці, як і старший дошкільний вік, продовжують грати в сюжетно-рольові ігри та з'являються ігри з елементами суперництва, а у старших початківців сюжетно-рольові ігри відходять на другий план і на першому виступають ігри з елементами суперництва. В рухливих іграх з елементами суперництва відбувається змагальний процес фізичних і психічних якостей дитини. З одної сторони вона намагається показати свої здібності, з другої – виділитися серед інших. В таких іграх дитина розвиває соціальну організованість поведінково-комунікативних умінь і навичок. Взаємодія між учасниками гри є активним носієм суспільного розвитку.

Гра у підлітковому віці зумовлює досягнення соціального успіху, що характеризує ставлення до себе і свого «Я», до колективу. Лідерство, один з основних проявів психіки підлітка. У грі він мобілізує свої морально-вольові зусилля бути першим і найкращим та визнаним у колективі. Для цього віку це психічний самостійний вияв соціальної конкурентноспроможності і активності особистості. Соціальна конкурентноспроможність і активність особистості має цілий комплекс якостей і властивостей соціального виховання. Досягнення позитивного результату дає можливість підлітку відчуті моральне задоволення, бачити позитивні зміни і бути впевненим у собі.

Необхідно розуміти, якщо у дошкільному і молодшому шкільному віці діти постійно знаходяться у двох соціальних середовищах під наглядом батьків і педагогів (садочок і школа, двір), то діти підліткового віку перебувають у трьох соціальних середовищах не схожих одне на одне – школа, дім, вулиця. В школі необхідно дотримуватись загальних норм і правил поведінки, вдома – установлених сімейних традицій, на вулиці – самостійність і конкурентна боротьба за лідерство.

Вдома батьки а в школі педагоги впливають і спрямовують у відповідне русло розвиток дитини, а вулиця виховує по своєму. У цьому віці виникають

протиріччя і боротьба виховання двох систем – соціальне виховання педагогічними методами та засобами, спрямованими на соціальний розвиток дитини, і вуличне виховання, середовище якого спрямовує дитину на самостійність вибору своїх дій, навіть всупереч дорослих.

В дворі діти в підлітковому віці знаходяться без нагляду дорослих («Я що, маленький, щоб за мною дивилися!?»), бо вони хочуть бути самостійними і незалежними у свободі вибору своїх дій. Вулична свобода вибору дій завжди призводить до конкуренції лідерства між дворовими дітьми. Лідер визначає або схвалює вибір гри іншими дітьми. На вулиці діти не обмежені у часі. Вони перебувають у грі до того моменту, доки не втомляться. Після гри завжди йде емоційне обговорення ігрових дійств. Таким чином дитина вчиться бути самостійною і пристосовується до вуличного середовища.

У юнацькому віці відбувається зміна позицій і ставлення до майбутнього. Юнак опиняється перед вибором майбутньої діяльності – виникає соціальна ситуація розвитку самовизначення. Однак вони не припиняють займатися ігровою діяльністю і перевагу надають спортивним іграм та рухливим іграм з елементами спорту. Такий вибір ігор в значній мірі впливає на вибір майбутньої професії.

Соціальний розвиток особистості (сім'я, садочок, школа, вулиця) – це тривалий виховний процес. Під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів здійснюється розвиток дитини від народження до дорослості. Він є безперервний і нерівномірний. Соціалізація особистості – це розвиток і засвоєння поведінкових норм і правил, цінностей, традицій культури. Через гру дитина отримує соціальний досвід у спілкуванні з однолітками і з дорослими, вчиться враховувати їхні інтереси, адаптується в оточуючому середовищі, долучається до цінностей культури суспільства. Дитина формується як у внутрішньому так і в зовнішньому середовищі, тобто – соціалізується.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Використання рухливих ігор у навчально-виховному процесі вимагає від педагога знань з педагогіки, психології, анатомії, фізіології. Основний чинник якісного навчання – це любов до дітей. Знаючи вікові особливості розвитку дитячого організму, педагог визначає найефективніші шляхи, методи та прийоми навчання. Рухлива гра, як один з основних засобів розвитку підростаючого покоління, має свої особливості в організації і методиці їх використання – вибір гри, місце проведення, підготовка, інвентар, пояснення, вибір ведучих, розподіл ролей, розподіл на команди, регулювання навантаження, безпека, вимоги до керівника і гравців, оцінювання.

Вибір гри.

До вибору гри треба підходити комплексно, враховуючи вік дитини, антропометричні і функціональні можливості, фізичну підготовленість, її інтереси, психічний стан, сприйняття гри та її цікавість, час проведення (зима, весна, літо, осінь), погодні умови, народні звичаї і традиції.

Кожному віку притаманні свої ігри, які вони сприймають і охоче беруть в них участь. Обираючи гру, треба враховувати ступінь доступності її змісту і

можливість виконання завдань. При постановці завдань вибір гри полягає не лише в тому, якою грою розвивати силу, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість (ігри з ходьбою, з бігом, зі стрибками, з метанням, з елементами боротьби, з елементами акробатики та інші), але й щоб діти отримали позитивні емоції від самого процесу гри. Оздоровчі, виховні та освітні не ставляться, тому що кожна рухлива гра при правильному доборі вирішує ці завдання.

1-3 роки (ранній дитячий вік) – сюжетно-рольові ігри, ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ, ігри з ходьбою.

3-5 років (переддошкільний вік) – сюжетно-рольові ігри, ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ, ігри з ходьбою, ігри з бігом, ігри із стрибками, ігри на воді, ігри взимку.

5-6(7) років (дошкільний вік) – ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ, ігри з ходьбою, ігри з бігом, ігри із стрибками, ігри з метанням, ігри на воді, ігри взимку.

6(7)-11 років (молодший шкільний вік) – сюжетно-рольові ігри, ігри з правилами без сюжетів, ігри з елементами суперництва, ігри на воді і під водою, ігри взимку.

11-15 років (підліток) – ігри з елементами суперництва, змагальні ігри, ігри на воді і під водою, ігри взимку.

15-18 (юність) – ігри з елементами суперництва, ігри з елементами спортивних ігор, змагальні ігри, ігри на воді і під водою, ігри взимку.

З дорослішанням дітям пропонуються ігри із складнішими руховими діями і правилами, зі збільшенням навантаження на опорно-руховий апарат і функціональну систему.

При виборі гри необхідно звернути увагу на антропометричні дані і функціональні можливості дітей. У групі завжди є діти з різними даними (з надмірною вагою, високі, низькі, низька фізична працездатність, психічна нестійкість і т. п.). Одні діти будуть брати участь у запропонованій грі, а деякі з неохотою грають або зовсім відказуються від гри. Така неохота до гри починає з'являтися у дітей з 10-11 років, а в підлітковому віці вона проявляється у повній мірі.

У таких випадках при виборі в нагоді стають народні ігри, які створені для масового сприйняття і перевірені часом. Наприклад, ігри, в яких діти імітують стрибки тварин, або ігри з короткочасними перебіжками. В них діти з надмірною вагою стрибають, а з низькою працездатністю бігають. Таких народних ігор дуже багато, у яких не мають значення антропометричні дані і здатність тривалий час підтримувати фізичну працездатність у грі. Від самого процесу гри діти отримують позитивні емоції та моральне задоволення і насолоду.

При виборі гри треба також враховувати інтереси, які відповідають прагненням дітей. Це мотивація, що здатна зробити гру емоційно цікавою – інтерес до знаної гри або невідомої, нової. Також цікавість може активуватися і підтримуватися змінами у самій грі чи новизною. Тобто, вибір падає на ту гру, у якій можна частково змінювати дії і правила для досягнення завдань, але не змінюючи зміст гри.

Важливе значення лягає на вибір ігор традиційного характеру, які визначають сферу особистого і суспільного життя. Це елемент культури, який передається із покоління до покоління – історична ігрова традиція, військова, релігійна, звичаєва, обрядова і святкова. Кожний народ має свою багату ігрову

культуру. Народні ігри є найважливішим елементом ігрової культури, що є показником сімейного, колективного, суспільного культурного розвитку. І, щоб не втрати спадок ігрової культури минулих поколінь і зберегти генетичну пам'ять народу, потрібно залучати дітей до історично сформованих традицій ігрової культури.

Місце проведення гри.

Місце проведення гри взаємопов'язано з вибором гри. Воно може залежити від вибору гри, або навпаки, місце впливає на вибір, де буде проводитися гра. У першому випадку вибір гри визначає територію, у другому – територія впливає на вибір гри. Педагог при визначенні місця керується метою і навчальними завданнями, а в гурту дворових дітлахів лише місце впливає на вибір гри (вибір обмежений), яке постійно незмінне.

Від території, рельєфності погодних умов залежить якість проведення гри. Територією для гри може бути любе приміщення (кімната, клас, коридор, спортивний зал), пришкільна ділянка, спортивний майданчик, поле, парк, ліс, водойма. Для здоров'я проводити ігри ліпше на свіжому повітрі а ніж у приміщенні. Наприклад, в Норвегії в дитячих садочках за освітньою програмою дитина на свіжому повітрі повинна знаходитись не менше шести годин в день незалежно від погоди, окрім природних стихій [96].



Лось Олена 29 січня 2017, 12:00

У Норвегії діти до трьох років слять на вулиці [96].

В Україні санітарний регламент для дошкільних навчальних закладів три-чотири години.

Необхідно пам'ятати, що використання рухливих ігор на ускладненій рельєфності (нерівна місцевість, піщаний ґрунт, чагарники, гори) фізично і психічно виснажують організм. Тому ігри повинні підбиратися відповідно до рельєфності і з невеликою затратою на рухові дії у часі.

Підготовка до гри.

Підготовка до гри включає: територію, на якій буде проводитися гра; інвентар та допоміжне обладнання для гри; вивчення словесного супроводу; пояснення змісту і правил гри; розміщення гравців перед початком гри.

Підготовка місця до гри та інвентаря. Значна частина рухливих ігор потребує підготовки місця для гри. Попередня підготовка місця є необхідною умовою успішного розв'язання педагогічних завдань. До місця проведення рухливої гри треба підходити зі всією серйозністю, адже від цього залежить здоров'я дітей і їх безпека.

Перед грою треба обов'язково провітрити приміщення і позабирати всі зайві предмети, які можуть посприяти травматизму дитині, нанести на площині розмітку або розташувати предмети відповідно до обраної гри.

Приміщення, це вже визначена територія, в якому буде відбуватися ігрове дійство. Розмітка і розставлені допоміжні предмети вказують на: розташування ведучого і гравців; розташування команд; початок і кінець гри; дії гравців відповідно розміток або розставлених предметів. Щоб не розмальовувати підлогу і не подавати дітям поганий приклад, для позначення місця ведучих («дім», «нірка», «душло» тощо) можуть слугувати предмети (обруч – дім або нора для «зайчика, лисички, вовчика, баби і діда»; стілець – барліг для «ведмедика»). Уявні позначення розташовуються по середині чи в кутку приміщення. Все залежить від змісту гри. В одних іграх діти розташовуються навколо ведучого, в інших – перед ведучим. Найбільш затребуваними предметами для гри в приміщенні є гімнастичні палиці, обручі, скакалки, м'ячі.

У спортивному залі для гри можуть використовуватися спортивний інвентар та спортивні снаряди. Наприклад, народна гра «Дістати сало», в якій один кінець гімнастичної лави під кутом (кут нахилу варіюється відповідно до віку дітей) закріплюється на щаблі шведської драбини де лежать кубики («сало»), або гра «Стрибки по купинах», у якій на певній відстані від гравців розкладені на підлозі обручі для стрибків з обруча в обруч («з купини на купину»).

Рухливі ігри на свіжому повітрі мають одну особливість у підготовці місця – це визначення території ігрового поля (поле, ліс, галявина, водойма, піщаний ґрунт). Саме від нього залежить якість процесу гри. Межі території визначаються можливостями дітей виконувати ігрові дії фізично і психічно. У лісі керівник вказує на дерева, на галявині встромлює палиці, на воді позначає плаваючими предметами, що вказує на розміри ігрової території для гри. В природних умовах розмітка наноситься підручними матеріалами.

На природі народні рухливі ігри не потребують спеціального інвентаря. Все, що є в природі, можна використовувати у грі (камінці, палички, гілля, трава, валуни, дерева, чагарники, вода, пісок і т. п.). Діти самі шукають відповідний матеріал для гри. Наприклад, для гри в «Перепелицю» треба палиці довжиною 60-80 см і товщиною з палець для влучання у «перепелицю», у грі «Бабу перевозити» треба плоскі камінці, якими діти кидають по воді, а у грі «Проводи русалок» дівчат прикрашають квітами і зеленими гілками.

До визначення території і розмітки керівник може залучає дітей. Це підвищує настрій і підготовку дитячого організму до гри.

Вивчення словесного супроводу для гри. Багато дитячих рухливих ігор починаються зі слів, або містять словесний супровід. В основному це віршовані

тексти, які підсилюють зміст гри. Вони є довгі і короткі. Короткі тексти вивчаються перед грою. Вони невеликі і швидко запам'ятовуються.

В народних іграх короткі тексти використовуються як запрошення для початку гри, так і в середині ігрового дійства. Довгі тексти вивчаються заздалегідь.

Великі тексти в українських народних рухливих іграх:

«Море»

*Море хвилює, гуде,
Хвиля за хвилею йде,
Вправо, вліво, 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*

«Пригоди киці»

*Ой піди ж ти, кицю,
Піди по водицю,
Тільки добре уважай,
Не впади у криницю!
Пішла киця по водицю,
Та й упала у криницю.
Побіг котик рятувати,
А вже киці не видати.
Витяг кицю за вухо
Та й положив, де сухо.
Лежи ж, кицю, тута,
А я знайду прута.
Прута ще не пошукав,
А вже киці не застав.*

«Кози»

*Коза – Сидить, дітки, дома,
Я піду в ліс по дрова.
Вам каші наварю,
Молока принесу.
Вовк – Що ви, дітки, робите?
Козенята – Граємося, скачемо!
Кашу їмо!
Вовк – А де ваша мама?
Козенята – Пішла в ліс по
дрова.
Вовк – Ваша мама дика з'їла
гнилого індика!
Коза – Сидить, дітки, дома,
Я піду в ліс по дрова,
Вам сунічок принесу.*

Короткі тексти в українських народних рухливих іграх:

«Регіт»

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

«Варена ріпка»

*Вареної ріпки
Держіться кріпко:
Як хто увірветься,
Тому не минеться.*

«Мур»

*Я муляр, дім мурую,
Багато цеглин потребую,
Піску, вапна ще й глини,
Будують з того сильні стіни.*

Для того щоб запам'ятати текст, треба витратити чимало часу, особливо дітям дошкільного віку. В основному це тексти, які використовуються в середині ігрового дійства. В дошкільному закладі дітям роздаються наперед заготовлені тексти (в школі записують в зошиті під диктовку) для їх вивчення. Є ігри, у яких всі гравці промовляють текст або одна дитина, а також ігри, у яких розподіляються ролі і кожний говорить свої слова. Тому важливо, щоб кожна дитина знала текст, бо по закінченню гри змінюється ведучий або дійові особи і гра починається спочатку.

Розповідь про гру і пояснення правил. Розповідь, як один з методів навчання, застосовується при ознайомленні з рухливою грою. Перед розповіддю вчитель розташовує дітей так, щоб він бачив всіх дітей а діти його – шерога, колона, коло, можуть сидіти чи стояти юрбою (Рис. 4).



Рис. 4. Розташування дітей та керівника при поясненні змісту і правил гри.

Перед шеренгою чи шеренгами вчитель стоїть на відстані двох-трьох метрів, щоб всі діти були в полі зору і чули його. Якщо діти вишикувані у дві шеренги обличчям одна до одної, то він знаходиться на одній зі сторін флангів між шеренгами, у коло – стає разом з дітьми, при розташуванні дітей юрбою – стоїть перед нею.

Розповідь включає назву гри, її зміст, дії ведучого, гравців та дії гравців з ролями.

Пояснення правил гри – це передача інформації про правила поведінки у грі та їх засвоєння. Воно повинно бути стислим, коротким, чітким, небагатослівним, доступним і зрозумілим. Учитель зосереджує увагу дітей на основних правилах гри, щоб не ущемляти свободу дій. Основні правила, яких необхідно знати і дотримуватися наступні:

- межі ігрового поля (гравець, який опинився за межами ігрового поля, вибуває з гри або міняється ролями);
- знати словесні тексти (під час пояснень правил учитель перевіряє знання тексту. Гравець, який погано знає текст, або його не вивчив, виконує другорядну роль але обов'язково грає, щоб не ущемляти і не принижувати його особистість);
- початок гри (словесний текст, сигнал учителя);
- виконання вказівок учителя (по ходу гри часткова зміна правил не змінюючи її зміст);
- обов'язки ведучих і гравців (розміщення та переміщення в межах ігрового поля).

Як доганяти чи втікати, кидати чи ловити, ховатися тощо дитина виконує на свій розсуд, бо це є свобода рухових дій у грі, це її вибір і цієї свободи їх не треба позбавляти. Ця свобода піднімає гру на вищий емоційний рівень. Коли, хоч одне з основних правил не дотримуватися, то гра порушується (не відбувається), як кажуть «ламається гра». Дотримання правил спрямовує на якість гри та отримання задоволення від самого ігрового процесу.

Вибір ведучих і помічників.

Вибір ведучих. Вибір ведучих може відноситися як до пояснення так і до самого процесу гри. Це залежить від вибору гри, вчителя і дітей.

Існує декілька способів визначення ведучого:

1. Призначає вчитель.
2. Обирають діти.
3. За результатами попередніх ігор.
4. За руховими якостями.
5. Жеребкуванням у вигляді лічби.
6. Черговість.
7. За допомогою лічилки.
8. За допомогою предметів.

Всі способи вибору ведучих дієві, але вони мають як позитивні так і негативні сторони. Все залежить від внутрішньої і зовнішньої мотивації та психологічного стану. Вибір ведучих є спонукання дітей до активізації дій. Учитель визначає способи вибору, але при цьому він повинен враховувати думку дітей і не займати сторону авторитаризму. Авторитарний вибір, деякою мірою, пригнічує стан інших гравців, які б хотіли бути ведучим або отримати ролі для гри.

І все ж таки, у будь-якому випадку, вчитель залишається ключовою фігурою у способах вибору. Найліпший спосіб вибору і без психічного зриву відбувається за згодою дітей. Тобто, вчитель дає можливість дітям визначитися у способі вибору ведучого або розподілення ролей. Він опирається на більшу частину дітей у групі, які одноставні у способі вибору. Інша частина підпорядковується більшості. Якщо вони не можуть визначитися (перекрикують одне одного і виникають суперечки), тоді вчитель сам визначає спосіб вибору.

Ведучого призначає вчитель. Цей спосіб педагог застосовує тоді, коли діти не можуть знайти згоди в колективі, не дозволяє час обирати ведучого (перерва між заняттями, уроками) та ознайомлення з новою грою. Вчитель на свій розсуд обирає ведучого. Він може призначити як найспритнішого і найкмітливішого, так і дитину, яка не вирізняється своїм фізичним розвитком і активністю, а також дитину, яка ще не була ведучим. Призначаючи слабшу дитину на роль ведучого, вчитель спонукає її до активізації дій у грі.

Ведучого обирають діти. Зазвичай у колективі діти обирають найбільш гідного на роль ведучого. Це дитина, з якою рахуються, користується повагою, краща від інших в ігрових рухових діях. Однак, є й негативна сторона такого вибору. У підлітковому віці розвивається та формується така якість як лідерство і у класі може бути 1, 2 і більше лідерів, які мають своїх друзів і утворюються групи за вподобаннями. Тому дозволити дітям такий спосіб вибору можна лише за умов, коли вчитель знає психологічну обстановку в колективі.

Ведучого обирають за результатами попередніх ігор. В основному за результатами попередніх ігор обирають на роль ведучого ту дитину, яка проявила себе з кращої сторони. Проте, негативність цього способу вибору полягає в тому, якщо його постійно застосовувати, то значна частина дітей в групі з неохотою будуть сприймати такий вибір і відношення до ведучого може стати неприязним і вплинути на хід гри. Цей спосіб вибору треба застосовувати епізодично, а не на постійній основі.

Ведучого обирають за руховими якостями. Такий спосіб обрання ведучого залежить від вибору гри, наприклад гра, у якій треба тривалий час підтримувати фізичну працездатність (ловити певну кількість гравців), або гра, у якій влучно кидається м'яч (вибивати гравців). Тобто, ведучим обирається та дитина, яка може швидко і довго бігати, краще кидати, стрибати тощо. Від цього залежить якість ігрового процесу.

Ведучого обирають жеребкуванням у вигляді лічби. Жеребкування може бути проведене шляхом розрахунку та у вигляді гри. Обрання ведучого грою діти сприймають із задоволенням. Наприклад, кожна дитина говорить скільки кроків до дерева чи якогось предмету і по черзі звичайним кроком (рахують в голос кроки) йдуть до визначеного місця. Хто ближче опиниться біля визначеного місця, той стає ведучим. Ігровий спосіб жеребкування досить простий і цікавий дітям.

Ведучого обирають черговістю. Найпростіший спосіб призначення ведучих. В основному застосовують два способи призначення ведучого – за списком і за зростом. Можна зробити черговість і за днями народження. Негативна сторона такого способу вибору полягає в тому, що дітям, які останні в черзі, приходить чекати на роль ведучого.

Ведучого обирають за допомогою лічилки. Лічилки це своєрідні фольклорні міні-ігри. Діти, де б вони не грали, майже завжди їх використовують. Це народний спосіб вибору ведучого, у якому між гравцями не виникають суперечності. Можна

сказати, що це справедливий спосіб вибору. Вони різні – про тварин, птахів, комах, людей, з набором незрозумілих слів тощо.

<i>Аки-маки, таки-паки, Завелися в річці раки, Стали раки воду пити – Ти виходь, тобі водити.</i>	<i>Тікав заєць через міст. Довгі вуха, куций хвіст А ти далі не тікай, Рахувати починай, Раз, два, три – вийди ти</i>	<i>Хоробрий бобре, заховайся добре. Бо як знайду, шкуру здеру: Піду до Івана – Зробить барабана.</i>	<i>Ені-бені, люки-паки, Тюль-буль-буль, Каляки смаки, Еус-деус, кісла-деус, Еус-деус-бац.</i>
---	---	--	---

Вибір лічилки має більший сенс, коли вона співпадає з назвою і змістом гри.

Ведучого обирають за допомогою предметів. Для дітей це дуже цікавий та емоційний спосіб вибору ведучого і вони його часто застосовують. Для вибору можуть слугувати любі предмети. Найбільш розповсюджені: витягування паличок (серед однакових паличок одна коротка); кидання камінця (м'ячика) на дальність або в ціль; перехват долонями палиці (довжина палиці на висоту витягнутої руки). На свіжому повітрі можна використовувати любі предмети. Все залежить від фантазії вчителя і дітей. Наприклад: кидання камінця по воді (ведучим стає та дитина, у якої камінець відрикошетить від поверхні води більшу кількість разів); з певної відстані котіння камінця в ямку; кидання зв'язаного жмуту трави чи палички любої довжини вперед або за спину; витягування з шапки тріснутого жолудя; хто перший знайде названу рослину і т. п.. Такий спосіб вибору ведучого піднімає в дітей настрій та активізує їх до рухової діяльності.

Призначення помічників. Значну частину рухливих ігор віжко організувати і проводити без помічників. Кількість помічників залежить від змісту гри, умов проведення і складності правил. На цю роль можуть призначатися діти з ослабленим фізичним розвитком, звільнені лікарем від рухової активності або за власною ініціативою дітей. Помічники допомагають учителю (можуть самостійно, якщо знають гру) в підготовці до гри – підготовка інвентарю і його розташування, розмітка ігрового поля. Перед початком гри вони розташовуються так, щоб не заважати гравцям, а під час гри дивляться за дотриманням правил, ведуть підрахунок очок та по закінченні її оголошують результати.

Важливо, щоб у ролі помічників побували всі діти, що є формуванням соціальної активності, яке спрямовується на досягнення результату – ігрова комунікація. Це сприяє організації взаємодії вчителя, помічників і гравців. Завдяки перебуванню у цій ролі дитина набуває соціального досвіду. У помічників проявляється відчуття відповідальності, справедливості та значущості своєї ролі.

Вимоги до керівництва грою.

Правильна організація процесу гри у повній мірі впливає на виконання поставлених педагогічних завдань, позитивний емоційний стан, соціальну комунікацію. Тому, до керівництва рухливою грою ставляться особливі вимоги, які проводяться в певній послідовності. Дотримання основних правил послідовності керівництва грою не залежить від вибору гри і віку гравців. Виділяють шість основних вимог:

1. Розміщення гравців і ведучого в ігровому полі.
2. Місце знаходження вчителя (керівника) під час гри.

3. Подача сигналу до початку гри.
4. Дотримання правил гравцями.
5. Закінчення гри.
6. Підведення підсумків.

Ігровий процес розпочинається з моменту розміщення гравців в ігровому полі. Вчитель розташовує гравців і ведучого відповідно до змісту гри. Зайнявши свої місця, діти психологічно готові до початку ігрових дій. Вони в думках відтворюють ігрову дію, щоб досягнути бажаного результату.

Учитель стає в такому місці, щоб міг бачити дії, всіх гравців в ігровому полі (Рис. 5), а саме:

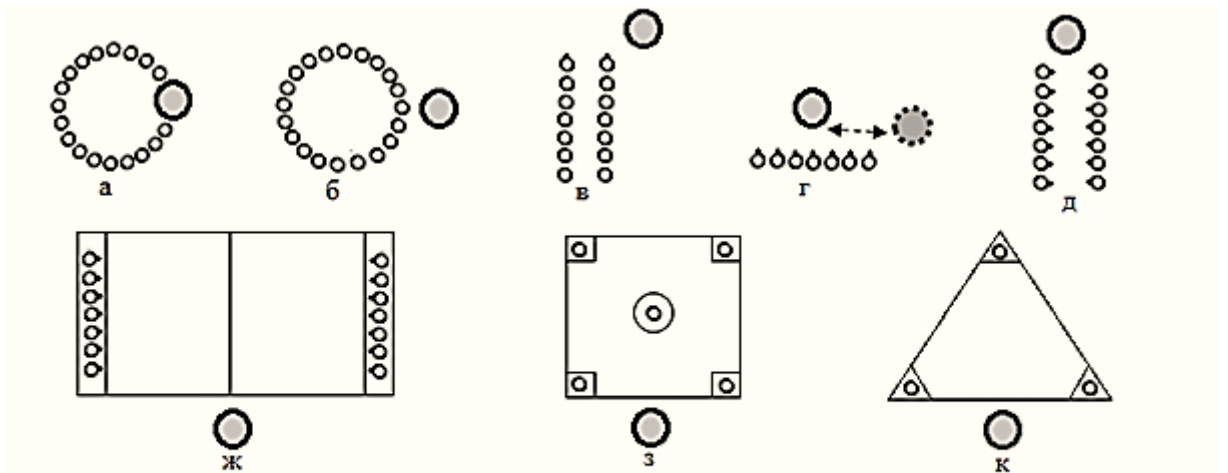


Рис. 5. Місце розташування вчителя під час гри: а) в колі; б) поза колом; в) перед колоною і колонами; г) перед шеренгою і на одному з флангів; д) на одному з флангів між шеренгами; ж, з, к) поряд з ігровим полем прямокутної форми, квадрата і трикутника.

- в іграх з розташуванням дітей по колу стоїть поза колом або разом з дітьми;
- в іграх з розташуванням дітей в колоні або в колонах стоїть по переду колон з боку;
- в іграх з розташуванням дітей в шерензі стоїть навпроти або спереду на одному з флангів шеренги;
- в іграх з розташуванням дітей у дві шеренги обличчям одна до одної стоїть на одному з флангів обличчям до шеренг;
- в іграх з розміткою ігрового поля прямокутником стоїть по середині довшої сторони прямокутника поза межами ігрового поля;
- в іграх з розміткою ігрового поля квадратом або трикутником стоїть посередині будь-якої лінії поза межами ігрового поля.

Люба гра має своє ігрове поле, яка більше, яка менше. Тому, розташування вчителя повинно бути таким, щоб в полі зору були всі гравці та ігрове поле. Це полегшує йому контролювати дітей, вчасно вказувати на їх помилкові дії, а також підбадьорювати до активних дій.

Кожна гра починається з умовного сигналу. Сигнал повинен вживатися чітко і зрозуміло для гравців, щоб розпочати гру. Це може бути рахунок на три, сплеск в долоні, свисток, кидання предмету тощо. Багато рухливих ігор розпочинаються з промовлянь лічилок або віршованих текстів. Наприклад, в українській народній грі «Іваночку, покинь схованочку» обраний Іванко обертається спиною до гравців, а учасники гри промовляють:

*Іваночку, Іваночку,
Покинь свою схованочку.
Раз, два, три – кого схочеш,
То злови.*

З останніми словами всі тікають, а Іванко їх ловить. Кого спіймає, той стає Іванком і гра починається спочатку. В іграх з промовляннями вчитель обов'язково повинен наголосити після яких слів розпочинається гра.

Гра вимагає виконання гравцями основних правил – гра відбувається лише в ігровому полі та граючі виконують тільки ті ролі, які є у змісті гри. Вчитель стежить за дотриманням основних правил. По ходу гри, відповідно до оточуючого середовища, він може частково змінювати правила (збільшити чи зменшити територію для гравців, збільшити чи зменшити відстань до предметів, додати ще одного або більше ведучих тощо), але не змінюючи зміст гри. У цих моментах учитель керується фізичним і психічним станом дітей.

Закінчення гри діти майже завжди сприймають негативно. Вони можуть гратися до того часу, поки фізично і психічно не стомляться. Тому, вчитель повинен перед грою вказати скільки часу відводиться на гру, або в який момент закінчується гра. Якщо гра не має визначений час, то гра триває до тих пір, поки не зміниться ведучий. В цьому випадку діти з розумінням ставляться до закінчення гри.

По закінченні гри йде підведення підсумків дій гравців. У підсумках потрібно намагатися кожній дитині приділити увагу і вказати на позитивні сторони і на що слід звернути увагу наступного разу. Необхідно відзначити переможців, дітей, які брали активну участь у грі, дотримувались її правил та проявляли ініціативу. Окремим гравцям вказати на допущені помилки та негативні сторони поведінки. В ніякому разі не наголошувати на недоліках, щоб не травмувати дитячу психіку.

Помилкові дії керівника.

У практичній діяльності керівника у навчально-виховній роботі приходиться постійно вирішувати педагогічні задачі. Досвід професіоналізму має відпрацьовану логіку побудови педагогічної дії. Вона будується на компетентності фахівця в умінні використовувати методи і прийоми навчально-виховного процесу.

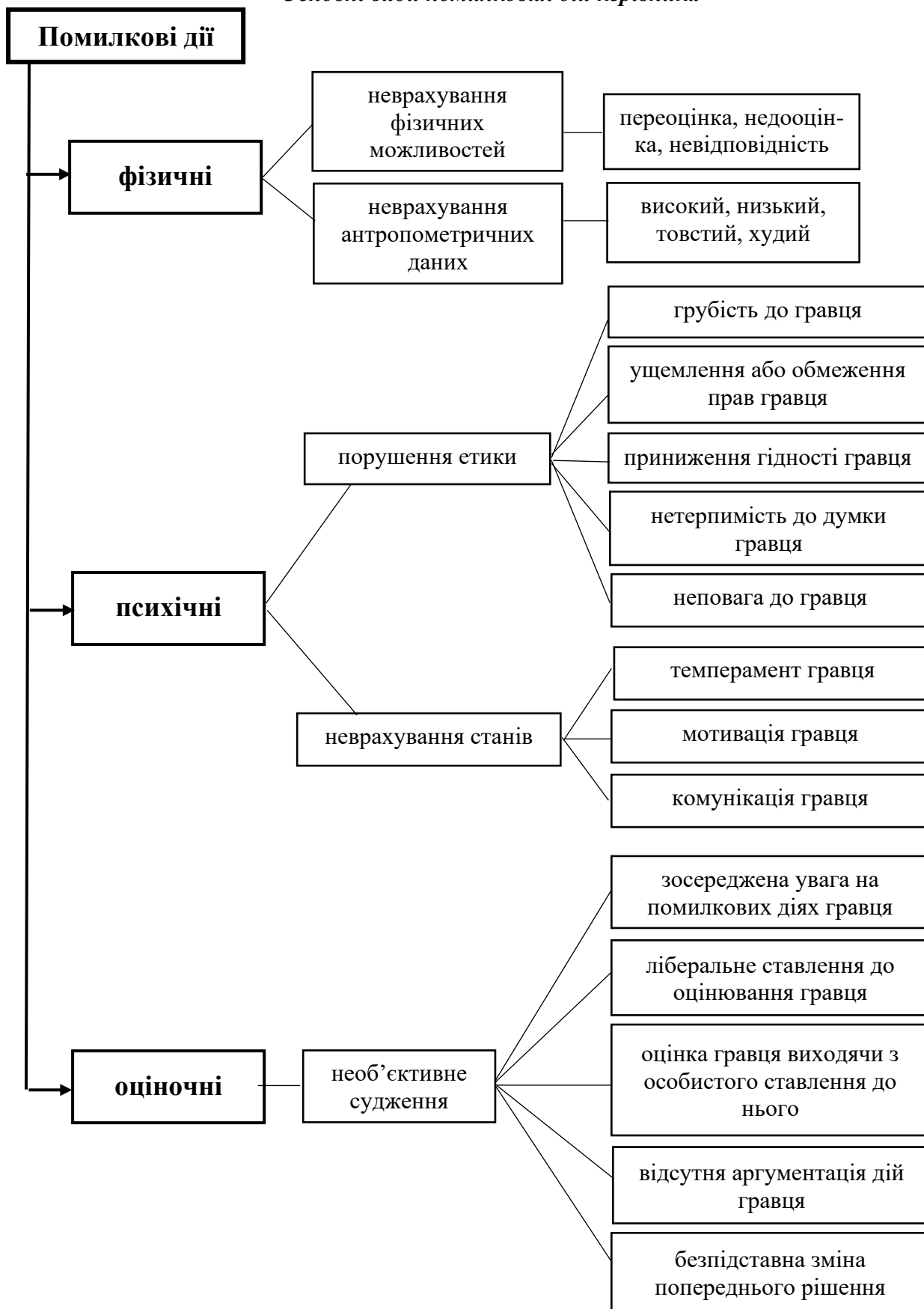
Коефіцієнт корисної дії впливу на дитину в молодих педагогів без досвіду роботи незначний. На початкових етапах своєї педагогічної діяльності вони допускаються помилок, особливо в умовах виникнення нестандартної ситуації, яка вимагає миттєвого рішення. Недосконалість компетентності призводить до того, що вчитель попадає у скруту, яка виражається у безтактності, не порядності, необ'єктивності, неадекватній оцінці фізичних і психічних якостей дитини.

Використовуючи рухливі ігри, як один із засобів фізичного виховання, можна виділити три основних види помилкових дій, які можуть допускатися керівниками (Табл. 8), це:

- фізичні (неврахування фізичних можливостей та антропометричних даних);
- психічні (порушення етики та неврахування станів);
- оціночні (необ'єктивне судження).

У грі рух є основним стимулятором розвитку дитячого організму. Тому, вибір гри повинен відповідати фізичним можливостям. Переоцінка можливостей дитини виконувати рухові дії у грі призводить організм до швидкого стомлення та отримання травматизму, недооцінка – організм не отримує необхідного навантаження і фізичного задоволення. Особливо це відбувається в тих рухливих

Основні види помилкових дій керівника



іграх, у яких яскраво виражений елемент суперництва. Діти не хочуть, щоб з них глузували і насміхались, а саме: дитина з надмірною вагою не буде брати участь в іграх з бігом навипередки і зі стрибками, проте, вона з охотою бере участь у грі з елементами боротьби; дитина з низькою фізичною працездатністю швидко втомлюється і виходить посеред гри, проте він із задоволенням буде грати в ігри, в яких на рухові дії затрачається менше часу.

Тому, рухливі ігри повинні відповідати анатомо-фізіологічним можливостям дитячого організму.

Етика педагога полягає у безмежній відповідальності за дітей. Для учителя кожна дитина це індивідуальність, яку треба берегти і розвивати. Використання сили (типова грубість – лайка, стусани, штурхання), ущемлення або обмеження прав (обмеження свободи думки і дії у грі), приниження гідності (висловлювання оціночних суджень), нетерпимість до думки (небажання чи невміння об'єктивно ставитися до міркувань інших), неповага (зневажливе, нечемне ставлення) до гравця неприпустимі. Етична некомпетентність педагога натикається на протидію вихованців, яка виливається у впертості і непокорі, у грі допускаються словесні та фізичні грубощі з недотриманням правил гри.

Неврахування мотиваційного стану призводить до дезорганізованості дітей – порушується ігрова дисципліна. У дітей не має бажання грати. Буває так, що їх важко змусити до гри, але, якщо грають, то розумова і фізична активність приторможена, діти пасивно беруть участь у грі і не задовольняються своєю потребою. Мотивація необхідна для досягнення цілей ігровою діяльністю. Це відповідь на потребу і бажання її задовольнити. Мотивована дитина отримує задоволення від гри і одержує якісний результат.

Комунікативна компетентність педагога полягає у способах взаємодії з дітьми в ігровій діяльності. У грі виникають різноманітні ситуації, у яких відображається комунікативна взаємодія вчителя і дитини, вчителя і групи, дитини і групи. Ігрове спілкування впливає на якість ігрового процесу. Відсутність комунікації знижує інтерес дітей до гри, відбувається формальне спілкування, не бажання вчителя зрозуміти і враховувати особливості дитини як співрозмовника. Між учителем і дитиною виникає бар'єр з почуттям ворожості і недовіри. Тому, для вчителя важливо будувати систему комунікацій з правилами поведінки, щоб уникнути негативних явищ.

Від темпераменту залежать дії гравця – це швидкість виникнення психічних процесів, тобто, швидкість сприйняття, швидкість мислення, тривалість зосередження уваги, емоції і почуття, воля. Ігрова діяльність висуває вимоги не лише до рівня емоційно-вольового розвитку, а й до темпераменту дитини, що позначається на якості ігрової діяльності. Для того, щоб гра пройшла якісно, вчителю треба правильно розподілити ролі між гравцями відповідно до їх активності та пасивності, енергійності та інертності, імпульсивності та стриманості, а саме:

- активний гравець швидко рухається, нетерплячий, постійно в дії, схильний квапитись (пасивні – протилежні);
- енергійний гравець надає перевагу фізичній активності з великими енергетичними затратами (інертні – протилежні);
- імпульсивні гравці безтурботні і легковажні, швидко приймають рішення і легко переходять від одного завдання до іншого (стримані – протилежні) (за теорією Луїса Леона Терстоуна [97]).

У грі вчителю треба передбачити особливості реакції гравців з різними типами темпераменту, які можуть адекватно чи не адекватно реагувати на свої дії або дії інших гравців. Тому, розподілення ролей у грі повинно бути адекватним до темпераменту дітей.

В ігровому процесі вчитель систематично оцінює ігрові дії гравців і ці оціночні судження повинні відповідати рівню розвитку дитини. Об'єктивність судження свідчить про моральну честь та авторитет педагога. Необ'єктивність – породжує конфлікти і загострює відносини. Вчитель не повинен зосереджувати свою увагу та увагу колективу на помилкових діях гравця, ліберально ставитися до оцінювання його дій, оцінювати гравця виходячи з особистого ставлення до нього, мати відсутню аргументацію дій гравця та безпідставно змінювати попереднє рішення. Дитина болісно сприймає зневагу і несправедливе ставлення до себе та відчуває нерівність у колективі. Необ'єктивне судження глибоко закарбовується у дитячій пам'яті. Воно є болісним і травмуючим для психіки ростучої особистості. В оцінюванні вчитель повинен бути вимогливим і справедливим, витриманим і кмітливим, тактовним і з гумором.

Весь ігровий процес, від пояснення до оцінювання, повинен проходити в радісній обстановці, з піднесеним настроєм, з отриманням як фізичного так і психічного задоволення.

Орієнтовна форма плану-конспекту ігрового уроку.

План-конспект ігрового уроку

Мета:

Завдання:

Місце проведення:

Інвентар:

№ з/п	Назва гри	Опис гри	Розташування гравців та інвентарю	Правила гри	Дозування	Методичні вказівки, рекомендації
<i>Підготовка частина 10-15 хв</i>						
1 2	З стройовими вправами З загальнорозвиваючими вправами		Розташування гравців відповідно до гри в строю і гри-вправи	Опис основних правил	Час або кількість повторень	Часткове збільшення-зменшення частоти та амплітуди рухів
<i>Основна частина 25-30 хв</i>						
3	1-3 гри для розвитку фізичних якостей		Малюється ігрове поле та розташування гравців відповідно до їх ролей	Опис основних правил	Час або кількість повторень гри	Часткова зміна правил (збільшення-зменшення території, інвентарю), корекція дій гравців
<i>Заключна частина 7-10 хв</i>						
4	Гра для заспокоєння станів (фізичних, психічних)		Розташування гравців відповідно до малорухомої гри	Опис основних правил	Час або кількість повторень гри	Зменшення навантаження на фізичні і психічні стани
Підведення підсумку уроку						

Ігровий урок, як правило, проводиться в кінці кожної чверті. Тут учитель комплексно виявляє позитивні і негативні сторони розвитку особистості.

Регулювання навантаження.

Регулювання фізичного навантаження – це зміна обсягу та інтенсивності рухових дій. Інтенсивність навантаження залежить від кількості виконаної фізичної роботи за одиницю часу.

У грі обсяг фізичного навантаження визначається показниками тривалості рухової дії або рухових дій. Візуально показники стану дітей оцінюється за інтенсивністю потовиділення, прискореному диханні, кольором шкіри, загальним самопочуттям, настроєм, зосередженням, якістю виконання рухової дії, готовністю до продовження гри.

Гра захоплює дітей і вони не відчують втоми. Тому для регулювання фізичного навантаження треба використовуються різноманітні методичні прийоми: умови виконання гри, кількість її повторень, час гри та її складність, розміри ігрового поля, довжина відстані, вага предметів, кількість перешкод і їх розміри, зміна ролей, складність правил, короткочасні паузи тощо.

Регулювання навантаження залежить від вибору гри і віку дітей. Із збільшенням віку, збільшується навантаження в грі. Так, дітям дошкільного віку відводиться менший час на гру і більший час на відпочинок. Тоді як старші підлітки та юнацький вік можуть тривалий час грати і на відновлення їх працездатності потрібні короткочасні паузи для відпочинку, під час яких уточнюються дії гравців і розбираються помилки.

На регулювання навантаження впливають індивідуальні можливості гравців. Діти одного віку, які мають фізичну працездатність вище середньої грають довше ніж діти, які не вирізняються фізичною витривалістю. Вчитель, не зупиняючи гру, дає короткі відпочинки дітям з низькою фізичною працездатністю, або за власною ініціативою діти самі виходять з гри. Після короткого відпочинку вони заходять в гру і продовжують зі всіма грати.

Отже регулювання навантаження у грі залежить від: віку гравців, вибору гри, індивідуальних здібностей, кількості гравців, величини майданчика і його рельєфності, кількості і величини перешкод, кількості і ваги предметів, погодних умов, активності гравців.

РУХЛИВІ ІГРИ ЗА НАРОДНИМ КАЛЕНДАРЕМ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ЇХ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Переважає більшість ігор за народним календарем – невеличкі казки та напівказки, де діяльність тісно переплітається з вигадкою. В іграх реалістично побутового плану існує певний елемент умовності, який відкриває простір для вільних домислів, закладає основи моральних уявлень і почуттів.

Проведення уроків за народним календарем потребує серйозної підготовки вчителя, його знань з традиціями і звичаями свого народу. В основу уроків треба закласти аграрний рік українців і структурно поділили його за місяцями. До кожного розділу необхідно залучити найосновніші рухливі ігри, які проводилися в народні та релігійні свята, що регулювали річну циклічність, яка розподілялась на чотири пори року (Табл. 9).

Використання рухливих ігор за народним календарем (С. Б. Мудрик)

Ігри пір року	Назва свята	Дата	Назва ігор
1	2	3	4
<i>Ігри весняного циклу</i>			
Закликання весни	Явдохи, Сорок святих, Теплого Олексі або напередодні Благовіщення, Благовіщення.	14 березня 22 березня 30 березня	«Хрещик», «Віночок», «Заплітати шума», «Мара»
		6 квітня 7 квітня	«Коструб», «Кривий танок».
Паска	Великдень		«Набитка», «Котка», «Відгадка», «Кидка», «Коструб», «Кривий танок», «Дзвінниця».
Красна гірка	Напередодні Юрієвого дня	5 травня	«Горюдуб», «Мости», «Леля».
На весняні свята грали в ігри, які були пов'язані з хліборобськими роботами і відображали оранку, сівбу, збирання дозрілого врожаю: «Горошок», «Огірочки», «Мак», «Гарбуз», «Жнива»; з весільними обрядами – «Просо», «Зося-чорнуся» або «Чорнушко-душко», «Щітка»; з відновленням військової активності – «Зельман», «Воротар».			
<i>Ігри літнього циклу</i>			
Зелені свята	Перший день Петрівки	«Десятий понеділок» від Великодня	«Проводи русалок», «Відьма», «Танець горбатого діда», «Очищення» (стрибки через багаття)
	Івана Купала	7 липня	
<i>Ігри осіннього циклу</i>			
	Покрова	14 жовтня	«Буряк», «Ріпка», «Просо», «Горошок», «Огірочки», «Жнива», «Мак», «Гарбуз», «Зося-чорнуся», «Щітка», «Перекотиполо».
<i>Ігри зимового циклу</i>			
	Катерини	7 грудня	«Закликання долі»
	Андрія	13 грудня	«Балабушки», «Квочка», «Кали- та», «Ворожба чобітьми», дозволялися дитячі та молодіжні бешкети.
	Первозванного		
	Вечір напередод-ні Різдва	6 січня	«Очищення».
	Вечір напередод-ні Нового року (старий стиль)	13 січня	«Морозенко».
Новий рік (старий стиль)	14 січня	«Орден».	
Йордань	19 січня	«Колесо», «Громак», «Взяття фортеці».	
На всі зимові свята проводили ігри-розваги – «Колесо», «Громак», «Взяття фортеці».			

Народні рухливі ігри літнього циклу слід використовувати в першій чверті навчального року, бо святкових днів, пов'язаних з народними іграми, восени менше, ніж взимку та весною.

Напередодні уроку дітям необхідно повідомити тему і дати домашні завдання. Наприклад: закликання весни на Теплому Олексі (язичницьке свято) приготувати і принести на урок пташок, випечених із тіста або зроблених з паперу чи з дерева; а також знайти і вивчити українські народні прислів'я, приказки, які символізують прихід весни. Роздати учням для вивчення друківані віршовані тексти, що містяться в іграх-хороводах за народним календарем.

Або релігійне свято Великдень. Знати: три Чесноти – Віра, Надія, Любов; сім головних гріхів – гордість, ненаситність, нечистота (тіло й душа), ненависть, обжерливість і пиятика, гнів, лінивість; десять заповідей Старого заповіту; принести на урок крашанки для ігор «Кидка», «Котка», «Набитка», «Відгадка».

Такі завдання допомагають дітям викликати інтерес до змісту уроку фізкультури, прилучити до фізичної праці, глибше осмислити повідомлюваний матеріал, тобто закласти основи морально-етичних норм, уявлень і почуттів.

Уроки за народним календарем треба проводити в лісі, в парку, на березі річки. Якщо урок містить в собі рухливі ігри-хороводи то, відповідно, в ньому повинен брати участь і вчитель музики. Єднання музики і природи дає змогу дітям відчутти себе частинкою цієї природи, зрозуміти її красу і користь.

За структурою урок складається із трьох частин – підготовчої, основної і заключної.

У підготовчу частину уроку входить розповідь учителем про історичне значення даного свята, з чим воно пов'язувалось, що символізувало, які виконувалися обрядові дії пов'язані з міфологією, традиціями в давні часи і як за допомогою цих дійств людина минулого прагнула вплинути на природу і себе в ній. Цій частині уроку треба відводити небагато часу (5-7 хвилин), бо вона за своїм змістом повинна бути направлена на підготовку дітей до розумового й фізичного навантаження, яке проводиться в основній частині уроку.

Основна частина уроку складається з опитування домашнього завдання (знання лічилок, віршів, загадок, прислів'їв, приказок, казок, легенд, міфів), а також розповідь учителем легенд (короткий зміст), пов'язаних з даним святом (10-12 хвилин), проведення народних рухливих ігор (20-25 хвилин).

Опитування дає змогу вчителю визначити у школярів рівень знань з народознавства та історії, допомагає учням глибше розширити свій кругозір. А це позитивно впливає на розумову діяльність, яка реалізується у пізнанні дітьми звичаїв і традицій свого народу, історії і природи рідного краю.

Після опитування вчитель розповідає учням, які народні ігри проводилися в це свято і приступає до їх проведення.

У різних регіонах України багато ігор проводились по-різному. У грі залишилася лише назва. Тому треба підбирати на урок не тільки ті, які використовувалися по всій Україні, а й ті, які специфічні для даного регіону. Вони не складні за правилами і не вимагають витрати часу на їх пояснення.

Проведення рухливих ігор за народним календарем допомагає дітям більш емоційно увійти в образи, особливо в ті, де ігри тісно переплітаються із землеробською діяльністю, із звірятами, рослинами, з духами добра і зла. Це дає їм змогу глибше пізнати і зрозуміти соціальні функції людської діяльності. При цьому

набуваються знання, навички та вміння, розвивається сила, швидкість, спритність, витривалість.

У заключній частині (3-5 хвилин) підводяться підсумки уроку і даються домашні завдання для підготовки наступного заняття за народним календарем. Критерієм оцінювання учнів є знання матеріалу з природознавства, народознавства та історії свого краю, а також за умілі дії і рухову активність у грі.

Такі уроки за народним календарем розвивають пізнавальну активність дітей, прагнення якомога глибше пізнати свій народ, свої національні корені; формують стійкий інтерес до народознавчого матеріалу; дають змогу швидше запам'ятовувати вірші, пісні, прислів'я, приказки, загадки, лічилки, легенди; прищеплюють трудові навички, пов'язані з трудовим землеробським циклом. Учні починають самостійно аналізувати, оцінювати, співставляти, порівнювати звичаї минулого і сучасного. Поєднання народознавства, природознавства, музики з національними рухливими іграми виховують у дітей такі риси характеру як щирість, гостинність, доброту, мудрість, щедрість, повагу і любов до національної культури.

Через осягнення ігрової культури дитина входить у світ інших людей, живе їх життям, включає у свій духовний світ історичний досвід попередніх поколінь. Тільки в результаті освоєння та перетворення у свій набуток історично створеного багатства ігрової культури індивід стає емоційно багатим, здатним глибоко, сильно й тонко відчувати та переживати.

- Національна специфіка рухливих ігор за народним календарем проявляється:
- у відтворенні психологічних особливостей народу, його світобачення, моральних норм;
 - у національній мові;
 - у відображенні історії нації, її культури, громадського й побутового життя, традицій, релігійних вірувань, звичаїв;
 - у зв'язках рухливих ігор з національним фольклором;
 - у національній специфіці вираження загальнолюдських ідей добра і справедливості, естетичних поглядів, суспільних інтересів;
 - у любові до природи, до рідного краю, серед яких живе нація.

Усе це разом являє собою могутню рушійну силу естетичного, морально-етичного, культурного виховання підростаючого покоління. Гра для дитини – це дійсність в ігровій ситуації, адже в ній вона краще пізнає навколишній світ.

ІГРИ ЗА ХАРАКТЕРОМ РУХОВОЇ ДІЇ

Головним компонентом фізичного виховання дітей є заняття фізичними вправами, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи. Виконання конкретного руху чи комплексу рухів сприяє розвитку або вдосконаленню фізичних якостей, формує здібності та уміння.

Вітчизняні та зарубіжні спеціалісти вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей (Е. С. Вільчковський, А. Я. Вольчинський, Г. В. Воробей, В. І. Левків, С. N. Ainsworth, M. Cole-man, P .Skeen, Н. А. Hoffman, Е. Trigo Aza та інші). Тому оздоровчо-виховні можливості рухливих ігор споконвіку були в центрі уваги представників філософських та психолого-педагогічних шкіл світу. З метою їх

ефективного використання розроблялись методичні рекомендації і створювались певні класифікації. При цьому в переважній більшості брались до уваги виховні можливості ігрового змісту або основні рухові дії у грі (ходьба, біг, стрибки, метання).

Систематизація ігор за характером рухової дії (Табл. 10) за своїм змістом спрямована на вивчення, засвоєння та удосконалення конкретної рухової дії, для підвищення фізичної працездатності, розвитку фізичних якостей, покращання рухової підготовленості та набуття життєво необхідних навичок і вмінь. Разом з тим при виборі ігор за характером рухової дії необхідно враховувати інтерес дітей до тих, які відповідають анатомо-фізіологічним можливостям організму та їх психологічному сприйманню.

Використання такої класифікації в навчальному і оздоровчому процесі зумовлюється:

1. Змістом програми. Згідно вимог дошкільної та шкільної програми зміст фізичного виховання у дитячих садочках і в школі включає формування основних життєво необхідних умінь (здатність виконувати певні рухові дії і застосовувати їх на практиці) і навичок (спроможність виконувати певну рухову дію з належною точністю і швидкістю, без зайвих витрат фізичної енергії).
Найефективніший шлях вивчення фізичних вправ лежить через ігрову діяльність. Тому, доцільно застосовувати рухливі ігри, через які цілеспрямовано вивчаються конкретні рухові дії
2. Одне з основних завдань фізичного виховання передбачає освітній характер. Воно полягає у засвоєнні спеціальних знань у галузі фізичного виховання (фізична культура, спорт, валеологія, народознавство, історія рідного краю тощо); формування рухових умінь і навичок (ходьба, біг, стрибки, метання); розширення та засвоєння рухового досвіду (координація рухів); розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість).

Ігри за характером рухової дії сприяють вирішенню цього завдання.

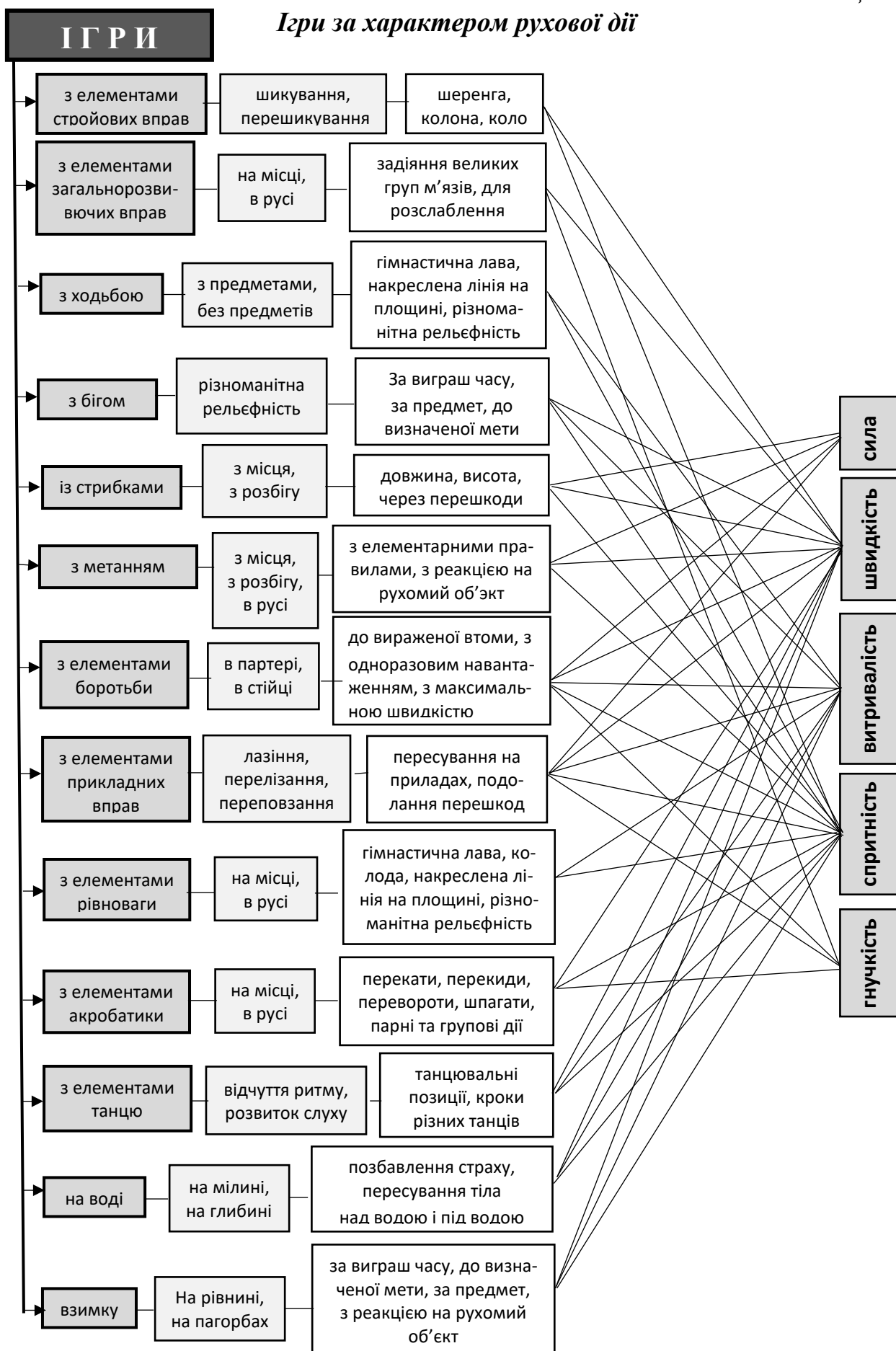
Ігри з елементами стройових вправ своїм змістом і діями спрямовані на організацію дітей на заняттях і можуть використовуватися в будь-якій його частині. Вони стимулюють виховання в дітей організованості, дисциплінованості та уваги, навичок колективних дій.

При використанні рухливих ігор з елементами стройових вправ у дітей засвоюються такі поняття як стрій, шеренга, колона, коло, направляючий, замикаючий, команда попередня і виконавча. Вони сприяють формуванню правильної постави і точності рухів, розвитку спритності та швидкості. За допомогою гри на шикування і перешикування витрачається менше часу, бо гра є стимулом виконання швидких дій.

Ігри з елементами загально-розвиваючих вправ діляться на три групи.

До першої групи входять ігри, які охоплюють всі великі групи м'язів і проводяться на початку заняття, щоб підготувати дитячий організм до максимальних фізичних навантажень і запобігти травматизму дитини. Це колективні ігри (наприклад: «Батько і діти», «Мак», «Дрова», «Адам і Єва», «Розбите яєчко»,

«Шевчик», «Ой вийтеся огірочки» та інші), в яких є велика кількість рухів, але кожний рух повторюється багато разів.



До другої групи – ігри-вправи, в яких діти імітують явища природи, звірів, птахів, працю людей. Наприклад, вправа-гра «Боротьба кажана з вітром»: діти стоять парами спиною один до одного, узявшись за руки. На кожний рахунок піднімають вгору і опускають зчеплені руки, імітуючи політ кажана. За командою вчителя «Справа – сильний вітер!» діти роблять нахил вліво і продовжують під рахунок імітувати політ птахів. При цьому вчитель починає прискорювати темп рахунку. Хто не зміг встояти на місці, або роз'єднав зчеплені руки, того переміг «вітер». А діти, які зуміли виконати вправу-гру («перемогли вітер») – стають могутніми «птахами кажанами».

У дітей добре розвинена уява і, володіючи нею, вони перевтілюються в ці образи, які проявляються в активній руховій дії і рухи у вправах виконуються з максимальною амплітудою. Такі ігри із загально-розвиваючими вправами забезпечують засвоєння учнями різноманітних рухів, активізують роботу великої кількості м'язових груп, сприяють їх зміцненню і покращанню рухливості суглобів, підвищують діяльність внутрішніх органів, поліпшують поставу та координацію, посилюють організованість, дисципліну, виробляють навички до узгодження колективних рухових дій.

До третьої групи входять ігри, що тонізують м'язи тулуба, рук і ніг. Це ігри низької інтенсивності (наприклад: «Кіт потягується», «Гуси на воді», «Пташка», «Мокрий кіт», «Пузир», «Боціон і криниця» та інші). Вони застосовуються тоді, коли певна група м'язів отримала відповідне навантаження.

Ігри з ходьбою. Ходьба є природнім рухом і займає одне з провідних місць у фізичному вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Тому, в основному, необхідно використовувати рухливі ігри з різноманітними предметами (утримання на голові кубиків, мішечків із піском), ігри-вправи з ходьбою по пересіченій місцевості і по накресленій лінії та ігри із зав'язаними очима.

Якщо спостерігати за ходою сліпих людей, то видно, що вони при ходьбі завжди тримають спину рівною і плечі розвернуті. Тому й не дивно, що у давнину застосовували ігри із закритими очима «Петре, де ти?», «Панас», «Жмурки», «Звідки ти?».

Але в цій та в багатьох інших іграх з пов'язкою на очах тільки один гравець бере активну участь, інші є пасивними учасниками її. Тому в іграх такого роду треба задіяти більше гравців до активних рухових дій, тобто 2-3 гравці з пов'язкою на очах ловлять на обмеженій території учасників гри. Діти, в яких зав'язані очі, змушені витягувати руки вперед, тримаючи рівно спину, щоб не вдаритись одне в одного головами.

Ігри з ходьбою (наприклад: «Гарбуз», «Огірочки», «Міст», «Нічний марш», «Підхід вартових», «Дуб чи береза?» та інші) бажано застосовувати в різних умовах ґрунту і рельєфності і майже на кожному занятті. Вони сприяють виробленню у дітей правильної постави (підтягнутість, стрункість, помірно вигнутий хребет, підтягнутий живіт), дихання. За допомогою цих ігор у дітей формуються навички правильної, раціональної і красивої ходьби.

Ігри з бігом. За кількістю ігри з бігом значно переважають всі інші ігри за характером рухової дії. Це говорить про те, що в минулому з бігом було пов'язано виживання роду людського. Для того, щоб вполювати дичину, необхідно було давній людині мати не аби-яку стійкість для довготривалого переслідування, або мати швидкість утекти від лютого звіра. А розповіді про ловецькі пригоди перетворювалися у дитячі ігри з бігом – догнати, перегнати когось, або втекти від

когось. З плином часу вони соціалізувалися і стали використовуватися у педагогічній діяльності.

Ігри з бігом формують навички вільного бігу з дотриманням правильної постави, збільшують навантаження на м'язовий апарат і особливо на дихальну та серцево-судинну системи. Вони діляться на дві групи.

До першої групи входять ігри (наприклад: «Іду на Ви!», «Гуси», «Пень», «День і ніч», «Хатина», «Зміна місць», «До цілі», «Птиці», «Бондар», «Регіт», «Дуб», «Запорожець на Січі» та інші), які переважно розвивають у дітей швидкість. Вони містять у собі максимальну інтенсивність і частоту руху на протязі короткого проміжку часу – не більше 6 секунд. Дослідження вікових особливостей формування даної якості швидкість найбільш успішно розвивається в молодшому і підлітковому шкільному віці. Тому відстань у цих іграх (боротьба за предмет, за час, до визначеної мети тощо) не повинна перевищувати 20 метрів. Це сприяє збільшенню швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів у локомоторних, тобто пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі.

До другої групи входять ігри (наприклад: «Проводи русалки», «Скажений бугай», «Рибалки і риби», «Квачі парами», «Доганяй, втікаючи», «Ворон», «Веребей», «Кіт і миша», «Дикі кози», «Яструб», «У колдуна», «Хрещик» та інші), які розвивають у дітей витривалість. Вони відрізняються тим, щоб на протязі тривалого часу (наприклад, догнати чи перегнати суперника), для досягнення необхідної мети, потрібно підтримувати належну фізичну працездатність організму. Але діти дошкільного і молодшого шкільного віку не відрізняються високим рівнем розвитку фізичної витривалості. Втомлюваність організму (почервоніння обличчя, віддишка, прискорене серцебиття, уповільнення рухів) під час рухливої гри настає через 2-10 хвилин (в залежності від змісту гри та фізичної підготовленості дітей). Якщо після 2-3-хвилинного часу, відведеного на гру, спостерігається втомлюваність, дітям потрібно дати 1-2 хвилини на перепочинок (відновлення функціональних можливостей організму), після чого гра або поновлюється, або пропонується дітям інша гра на витривалість стосовно їх емоційно-психологічного стану.

Багато рухливих ігор (наприклад: «Ворон», «Сірий кіт», «Кавуни», «Лисиця і заєць», «Мур», «Ковбаса» та інші) з бігом поєднують в собі швидкість і витривалість. В залежності від поставлених завдань на занятті необхідно використовувати ігри для розвитку цих якостей. Якщо порівняти ігри з бігом з іншими видами рухливих ігор, то вони займають одне з провідних місць і знаходяться в групі циклічних видів ігор, де дітям необхідно проявляти швидкість і витривалість. Критерієм швидкості і витривалості є час, на протязі якого дитина здатна підтримувати задану інтенсивність рухової дії у грі.

Ігри із стрибками характеризуються короткочасними швидко-силовими напруженнями м'язів ніг. Швидко-силові здібності проявляються в режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла і його ланок у просторі. Максимальним вираженням даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміється дія максимальних напружень за мінімально короткий проміжок часу.

Як свідчать численні наукові повідомлення та практика фізичної культури і спорту у дітей молодшого шкільного віку інтенсивно розвиваються швидко-силові якості, а з 9 років у дівчаток і з 10 років у хлопчиків починають підвищуватися показники розгиначів тулуба, потім стегна, стопи і гомілки.

Співставлення швидкісно-силових здібностей з морфологічними особливостями опорно-рухового апарата дозволяє судити про те, що відносні показники сили дії молодших школярів незначні по відношенню до підлітків, у яких сила дії досягає величин дорослої людини.

На практиці педагоги, в основному, обмежують використання силових вправ у дошкільному і молодшому шкільному віці. В цьому періоді діти набагато краще переносять швидкісно-силове навантаження при застосуванні вправ стрибкового характеру.

Але спостереження за стандартними уроками, на яких ставляться, наприклад, завдання вивчення техніки певного стрибка або розвиток швидкісно-силових якостей із застосуванням стрибків показує, що діти повторюють їх від 7 до 12 разів. Тоді, як при досягненні цих же завдань у грі (наприклад: «Вовк і кози», «У довгі лози», «Шагавай», «Переправа через річку», «Струмок», «Гречка», «Тинок», «У річку, гоп!» та інші) вони виконують від 20 до 40 стрибків з максимальним напруженням м'язів ніг. Таким чином, рухова активність у грі набагато вища. Це пояснюється тим, що у першому випадку витрачається багато часу на черговість виконання вправи (стрибають 1-4 учні) та на її пояснення (коли вчитель пояснює одному, то інші, слухаючи його, чекають команди для виконання стрибка). А в грі всі діти виконують стрибки одночасно, або швидка зміна подій змушує їх виконувати багато стрибків, вкладаючи всю свою енергію в кожний стрибок. Велика кількість виконаних стрибків значно краще впливає на зміцнення опорно-рухового апарата та функціональний розвиток серцево-судинної і дихальної систем.

Цінність ігор із стрибками полягає в тому, що вчитель може пояснювати техніку стрибка, не припиняючи ходу гри. Для прикладу гра «Струмок». Кресляться дві лінії – «струмок». Довжина ліній 15-20 метрів. На початку «струмок» має ширину 50-60 см, який поступово розширюється. В кінці – ширина 2-3 метри. Через кожних 50 см вздовж «струмка» наносяться позначки. Гравці, один за одним, починаючи від вузького до найширшого місця, просуваються вперед, перестрибуючи «струмок» від кожної позначки. Дозволяється гравцю перейти на наступну позначку лише тоді, коли «струмок» буде перестрибнуто. Перемагає той, хто перестрибне «струмок» у найширшому місці. Гру можна проводити як з розбігу, так і з місця та пояснювати техніку стрибка одному і невеликій групі учнів, при цьому не припиняючи і не заважаючи іншим гравцям продовжувати гру.

В основному, для розвитку швидкісно-силових якостей треба використовувати рухливі ігри із подоланням маси власного тіла – стрибки в довжину, висоту, через перешкоди, які закріплені на місці або рухаються.

Ігри з метанням дітям дошкільнятам і молодшим школярам виконувати досить важко, бо вони потребують певної координації рухового апарату, вміння розраховувати силу і точність кидка від відстані та розміщення цілі (рухома чи нерухома, горизонтальна чи вертикальна).

Це складні рухові реакції. Тому ігри з метанням поділяються на прості та складні.

До простих входять ігри, в яких метання виконується з місця на дальність і в ціль (наприклад: «Бабу перевозити», «Хто далі кине», «Влучний стрілець», «Захисник кріпості» та інші).

До складних відносяться ігри з реакцією дітей на об'єкт, що рухається, та реакція вибору. Для розвитку та удосконалення в дітей здатності швидко фіксувати очима предмет, що рухається, необхідно використовувати ігри з великими (наприклад: «Пошивай», «Квач з м'ячем», «Штандер» та інші) і малими (наприклад: «Квочка», «Круговий», «На полюванні», «Мисливець і качки») м'ячами та з палицями (наприклад «Перепелиця», «Шкандибки», «Бабок», «У скраклі», «Циганка», «Мушка» та інші).

Зоровий контроль за польотом м'яча і об'єктивний результат кидка дозволяють у грі отримати негайну інформацію і оперативно звірити свої м'язові відчуття і сигнали інших органів чуття, щоб внести потрібні корективи при наступних кидках. Ця інформація дає змогу в подальшому вибирати відстань і ціль в іграх з метанням.

У грі ціль може знаходитися на різній відстані, а якщо вона рухається, то необхідно мати не тільки добрий окомір, але й вміння осмислити програму своїх дій, чітко визначити віддаль, напрям і швидкість переміщення цілі, щоб успішно виконати потрібну вправу. Якщо ціль з'являється раптово і так же швидко може зникнути, то дитині необхідно блискавично відреагувати на прийняту інформацію і на великій швидкості виконати необхідні дії.

Головну причину захоплення іграми з метанням полягає у різноманітності дій, які відповідають точності і відповідності рухів, а в парних і групових іграх – в різноманітності ситуацій, що вимагають спритності реакції, вправності, кмітливості. Саме ця постійна новизна у вирішенні рухових завдань різного ступеня складності з оперативною і наочною інформацією про результати своїх дій робить заняття цікавими й високо емоційними. Дитина, яка грає, крім основних рухів – кидка і ловлі – виконує до 100-120 інших дій: нахилів, поворотів, випадів, присідань, пробіжок, щоб спіймати чи підняти м'яч або ухилитися від нього. В активну роботу в іграх з метанням включаються багато груп м'язів, що сприяють більш інтенсивній діяльності і розвитку серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню обмінних процесів в організмі.

В рухливих іграх дії з метанням обов'язково співвідносяться з бігом, стрибками, силовим єдиноборством і дають ще більш високе фізичне та психологічне навантаження тим, хто грає. За допомогою таких ігор у дітей поліпшується просторова точність рухової орієнтації рук і плечового поясу, які позитивно впливають на розвиток координації рухів.

До ігор з елементами прикладних вправ входять:

- лазіння – пересування по гімнастичній драбині, лаві (однойменний та різнойменний способи), канату;
- перелізання (різна висота перешкод);
- переповзання і пересування по підлозі (землі) в положенні лежачи на грудях або навкарячки. Вони є дійовим засобом розвитку плечового поясу, сили м'язів рук та ніг.

Ігри з лазіння (наприклад: «Дістати сало», «Стовп», «Повінь» та інші) мають в основному силовий характер і містять у собі різні способи пересування на приладах (в природі по деревах, висячих або лежачих колодах, горах) за допомогою рук і ніг або тільки рук. Такі ігри сприяють переважно розвитку сили м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок (згинання рук).

Значне силове напруження плечового поясу спричиняє фіксацію грудної клітки, що може призвести до порушення механізму дихання та утруднення

діяльності серцево-судинної системи. Тому для дошкільнят і молодших школярів необхідно обмежувати час гри, щоб подолати висоту снаряда (канат, драбина, стовп, колода, гімнастична лавка).

Ігри з перелізанням можуть виконуватися як з місця, так і з розбігу (наприклад: «Незграбний ведмідь», «Западня», «Павук», «Куниця і білки» та інші). У першому випадку, в основному, розвивається сила, в другому – спритність.

В міру оволодіння технікою подолання окремих перешкод із них складаються різні комбінації (смуга перешкод). І одним із об'єктивних критеріїв таких ігор (ігри-естафети) є час, який витрачається на подолання цих перешкод.

Ігри з переповзанням (наприклад: «Підвісний міст», «Тунель», «Юркий вуж» та інші) мають велике прикладне значення. За технікою виконання ці вправи не складні, але пов'язані з витратою значних зусиль і містять у собі відносно високі вимоги до серцево-судинної і дихальної систем. Застосування цих ігор є дійовим засобом розвитку сили основних м'язових груп і особливо витривалості.

Головним чином ігри з елементами прикладних вправ можна використовувати на заняттях як ігри-естафети, які супроводжуються значним емоційним піднесенням. Для прикладу, гра «Дістати сало». У минулому в ніч на свято Андрія (13 грудня) дозволялись молодіжні бешкети – єдина ніч в році, коли люди прощають парубкам зроблені ними пустощі. Після цієї ночі хтось з господарів знаходив свого воза на даху клуні, хтось прокидався без плота біля хати, чийсь ворота на річці плавають, комусь за ніч клуню так розберуть, що й сліду не лишать. Зрозуміло, що хлопчак і парубки у забудькуватого хазяїна в цю ніч забирали сало, яке зберігалось про запас на горищі. В минулому гра називалася «Вкрасти сало».

На занятті її можна використовувати як гру-естафету, у якій гравці пересуваються по похилій лаві (в залежності від віку різний кут нахилу лави), щоб дістати кубики (сало). Від кута нахилу регулюється навантаження. Чим більший кут нахилу гімнастичної лави, тим більше фізичне навантаження отримують діти на верхні кінцівки та плечовий пояс.

Ігри з рівновагою пов'язані в умінні зберігати стійке положення тіла у різних положеннях опори. Необхідною умовою для збереження рівноваги є розміщення центру ваги над площею опори. Природно, що, чим більша площа опори і нижче центр ваги, тим стійкіша рівновага.

Ігри, які пов'язані з елементами рівноваги, розділяють на:

- статичні – ігри-вправи для збереження рівноваги в різних положеннях (позах) на місці (наприклад: «Гойдалки», «Журавель», «Ластівка», «Навпереваги» та інші);
- динамічні – пов'язані з підтримкою рівноваги при різних пересуваннях на приладах і підлозі (землі) (наприклад: «Жук», «Рак-неборак», «Пересування на бочці», «Дресировка звірів» та інші);
- мішані – в яких важко встояти на місці після виконання визначених рухових дій (наприклад: «Круть-верть», «Млин», «Метелиця» та інші).

Уміння врівноважувати своє тіло, передавати вагу тіла на одну кінцівку, долати силу енергії завжди виявляється під час виконання різних обертів, утримання різноманітних статичних положень, при поворотах, зіскоках і особливо махових рухах ногами. Основними іграми для формування рівноваги (розвиток просторової орієнтації і вестибулярного апарату) в дошкільному і молодшому шкільному віці є ходьба по накресленій лінії, лаві й колоді різними способами.

Ігри з елементами рівноваги мають велике значення для дітей. Вони є одним з важливих засобів всебічної підготовки. Метою цих ігор є поліпшення загальної рухової координації. Ігри з рівновагою розвивають спритність, орієнтацію в просторі, сміливість, рішучість, уміння швидко використовувати потрібні рухи для збереження рівноваги і вміння застосовувати координаційні рухи в різних умовах.

Ігри з елементами акробатики – це складні рухові дії, які потребують уміння дітей координувати свої рухи. Багато цих ігор містять в собі елементи рівноваги, коли під час виконання акробатичної вправи у грі або після неї потрібно дотримання рівноваги. Такі ігри сприяють удосконаленню функцій вестибулярного апарату і розвитку просторової орієнтації.

До ігор з елементами акробатики входять дві групи вправ:

- динамічні – переكاتи, перекиди, перевороти («Каракатиця», «Перекотиполе», «Краб», «Розпечене колесо»);
- статичні – стійки, шпагати, парні та групові вправи («Качалка», «Павук», «Жабка», «Дзвін»).

Ігри з акробатикою виконуються на краще виконання вправи або застосовуються в іграх-естафетах. Вони сприяють розвитку сили, швидкості, спритності і точності рухів, чуття рівноваги при зміні положення тіла, поліпшують гнучкість і рухливість суглобів, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи.

Ігри з елементами боротьби (єдиноборства без кидкових прийомів) полягають у розвитку м'язової сили, одною з основних фізичних здібностей людини, яку можна визначити як здатність долати зовнішню опірність або протидію їй за допомогою м'язових зусиль.

Спеціальні педагогічні дії мають значний вплив на формування фізичних можливостей дітей у різні періоди їх вікового розвитку, акцентуючи увагу на те, що в дошкільному і молодшому шкільному віці силові вправи використовуються в обмеженій кількості. Тому, доцільно використовувати ігри з елементами боротьби, які вимагають від молодших школярів помірних навантажень і короточасних швидкісно-силових напружень:

- ігри з динамічними вправами (наприклад: «Буряк», «Тягти бука», «Ріпка», «Відьма», «Коромисло» та інші);
- ігри із суперництвом стрибкового характеру (наприклад: «Бій півнів», «Кіт в мішку», «Княжий острів» та інші).

Для того, щоб дати молодшим школярам оптимальне навантаження для розвитку сили і не зашкодити їх здоров'ю, ігри з елементами боротьби поділяються на три групи:

- ігри, в яких рухові дії повторюються до вираженої втоми (наприклад: «Тягти бука», «Коромисло», «Дружина і татари» та інші). Повторні зусилля дозволяють створити значне силове навантаження в м'язах, але тільки в останніх повтореннях;
- ігри, в яких є вправи з одноразовим максимальним навантаженням на м'язи (наприклад: «Буряк», «Ріпка», «Відьма» та інші). В таких іграх рух має відносно постійну швидкість (відірвати або підняти партнера, який сидить на підлозі тощо) і виконання цих вправ потребує силових напружень, особливо із затримкою дихання;
- ігри з вправами на силу з максимальною швидкістю (наприклад: «Бій півнів», «Кіт в мішку», «Княжий острів» та інші). Це ігри, в яких гравці здатні проявляти

максимальне зусилля в найкоротший проміжок часу, що сприяє розвитку швидкісно-силової якості.

Застосування рухливих ігор з елементами боротьби сприяє формуванню основних груп м'язів верхніх і нижніх кінцівок, плечового поясу, спини і живота.

Ігри з елементами танцю сприяють формуванню правильної постави та легкої ходи. Вони побудовані на танцювальних елементах. Це кроки різних танців, які відрізняються один від одного ступенем координаційної складності, характером та манерою їх виконання. Музика в іграх («Сива шапка», «Женчичок», «Гоп – скок», «Метелиця», «Трійки») посилює виразність і граціозність рухів, сприяє розвитку слуху і чуття ритму у дітей.

Ігри в танцях допомагають дітям засвоїти різні танцювальні позиції (положення, що фіксує початок і закінчення танцювального руху), ходьбу під музику або пісню, танцювальний крок на носках, крок з підскоком, приставний крок (виконується в танцювальному ритмі), крок з притупом, подвійний ковзний крок, крок галопом вбік і крок польки. Діти привчаються слухати музику та узгоджувати з нею свої рухи у грі.

Танці з іграми несуть в собі глибокі смислові навантаження і мають конкретно визначену мету. Шлях до здійснення мети лежить через виконання завдань, поставлених перед дитиною у грі. Ці завдання відзначаються винятковою різноманітністю. Вони поступово повинні ускладнюватися, але періодично повторюючись в іншому викладенні та в певній ігровій ситуації. Таким чином досягається необхідна послідовність у посиленні впливу на фізичний розвиток та розумові здібності.

Ігри з елементами танцю заспокоюють збуджений стан дитини, формують правильну поставу, гартують організм. Вони мають характерну рису – це надзвичайна багатогранність її педагогічного та естетичного впливу на вихованців. Тут діти відчувають на собі благотворну дію музики і слова, танцю і ритмічних рухів. Вони пробуджують у свідомості дитини потяг до прекрасного в музиці і в поезії, збагачують її духовний світ.

Ігри на воді є ефективним засобом оздоровлення і фізичного розвитку. Вони є одним з найцінніших видів фізичних вправ. І перш за все тому, що вміння плавати зберігає людині життя в екстремальних ситуаціях.

Ігри на воді з дітьми (перший етап навчання) проводяться на міліні (наприклад: «Морський бій», «Мисливці і качки», «Швидкий краб», «Коловорот», «Крокодил» та інші), щоб позбутися страху води, а потім поступово переносяться на глибину (наприклад: «Колода», «Щупаки», «Невід», «Квачі», «Морж», «Водяна змія», «П'явка» та інші) для засвоєння триматися і ковзатися на воді, а також пересуватися під водою.

Ігри на воді не тільки прекрасний засіб активного відпочинку, а й засіб фізичного розвитку і гартування організму. Вода, як правило, має нижчу температуру ніж тіло. Роль гарту на воді посилюється завдяки механічній її дії. Навіть легка течія і хвилі масажують поверхню тіла, зміцнюють периферичні нервові закінчення і судини шкіри.

Під час гри на воді при виконанні вдиху і видиху (видих під водою) дитячому організму доводиться прикладати більше зусиль, ніж під час дихання на суші. При цьому навантаження на дихальні м'язи збільшується. Тому плавання з широким застосуванням ігор є добрим засобом тренування дихального апарату, постановки глибокого і ритмічного дихання.

На воді дитина знаходиться в положенні лежачи, ніби перебуває в стані певної невагомості (на тіло діє відштовхувальна сила води). Це розвантажує хребет, дозволяє розслабити і м'яко розтягнути багато м'язових груп і відчути волю в рухах. До того ж безперервно чергуються гребкові рухи, послідовно залучаючи майже всі великі і малі м'язові групи, багато яких із них у звичайних умовах бездіяльні. Таке різностороннє м'язове навантаження за допомогою гри активізує діяльність всіх органів і систем, значно підвищує рівень обмінних процесів.

Оздоровчий вплив рухливих ігор на воді надзвичайно великий. Поєднання їх з природними факторами гартує організм дитини і підвищує його загальну опірність до негативних впливів зовнішнього середовища.

Ігри взимку спрямовані для гарту організму, фізичного розвитку і координаційних здібностей. Вони поділяються на дві групи:

- ігри на рівнині, які розвивають швидкість і витривалість, узгодженість рухів (лижі, санчата, ковзани – наприклад: «Наздожени, втікаючи», «Буксировка», «Квач на лижах», «Лижник без палиць», «Трійки» та інші);
- ігри на пагорбах, які розвивають вестибулярний апарат, координацію рухів, рішучість, сміливість (лижі, санчата – наприклад: «Стоноги», «Хто далі», «Шеренгою з пагорба», «Мисливець на полюванні» та інші).

До ігор на лижах і ковзанах можна включати ігри з бігом і з метанням, які використовуються у теплі пори року.

Під час ігрових занять взимку дитина дихає свіжим, прохолодним повітрям, в результаті чого підвищується опірність простудним захворюванням верхніх дихальних шляхів. Чисте, морозне повітря гартує організм, надає бадьорості, підвищує працездатність і витривалість. При пересуванні по снігу працюють всі основні групи м'язів, що підсилює дихання і кровообіг. Велика динамічна робота ніг при ходьбі по снігу сприяє зміцненню та формуванню стопи, допомагає попередити розвиток плоскостопості. Гарна природа створює добрий настрій, позитивно впливає на нервову систему дитини.

Схематична класифікація (таблиця 10) показує, що ігри за характером рухових дій мають місце комплексного впливу на розвиток фізичних якостей. Це відбувається не в однаковій мірі (Рис.6). Найбільше переважає розвиток спритності



Рис. 6. Вплив ігор за рухами на розвиток фізичних якостей

– 92,3%, швидкості – 84,6%, витривалості – 61,5%, сила і гнучкість відповідно становлять 38,4% і 30,7%. Поєднання різноманітних рухів і дій у грі сприяє нормальному розвитку організму, зміцнює стійкість проти несприятливих умов зовнішнього середовища, позитивно діятиме на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, на покращання загального фізичного розвитку і здоров'я.

Особливо сприятиме кращому загартуванню організму при проведенні рухливих ігор на свіжому повітрі. Вони також є ефективним засобом активного відпочинку дітей після тривалої розумової праці. За своєю суттю рухливі ігри орієнтовані на масове сприйняття та їх засвоєння, бо за змістом і формою рухи в них досить прості і доступні дітям різних вікових груп.

Аналізуючи ігри за характером рухових дій видно, що вони активно впливають на дитину, вирішуючи оздоровчі, виховні та освітні завдання. Більшість їх містять у собі елементи суперництва або побудовані на суперництві (догнати, перегнати, перестрибнути, перекинути, попасти, спіймати тощо), вирішальну роль в яких відіграють фізична підготовленість, сила, швидкість, спритність і це необхідно використовувати у вихованні дітей.

Ігри з елементами шикунань.

«Не спізнися»

Гравці розташовуються на всьому майданчику. Керівник голосно подає команду «Клас, в одну шеренгу шикуйсь!», визначаючи умовну лінію відведенням правої-лівої руки в сторону і рахує у повільному темпі до п'яти.

Всі гравці біжать до умовної лінії і швидко шикуються біля керівника зі сторони відведеної руки в сторону. Хто не встиг вишикуватись до кінця рахунку, вибуває з гри. Після шикунання подається команда «Розійдись» і гравці, які продовжують гру, вільно переміщаються по всьому майданчику. Керівник переходить в інше місце і знову подає команду для шикунання, рахуючи до чотирьох, а потім до трьох.

Правила: 1) при шикунанні забороняється шикуватись та заважати один одному, займаючи свої місця на умовній лінії; 2) ті, хто вибув з гри відходять у сторону і не заважають іншим брати участь у грі.

Варіанти:

❖ Гравці, котрі перші стали на умовну лінію, беруться за руки або кладуть їх на плечі один одному, примушуючи інших шукати собі місце до кінця рахунку керівника в кінці шеренги.

❖ Проводити гру з шикунання в одну колону.

«Швидко по місцях»

Всі гравці шикуються в одну або дві колони з витягнутими руками вперед злегка торкаючись ними плечей тих, хто стоїть попереду. Шикунання можуть бути різними (це залежить від підготовленості дітей – одна, дві, три колони; одна, дві, три шеренги).

За сигналом керівника «На прогулянку!» всі діти розбігаються в різні сторони. За другим сигналом «Швидко по місцях» усі гравці повинні вишикуватись у вихідне положення. Команда, яка швидше вишикувалася, стає переможницею.

Відзначати слід у першу чергу тих дітей, які швидше інших займуть своє вихідне положення, а потім – групу, яка вишикувалася першою.

Правило: під час шикунання не дозволяється заважати займати своє місце гравцям з іншої команди.

«До своїх прапорців»

Всі гравці діляться на три-чотири рівні команди та стають у кола на всьому майданчику. В центрі кожного кола стає один гравець із прапорцем. Прапорці повинні бути різного кольору.

Всі учасники гри, окрім тих, що стоять у колі з прапорцями, за сигналом керівника розбігаються по майданчику і заплющують очі. У цей момент гравці, які стоять із прапорцями, тихо та швидко змінюють місця за вказівкою керівника. За сигналом керівника «До своїх прапорців» гравці відкривають очі, шукають свої прапорці і стають у кола біля них. Перемагає команда, яка стане у коло біля свого прапорця.

Правила: 1) гравцям не можна відкривати очей, поки не буде подано сигнал «До своїх прапорців!». Якщо учасник гри відкрив очі до сигналу керівника, то команда, до якої він належить, програє; 2) гравці з прапорцями повинні обов'язково змінити свої місця; 3) якщо хтось з гравців з прапорцем не змінив свого місця, то перемога команді не зараховується.

Варіант.

❖ Гравці шикуються перед керівником і виконують різні вправи. В цей час діти з прапорцями знаходяться позаду своїх шеренг і міняються місцями. За сигналом керівника команди шикуються у кола біля своїх прапорців.

«Спостерігачі»

Усі учасники гри поділяються на дві команди, які шикуються в шеренги на протилежних сторонах майданчику (залу). Гравці першої команди підходять до другої і роблять всі однаковий малопомітний рух (любою частиною тіла). Потім шеренга розвертається кругом і відходить на попереднє місце. Друга команда гравців повинна підмітити, який рух робили гравці першої команди (шеренги) і відгадати цей рух. Далі команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка більше відгадала додаткові рухи.

Правила: 1) підхід здійснюється лише шеренгою; 2) команда робить однаковий рух, який обумовлюється гравцями перед кожним підходом.

«Зміна місць»

Гравці діляться на дві команди і стають одна проти одної на відстані 10-15 метрів у шеренги. За командою керівника «На протилежні місця руш» шеренги міняються місцями. Чия команда вишикувалась швидше, та перемогла.

Правила: 1) під час зустрічі не заважати одне одному; 2) вишикувавшись, розвернутись обличчям до протилежної команди і підняти зчеплені руки вгору.

«Мишоловка»

Гравці утворюють коло, стоячи пліч-о-пліч (один біля одного). За гравцями на відстані 1,5 метра (а також перед носками) малюються кола. Гравці діляться на дві команди. Одна команда знаходиться у центральному колі, інша – в зовнішньому. Всі гравці вільно переміщаються у своїх колах. За командою керівника «Мишоловка, хлоп» гравці зовнішнього кола стають на лінію центрального кола і беруться за руки, утворюючи «мишоловку». Завдання другої команди «мишок», поки не утворилось коло, встигнути вибігти з центрального

кола. Скільки «мишок» потрапило в «мишоловку», стільки перша команда набирає очок. Потім керівник подає команду «Мишоловка відкрита» і гра продовжується.

Правила: 1) виходити за лінію зовнішнього кола до команди керівника «Мишоловка, хлоп» забороняється; 2) гравцям («мишкам»), які вибігають з кола, не дозволяється розривати зчеплені руки («мишоловка»); 3) керівник може повторювати команду для однієї команди гравців; 4) кількість утворень «мишоловок» для команд повинна бути однаковою.

«У дітей чіткий порядок»

Діти шикуються у шеренгу. За сигналом керівника вони розходяться по майданчику і говорять:

У дітей чіткий порядок,

Знають всі свої місця.

Сурми, грайте веселіше:

«Тра-та-та, тра-та-та!»

За сигналом керівника діти шикуються у шеренгу в указаному місці.

Правила: 1) при шикунні діти стають за зростом; 2) забороняється штовхатися або ставати між тими, хто вже стоїть у шерензі; 3) хто не встиг зайняти своє місце – програли.

Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ.

«Батько й діти»

(Українська народна гра)

Ігрове поле ділиться на дві половини. На одній половині знаходиться гурт дітей, на другій – сидить «батько». Діти тихенько домовляються, які рухи будуть виконувати перед «батьком», тому що мають (за допомогою лише рухів) йому сказати «де були і що робили». Гравці шеренгою ідуть до «батька», зупиняються перед ним і тричі кланяються. «Батько віддає поклін і питає:

Розкажіть, гей мої діти,

Що чули й де були?

Діти хором відповідають:

По широкому світі блукали і щастя шукали,

Багато ми там видали – аж у Києві спочивали.

На це «батько» каже:

Розкажіть, гей мої діти,

Що ж ви там робили?

Діти:

Уважай і вгадай, наш батьку дорогий:

Ось так, ось так ми всі там робили.

Після цих слів гравці показують певні рухи, а «батько» має назвати, що це було. Коли відгадає, діти тікають, а він їх доганяє. Спійманий перед лінією поділу стає новим «батьком» і учасники гри придумують нові рухи. Гра продовжується.

Правила: 1) ловити гравців за лінією «батькові» забороняється; 2) якщо «батько» до трьох разів не відгадає або не спіймає – вибирають іншого.

«Подоляночка»
(Українська народна гра)

Діти беруться за руки й стають у коло. Вибирають подоляночку. Подоляночка робить все те, про що співають діти.

*Десь тут була подоляночка,
Десь тут була молодесенька.
Тут вона стала,
До землі припала,
Личка не вмивала,
Бо води не мала.
Ой встань, встань, подоляночко,
Умий личко, як ту шкляночку,
Візьмися в бочки, –
Підскоч до раю
Бери сестру скраю.*

Подоляночка вибирає когось із кола на своє місце і гра продовжується.
Варіант.

- ❖ Діти можуть повторювати рухи, які виконує подоляночка.

«Адам і Єва»
(Українська народна гра)

Діти утворюють коло, яке рухається то вправо, то вліво і співають (промовляють) Посередині двоє – Адам і Єва (хлопчик і дівчинка):

*Адам і Єва
По раю ходили, (двічі)
Ні не їли, ні не пили,
Тільки так робили!*

Коло зупиняється, й учасники, що стоять у центрі, демонструють різні рухи, а всі інші – імітують. Закінчивши їх, гравці продовжують співати (промовляти), рухаючись по колу в протилежний бік:

*А як все зробили,
То інших гонили, (двічі)
Хто не втік,
То його зловили.*

Коло розбігається, а «Адам і Єва» намагаються спіймати собі заміну. Спіймані стають «Адамом і Євою».

Правила: 1) розбігатися дозволяється лише після слів «зловили»; 2) територія майданчика обмежена.

«Мак»
(Українська народна гра)

Діти утворюють коло, стаючи за один-два кроки один від одного. Всередині кола стоїть дівчинка, що починає рухи. Всі співають (промовляють):

*Ой на горі льон,
А в долині мак,
Мої любі сусідоньки,*

***Просимо вас, голубоньки,
Зробіть ось так. Гу!***

При словах «Ой на горі льон» діти роблять три-п'ять кроків вправо, «А в долині мак» – таку ж саму кількість кроків вліво й затримуються на місці. Всі пильно дивляться на дитину посеред кола. При слові «Просимо» учасники гри виконують легкий уклін, при – «Зробіть ось так» – виконують рух, який започатковує дитина посеред кола.

Співаночку співають досхочу, тільки за кожним разом при, словах «Зробіть ось так» виконується інший рух (беруться за руки, присідають, підіймають руки вгору, нахиляються, і т. д.). під кінець гри замість слів «Зробіть ось так» співають «Загукайте враз» і вигукують «Гу!».

Правило: після повторення учасниками гри руху, дівчинка (хлопчик), яка знаходилась у центрі кола, йде вибирати на своє місце іншого гравця і гра продовжується.

«Калина»
(Українська народна гра)

Діти стоять у колі і промовляють (співають):

***Ой, на горі калина,
Під горою малина,
Ой так, на горі калина,
Ой так, під горою малина.
Там зійшлася дітвора.
Танцювати почала.
Ой так, там зійшлася дітвора.
Ой так, танцювати почала.***

На слова першого рядка діти тричі плещуть у долоні і піднімають руки вгору та розводять їх в сторони. На слова «під горою малина» вони присідають і знову плещуть у долоні (тричі перед колінами), потім виносять руки вперед і також розводять в сторони. На слова «Ой так, на горі калина» тупають правою ногою (тричі), а на слова «Ой так, під горою малина» обертаються ліворуч навколо себе. На слова «там зійшлася дітвора» діти роблять уперед чотири кроки, зменшуючи коло, а на слова «танцювати почала» – назад чотири кроки, збільшуючи коло. На слова «Ой так, там зійшлася дітвора» тупають ногою (тричі), а на «Ой так, танцювати почала» обертаються вправо навколо себе.

Правило: при тупоті ногу піднімати високо зігнуто в коліні.

«Льон»
(Українська народна гра)

Учасники гри стають утворюють коло, а в центрі нього стає ведучий. Усі співають співаночку «Ой, на горі льон»:

Ой, на горі льон, льон, (піднімають руки вгору)
По долині мак, мак. (розводять руки в сторони)
Гірки наші маковиці, (кладуть руки на голову і нахиляють її вправо-вліво)
Орати би та, так. (ведучий показує як треба орати)
***Ой, на горі льон, льон,
По долині мак, мак.***

*Гірки наші маковиці,
Сіяти би так, так.
Ой, на горі льон, льон,
По долині мак, мак.
Гірки наші маковиці,
Скородити би так, так.
Ой, на горі льон, льон,
По долині мак, мак.
Гірки наші маковиці,
Копати би так, так.
Ой, на горі льон, льон,
По долині мак, мак.
Гірки наші маковиці,
Брати би так, так.
Ой, на горі льон, льон,
По долині мак, мак.
Гірки наші маковиці,
Терти би так, так.*

Перші три рядки кожного куплету всі гравці виконують однакові рухи. А четвертий рядок кожного куплету ведучий придумує свої рухи, які гравці повинні повторити. Кому з гравців не вдається повторити, тому учасники гри призначають покарання (поприсідати, пробігтися, проповзти, перелізти через перешкоду і т. п.).

Правило: учасники стоять по колу на відстані півтора метра один від одного.

«Дрова»

(Українська народна гра)

Діти стають парами один проти одного і тримаються за руки. Всі співають (промовляють):

*У ліс ідемо,
Різатимемо:
Ліщиноньку, берізоньку,
Червону каліноньку. (двічі)
У ліс ідемо,
Рубатимемо:
Ліщиноньку, берізоньку,
Червону каліноньку. (двічі)*

Співаючи (промовляючи) перший куплет, діти виконують рух різання дров. Раз – тягнуть руки назад, два – штовхають руки вперед. Рух повторюється декілька разів. Після слів другого куплету діти рубають порізані дрова на поліна стоячи в широкій стійці, діти ніби підносять із землі сокиру вгору із замахом рубають дрова).

Варіант.

❖ Гра проводиться на колінах.

«Ой вийтеся огірочки»
(Українська народна гра)

Діти діляться на три групи. Перша група утворює зовнішнє коло на відстані півтора метра один від одного. Друга група утворює внутрішнє коло, стоячи пліч-о-пліч. Діти, які стоять у колах, беруться за руки. В середині внутрішнього кола знаходиться третя група – «жучки». Однє коло починає обертатися в однє бік, друге – в інший. Діти співають (промовляють):

*Ой вийтеся огірочки,
Та в зелені пуп'яночки.
Граї, жучку, граї –
Тут тобі край!
Ходить жучок і жучина
По високій деревині.
Граї, жучку, граї –
Тут тобі край!
Дайте хлопці околота,
Повезем жучків в болото.
Граї, жучку, граї –
Тут тобі край!
Сонце світить, мов золото,
Жучки плачуть в болті.
Граї, жучку, граї –
Тут тобі край!*

Під спів першого куплету «жучки» жвавенько бігають однє біля однєго і махають руками. Під спів другого куплету діти беруться за боки і поважно ходять та пишаються собою. Під спів третього куплету «жучки» хапаються за голівки, стрибають і швидко, метушливо бігають, немов хочуть утекти. Під спів останнього куплету «жучки» сідають на підлогу і удають що плачуть, а обидва кола, взявшись за руки, весело підстрибують і кружляють навколо їх. По закінченні пісні внутрішнє коло стає «жучками», а ті, хто був «жучками», утворюють зовнішнє коло і гра продовжується.

Правила: 1) діти, які утворили кола, можуть повторювати рухи «жучків»; 2) кружляючи і підстрибуючи, руки в колах не роз'єдувати.

«Жнива»
(Українська народна гра)

Учасники гри шикуються в 3-4 шеренги, відстань між якими 2 кроки. Відстань між гравцями у шеренгах 1,5-2 м. Всі починають промовляти (співати):

*Як діждемо літа,
То нажнемо жита.
Поставимо в копи
Та вдаримо в гопи.
Гоп, гоп, гоп
Та вдаримо в гопи.*

При словах «Як діждемо літа, то нажнемо жита» всі нахиляються і виконують рухи женців. При словах «Поставимо в копи...» гравці (перший у шерензі і другий та третій, що стоять за ним) утворюють коло, беруться за руки і

високо підіймають їх вгору. При словах «Гоп, гоп...» всі опускають руки, кладуть собі їх на пояс і підстрибують (танцюють).

Правило: діти підстрибують на місці на одній або двох ногах, чи з ноги на ногу.

«Ой у полі жито» (Українська народна гра)

Учасники гри стають в коло. З них обирають «зайчика», який сидить в центрі кола і «чеберяє ніжками» (руками, наче передніми ніжками). Гравці, що стоять в колі промовляють (співають):

*Ой у полі жито: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє;
Коли б такі ніжки мала,
То я б ними чеберяла,
Як той зайчик, ух! (2).*

*Ой у полі просо: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє;
Коли б такі ніжки мала,
То я б ними чеберяла,
Як той зайчик, ух! (2).*

*Ой у полі гречка: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє;
Коли б такі ніжки мала,
То я б ними чеберяла,
Як той зайчик, ух! (2).*

У першому куплеті під час промовляння першого і другого рядка гравці ходять по колу. З третім і четвертим рядком – виставляють почергово ноги то вперед, то назад (показують стопи), а на «ух!» – підстрибують вгору і показують на зайчика правою рукою.

Під час другого куплету (перший і другий рядок) ходять по колу у протилежний бік, а на слова «коли б такі ніжки мала» піднімають високо ноги, згинаючи їх в колінах. На «ух!» – підстрибують високо вгору на правій, лівій або двох ногах.

Під час третього куплету (перший і другий рядок) знову ходять по колу у протилежний бік, а на слова «коли б такі ніжки мала» стають і пристукують правою ногою й викручують обома руками кола перед собою або над головами. На «ух!» – підскакують в гору і присідають. Після цього «зайчик» обирає на своє місце іншого гравця і гра починається спочатку.

Правило: «зайчик» може переміщатися в колі, стрибаючи в присіді.

Варіант.

❖ У колі знаходяться два і більше «зайчиків» та один мисливець. «Мисливець» ходить по колу, а «зайчики» стрибають у присіді в центрі кола. «Мисливець» в останньому куплеті після слова «ух!» стріляє, викрикуючи: «Пууух!». «Зайчики» тікають і ховаються за гравців, а «мисливець» їх ловить. Кого «зайчика» «мисливець» спіймав, той гравець стає «мисливцем», а гравці, за яким сховалися «зайчики» – стають «зайчиками і гра починається спочатку

Правила: 1) мисливець ловить зайчиків тільки у колі; 2) спійманим зайчик вважається тільки тоді, коли мисливець доторкнеться до нього рукою.

«Шевчик»

(Українська народна гра)

Діти стають у коло і співають (промовляють). У центрі кола стоїть дівчинка (хлопчик) і показує в рухах те, про що співають:

А чи бачив ти, як шевчик шкуру у воді мочє?

Ой так, братику, так, шкуру у воді мочє.

А чи бачив ти, як шевчик шкуру натягає?

Ой так, братику, так, шкуру натягає.

А чи бачив ти, як шевчик черевики шиє?

Ой так, братику, так, черевики шиє.

А чи бачив ти, як шевчик гвіздки забиває?

Ой так, братику, так, гвіздки забиває.

А чи бачив ти, як шевчик у свято танцює?

Ой так, братику, так, у свято танцює.

Гравці, які утворили коло, повторюють рухи того, хто стоїть у колі. Закінчивши пісню, в коло стає інший і гра починається з початку.

Правило: учасники гри повторюють рухи лише після того, як їх виконає дитина, яка стоїть у центрі кола.

«Розбите яєчко»

(Українська народна гра)

Серед дітей вибирають діда, бабу, курочку і мишку. Решта учасників гри стають у коло і ходять то вліво, то вправо та й співають (промовляють):

Був собі дід та баба, а в них курочка ряба.

Та сіла на поличку, та знесла яєчко.

Дід бив – не розбив,

Баба била – не розбила,

А мишка бігла, хвостиком махнула, –

Яєчко впало та й розбилось!

Дід плаче, баб плаче, а курочка кудкудаче:

«Не плач, діду, не плач, бабо!

Я знесу яєчко, та не просте, а золоте».

До початку пісні на середину кола виходить дід, а за ним баба. Прибігає курочка, махає руками, ніби крилами, і присідає, потім знову встає і т. д.. До слів «Дід бив» діти тупають ногами. Коли діти співають «А мишка...», вбігає мишка і жваво пересмикується між дідом, бабою та курочкою. До слів «Яєчко впало та й розбилось!» всі припадають до землі і встають. Дід і баба вдають, що плачуть. Курочка співає «Не плач діду...». В цей час мишка тікає. Коли курочка закінчила співати, всі гравці починають ловити мишку. Як зловили мишку – гра продовжується, обираючи нових діда, бабу, курочку і мишку.

Правило: на місце мишки стає той гравець, котрий зловить її.

«А ми просо сіяли, сіяли»

(Українська народна гра)

Учасники гри діляться на дві групи і шеренгами стоять одна проти одної на відстані двох метрів. Перша група співає, а друга відповідає:

– *А ми просо сіяли,*

Ой, дід, ладо сіяли.
 – *А ми просо витопчем, витопчем.*
Ой, дід, ладо витопчем, витопчем.
 – *А ми коней випустим, випустим,*
Ой, дід, ладо випустим.
 – *А ми коней виловим, виловим,*
Ой, дід ладо виловим.
 – *А чим же вам виловить, виловить?*
Ой, дід ладо виловить, виловить.
 – *А шовковим поводом, поводом,*
Ой, дід ладо поводом, поводом.
 – *А ми повід викупим, викупим,*
Ой, дід ладо викупим, викупим.
 – *А чим же вам викупить, викупить?*
Ой, дід ладо викупить, викупить.
 – *А нам треба дівчинку, дівчинку,*
Ой, дід ладо дівчинку.
 – *А нам треба Галочку, Галочку,*
Ой, дід ладо Галочку.
 – *А в нас Галя дурочка, дурочка,*
Ой, дід ладо дурочка.
 – *А ми її виучим, виучим,*
Ой, дід ладо виучим.
 – *А чим же вам виучить, виучить?*
Ой, дід ладо виучить, виучить.
 – *А шовковим поводом, поводом,*
Ой, дід ладо поводом, поводом.
 – *До нашого гурту прибуло, прибуло,*
Ой, дід ладо прибуло, прибуло.
 – *Від вашого гурту відбуло, відбуло.*
Ой, дід ладо відбуло, відбуло.
 – *А в нашому гурті скачуть, скачуть,*
Ой, дід ладо скачуть, скачуть.
 – *А в нашому гурті плачуть, плачуть,*
 – *Ой, дід ладо плачуть, плачуть.*

Кожний гравець у своїй команді за власним розсудом імітує рухи. На слова «До нашого гурту прибуло» і «Від нашого гурту відбуло» одна дитина з одного гурту та одна з другого переходять з одного гурту до іншого.

Правило: діти міняються місцями в гуртах з одного краю шеренг.

«Кицька»

(Українська народна гра)

Учасники гри стають в коло. В центрі кола знаходиться «кицька». Між гравцями і «кицькою» відбувається діалог:

- *Що ти, кицько, робила?*
- *Житечко молола.*
- *Що ти, кицько, заробила?*
- *Шапочку дукатів.*

- *Що ти, кицю, купила?*
- *Бубликів багато!*
- *З ким ти бублички поїла?*
- *З гостями у свято.*

На кожну відповідь «кицька» рухами показує, що робила. На першу відповідь правою рукою робить у повітрі кола (меле жито в млині). На другу – пальцем правої руки збирає щось з лівої долоні, наче гроші, підіймає їх у гору і висипає їх назад у долоню, наче в шапочку, при цьому перебирає пальчиками. На третю – вказує пальчиками обох рук, описуючи чотири і більше малих кіл перед собою. На четверту – присідає і розводить руками в сторони та схиляє голову, наче вклоняється гостям.

Правило: всі рухи «киця» виконує сама або з усіма разом.

«Море»

(Українська народна гра)

Учасники гри шикуються в колону на відстані одного кроку один від одного. Перший у колоні виконує різні рухи (головою, руками, тулубом і т. п.), а учасники намагаються їх відтворити, орієнтуючись на того, хто стоїть перед ним, а не на направляючого. При цьому всі гравці одночасно промовляють (співають):

*Море хвилює, гуде,
Хвиля за хвилею йде,
Вправо, вліво, 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.*

Після слова «... зашумить» усі розбігаються в різні сторони і гра починається спочатку.

Правило: для відновлення гри перший у колоні стає позаду її, а хто став першим, показує свої рухи.

«Заборонений рух»

Всі гравці з керівником стають у коло. Керівник пропонує виконувати за ним всі рухи, за винятком «забороненого», який встановлюється керівником. Наприклад: не можна виконувати рух «поставити руки на пояс». Керівник починає робити різні рухи, а всі учасники гри повторюють їх. Раптово керівник виконує «заборонений рух». Хто з учасників гри помилився робить крок уперед і штрафується (присідати, проскакати і т. д.). Потім продовжує гру. Перемагають ті гравці, котрі не помилилися жодного разу.

Правила: 1) гравці повинні повторювати всі вправи за керівником, крім «забороненого руху»; 2) хто з учасників гри не повторить – штрафується; 2) гравці, які отримали штраф, або зробили крок уперед, продовжують гру.

Варіант.

❖ Гру можна проводити в одну, дві і більше шеренг. Відстань між учасниками гри півтора метра.

«Слідопит»

Всі гравці шикуються в коло. Вони домовляються між собою, яку тварину будуть імітувати в рухах (якщо довго сперечаються – допомагає керівник). У цей час один гравець стоїть за колом на відстані 5-10 метрів із заплющеними очима. Після того, як домовились, якого звіра будуть показувати, говорять: «Хто летить? Хто біжить? Хто стрибає? Слідопит наш знає». Після цих слів гравець, який стоїть за колом, іде в центр кола і відгадує якій тварині належать рухи, що показують учасники гри. Якщо вгадав, то на своє місце вибирає іншого гравця, а не вгадав – продовжує бути слідопитом.

Правила: 1) кожний гравець може імітувати тварин по-своєму; 2) за чікими рухами слідопит відгадав тварину, той іде на його місце.

Варіант.

❖ Гра проводиться в шерензі на відстані 1,5 метра один від одного.

«Клас, струнко!»

Керівник із гравцями стоїть у колі. Відстань один від одного півтора метри. Керівник подає команди, які гравці повинні виконувати лише у тому випадку, якщо попередньо перед командою говориться слово «клас». Якщо попередньої команди не було, тоді вправа не виконується. Тому, хто помилився, керівник дає завдання: пострибати, пройтися «гусячим» кроком і т. п. Після виконання завдання гравець стає на своє місце і робить крок уперед. Відмічаються гравці, котрі не допустили помилок.

Правило: гравець, який не виконав команду, робить крок уперед.

«Стрункий»

Учасники гри стоять у шерензі. На голові у кожного лежить мішечок з піском. За командою керівника діти виконують різні вправи (рухи руками, головою, тулубом, ногами). За кожне падіння мішечка з голови гравець робить крок уперед. Керівник відзначає тих дітей, у яких ні разу не впав мішечок на підлогу.

Правила: 1) притримувати мішечок руками забороняється; 2) якщо мішечок упав на підлогу, то гравець робить крок уперед і продовжує гру.

Варіант.

❖ Гра виконується в русі. У кого впав мішечок з голови – вибуває з гри.

Правило: діти ходять по квадрату в колону по одному.

«Чия команда швидша»

Гравці шикуються у чотири колони. Під музику (марш, танець) команди починають рухатись залом у різних напрямках. За командою керівника учасники гри виконують вправу, попередньо зупинившись. При цьому зупиняється музикальний супровід. Команді, яка виконала вправу першою, дається одне очко.

По закінченні виконання вправи відновлюється музикальний супровід і гра продовжується.

Правила: 1) кожна команда рухається у будь-якому напрямку; 2) команді дається очко тоді, коли всі гравці приймуть відповідне положення.

«Пузир»

Діти стоять пліч-о-пліч у колі. Взятись за руки, розширюють коло, йдучи назад і промовляють: «Роздувайся пузир, роздувайся великий. Залишайся такий та не лопайся». Учасники гри, йдучи назад, роблять велике коло і, тримаючись за руки, не відпускають їх поки керівник не скаже «Пузир лопнув». Тоді всі присідають і, плескаючи в долоні, промовляють «Лоп!» і відразу підіймаються. Далі керівник каже «З пузиря виходить повітря». Після цих слів гравці дрібним кроком сходяться до центру і промовляють «Т-с-с».

Правило: хто відпустив руки раніше команди, той вибуває з гри.

«Вічний рух»

Учасники гри сідають у коло. Один гравець встає і показує рух рукою, ногою тощо. Другий гравець піднімається і повторює рух першого та додає свій рух. Потім піднімається третій і повторює показані рухи і додає свій рух і т. д.. Гравець який не зміг повторити рухи вибуває з гри. Рухи повторює наступний гравець. Перемагає один гравець, який повторив всі рухи і залишився у колі.

Правила: 1) гравці, які вибули з гри, виходять за коло; 2) гравець, який повторив всі рухи, сідає на підлогу.

«Кажани»

Учасники гри стають парами спинами один до одного, беруться за руки і відводять їх у сторони. За командою керівника починають махати вгору-вниз «крилами (руками) і промовляють:

Ми маленькі кажани

Любимо в ночі літати.

Ми літаєм, все літаєм,

І кущів дерев не зачіпаєм.

А як вітер налетів,

До землі нас притулив.

При словах «А як вітер налетів» гравці нахиляються вправо-вліво, вперед-назад і починають швидко махати руками («крилами»). Пара, яка зійшла з місця, сідає на підлогу і продовжує махати «крилами». Гра продовжується. Виграє та пара, яка встояла на місці.

Правило: пари повинні розташовуватися так, щоб один одному не заважали.

Варіант.

❖ Гру можна проводити у колі. Пари, які не встояли на місці, сідають в середину кола так, щоб іншим не заважати.

«Три рухи»

Учасники гри з керівником стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. Керівник показує три різних рухи, які повинні діти повторювати за ним (наприклад: руки вперед, вгору і в сторони). Керівник може показувати один рух, а

називати інший. Яка дитина помилилась – вибуває з гри. Виграє той, хто ні разу не помилився.

Правила: 1) після 5-7 повторень кожного руху керівник може поміняти один з рухів на інший, або всі три рухи; 2) хто помилився, виходить з кола на два кроки назад і часті у грі не бере.

«Царівна»

З учасників гри вибирають «царевича» і «царівну». Інші стають в коло. «Царівна» знаходиться в колі, а «царевич» – поза колом. Усі співають:

*Ой у городочку царівна,
А за городочком царів син, царів син.
Приступи царенко близенько, близенько.
Поклонись царівні, низенько, низенько.
Приступи царенко ще ближче, ще ближче.
Проруби царівні вороточка, вороточка,
Вивези царівну з городочка, з городочка.
Обведи царівну кругом ряду, кругом ряду,
Та й постав царівну у ряду, у ряду.*

«Царевич» виконує все, що говориться у співаночці. Потім обирають інших «царевича» і «царівну». Гра починається спочатку.

Правило: гравці повторюють за «царевичем» наступні рухи: приступають до «царівни», кланяються, піднімають руки вгору.

«Кіт потягується»

Учасники гри стоять у колі. За командою керівника «Кіт набігався й втомився» всі присідають, нахиляють голову вниз і вдають, що сплять. За другою командою «Кіт проснувся» всі беруться за руки, встають, піднімають руки вгору виставляють одну ногу назад на носок і прогинаються в спині. Керівник повторює декілька раз команди.

Правило: гравці, які зійшли з місця, йдуть в середину кола і продовжують гру.

«Карлики та велетні»

Учасники гри стають у коло. При слові керівника «карлики» – всі присідають і опускають голову вниз, при слові «велетні» – піднімаються, стають на носочки і піднімають руки вгору. Хто зійшов з місця – вибуває з гри. Гра продовжується. Перемагає той, хто не зійшов з місця.

Правило: хто зійшов з місця, йде у середину кола і сідає на підлогу.

«Тимербай»

(Татарська гра)

Учасники гри, взявшись за руки, роблять коло. В центрі кола стоїть «Тимербай» («залізний хазяїн»). Він говорить:

*П'ять дітей у Тимербая
Весело і дружно грають.
У річці швидкій накупались,*

*Напустувались, наплескались,
Добренько відмилися
І гарненько вбралися.
І ні їсти, і ні пити стали,
У ліс надвечір поприбігали,
Один на одного подивилися
І ось так зробили.*

«Тимербай», про все що говорить, показує рухами. Після слів «ось так зробили» робить різні рухові дії, а гравці у колі повторюють їх. Потім обирають іншого «Тимербая» і гра поновлюється.

Правило: кожний наступний «Тимербай» не повторює рухи, які показували попередні гравці.

«Віяла» (Кубинська гра)

Гравці сідають у коло, і перший гравець говорить тому, хто сидить праворуч від нього: «Мій друг повернувся з далеких країн». Той, що сидить праворуч, питає: «А що він тобі привіз?». Перший відповідає: «Віяло». Одночасно з відповіддю він робить рух рукою по колу. Потім другий звертається до третього, третій до четвертого і так триває, доки питання відповідь не обійдуть все коло. Потім питання повторюються по другому колу з тією різницею, що з далекої дороги в подарунок привозять два віяла. Тепер гравці описують коло двома руками. У третьому колі вже три віяла і колові рухи робляться двома руками і одною ногою. У четвертому колі – двома руками і двома ногами. У п'ятому колі дається відповідь «Книгу хороших віршів». При цьому вони до рухів рук і ніг додають кивання головою. Гравці, які збилися в рухах, вибувають з гри. Гра закінчується, коли останній гравець покивав головою. Виграють гравці, які залишилися у колі.

Правило: Гравці, які вибувають з гри, сідають у центр кола.

Ігри з ходьбою.

«Гарбуз» (Українська народна гра)

Учасники гри стають у коло. За загальною згодою діти між собою обирають гарбуза, диню, чотири огірочки, чотири буряки, квасолю, бараболю, морквицю й біб.

Ходить гарбуз по городу, питається свого роду:

«Ой чи живі, чи здорові всі родичі гарбузові?» (двічі)

Обізувалась жовта диня, гарбузова господиня:

«Ще живі і здорові всі родичі гарбузові».

Обізувались огірочки, гарбузові сини і дочки:

«Ще живі і здорові всі родичі гарбузові».

Обізувались буряки, гарбузові свояки:

«Ще живі і здорові всі родичі гарбузові».

Обізувалась бараболя, а за нею і квасоля:

«Ще живі і здорові всі родичі гарбузові».

Обізувалась морквиця, гарбузова сестриця:

«Ще живі і здорові всі родичі гарбузові».

**Обізвався старий біб: «Я іздержав увесь рід»,
«Ще живі і здорові всі родичі гарбузові».**

Ти, гарбузе, ти перистий, із чим тебе будем їсти?

«Миску пшона, шматок сала, от до мене вся приправа». (двічі)

Діти беруться за руки, ходять по колу і промовляють перший куплет. Гарбуз виходить і йде на середину кола, поважно похитуючись і говорить: «Ой чи живі, чи здорові всі родичі гарбузові?» Про кого далі співається, до того підходить гарбуз і виводить його на середину кола. Вони ходять по колу і відтворюють (уявляють собі) ходьбу дині, огірочків, буряків, бараболі, квасолі, морквиці і бобу (на носочках, на п'ятах, гусячим кроком і т. д.).

Правило: огірочки роблять свої однакові рухи, а буряки свої.

«Петре, де ти?»

(Українська народна гра)

Гра відбувається в колі. Обирають «сліпого Петра» і зав'язують йому очі хустинкою. Усі стають перед ним. Гра починається з діалогу:

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

Усі діти тихо відходять у сторону, а «Петро» намагається когось спіймати. Гравці підкрадаються до нього, легко штовхають його або вигуками видають своє місце. Спійманий міняється ролями із «Сліпим Петром». Гра продовжується.

Правила: 1) величина території обмежена – коло від 6 до 8 метрів у діаметрі або квадрат 6х6 чи 8х8 метрів; 2) якщо «сліпий Петро» виходить за межі ігрового поля, то гравці вигуками направляють його в ігрове поле; 3) учасникам гри забороняється виходити за межі визначеної території.

Варіанти:

- ❖ **«Панас»** (Українська народна гра).
 - **Панасе, Панасе!**
 - На кому стоїш?**
 - **На камені.**
 - **Що продаєш?**
 - **Квас.**
 - **Лови курей, та не нас!**
- ❖ **«Жмурки»** (Українська народна гра).
 - **Бабо, бабо, на чому стоїш?**
 - **На бочці.**
 - **Що в бочці?**
 - **Квас.**
 - **Лови гусей та не нас!**
- ❖ **«Звідки ти»** (Українська народна гра).
 - **Звідки ти?**

- *З Яворова.*
- *Чия ж ти?*
- *Ковальова.*
- *Бувай здорова, ковальва!*

❖ **«Жмурки».**

- *Де стоїш?*
- *На мосту.*
- *Що п'єш?*
- *Квас.*
- *Шукай три роки нас.*
- *Якщо не знайдеш,*
- *У в'язницю попадеш.*

Правила гри такі ж самі, як і у «Петре, де ти?»

«Міст»

(Українська народна гра)

Учасники гри шикуються у дві шеренги і стають обличчям один до одного, утворивши пари. Беруться за руки і піднімають їх до гори. Остання пара проходить під «мостом». Всі промовляють:

*У пороги Дніпрові
В Україні далекі
Впали мости дубові.
На Дніпрі, річці широкій, ланцюговий!
Збудуємо новий міст, Сильний, новий.
Стають пари в повний ріст –
І перехід уже готовий.
Сміло (брате, сестро), тепер іди,
Якщо заплатив вже мито,
Тільки довго не барись,
Щоб на мості не побито.*

Правило: учасники гри, що утворили «міст», легко вдаряють тих, хто йде попід піднятими руками.

«Нічний марш»

(Українська народна гра)

Учасники гри шикуються в колону із зав'язаними очима і міцно тримаються за пояс гравця, який стоїть попереду. Перший у колоні (без зав'язаних очей) є провідником маршу. Він проводить тих, через перешкоди і голосно називає перешкоду, котру треба подолати (колода, камінь, натягнута мотузка, підйом в гору або спуск зі схилу тощо).

Правила: 1) за пояс триматися міцно; 2) хто не втримався, вибуває з гри.

«Підхід вартових»

(Українська народна гра)

На визначеному місці стоїть «вартовий» із зав'язаними очима. Всі гравці стоять на відстані 20 метрів у різних сторонах.

За вказівкою керівника один гравець починає рухатись до вартового. Вартовий, почувши кроки гравця-розвідника, повертається в ту сторону і вказує рукою. Якщо правильно показав рукою у той бік, то гравець вибуває з гри. Якщо не вірно, то керівник опускає вартовому руку і гравець-розвідник продовжує рух до вартового. Гравець, який підійшов до вартового не поміченим, стає на його місце.

Правила: 1) розвідники підходять до вартового по черзі; 2) інші гравці повинні дотримуватися тиші; 3) гравець, який добіг до вартового, вибуває з гри; 4) якщо ніхто з учасників гри (розвідників) не підійшов не поміченим, тоді вибирають іншого вартового.

«Пригоди киці» (Українська народна гра)

Учасники гри шикуються в дві шеренги обличчям одна до одної. Одна шеренга – «котики», друга – «киці». Відстань між шеренгами 8-10 кроків. Всі промовляють (співають):

*Ой піди ж ти, кицю,
Піди по водицю,
Тільки добре уважай,
Не впади у криницю!
Пішла киця по водицю,
Та й упала у криницю.
Побіг котик рятувати,
А вже киці не видати.
Витяг кицю за вухо
Та й положив, де сухо.
Лежи ж, кицю, тута,
А я знайду прута.
Прута ще не пошукав,
А вже киці не застав.*

До слів «Ой піди ж ти, кицю» шеренга «котиків» іде вперед, махає рукою (кликає кицю до себе).

До слів «Піди по водицю» шеренга «киць» іде вперед і стає.

До слів «Тільки добре уважай...» наживують «котики» «кицям», вказуючи пальцем.

До слів «Пішла киця по водицю...» «киці» і «котики» роблять чверть повороту (направо або наліво). «Киці» йдуть вперед кілька кроків (показують, ніби несуть збанок).

До слів «Побіг котик...» котики йдуть кілька кроків уперед і звертаються до «киць», дивлячись униз (ніби заглядають у криницю).

До слів «Витяг кицю...» «котики» беруть за руки своїх «киць», які стають, а потім лягають на землю.

До слів «Лежи ж, кицю, тута...» «котики» погрожують «кицям» пальцем, розвертаються і відходять на свої попередні місця. Після цього встають «киці» і йдуть на своє попереднє місце. Закінчивши промовляти (співати), учасники гри міняються ролями.

Правило: гравець сходиться з тим, напроти кого він стоїть.

«Огірочки»
(Українська народна гра)

Учасники гри шикуються в одну шеренгу і беруться за руки. Перший у шерензі веде за собою інших до своїх останніх гравців, які підняли руки вгору і проходять між ними, співаючи:

*Ой вийтеся огірочки,
Та в зелені пуп'яночки,
Грай, жучку, грай
Тут тобі край.
Ходить жучок по жучині,
А жучина по деревині.
Грай, жучку, грай
Тут тобі край.
Дайте, хлопці, околата,
Повезем жучка до болота.
Грай, жучку, грай
Тут тобі край.
Жучок плаче у болоті,
Дівки скачуть у золоті.
Грай, жучку, грай
Тут тобі край.
Чи ти, жучку, писка не маєш,
Що ти, жучку, різко не граєш?*

Правила: 1) при русі руки не роз'єднувати; 2) пройшовши під руками, перші двоє стають останніми і піднімають руки вгору, а останні – першими і ведуть за собою інших до піднятих рук.

«Щітка»

Хлопчики і дівчатка стають один за одним і кладуть руки на плечі тому, хто стоїть попереду. В переді колони стоїть найменший за зростом. Ведучий ходить навколо них та й співає:

*Ой щітка маленька,
Скажи, скажи, де твоя ненька.
На морковці сиділа, сиділа,
Дрібний мачок дзюбила, дзюбила.
Ой дзюб, дзюб, дзюбанець,
По три копигребінець,
По чотири – щітки,
Кошелькові дітки.*

При цьому ведучий бере останнього за руку і вже вдвох обходять колону і співають. Потім беруть другого, який знаходиться позаду колони, третього і т. д., поки не залишиться один з колони. Тоді всі гуртом підхвачують його і підкидують вгору.

Правило: кожний гравець, який іде за ведучим, співає співаночку.

«Орієнтування на слух»

Гравці шикуються в шеренгу або півколом з інтервалом два-три кроки один від одного. Кожний зав'язує собі очі. Керівник стає на відстані 8-20 метрів від гравців.

За сигналом (один оплеск або свисток) керівника всі гравці з зав'язаними очима починають рухатися у тому напрямку, звідки почувся сигнал, намагаючись підійти ближче до керівника. За другим сигналом (два оплески або свистка) керівника всі зупиняються, а керівник переходить на нове місце і знову подає сигнал (один оплеск або свисток). Всі рухаються у новому напрямку. Керівник переходить з одного місця на друге декілька разів, міняючи напрямок руху гравців. По закінченні гри керівник подає сигнал (три оплески або свистки) і всі знімають пов'язки. Хто знаходиться ближче до керівника, той перемагає.

Правила: 1) кожний пересувається самостійно; 2) не дозволяється знімати пов'язку і піддивлятися; 3) пересуватися лише кроком; 4) Гравці, які допустили одну з помилок, вибувають з гри.

«Змійка»

На площині проводиться лінія. Учасники гри стають на лінію в колону по одному і починають рух по наведеній лінії. Діти виконують команди (на носках, на п'ятах, в присіді) у русі, які подає керівник. Гравець, який зійшов із лінії, стає позаду колони і продовжує рух.

Правила: 1) лінія може бути різна (пряма, коло, квадрат, хвиляста і т. п.); 2) на лінію ступати правою і лівою ногою; 3) гравець стає позаду колони, якщо хоч одна нога не потрапить на лінію.

Варіант.

❖ Діти шикуються на лінії в одну шеренгу. Рухаючись по лінії приставним кроком, виконують команди керівника.

«Непомітний ходак»

Учасники гри шикуються в шеренгу. Обирається ведучий, який стає спиною до шеренги на відстані 20 метрів. Гравці починають рухатися в сторону ведучого. В цей момент ведучий самостійно повертається до гравців (гравці зразу ж зупиняються). Кого з гравців він побачив у русі, того повертає на три кроки назад. Потім ведучий знову повертається спиною до гравців і всі продовжують непомітно наближатися до нього. Хто з гравців першим дійшов до ведучого, той стає на його місце. Гравці, які не встигли наблизитися до ведучого, разом із попереднім ведучим стають на попередні місця для продовження гри.

Правила: 1) ведучий має право повернутися до гравців у будь-який момент; 2) гравцям забороняється бігти; 3) дозволяється рухатись малим або великим кроком; 4) гравець може зробити один або більше кроків і самостійно зупинитись до повернення ведучого обличчям до гравців.

«Не зівай»

Учасники гри шикуються у дві шеренги на відстані 10 метрів. В шеренгах між гравцями дистанція до одного метра. Між шеренгами посередині малюється коридор шириною один метр. У кожного гравця за коміром або за поясом знаходиться стрічка.

За сигналом керівника шеренги йдуть на протилежні сторони, не зупиняючись. Зайшовши в коридор, команди одна в одної зривають стрічки. В кого зірвали, той вибуває з гри. Інші продовжують гру.

Правила: 1) пересуватися лише кроком і в шеренгах; 2) гравець, який пробіг коридор або зупинився в ньому, вибуває з гри; 3) в коридорі дозволяється ухилятися і йти в присіді.

«Відгадай»

Всі гравці шикуються в коло. Обирається ведучий, який стає в центрі кола і затуляє собі очі.

За вказівкою керівника один із гравців підходить до ведучого, рукою легко торкається до плеча і називає ведучого по імені, змінюючи голос. Потім гравець повертається на своє місце. Керівник пропонує відкрити очі і сказати, хто до нього підходив. Якщо ведучий відгадав, то його місце займає гравець, який до нього підходив. Якщо не відгадав – продовжує водити.

Правила: 1) ведучому не можна відкривати очі до тих пір, доки керівник не скаже «можна»; 2) якщо ведучий відкрив раніше очі, то продовжує водити; 3) гравець може наслідувати звуки тварин і птахів; 4) гравець обов'язково вертається на своє місце, при цьому може обійти навколо ведучого чи пройти зигзагами.

«Ходьба по дощечках»

Учасники гри шикуються в одну шеренгу. Відстань між ними не менше одного метра. В руках вони тримають по дві дощечки. Від гравців на відстані 15-20 метрів проводиться лінія.

За сигналом керівника гравці кладуть перед собою дощечку і стають на неї, потім кладуть другу і з першої переступають на другу. Перекладаючи дощечки попереду себе, гравці доходять до наміченої лінії. Гравець, який зійшов з дощечки, повертається назад, звідки починав гру. Хто перший дійшов до наміченої лінії, той переміг.

Правила: 1) гравець, який допустив помилку, повинен без нагадування повернутися на попереднє місце; 2) на дощечку можна ставати однією або обома ногами; 3) забороняється заважати одне одному в пересуванні.

Варіант.

❖ Ходьба по дощечках у парах, тримаючись за руки. Дощечки перекладають однією рукою, не роз'єднуючи рук у парі.

«Дій обережно»

Дві третини гравців перебувають за лінією «дому» на одному з кінців майданчику. Інші гравці розташовуються посередині майданчику в шаховому порядку на відстані витягнутих рук один від одного спиною до «дому».

Керівник послідовно подає дві команди – одна для гравців які стоять посередині залу, – «Очі заплющити», друга – для тих, що стоять у «домі», – «Руш!». Після команди гравці виходять із «дому» і тихо пробираються повз стоячих. Гравці в центрі майданчику, не відкриваючи очей, намагаються торкнутися гравців, які проходять повз них. Гравцям у середині майданчика дозволяється, не сходячи з місця, відводити руки в сторони та присідати. До кого доторкнулись, ті вибувають з гри. Коли гравці пройшли через середину майданчика, гру зупиняють. Гравці в центрі майданчика розвертаються обличчям до «дому». Гравці, які залишилися у грі за командою керівника вертаються «додому». Виграють ті, хто зміг вернутися «додому».

Правила: 1) при проведенні гри діти повинні дотримуватись повної тиші; 2) доторкнутися до гравця можна лише із закритими очима; 3) гравці з «дому» ідуть мовчки, можуть переповзати, іти в присіді, переступати через руки; 4) гравці, які стоять у середині майданчика, розплющують очі лише за командою керівника.

Варіанти.

❖ Гравці, які отримали дотик, стають на місце тих, хто їх доторкнувся. Гра повторюється кілька разів.

❖ Гравці в центрі майданчику стоять до кінця гри. Інші ходять із «дому» і «додому» до того часу, поки не визначиться один переможець. Потім гравці міняються місцями і гра починається з початку.

«Потяг»

Діти стають в одну колону і кладуть долоні на плечі гравця, який стоїть попереду. Перший у колоні гравець – «тепловоз», інші гравці – «вагончики». Два призначених гравці – «кондуктори», один із них «головний». Вони стають на відстані одного кроку з боків колони. Потім, за сигналом керівника, «потяг» починає рухатись з одночасною подачею сигналів «тепловоза». Через одну-три хвилини з'являються станції, з яких гравці йдуть у ліс збирати ягоди та гриби. За сигналом «кондуктора» діти знову утворюють «потяг» і продовжують рух.

Правила: 1) Під час руху не можна знімати рук з плечей гравця; 2) всі рухи гравці виконують за сигналом «головного кондуктора».

«До прапорця»

По середині майданчика ставиться прапорець. Гравці шикуються півколом на відстані 20-40 кроків від прапорця. Кожний із них заплющує очі.

Керівник подає команди: «Направо!», «Наліво!», «Кругом!». Всі виконують команди керівника. Як тільки керівник дає команду «До прапорця, кроком, руш!», всі гравці починають рухатися кроком до прапорця, не відкриваючи очей. Через певний проміжок часу (20-60 секунд) керівник подає команду «Стій!», після якої гравці зупиняються і відкривають очі. Перемагає гравець, який взяв вірне направлення і підійшов ближче інших до прапорця.

Правила: 1) не можна відкривати очей до команди «Стій!»; 2) хто відкрив очі до команди, вибуває з гри; 3) команди керівника виконують всі гравці; 4) хто не виконав команду, виходить з гри; 5) до прапорця пересуватися лише кроком; 6) керівник знаходиться з боку прапорця.

«Скільки кроків?»

Гравці шикуються у дві шеренги на відстані 50-60 кроків одна від одної. Між ними по середині проводиться лінія. Одна шеренга стає спиною до другої. Гравці другої домовляються, скільки кроків вони зроблять, і починають рухатись звичайним кроком. Зробивши певну кількість кроків, зупиняються і голосно вигукують «Скільки?». Після цього перша шеренга до другої повертається обличчям і вгадує, скільки кроків зроблено другою командою. Якщо вгадають, то шеренга, яка рухалась, повертається на ту саму кількість кроків, а не вгадали – залишається на місці. Потім шеренга, яка рухалась, повертається спиною, а гравці, які вгадували, роблять свої кроки. Гра продовжується. Перемагає команда, яка швидше дійде до лінії.

Правила: 1) командам дозволяється робити від 1 до 10 кроків; 2) якщо команда зробила більшу кількість кроків, то повертається назад і стає спиною до лінії; 3) гравці рухаються звичайним кроком; 4) пересуватись шеренгою, взявшись за руки.

«Слухай сигнал»

Учасники гри йдуть у колоні по одному. Керівник раптово подає сигнал – один оплеск у долоні (свисток), за яким гравці повинні негайно зупинитись. Якщо керівник плеснув у долоні два рази, діти продовжують іти вперед, якщо три рази – йдуть у зворотному напрямку. Той, хто помиляється, вибуває з гри.

Правило: рухаючись у колоні, необхідно рівнятись у потилицю попереднього і додержуватись відповідної дистанції.

«Нагодуй звіра»

Учасники гри шикуються в одну шеренгу. На відстані 15 метрів від них стоять іграшки звірят і птахів або 5-8 плакатів з намальованими тваринами. Відстань між іграшками або плакатами один метр. Кожний гравець вибирає собі тварину, яку буде годувати.

За вказівкою керівника на середину шеренги виходить гравець, який стає попереду шеренги на відстані одного кроку. Гравцю зав'язують очі і питають якого звіра буде годувати і чим. Керівник подає йому команду «3-5 кроків вправо (вліво), руш!». Після команди керівника гравець витягує руку вперед і самостійно йде своєї тварини. Якщо гравець пройшов повз тварини або не попав у рот своєї тварини, чи нагодував не свою, вибуває з гри. Всі гравці йдуть по черзі годувати своїх тварин. Той, хто правильно нагодував продовжує грати. При наступному кормлінні тварин міняють місцями і гравці обирають собі інших звірят і птахів.

Правила: 1) пов'язка з очей знімається за вказівкою керівника; 2) забороняється підказками направляти гравця до тварин.

Варіант.

❖ Троє дітей стоять із зав'язаними очима. Тварини знаходяться на відстані 15 метрів у шаховому порядку. Кількість кроків вправо-вліво для кожного гравця повинна бути різна. Керівник визначає кому яку тварину годувати. Кожний гравець говорить чим буде годувати. За сигналом керівника гравці йдуть до визначених тварин. Гравець, який вважає що нагодував тварину, самостійно знімає пов'язку.

Дозволяється обходити всіх тварин до команди керівника «Звірі нагодовані». Гравець, який не нагодував тварину, – вибуває з гри.

«Не вгадав – вибувай»

Обирається ведучий. Всі гравці вільно рухаються майданчиком. Керівник подає команду «Стій!». Гравці зупиняються і повертаються обличчям до ведучого. Ведучий стоїть 20-30 метрів від них.

Гравець, який стоїть ближче від інших до ведучого, голосно говорить скільки кроків до нього. Потім, із закритими очима іде до ведучого, рахуючи кожний крок. Після першого іде другий, за ним – третій і т. д., доки всі гравці не наближаться до ведучого. Гравець, який вгадав, залишається у грі, не вгадав – вибуває. Ті, що залишилися, вибирають нового ведучого і гра продовжується. Перемагає той, хто ні разу не вибув з гри.

Правила: 1) кожний гравець обирає собі крок, яким буде вимірювати дистанцію (малий, великий, звичайний кроком, ступнями, випадами тощо); 2) якщо гравець не дійшов до ведучого, або зайшов за нього, то, не сходячи з місця він повинен дістати ведучого рукою; 3) ведучий з місця не сходить; 4) ведучий може ухилитися від дотику гравця; 5) якщо ніхто з гравців не доторкнувся до ведучого, тоді обирається новий ведучий.

«Ходьба з мішечком»

Діти шикуються в колону по одному. Кожний кладе собі на голову мішечок з піском (до 200 г).

За командою керівника «Кроком руш!» гравці йдуть по колу. Під час руху гравці виконують усі команди керівника (ходьба повільним, швидким і звичайним кроком з різними положеннями рук). Гравець, в якого впав з голови мішечок з піском, стає позаду колони і продовжує гру. Виграють ті гравці, у яких мішечок з піском ні разу не впав з голови.

Правила: 1) дистанція між гравцями один метр; 2) при ходьбі гравці зберігають стрій, рівняючись у потилицю; 3) при виконанні команд не можна притримувати або поправляти мішечок з піском на голові; 4) хто руками доторкнувся до мішечка на голові, стає позаду колони.

«Знайди по сліду»

Обирається ведучий. Він показує предмет, який буде ховатися. Крім предмета в нього є палички. Всі гравці присідають, опускають голову вниз і закривають очі. Ведучий, обходячи різні споруди, ховає предмет. При цьому він залишає сліди – палички. Інші гравці йдуть по сліду і шукають захований предмет. Ведучий залишає палички через кожні 5-6 кроків. Гравець, який знайшов предмет, стає ведучим.

Правила: 1) не можна ховати предмет на видимому місці; 2) гравці, які підгледіли де ведучий сховав предмет, вибувають з гри; 3) на поворотах ведучий обов'язково залишає паличку.

«Швидше крокуй»

На одному кінці майданчика шикуються гравці. На іншому кінці стоїть один учасник гри (ведучий, якого обирають лічилкою) спиною до гравців. Він закриває обличчя руками і каже:

Швидко крокуй,

Дивись не зівай.

Стоп!

Поки ведучий вимовляє ці слова всі гравці кроком якомога швидше намагаються наблизитися до ведучого. На слова ведучого «Стоп!» вони негайно зупиняються і завмирають на місці, а сам швидко розвертається до гравців. Якщо ведучий встиг побачити гравця (гравців), що не встигли вчасно зупинитись або зробили якоюсь частиною тіла рух, то він їх повертає на попереднє місце. Після цього ведучий знову повертається до гравців спиною і вимовляє ті ж слова. Гра продовжується до того часу, поки одному з гравців вдасться наблизитися до ведучого і торкнутися його рукою раніше, ніж той встигне озирнутися. Тоді, гравець, який торкнувся ведучого, стає на його місце, а ведучий приєднується до інших гравців. Гра починається спочатку.

Правила: 1) гравці можуть міняти направлення руху і ховатися за іншим гравцем.

«Пріла-горіла»

(Білоруська гра)

Серед учасників гри вибирають ведучого, який ховає на площадці певну кількість іграшок. Гравці стоять спиною до ведучого і не підглядають. Ведучий свої дії супроводжує словами:

Пріла-горіла,

За море летіла.

А як прилетіла,

Так десь то і сіла.

Хто перший найде,

Той собі забере.

Після останніх слів діти йдуть шукати предмети. Вони шукають доти, доки не знайдуть останній предмет. Хто знайшов найбільше предметів, той і перемагає.

Правило: ведучий може розтягувати слова, щоб встигнути заховати всі предмети.

«Сторож»

(Естонська гра)

Серед учасників гри вибирають «сторожа». Всі інші лягають в хаотичному порядку на траву (килим) і вдаються, що сплять. «Сторож» ходить між лежачими і торкається когось з лежачих паличкою і говорить йому: «Ставай за мною!». До кого «сторож» торкається паличкою, встає і йде за ним. Останній лежачий стає «сторожем» і гра починається спочатку.

Правило: команда сторожа виконується швидко і беззаперечно.

Варіант.

❖ Коли всі учасники гри встали, сторож несподівано кричить; «Ніч!». Всі учасники гри мають якнайскоріше лягти. Хто ліг останнім, стає сторожем і гра починається спочатку.

Правило: діти лягають на підлогу так, щоб ніхто нікого не торкався.

«Саба»
(Естонська гра)

На паркані або спеціальній дошці зображується корова, бик або коза, але без хвоста. Кожен, хто бере участь у грі розташовується на відстані 10-15 кроків від цієї мішені. Йому зав'язують очі і дають в руки хвоста, зробленого з тканини. На одному кінці хвоста – кнопка. Гравцеві треба тричі обернутися на місці, простягнути руки вперед і йти в тому напрямку, де, на його думку, знаходиться мішень і прикріпити хвоста туди, де він має бути у тварини. Виграє той, хто впорався із цим завданням.

Правило: забороняється підказувати напрямок і відстань до мішені.

«Дістань шапку»
(Дагестанська гра)

Учасники гри діляться на дві команди. На відстані 10-15 м від них на траві лежать шапки. З кожної команди виходять по гравцю і за сигналом керівника в присіді

йдуть до шапок. Хто перший дійшов – забирає шапку. Другі гравці в командах ідуть у напівприсіді, треті – у присіді, четверті – у напівприсіді і т. д. Перемагає команда, яка більше назбирає шапок.

Правило: гравець, який випрямив ноги, взята шапка команді не зараховується.

«Жмурки-носільники»
(Північно-Осетинська гра)

На одному кінці площадки стоїть невеликий столик, на якому розкладені різні предмети (іграшки, камінці тощо). Від столика на відстані 10 м стоять два стільці. Двоє гравців сідають на стільці і їм зав'язують очі. За сигналом керівника вони ідуть до столика, беруть предмет і несуть його на стілець та кладуть на нього. Потім ідуть за іншим предметом. Хто швидше принесе п'ять предметів, той залишається в грі. Далі інші два гравця носять предмети і т. д. З кожним разом ті хто виграють утворюють нові пари і так гра триває до того часу, доки не виявиться гравець переможець.

Правила: 1) щоб не зіштовхнутися, необхідно при ходьбі руки виставити вперед; 2) діти, які стоять в стороні, можуть спрямовувати гравців до предметів і стільців.

«Лисенята і сторожі»
(Болгарська гра)

Обирають двох сторожів. Інші гравці «лисенята». Сторожа стоїть із зав'язаними очима на відстані витягнутих рук. «Лисенята» намагаються непомітно прокрастися між сторожами. Перших двоє «лисенят», які прокралися між сторожами здійсмають неймовірний лемент, щоб відвернути їх увагу. Інші «лисенята» під цей лемент починають прокрадатися. Перші двоє спійманих стають сторожами і гра починається спочатку.

Правило: «лисенята», для відвернення уваги сторожів, не мають права їх чіпати.

Ігри з бігом.

«Іду на Ви!»

(Українська народна гра)

Гравці діляться на дві команди: княжих дружинників під проводом Святослава і болгар під проводом царя Петра. Княжа дружина вибирає собі князя, а болгарі – царя. Князь шикуює свою дружину в одну шеренгу так, щоб сильніші дружинники стояли біля нього, тримаючись за руки. Цар на відстані 20 метрів шикуює своїх воїнів. Команди стоять обличчям одна до одної.

Бій починає князь Святослав, кажучи: «Іду на Ви!». Болгари відповідають: «Ми не боїмося!». Дружинник, який стоїть біля князя, після слів противника біжить, щоб прорвати шеренгу ворогів, які міцно тримаються за руки. Якщо розірвав, то забирає двох у полон, а не розірвав – залишається у полоні сам. Потім питають болгарі: «Князю, князю, хочеш воювати?», а дружинники відповідають: «Так!». Тоді болгарський воїн, що стоїть біля царя, біжить і намагається роз'єднати шеренгу дружинників. Розірвав – забирає двох киян в полон, не розірвав – залишається в полоні київської дружини.

Виграє та команда, яка забрала всіх у полон або за визначений час полонила більше супротивників.

Правила: 1) гравці, які попали в полон, участі у грі не беруть; 2) кожний гравець біжить по черзі; 3) князь Святослав і цар Петро участі у розриванні шеренг не беруть; 4) зчеплені руки у шеренгах вище поясу не піднімати.

«Чорний лицар»

(Українська народна гра)

З учасників гри вибирають «Чорного лицаря». Він стоїть в центрі, а всі інші гравці на одному кінці ігрового поля. Між гравцями і «Чорним лицарем» відбувається розмова:

– *Хоч ти грізний, Чорний лицар, та не нам,
Нас багато, бач, зібралось, а ти сам.*
– *Хоч і всі ви там зібрались, сам я тут,
Хоч на мене ви завзялись, вам не будь.*
– *Сам нас, лицарю, не зловиш, хоч би що.
Скоро ноги собі змориш на ніщо.
Ми не боїмось нічого, ані раз!
Ось побачиш, як втечемо усі ураз.
Ти нас зловиш по одному або два.
Кукіль зловиш та пшениці – ні зерна.
Бо вже зерно пшеничне перейде,
Собі кукіль, Чорний лицар забере.*

З останніми словами гравці перебігають на інший кінець ігрового поля, а «Чорний лицар» їх ловить. Спіймані «Чорним лицарем» вибувають з гри. Гра триває до того часу, доки залишиться неспійманим один гравець. Він стає «Чорним лицарем» і гру починають спочатку.

Правила: 1) «Чорний лицар» ловить гравців (дотиком руки) тільки поперек ігрового поля; 2) за одну перебіжку «Чорний лицар» може ловити одного і більше гравців.

«Запорожець на Січі» (Українська народна гра)

У центрі прямокутника (15х40 кроків) позначається «Січ» – смуга завширшки 3 метри, завдовжки 15-20 кроків. Серед гравців обирають «запорожця», який пересувається по середині і прагне спіймати того, хто перебігає з одного «куренья» (два гурти, розміщені на протилежних сторонах «Січі») в інший.

«Запорожець» ловить легким дотиком до гравця. Спіймані гравці перетворюються в запорожців і допомагають у ловах. Виграє той «курінь», у якому залишиться один гравець.

Правила: 1) гравці обов'язково перебігають з одного «куренья» в інший; 2) «запорожець» не ловить гравців, які стоять поза смугою.

«Мур» (Українська народна гра)

На середині майданчика кресляться дві лінії на відстані одного метра одна від другої, де «муляр» буде будувати стіну. В цьому коридорі стає муляр. Решта дітей – «цеглини». Вони гуртуються на одній стороні визначеного коридору.

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

**Я муляр, дім мурую,
Багато цеглин потребую,
Піску, вапна ще й глини,
Будують з того сильні стіни.**

Після цих слів цеглини перебігають через коридор. Муляр їх ловить, Кого зловив, того ставить по черзі то на одному, то на другому кінці визначеного коридору. І так мурує стіну з обох кінців до середини. У такий спосіб отвір на середині муру щораз зменшується. Гра триває доти, поки муляр не виложить усіх цеглин. Гравець, що спіймався останнім, стає на місце муляра і гра починається спочатку.

Правило: гравці перебігають лише в межах коридору.

«Ворота» (Українська народна гра)

Учасники гри стають колом і міцно тримаються за руки. В центрі кола знаходиться козачок. Він підходить до якоїсь пари, які тримаються за руки і запитує:

**А чії то ворота?
– Юрчикові й Богданкові.
– Випустіть мене.
– Не випустимо.**

Ходить козачок від воріт до воріт і все проситься, щоб його випустили. Ніхто його не випускає. Тоді він з вигуком:

**Бий, товкачику, бий!
Ворота розбий!**

– розганяється і намагається розбити руки у якоїсь пари. Якщо розбив «ворота», то ця пара ловить козачка. Хто спіймав, той стає козачком і гра починається спочатку. Якщо не розбив, то розбиває зчеплені руки в іншій парі.

Правило: якщо козачок не може розірвати руки у всіх пар, то на його місце обирають іншого козачка.

«Міст»

(Українська народна гра)

У грі беруть не менше 20-30 учасників. Усі розміщуються у дві шеренги обличчям одна до одної і беруться парами за руки, піднявши їх в гору. Остання пара пробігає під «мостом» і стає попереду. За нею – друга і т. д. Ті, що утворюють «міст», співають:

*У пороги Дніпрові
На Україні далекій
Впали мости дубові.
На Дніпрі, річці широкій,
Збудуємо новий міст,
Сильний, довгий, ланцюговий!
Стають пари в повний ріст –
І перехід уже готовий.
Сміло (брате, сестро), тепер йди,
Якщо заплатив вже мито,
Тільки довго не барись,
Щоб на мості не побито!*

Правило: гравці, які стоять «мостом», легко ударяють по спині парам, що пробігають під мостом.

«У відьми»

(Українська народна гра)

Діти обирають «відьму». Лічилкою, хтось із гравців за кожним словом показує по черзі на кожного гравця, починаючи з себе «за сонцем», тобто зліва направо, рахуючи:

*Ене, мене, іки, паки,
Ерве, серве, ісудмаки.
Ей, свей, скусматей,
Сінькі, пінькі, цирвута,
Алки, малки, талки, туз.*

На кого випадає останнє слово, той стає за відьму. Так само обирають матку. Відьма сідає подалі від гравців, надувшись, мов лиха. Інші йдуть до неї, побравшись за руки так, щоб матка всіх собою захищала. Матка починає говорити:

*Ой ти, бабо, ой ти, стара відьмо,
Запрягаймо й їдьмо,
За границю по пшеницю,
А поки ще видно.*

Після останніх слів відьма зривається і намагається когось торкнутися, а матка боронить всіх собою. Якщо відьма когось із гравців торкнула, то він стає за матку, а всі інші розбігаються і відьма їх ловить. Кого зловить – стає відьмою.

Правила: 1) відьма може прориватися попід руками матки; 2) якщо відьма когось торкнулася, то він стає маткою і участь у грі не бере, поки відьма не зловить

собі заміну; 3) якщо відьма тривалий час не може спіймати когось із гравців, тоді обирають нову відьму і матку і гра починається спочатку.

«У колдуна» (Українська народна гра)

Визначається територія (коло, квадрат), з якої учасникам гри не можна вибігати. Вибирається ведучий – «колдун». Усі гравці бігають у межах території, а «колдун» намагається когось зачарувати. «Зачарований» стоїть на місці, а «колдун», оберігаючи його, намагається ще когось зачарувати. Інші гравці намагаються дотиком розчарувати «зачарованого». Розчарований продовжує гру.

Правила: 1) гравцям забороняється вибігати за межі визначеної території; 2) гравець, котрий вибіг за межі території, вибуває з гри; 3) «колдуну» забороняється стояти на місці біля зачарованого; 4) якщо «колдун» втопився, то на його місце обирають іншого.

Варіант.

❖ «Колдун» намагається всіх зачарувати. Останній «зачарований» стає на місце колдуна.

Правило: якщо «колдун» втопився, то на його місце стає останній «зачарований».

«Проводи русалок» (Українська народна гра)

Серед учасників гри вибирають двох-трьох дівчат («русалок») і прикрашають їх квітами і зеленими гілками. Вони ховаються біля водойми (озеро, ставок, річка) в кущах, за деревами або в очереті. На відстані 30-40 м від водойми два гравці розтягують мотузку довжиною до 20 м, сідають на землю і тримають її від землі на висоті 20-30 см. Інші гравці гуляють біля водойми. Як тільки гравці наблизились близько до водойми, із засідки вискакують «русалки» і починають їх ловити. Гравці тікають до мотузки, чіпляються ногою за неї і роблять перекид уперед. Кого «русалки» спіймали до мотузки, ті й «втопилися». «Утопленики» вибувають з гри і йдуть з «русалками» до їх схованок.

Правила: 1) коли «русалки» ховаються, то гравці стоять спиною до водойми; 2) За сигналом гравців, які сидять з мотузкою, інші учасники йдуть до водойми; 3) гравець, який не перечепився за мотузку і не зробив перекид, вибуває з гри.

Варіант.

❖ «Утопленики» допомагають «русалкам» ловити гравців. Гра триває до того часу, поки всіх гравців не переловлять.

«Іваночку, покинь схованочку» (Українська народна гра)

Лічилкою обирається Іванко. Він обертається до всіх спиною. Учасники гри промовляють:

***Іваночку, Іваночку,
Покинь свою схованочку.
Раз, два, три – кого схочеш,
То злови.***

З останніми словами всі тікають, а Іванко їх ловить. Кого спіймає, той стає Іванком і гра починається спочатку.

Правило: для того, щоб Іванко зміг когось спіймати, територія повинна бути обмежена.

«Маринка»

(Українська народна гра)

Гравці діляться попарно. Кожна пара малює собі коло діаметром 3-6 метрів і встромляє собі палиці на лінії одна проти одної. Між ними відбувається діалог:

- *Де стоїш?*
- *На ринку.*
- *Що продаєш?*
- *Маринку.*
- *Що хочеш?*
- *Сім кіп галушок*
- *І з сливами пиріжок.*

Після слова «пиріжок» обоє оббігають коло. Хто швидше повернеться на своє місце, той починає діалог.

Правила: 1) через коло пробігати не дозволяється; 2) ставши на своє місце, необхідно взятись за встромлену палицю.

«Дід»

(Українська народна гра)

Учасники гри за допомогою лічилки вибирають «діда», який іде до своєї «хати» (наперед визначене місце). Діти стають півколом або юрбою на відстані 10-15 кроків від «дідової хати». «Дід» виходить зі своєї «хати» і поволі наближається до гравців, які стоять на одному місці та дражнять його:

*Іде, іде, дід, дід,
Несе, несе міх, міх.
Ось такий дідище,
Ось такий старище,
Ось такий окатий,
Ось такий вусати,
Такий бородатий,
Ось такий плечистий,
Тьху, його нечистий!*

Зі словами «Тьху» всі спльовують, а після слова «... нечистий!» розбігаються хто куди. «Дід» намагається когось-небудь заморозити (доторкнутися) і втікає від нього до своєї «хати». «Заморожений» тут же починає доганяти «діда», щоб встигнути доторкнутися до нього, поки він не забіг у свою «хату». Якщо встиг, то тоді вони міняються ролями і гра починається спочатку. Якщо ні – «дід» далі продовжує гру.

Правила: 1) територія гри обмежена; 2) якщо «дід» тривалий час не може когось-небудь з гравців спіймати, тоді обирається новий «дід».

«Дідусь Макар»
(Українська народна гра)

Учасники гри вибирають «дідуся Макара». Гравці відходять від нього і тихо, щоб він не чув, домовляються, яку роботу будуть йому показувати (рубати дрова, ловити рибу, шити, варити тощо). Підійшовши до «дідуся», кажуть:

- *Здраслуй, дідусю Макаре!*
- *Здрасуйте, діти. Де були, що робили?*

Діти відповідають рухами, яку роботу вони виконували. Коли «дідусь Макар» вгадає, тут же всі розбігаються і він їх ловить. Кого спіймав, той стає «дідусем Макаром». Гра повторюється.

Правило: гравці можуть підказувати лише киваючи головою.

«Ковбаса»
(Українська народна гра)

Гравці стають у коло і за допомогою лічилки визначають, кому ловити. Всі розбігаються в різні боки. Той, на кого вказала лічилка, ловить і, спіймавши когось, запитує:

- *Що ти їв?*
- *Ковбасу.*
- *А кому дав?*

Спійманий так, щоб не чули інші гравці, називає тому хто ловить ім'я чи прізвище іншого гравця і той його ловить. Гра повторюється.

Правило: якщо ведучий тривалий час не може спіймати названого гравця, то обирається новий ведучий.

«Хлібчик»
(Українська народна гра)

Учасники гри стають парами одна за одною, взявшись за руки. Один без пари попереду учасників (ведучий) гри. Між ведучим і останньою парою відбувається розмова:

- *А випечеш?*
- *Випечу!*
- *А втечеш?*
- *Побачу!*

З останнім словом остання пара роз'єднують руки і кожний біжить зі своєї сторони, щоб стати попереду першої пари і з'єднати руки. «Хлібець» намагається когось одного спіймати. Якщо спіймав, то стає з ним попереду всіх пар, а якщо ні – продовжує далі бути «хлібчиком». Гравець, який лишився без пари стає «хлібчиком».

Правила: територія ігрового поля обмежена; 2) якщо «хлібчик» тривалий час не може когось спіймати, тоді обирають іншого «хлібчика».

«Варена ріпка»
(Українська народна гра)

Учасники гри стають у коло, беруться за руки і швидко бігають по колу, приспівуючи:

***Вареної ріпки
Держітеся кріпко:***

**Як хто увірветься,
Тому не минеться.**

При бігу коло постійно розширюється. Гравці, які розірвали коло, вибувають з гри. Гра триває до того часу, доки в колі не залишиться 3-4 гравця.

Правило: після кожного розриву кола співаночку починають спочатку.

«Кавуни»

(Українська народна гра)

На піщаному майданчику (баштані) нагортають купки піску (кавуни). Частина майданчика обводиться – «курінь» для сторожа. Обирається сторож, а гравці ховаються. Вибравши зручний момент, гравці вискакують із засідки і руйнують купки піску (рвуть кавуни) і вигукують:

- *А ми рвемо кавуни, а сторож не бачить!*
- *Рву-рву кавуни, діда не боюся!*
- *Поки дід прибіжить – уся каша збіжить!*

При останніх словах сторож виходить зі сторожки і ловить руйнівників піску. Кого спіймав – садить у сторожку. Коли всіх переловить, то знову учасники гри нагортають купки піску і обирається новий сторож. Гра продовжується.

Правила: 1) Спійманий гравець сидить у курені і участь у грі не бере; 2) Якщо всі купки піску будуть зруйновані, то насипаються нові і обирається новий сторож.

«Горшечки»

(Українська народна гра)

Учасники гри стають у два кола обличчям до центру один за одним (парами). Внутрішнє коло називається «хазяїнами», зовнішнє – «горшечки». В центрі кола знаходиться «покупець». Він підходить до когось з «хазяїв» горшечка і питає: «Продається горшечок чи ні?». Якщо ні, то йде до іншого «хазяїна», доки не знайде того, хто продає. Між ними відбувається торг. Як домовилися про ціну, то виходять за коло і біжать в протилежні сторони по колу. Хто раніше прибіжить до «горшечка», той стає «хазяїном», а хто не встиг – «покупцем» і гра продовжується.

Правило: «покупець» і «хазяїн» біжать за сигналом керівника.

«Хрещик»

(Українська народна гра)

Учасники гри стають попарно, одна пара за другою, а попереду стоїть один без пари – «горить». Між тим, хто «горить» і останньою парою відбувається діалог:

- *Горю, горю, пень!*
- *Чого ти гориш?*
- *Красної дівки хочу.*
- *Якої?*
- *Тебе, пані молоді!*

При цих словах остання пара розбігається, намагаючись з'єднатися попереду першої пари. Той, хто «горить», ловить когось з останньої пари. Якщо спіймає, то той, хто залишився без пари, починає «горіти» і гра продовжується.

Правила: 1) визначається територія, у якій бігають гравці; 2) той, хто «горить», ловить до того часу, поки когось не спіймає.

«Регіт»

(Українська народна гра)

Учасники гри стають по парам у колону. Попереду, на відстані 1-2 метрів обличчям до пар, знаходиться обраний «регіт», який говорить:

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

Остання пара розбігається і намагається стати попереду колони, з'єднавши руки, а «регіт» їх ловить. Кого спіймав, той стає «регітом». Гра продовжується.

Правила: 1) визначається територія, у якій бігають гравці; 2) регіт ловить до того часу поки когось не зловить.

«Пошивай»

(Українська народна гра).

Учасники гри сідають на землю колом, обличчям до центру. Один сідає по середині – «на піч». Ті, що сидять у колі, передають один одному під ногами м'яч, а той, що сидить «на печі» намагається забрати його. В кого забрав, той сідає «на піч». Якщо не зміг забрати м'яч, то ті, що в колі, різко схоплюються і втікають, а той, хто «на печі» хватає м'яч, бігає за ними і намагається в когось поцілити. Коли попаде, то той в кого попали йде сідати «на піч» і гра починається спочатку.

Правило: м'яч під ногами повинен пройти коло, тоді тільки втікають від того, хто сидить «на печі».

«Пень»

(Українська народна гра).

Гравці діляться по п'ять. Кожна п'ятірка малює собі квадрат (від 5x5 до 10x10 метрів). Четверо стають по кутах за лінією квадрата. П'ятий – в середині квадрата. Він говорить:

**Пень, пень, дай конопель,
Трошки горошку,
Олій з ложку!**

Після останнього слова четверо гравців, які стоять по кутах, міняються місцями. Вони домовляються між собою, непомітно для ведучого, хто з ким буде мінятися. Коли гравці міняються місцями, то гравець, який стоїть в середині, намагається захопити вільний кут. Хто залишився без кута, стає в середину квадрата. Гра продовжується.

Правила: 1) гравці міняються місцями лише після слів «Олій з ложку»; 2) гравцям, які стоять по кутах, не можна перебігати через квадрат (міняються місцями по лінії).

«Бондар»

(Українська народна гра)

Гравці стають (сідають) у коло обличчям до середини. Обирається «Бондар», який ходить поза колом. Він легко вдаряє кого-небудь («клепка») по спині і каже: «Хто швидше». «Бондар» біжить навколо кола, а вдарений – у протилежному напрямку. Хто швидше займе вільне місце, той стає (сідає) до кола спиною. Гравець, що залишився без місця – «бондар». Гра продовжується.

Правило: при зустрічі «бондар» оббігає гравця, який намагається зайняти своє місце.

«Дуб»

(Українська народна гра)

Обирається ведучий. Інші гравці стають біля дерев. Ведучий підходить до когось, спільно з ним вибирає одне з вільних дерев і пропонує:

– *Дівчино (хлопчику), продай хату!*

Гравець відповідає:

– *Не продам, а дуба продам!*

Після діалогу обоє біжать до наміченого дерева. Той, хто першим опиниться біля дерева, залишається біля нього, а той, хто відстав, іде купувати дерево в інших гравців. Гра продовжується.

Правила: 1) біля дерева стоїть лише один гравець; 2) ведучий купує дерево у гравця один раз і, якщо не виграв, іде купувати до іншого.

«Веребей»

(Українська народна гра)

Гравці шикуються в коло, а по середині знаходиться «верей», якого обирають серед гравців. Гравці в колі швидко рухаються (бігають) вправо або вліво, плескають в долоні та промовляють:

Киш, киш верей,

Не клюй конопель,

Мої конопельки,

Дрібні, зелененькі,

У вірчики в'ються,

Самі не беруться:

Братсья не даються.

Після слів «Братсья не даються» гравці розбігаються з кола в різні сторони, а «верей» намагається когось зловити. Спійманий стає «верейем» і гра починається з початку.

Правило: «верей» ловить до того часу, поки когось із гравців не буде спіймано.

«Гуси»

(Українська народна гра)

Діти обирають матку і «вовка». Інші гравці – «Гуси». Матка виганяє гусят у поле і сама сідає на певній відстані за лінією, яка називається «городом».

«Вовк» знаходиться у полі, в стороні, між гусятами і лінією. Між маткою і гусятами відбувається діалог:

– *Гуси, додому!*

– *Задля чого?*

– *Вовк за горою.*

– *Що він робить?*

– *Гуси скубе.*

– *Які?*

– *Сірі, білію, гуси волохаті,*

Тікайте просто до моєї хати.

По закінченні діалогу гуси біжать в «город», а «вовк» перебігає їм дорогу й намагається кого-небудь зловити. Спіймане гусеня вовк забирає до себе. Потім матка знову жене гусенят пасти в поле, а вовк іде у свою схованку. Гра продовжується до тих пір, доки вовк не переловить усіх гусенят.

Правила: 1) вовк не має права ловити гусенят в «городі»; 2) спіймані гусенята участі у грі не беруть; 3) якщо вовк не може зловити гусенят, тоді обирається новий ведучий.

«Ворон»

(Українська народна гра)

Один з гравців обирається вороном, другий – квочкою, а всі інші – курчата. Гравці (квочка попереду, а курчата за нею) шикуються в колону по одному і тримаються за пояс того, хто стоїть попереду. Ворон знаходиться перед квочкою і намагається зловити (торкнутися) останнє курча в колоні. Квочка з розкритими крилами (руки в сторони) не пропускає ворона до курчат. Курчата тікають вправо-вліво, тримаючись за пояс.

Якщо ворон торкне останнє курча в колоні, то він стає позаду колони (стає курчам), квочка стає вороном, а перше курча в колоні – квочкою і гра продовжується.

Правила: 1) ворон не має права бігти (прориватися) до курчат під крилами квочки; 2) квочка не хапає і не ловить ворона; 3) якщо ворон тривалий час не може спіймати останнє курча, то він стає позаду колони, квочка – вороном, а перше курча – квочкою.

«Яструб»

(Українська народна гра)

Обирається «Яструб». Усі інші гравці шикуються в одну колону і кладуть руки на плечі тому, хто стоїть попереду, або тримаються за пояс. «Яструб» стоїть перед колоною на відстані 1-2 метрів. Перший у колоні запитує яструба:

- **Тобі кого треба?**
- **Останнього.**
- **То лови його!**

Яструб намагається спіймати останнього в колоні, який намагається втекти протилежним боком і стати попереду колони. Якщо яструб зловить, то спійманий стає «яструбом», а колишній яструб стає першим у колоні і гра продовжується.

Правила: 1) яструб може ловити з правого або лівого боку колони; 2) гравець втікає від яструба в межах визначеної території.

«Бузько»

(Українська народна гра)

Усі учасники гри малюють собі кола («гнізда») діаметром один метр (можна використати гімнастичні обручі) на відстані 3-5 метрів і стають у них на одній нозі. Керівник говорить: «Бузьки полетіли». Гравці бігають («літають») по майданчику і махають руками («крилами»). Керівник забирає одне «гніздо» і говорить: «Бузьки прилетіли». Всі учасники гри «летять» займати будь-які «гнізда» і стають на одну ногу. Хто лишився без «гнізда» і не може встояти на одній нозі – вибуває з гри.

Правила: 1) при кожному повторенні гри керівник забирає по одному «гнізду»: 2) якщо гравець другим забіг у коло, то він повинен залишити його і шукати собі інше вільне коло.

«Шуліка і курчата» (Українська народна гра)

Обирається «шуліка». Усі інші гравці шикуються в дві колони, беруться за руки, а вільну руку кладуть на плече тому, хто стоїть попереду. «Шуліка» стоїть перед колоною. Перед «шулікою» стоїть «мама квочка», а всі інші – «курчата». Перші в колонах тримаються за «маму квочку». «Мама квочка» розставляє «крила» (руки в сторони) і не дає можливості шуліці спіймати останнє курча з одної або другої колони (колони рухається приставним кроком вправо-вліво). Курчата, ховаючись за квочкою, приставним кроком бігають то вправо, то вліво. Коли шуліка спіймала останнє курча, то вона стає останньою в колоні, «мама квочка» – «шулікою», а перший у колоні де спіймане курча – «мамою квочкою» і гра продовжується.

Правила: 1) «мамі квочці» не можна хапати і тримати «шуліку»; 2) якщо шуліка не може тривалий час спіймати останнє курча, тоді на його місце обирають іншого гравця, або «шуліка» стає останнім в колоні, а «мама квочка» – «шулікою».

«Яструб і курчата» (Українська народна гра)

Серед учасників гри вибирають «яструбі» (сидить в стороні у гнізді), «квочку» і «бабусю». Всі інші – «курчата». Вони біля «квочки» присідають і весело промовляють (співають):

*Загадала бабусенька та й забагатіти,
Підсипала куряточку, щоб вивела діти.
Кво, кво, куд-ку-дах (двічі).
Ой пігнала бабусенька куряточка пастити,
Сама сіла під тиночком куделючку прядити.
Дир, дир, дир (двічі).
Ой хмариться, туманиться, став дощ накрапати,
Стала баба куряточка в хату заганяти:
Ціп, ціп, ціп (двічі).
А ще троє не загнала, ось яструб кружляє,
Гей урозтіч, курчаточка, вже яструб хапає,
Ох, ох, ох (двічі).*

Під час другого куплету баба жене всіх курчаток на пасовисько. Всі присідають і ніби пасуться, а баба пряде.

Під час третього куплету всі дивляться в гору та вдивляються, чи хмариться, притупують ногами, перебирають пальцями й наслідують капання дощу.

Під час четвертого куплету яструб вилітає із гнізда. Курчата розбігаються в різні сторони і яструб починає їх ловити. Кого зловив, той стає яструбом і гра починається спочатку.

Правило: курча, яке присіло біля квочки, яструб не чіпає.

«Птиці»

(Українська народна гра)

Обирається ведучий, а всі інші гравці називають себе іменами пташок і сідають на відкритому місці. Ведучий підходить до них і каже: «Дайте мені голуба». Той, хто називається голубом встає і біжить, а ведучий намагається його спіймати. Якщо голуб не встигне сісти на своє місце і спіймається, то стає на місце ведучого, а ведучий сідає біля гравців і вибирає собі назву пташки. Гра продовжується.

Правила: 1) назви пташок, які обирають собі гравці, не повинні повторюватися; 2) ведучий має 3-5 спроб (за домовленістю) вгадувати назву пташок. Якщо не вгадав, то на його місце обирається новий ведучий.

«Крук»

(Українська народна гра)

Серед учасників гри вибирають «крука» і «матку». «Матка» стоїть попереду, а всі інші беруться один за одного за пояси. «Крук» сидить на невеликій відстані від них і риє палкою ямку. «Матка» підходить до «крука» і між ними відбувається діалог:

- **Вороне, вороне, що ти робиш?**
- **Яму копаю.**
- **Нащо?**
- **Окріп зріти.**
- **Нащо?**
- **Твоїм дітям очі заливати, щоб не ходили до мене капусту красти.**
- **А правда, діти?**
- **Неправда, неправда, неправда (кричать усі діти).**

Тоді «крук» кидає копати ямку і ловить дітей, починаючи з останнього. Кого спіймає, того садить біля своєї «пічки» (ямка). Гра триває до того часу, доки «крук» не переловить всіх дітей.

Правила: 1) «матка» розставляє руки в сторони, не пускаючи «крука» до дітей, але не хапає його; 2) якщо «крук» тривалий час не може переловити всіх дітей, то на його місце вибирають іншого і гру починають спочатку.

«Птахи»

(Українська народна гра)

Серед гравців обирається ведучий та «яструб». Інші – «птахи», які знаходяться в колі («гнізді»). Ведучий, щоб не чув «яструб», кожному гравцю дає назву мирних птахів (зозуля, синичка, соловейко і т. д.). Роздавши всім назви птахів за командою керівника прилітає «яструб». Між ведучим і «яструбом» відбувається діалог:

- **За ким прилетів?**
- **За пташкою.**
- **За якою?**
- **За зозулею.**

Гравець, почувши свою назву, вибігає з кола. «Яструб» намагається його спіймати, а гравець забігти назад у коло. Спійманий вибуває з гри.

Правила: 1) майданчик гри обмежений; 2) коли «яструб» спіймає 3-4 птахів – обирається інший ведучий та «яструб».

Варіант.

❖ Спійманий стає «яструбом», «яструб» – ведучим, ведучий – «птахом» і гра починається спочатку.

❖ Кожний спійманий гравець стає яструбом і допомагає ловити інших птахів, щоразу починаючи гру з діалогу.

«Ой летіла зозуленька» (Українська народна гра)

Обирається «зозуля». Інші гравці стають парами на відстані 5-6 метрів одна від одної. «Зозуля» ходить між парами, які промовляють (співають):

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

При словах «забере» всі пари розбігаються і кожний гравець шукає собі нову пару, в тому числі й зозуленька. Хто пари не знайде, стає «зозуленькою» і гра починається спочатку.

Правила: 1) гравці обов'язково повинні мінятися в парах; 2) не вибирати для пари найближчого гравця; 3) зозуля ходить між парами на однаковій відстані (не ближче 2-3 метрів); 4) не можна відмовляти стати в парі з зозулею; 5) хто вибрав для пари зозулю, подає їй обидві руки, щоб хто-небудь її не відняв.

«Квочка» (Українська народна гра)

У землю забивають кілочок. До кілочка прив'язана мотузка. З учасників гри за допомогою лічилки вибирають «квочку» і прив'язують її іншим кінцем мотузки. Всі інші гравці – «курчата». «Квочка» ходить колом навколо кілочка і приспівує:

*Ходить квочка коло кілочка,
Водить діток, дрібних квіток,
Діти-квіти «Квок!»*

Після слова «Квок!» курчата розбігаються в різні сторони, «квочка», квоччучи, ловить їх і збирає до купи.

Правила: 1) територія гри обмежена; 2) «квочка» ловить «курчат» дотиком руки; 3) спіймані «курчата» стоять біля кілочка і не заважають іншим гравцям продовжувати гру.

Варіанти.

❖ Спіймане «курча» стає «квочкою», а «квочка» – «курчам» і гра починається спочатку.

❖ Перше спіймане «курча» стає «квочкою» і допомагає ловити «курчат». Решта спійманих «курчат» ведуть до кілочка. Гра закінчується тоді, коли всіх «курчат» переловлять і зведуть до купи біля кілочка.

«Перепілка» (Українська народна гра)

Серед учасників гри вибирають «перепілку». Всі інші стають гусаком, йдуть кілька кроків уперед, тупаючи ногами і промовляють (співають):

*Перепілко! Парубочки йдуть.
Тут була, тут була, перепілочка (двічі).*

Перепіліці черевички несуть.

Тут була, тут була, перепілочка (двічі).

Перепіліці ще й калачики несуть.

Тут була, тут була, перепілочка (двічі).

Перепілку із собою візьмуть.

Тут була, тут була, перепілочка (двічі).

«Перепілка» стоїть посеред ігрового поля і до слів «Тут була» стають колом і беруться за руки, оточуючи «перепілку». Вона бігає всередині кола, імітує рухи лету і ударяє котрусь дитину. Кого вдарили – ловить «перепілку», яка бігає попід руками дітей. Коли спіймає, то вони міняються ролями і гра починається спочатку.

Правила: 1) той, хто ловить перепілку, також бігає попід зчепленими руками; 2) якщо ловець тривалий час не може спіймати, то «перепілка» залишається нею бути.

«Сад і горобці»

(Українська народна гра)

Серед учасників гри вибирають «садівника» і двох «горобців». Всі інші заходять в коло діаметром 10 м і стоять на місці («фруктові дерева»). Вони промовляють (співають):

***Два горобчики,
Ласі хлопчики,
З боку чиркають,
В садах виркають.
Один із малинами,
Ще й з вишнінами,
Яблука, груші,
Сливи-чорнуші.
Скач же в садочок
По горішочок!
Ягідку в дзьобик,
Тікай, як можеш!***

«Садівник» з джгутом ходить між деревами і оберігає їх, відганяючи «горобців», які намагаються доторкнутися до будь-якого дерева рукою і втекти разом з ним. Якщо «садівник» ударить когось з «горобців», то «горобець» стає деревом, а ближнє дерево – «горобцем» і гра продовжується.

Правило: гравці, які виконують роль «фруктових дерев», не торкаються «горобців».

«Сірий кіт»

(Українська народна гра)

Учасники гри шикуються в одну колону і беруться за пояс того, хто стоїть попереду. Перший у колоні – «сірий кіт», інші гравці – «мишки». «Сірий кіт» водить «мишок» у колоні у різні напрямки і між ними відбувається діалог:

- ***А є миші в стозі?***
- ***Є.***
- ***А не бояться ката?***
- ***Ні.***
- ***Ой, як кіт вусами заворушить, то всіх мишок подушить.***

Як тільки діалог закінчився, мишки розбігаються в різні сторони, а кіт їх ловить. Кого спіймає, той стає котом, а кіт – мишкою. Гра починається спочатку.

Правила: 1) якщо колона розірветься, то той, хто відпустив захват, стає котом, а кіт – мишкою; 2) якщо кіт не може тривалий час спіймати когось із гравців, то обирається новий кіт.

«Кіт і миша»

(Українська народна гра)

Учасники гри беруться за руки і стають у коло. Двоє залишаються: дівчинка – «мишка» поза колом, хлопчик – «кіт» поза колом з протилежної сторони. Усі діти підіймають зчеплені руки вгору і мишка та кіт забігають у середину кола. Як тільки забігли, руки опускають і починають промовляти:

А до нори, мишка, до нори,

До золотої комори.

Мишка у нірку,

А котик за ніжку:

Ходи сюди.

А що ж то за мишка – не втече,

А що ж то за котик – не дожене.

Мишка у нірку,

А котик за ніжку:

Ходи сюди, ходи сюди.

Після того, як котик у колі спіймав мишку, обирають нових ката і мишку і гра продовжується.

Правила: 1) у грі беруть участь не менше 20 учасників; 2) кіт повинен спіймати мишку і міцно її тримати.

Варіант.

❖ При словах «Ходи сюди» зчеплені руки піднімають вгору. При піднятих руках мишка і котик вбігають у коло і вибігають з нього, а також можуть бігати поміж учасниками, які стоять у колі. При словах «Ходи сюди, ходи сюди» зчеплені руки опускаються до низу.

Правила: 1) кіт не має права розривати зчеплені руки; 2) якщо кіт тривалий час не може спіймати мишку, тоді обирають з інших гравців котика і мишку.

«Дикі кози»

(Українська народна гра)

Гравці стають у дві колони і попарно беруться за руки. Перші два гравці, обернувшись обличчям до колон, піднімають зчеплені руки вгору. Діти в парах пробігають попід піднятими руками (воротами) й промовляють (співають):

Попід попові лози

Скакали дикі кози;

То в гору, то в долину,

То в рощу, то в калину,

За ними козенята

Поламали ноженята.

Потім ворота роблять ті гравці, які першими бігли попід руками, а ті, що раніше стояли, приєднуються до інших позаду. І так всі, до кого приходить черга. Підносять зчеплені руки і роблять ворота.

Правило: у ворота пробігають у швидкому темпі.

«Кози»

(Українська народна гра)

Гравці обирають, за загальною згодою, «вовка» і «козу». Всі інші – козенята». Вовк ховається. Коза заганяє козенят до хатки, щоб всі сиділи вкупі і не виходили з хатки (визначене місце для домівки козенят), бо неподалік знаходиться вовк. Коза козенятам говорить:

Сидіть, дітки, дома,

Я піду в ліс по дрова.

Вам каші наварю,

Молока принесу.

Коза йде з хати. Потім виходять козенята. Приходить вовк і, між ним і козенятами відбувається діалог:

– **Що ви, дітки, робите?**

– **Граємося, скачемо! Кашу їмо!** – хто що хоче, те й каже.

– **А де ваша мама?**

– **Пішла в ліс по дрова.**

– **Ваша мама дика з'їла гнилого індика!**

Після діалогу вовк починає ловити козенят, які розбігаються в різні сторони. Вовк намагається не пустити козенят до хатки і якесь спіймати. Через деякий час приходить коза, відганяє вовка, а козенят заганяє до хатки, кажучи:

Сидіть, дітки, дома,

Я піду в ліс по дрова,

Вам сунічок принесу.

Спіймане козеня стає вовком. Якщо не спіймав – продовжує ним бути далі. Гра починається спочатку.

Правила: 1) діалог вовка з козенятами відбувається тоді, коли козенята вийшли з домівки; 2) козенятко, яке забігло в хатинку, вовк не чіпає; 3) якщо вовк довго не може когось спіймати, то обирається інший вовк.

«Бездомна лисиця»

(Українська народна гра)

Учасники гри стають в коло парами обличчя один до одного і беруться за руки, утворивши «гнізда». Відстань між «гніздами» 2-6 м. У середині кожного «гнізда» між руками стоїть «лисиця». Одна «лисиця» (бездомна) знаходиться в центрі кола. Вона тричі плескає в долоні та голосно говорить: «Лисиці з гнізда». «Лисиці» швидко перемінюють місця («гнізда»), а «бездомна лисиця» намагається швидко захопити пусте «гніздо». Гравець, який лишився без «гнізда», йде в центр кола і продовжує гру.

Правила: 1) гравці, що утворили «гнізда», руки не розривають; 2) «лисиці» забігають у «гнізда» під зчепленими руками; 3) у «гнізді» знаходиться одна «лисиця» (той, хто перший забіг).

Варіант.

❖ **«Лисенята».**

Учасники гри стають парами обличчям один до одного, присідають і беруться за руки, утворивши «нірки». Відстань між «нірками» у різні сторони 2-6 м. У середині кожної «нірки» між зчепленими руками сидять «лисенята». Одне «лисеня» знаходиться між «нірками». Гравці, що утворюють «нірки», підіймають зчеплені руки вгору і промовляють:

*Лисенята в лісі грають,
В полі зайчика ганяють.
Десь гроза загуркотіла,
Лисенята до нори побігли.*

Як тільки піднялися зчеплені руки в гору, «лисенята» вибігають з «нірок» і бігають між ними. Після слів «... до нори побігли», «лисенята» забігають до «нірок» і руки опускаються. Одне лисеня лишається без нори і гра продовжується.

Правило: у норі залишається лисеня, яке перше туди забігло.

«Коза»

(Українська народна гра)

Гравці вибирають «козу», підводять до стіни, а самі і глузують з неї: мекають по козячому, передражнюють:

– *Коза, коза, б-е-е!*

«Коза» сердиться, тупає ногами і погрожує:

*Я коза-дереза,
Півбока луплена,
За копу куплена,
Тупу-тупу ногами,
Сколю тебе рогами,
Лапками загребу,
Хвостиком замету.*

Потім між «козою» і гравцями відбувається діалог:

– *Коза-коза, де ти була?*

– *Траву їла.*

– *Чого сюди прийшла?*

– *Відпочити.*

Після діалогу гравці розбігаються, а «коза» бігає за ними і намагається когось спіймати. Спійманий (на) стає «козою» і гра продовжується.

Правила: 1) «коза» ловить до визначеного часу; 2) якщо «коза» нікого не спіймає, то вибирається нова «коза».

«Мисливці і зайці»

(Українська народна гра)

У лісі гравці діляться на дві групи; «мисливців» та «зайців». На землі паличками позначають смугу мисливців. Вони стають на цю смугу на відстані 10 кроків один від одного. Кожен з них має пучок трави і, зробивши 20 кроків уперед, прив'язують його до стовбура дерева з протилежного боку від лінії. Мисливці повертаються на свої місця і сідають на землю на проти дерев, до яких прив'язали траву і спостерігають за деревом (мисливцю пучечок трави не видно).

Зайці знаходяться на іншому боці дерев (зі сторони стовбура дерева де прив'язана трава). Їм здалеку має бути видно пучки трави. За сигналом керівника зайці, непомітно для мисливців, підкрадаються до дерев з пучками трави і намагаються вкрасти її. Якщо мисливець побачить зайця, він називає його, швидко вскакує і починає його доганяти. Заєць тікає до керівника, що знаходиться в умовному місці (до сорока кроків від дерева). Коли заєць добіг до керівника раніше від мисливця, то трава вважається викраденою. А якщо ні – мисливець забирає траву. Виграє той гурт дітей, у якого буде більше пучків трави.

Правила: 1) мисливець починає доганяти зайця, як тільки його побачить; 2) заєць вважається спійманим тільки тоді, коли мисливець доторкнеться до нього рукою не добігши до керівника.

«У зайчика»

(Українська народна гра)

Гравці стають у коло і беруться за руки. Всередині «зайчик». Діти кружляють навколо нього, промовляючи:

*Городили зайчика
Тинком, льонком,
Да нікуди зайчику
Да ні вскочити,
Да нікуди зайчику
Да ні виплигнути,
А в нас ворота позамиканії,
Жовтим піском позасипанії.*

Після останніх слів «зайчик» прориваються з кола, а ті, що у колі, міцно тримають зчеплені руки. Як «зайчик» прорветься, то всі гравці кидаються його ловити. Хто спіймає, той стає «зайчиком». Гра починається спочатку.

Правило: якщо «зайчик» не може пробитися – обирають нового ведучого.

❖ *Варіант: «Зайчик».*

*Ішов, ішов зайчик по воду,
Та й вдарився чолом у воду.
Котрі були в батька,
Котрі були в матінки,
На базар ходили
І ніжки помили.
То в ті, то в ті ворота,
А наші ворота позамиканії,
Жовтим піском позасипанії.*

«Лисиця і заєць»

(Українська народна гра)

Гравці стоять попарно у різних кінцях майданчику (можуть стояти колом) обличчям один до одного, узявшись за руки. Одного обирають «зайцем», другого – «лисицею». Заєць ховається від лисиці, біжить до якоїсь пари і стає між зчепленими руками спиною до когось. Хто опинився за спиною стає новим зайцем і лисиця ловить його. Якщо спіймає, тоді лисиця стає зайцем, а заєць – лисицею. Гра продовжується.

Правила: 1) заєць може бігти до будь-якої пари у любому напрямку; 2) якщо лисиця тривалий час не може спіймати зайця, то вони міняються ролями.

Варіант.

❖ У кожній парі (хатинці) в середині зчеплених рук стоїть заєць. Один заєць не має хатинки і втікає від лисиці. Він забігає у любую хатку, а інший вибігає і втікає від лисиці, шукаючи собі іншу хатинку. Якщо спіймає, тоді лисиця стає зайцем, а заєць – лисицею. Гра продовжується.

Правила: 1) коли заєць забіг в хатинку, інший миттєво вибігає з неї; 2) якщо лисиця тривалий час не може спіймати, то вони міняються ролями.

«Вовк і лисичка»

(Українська народна гра)

Вибирають «вовка» і «лисичку». Інші гравці – «лисенята». Підходить до «вовка» «лисичка» і між ними відбувається діалог:

- **Вовче! Вовче! Дай води.**
- **До колодязя піди.**
- **Боюсь гадюк.**
- **Так налякай.**
- **Не вмію.**
- **А ти так: нулі, нулі!**
- **Лясь, лясь!**

«Вовк» плескає в долоні, а «лисенята» повторюють. Лисичка з вовком продовжують діалог:

- **Та ні, вовче, дай води!**
- **Піди до верби.**
- **Боюся жаб.**
- **Так потопчи.**
- **Не вмію.**
- **А ти так: тупу, тупу!**

«Лисичка» й «лисенята» починають тупотіти ногами. «Вовк» кидається їх ловити, промовляючи:

- **А до моря жаб їсти!**

Кого з «лисенят» спіймає, той стає «вовком» і гра починається спочатку.

Правила: 1) вовк лисичку не чіпає; 2) лисичка захищає своїх лисенят.

«Вовк і хорт»

(Українська народна гра)

Гравці утворюють чотири-п'ять шеренг, у яких беруться за руки. На команди ведучого «Вправо!», «Вліво!» учасники гри стрибком роз'єднують руки і, перешикувавшись у нові шеренги, також беруться за руки.

Гру розпочинає двоє дітей: «Хорт», який переслідує «Вовка» поміж шеренгами. Гравці в рядах промовляють (співають):

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

Правила: 1) вовку і хорту забороняється бігати попід зчепленими руками і розривати ряди; 2) ловити вовка дозволяється лише на вільних «вуличках»; 3) вовк вважається спійманим, коли хорт торкнеться його рукою; 4) якщо хорт не може спіймати вовка, то на їх місце обираються нові вовк і хорт.

«Сірий вовк»

(Українська народна гра)

Гравці обирають «вовка». Він сідає на горбочку і мовчить. Всі інші рвуть біля нього траву і промовляють:

Ірву, ірву, горішечки.

Не боюся вовка ні трішечки.

Після цих слів діти кидають на вовка наципану траву і тікають. Вовк їх доганяє. Кого зловить, той стає вовком, і гра продовжується.

Правило: якщо вовк тривалий час не може когось спіймати, то на його місце обирають нового вовка.

«Залізний ключ»

Українська народна гра)

З учасників гри за допомогою лічилки вибирають «вовка», який стоїть у центрі кола. Всі інші гравці стають у коло і міцно тримаються за руки. «Вовк» намагається з розгону прорвати зчеплені руки. Доки «вовк» у колі, його постійно запитують:

– *Який ключ?*

«Вовк» відповідає:

– *Залізний!*

Як тільки «вовк» прорвав чийсь руки, він починає тікати, а всі гравці його ловлять. Хто спіймав, той стає «вовком» і гра починається спочатку.

Правило: територія гри не обмежена.

«Хорт»

(Українська народна гра)

Серед учасників гри жеребкуванням вибирають «хорта» і його «хазяїна». «Хорт» присідає, опускає голову вниз і «хазяїн» закриває руками йому очі. Інші учасники гри ховаються, а «хазяїн» голосно тричі викрикує:

Кобли, кобли,

Ховайтеся добре,

Бо я хорта маю,

По полю пускаю.

Кого йме – роздере,

До пана шкіру принесе.

Після третього викрику «хазяїн» пускає «хорта» шукати. Кого знайшов «хорт», того і доганяє. Якщо спіймав, то спійманий стає «хазяїном», «хазяїн» – «хортом», а «хорт» приєднується до інших гравців і гра починається спочатку.

Правило: якщо «хорт» не може знайти або зловити когось, то на його місце вибирають іншого гравця.

«Скажений бугай» (Українська народна гра)

Взявшись за руки, гравці стають у коло спинами в середину, і швидко обертаються. Хто впав, той – «бугай». Всі розбігаються, а «бугай» їх ловить. Спійманий також стає «бугаем і допомагає ловити інших і т. д., поки всі не стануть «бугаями».

Правила: 1) якщо впало, два, три і більше гравців при оберті кола, то вони всі стають «бугаями» і починають ловити втікачів; 2) у кого розчепилися руки, стають «бугаями».

«Білки, жолуді, горіхи». (Українська народна гра)

Гравці трійками один за одним стають у коло на відстані не менше 5 метрів одна від одної. Ведучий стоїть у центрі кола. Перші у трійці «шишки», другі – «жолуді», треті – «горіхи». Кого ведучий назвав, ті перебігають з одної трійки в іншу. В цей момент ведучий намагається стати на звільнене місце в трійці, тобто «шишкою», «жолудем» або «горіхом». Гравець, який залишився без трійки, стає ведучим і гра продовжується.

Правила: 1) шишки міняються тільки з шиками, жолуді з жолудями, а горіхи з горіхами; 2) гравці за домовленістю можуть мінятися своїми місцями; 3) забороняється гравцям після команди ведучого залишатися на місці; 4) гравець, який залишився на місці, стає ведучим.

«Горішки» (Українська народна гра)

Краще, щоб гра відбувалася в парку або в лісі.

Визначаються межі «саду». Обирається «господар саду», який сидить у своїй «хатці». Діти бігають по «саду» і збирають горішки та хором промовляють або співають:

***Рвемо, рвемо горішечки,
Не боїмося тебе, панцю ні трішечки.
Дзеньб! Дзень!
Нема пана цілий день.***

При останніх словах «господар вибігає з «хатки» і ловить дітей. Кого спіймав, веде у свою «хатку» і легенько б'є («карає») за те, що бере чуже. Кожний спійманий після слів «Нема пана цілий день» допомагають «господарю» ловити інших гравців. Останній гравець, якого не спіймали, стає «господарем» і гра починається спочатку.

Правило: гравцям не можна вибігати з саду.

Варіант.

❖ Гравець, який першим попався «господарю», стає на його місце і гра починається спочатку.

«Смик» (Українська народна гра)

На майданчику на площині проводиться лінія, яка відокремлює город від поля. В городі на відстані 5-7 метрів від лінії встромлюють у землю палицю. Біля неї стоїть

«пастух», якого визначають вимірюванням на палиці або за допомогою лічилки. «Пастух» залишається в городі, а гравці йдуть в поле.

Полеві гравці намагаються висмикнути із землі встромлену палицю, а пастух, який стереже її, хоче спіймати їх, доторкнувшись рукою. Спійманий починає пасти. Попередній «пастух» іде до гурту гравців у поле.

Правило: «пастух» може ловити (доторкнутися) лише в межах городу.

«У дзвона» (Українська народна гра)

Гравці стають у коло і беруться за руки. Обирають «дзвоника», який стає у центр кола. «Дзвін» у колі ходить навхрест туди-сюди. Між гравцями і «дзвоном» відбувається діалог:

- **Чий ворота?**
- **Одудові.**
- **А це чий, такі високі?**
- **Лелечині.**
- **А тут?**
- **Сиворакшині.**
- **А ці, низенькі?**
- **Перепеликшині.**
- **Пустіть мене.**
- **Не пустимо!**

Тоді «дзвін» голосно вигукує:

- **Бий дзвоне, бий,**
Хмару розбий!

«Дзвін» кидається з розгону, щоб прорвати коло. Як вискочить із кола, то всі гравці кидаються його ловити. Хто спіймав, той стає «дзвоном» і гра починається спочатку.

Правило: якщо «дзвін» не може прорватися через зчеплені руки, тоді на його місце обирають іншого гравця.

Варіант.

❖ Гравці утворюють два кола. Зовнішнє коло тримається за руки, внутрішнє коло («дзвони») стоїть опліч-о-пліч обличчям до зовнішнього. Між ними відбувається діалог. Після вигуку «дзвонів» внутрішнє коло намагається прорватися через зовнішнє. Як прорвалися, зовнішнє коло ловить «дзвонів» до того часу, поки всіх не переловлять. Після того міняються ролями і гра починається спочатку.

Правило: спійманий «дзвін» стоїть на місці.

«Рибка» (Українська народна гра)

Гравці обирають «коневодця», якого прив'язують мотузкою до кілочка. Біля кілочка кладуть шапочки, взуття, або якісь інші речі. То «рибки». Гравці, підбігаючи, забирають свої речі, а «коневодець» їх оберігає. Кого він торкне, той кладе назад те, що взяв, і стає «коневодцем». Коли все розхапають, то «коневодець» відв'язується й тікає, а всі гравці його ловлять. Як упіймають, то той хто зловив, стає «коневодцем» і гра починається спочатку.

Правило: гравцям дозволяється ловити «коневодця» лише тоді, коли він відв'язався.

Варіант.

❖ «Коневодець» ловить гравців. Кого спіймав, той стає на його місце. Якщо ні – продовжує далі бути «коневодцем» і починає гру спочатку.

«Рибалки і риби»

(Українська народна гра)

Визначається територія – озеро. Біля озера коло діаметром 3-4 метри – «хатка рибалок». Гравці діляться на дві групи: «риби» бігають по озеру, «рибалки» в хаті беруться за руки і творять «волок».

За командою «Рибалки на лови!» рибалки вибігають із хати, розтягнувши «волок». Загнавши одну або декілька риб у кут, замикають краї «волока» і за командою «Тягни!» – приводять спійману рибу до хати. Потім ще виходять, поки не виловлять усю рибу. Після цього міняються ролями і гра починається спочатку.

Правила: 1) не дозволяється ловити рибу руками; 2) якщо «волок» розірвався, то його треба «залатати», а «риба» у цей момент може утікати; 3) «риба», яка вибігла за межі озера сама йде в «хатину рибака».

Варіант.

❖ Двоє рибалок, взявшись за руки, бігають за рибою. Кожна спіймана риба приєднується до рибалок і так утворюється невід. Гра закінчується, коли залишаться дві рибки. Ті, що залишилися не спійманими, стають рибалками.

«Повінь»

(Українська народна гра)

Учасники гри утворюють коло, присідають і вдають, що сплять. І середині кола ходить «вартовий» і голосно вигукує: «Повінь! Рятуйся!» Всі біжать на підвищення (зависають на плоті, паркані, дереві і т. п.). Вони перебігають з місця на місце, а «вартовий» їх ловить. Кого спіймає, той стає «вартівником» і гра починається спочатку.

Правило: «вартівник» дотиком руки ловить втікачів.

«До цілі»

(Українська народна гра)

Діти стають четвірками беруться за руки і стають одна за одною. Перша четвірка йде до визначеної лінії і ставши перед нею промовляє (співає):

Гей, котиться горішок крізь ручки,

Гей, ловіться, дівочки (хлопчики), за ручки,

Гей, ловіться, чотири, чотири,

Щоб змірялись, хто скоріше до цілі.

Після слів «... хто скоріше до цілі» четвірка роз'єднує руки і кожний наввипередки біжить до обумовленого місця (дерева, куща, пагорба і т. п.). Потім друга четвірка повторює дії першої і т. д.. Переможці в забігах утворюють нові четвірки і продовжують гру. І так, до визначення переможця.

Правила: 1) гравці, які до визначеного місця прибігли 2-4, участі у грі не беруть; 2) кожний гравець вибирає собі шлях бігу і не заважає іншому.

Варіант.

❖ Від визначеної лінії до обумовленого місця після слів «... хто скоріше до цілі» одночасно біжать дві четвірки.

Правила: 1) дві четвірки разом промовляють (співають); 2) бігти до обумовленого місця лише зі зчепленими руками у своїх четвірках; 3) четвірка, яка роз'єднала руки – вибуває з гри; 4) якщо четвірка, яка прибігла першою, роз'єднавши руки, тоді брати участь у грі продовжує четвірка, яка прибігла другою; 5) якщо у одному забігу роз'єднали руки обидві четвірки, то обидві вибувають з гри.

«Пускайте нас»

(Українська народна гра)

Гравці діляться порівну на дві команди. Одна команда стає шеренгою і тримається за руки. Інша, стоїть юрбою на відстані 15-20 кроків. Між ними відбувається діалог:

Юрба – *Пускайте нас,
Пускайте нас
За гір погуляти.*

Гравці в шерензі
– *Не пустимо,
Не пустимо,
Бо близько Дунай.
А ми мости мостимо
За райський Дунай.*

Юрба – *А ми мости поломимо,
Самі собі поїдемо
За райський Дунай.*

Після слів «За райський Дунай» юрба дітей біжить проривати шеренгу. Якщо не «поламали міст» (не розірвали зчеплені руки), то команди міняються ролями. А якщо «поламали міст» – продовжують ламати далі, починаючи гру спочатку.

Правила: 1) зчеплені руки у шерензі не піднімати вище поясу; 2) на зчеплені одні руки можуть бігти один і більше гравців.

«Зомбі»

(сучасна українська народна гра)

Гурт дівчат і гурт хлопців за допомогою лічилки «Чу-ва-чі» (камінь, ножиці, криниця) обирають ведучих – «Зомбі». За домовленістю «зомбі» закривають долонями собі очі і рахують до 10, 15 і т. д.. Всі інші гравці розбігаються в різні сторони і ховаються (за деревами, на деревах, у кущах, за пагорбами і т. п.). Після закінчення рахунку ведучі («зомбі») йдуть шукати гравців. Знайденого гравця ведучі намагаються спіймати. Якщо спіймали гравця, то він також стає «зомбі» і допомагає шукати і ловити інших гравців. Гра закінчується тоді, коли всі гравці не перетворяться в «зомбі». Перемагає гравець, якого останнього спіймали, або за визначеним часом не змогли спіймати і гра починається спочатку.

Правила: 1) наперед визначається територія, в межах якої буде відбуватися гра; 2) спійманий гравець рахується тоді, коли до нього рукою доторкнеться «зомбі»; 3) «зомбі» можуть розходитися в різні сторони і шукати та ловити гравців.

«Вовк»

Обирається ведучий «вовк», який ховається за деревом або кущем. Гравці бігають по майданчику, вигукуючи: «Вовка не боюся!». Вовк вичікує і в зручний момент вискакує зі своєї засідки, намагаючись спіймати когось із гравців. Якщо вовк зловив, то спійманий стає «вовком» і гра продовжується.

Правила: 1) гравці бігають в межах ігрового поля; 2) якщо вовк тривалий час не може когось спіймати, то обирається новий вовк.

Варіант.

❖ Обирається 3-5 вовків. Вони ховаються в засідках. Між собою домовляються, хто буде давати сигнал (оплеск, свист, словесний вигук і т.п.). За сигналом вовки вибігають із засідок і ловлять гравців. Спійманих ведуть у свою хату і знову ховаються у засідки. Гра продовжується до того часу, поки залишаться не спійманими 3-5 гравців. Вони стають вовками і гра починається спочатку.

Правила: 1) спіймані гравці участі у грі не беруть; 2) гравець, який вибіг за межі визначеного ігрового поля, вибуває з гри.

«Сірий вовк»

Серед учасників гри обирається «вовк», який ховається у чагарнику. Інші гравці ходять по галявині, рвучи горішки, і промовляють:

Гру, і рву горішечки,

Не боюся вовка анітрішечки.

Вовк за горою, а я за другою,

Вовк у жупані, а я в сарафані.

Після останніх слів «вовк» вибігає із засідки і ловить на галявині гравців, які розбігаються у різні сторони. Кого спіймав, той стає «вовком». Гра починається спочатку.

Правило: якщо «вовк» тривалий час не може когось спіймати, то на його місце обирають іншого «вовка».

«Вовк і віці»

Гра проводиться на поляні з кущами або на узліссі.

За допомогою лічилки обирається «вовк», а всі інші гравці «овечки». Всі діти відвертаються, а «вовк» ховається у засідку. Як тільки «вовк» сховався, він кричить «Пора!». Тоді, всі гравці йдуть його шукати. Той, хто перший помітив «вовка», кричить: «Вовк!», і всі кидаються тікати, а «вовк» їх ловить. Кого спіймав, той стає «вовком» і гра починається спочатку.

Правила: 1) «овечки» можуть ховатися в кущах; 2) той, хто встиг сховатися в кущах, «вовк» не чіпає і ловить інших.

«У ведмедя у бору»

Обирається ведучий – «ведмідь». Для нього на майданчику відгороджується місце для «барлогу». На протилежному кінці живуть діти. За сигналом керівника діти йдуть у напрямку до ведмежого «барлога», підходять до нього як найближче і промовляють:

У ведмедя у бору

Гриби, ягоди беру,

А ведмідь сидить

І на нас ричить.

Після цих слів ведмідь починає ловити дітей, які намагаються сховатися у свій будиночок. Спійману дитину «ведмідь» веде у свій «барліг» і гра продовжується.

Правила: 1) «ведмідь» виходить ловити дітей після слова «ричить»; 2) той, хто вийшов за межі майданчика – вибуває з гри; 3) «ведмедю» дозволяється ловити дітей тільки до лінії будинку.

«Лис»

Учасники гри стоять у коло. Обирається «лис», який іде в середину кола. Взявшись за руки, гравці ходять по колу і промовляють:

Ха-ха-ха, ха-ха-ха,

Гі-гі-гі, гі-гі-гі.

Зловись лис в капкані.

Качка, кури, голуб'ята,

Злодій лис в капкані!

Ой-ой-ой!

Вирвись – утікайте:

Тапер в нього страшна злість,

Кого зловить, того з'їсть.

Після останніх слів гравці швидко розбігаються в різні сторони. Кого «лис» спіймав, стає «лисом» і гра починається спочатку.

Правило: якщо «лис» тривалий час не може когось спіймати, то на його місце обирають нового «лиса».

«Лисиця і курчата»

На одному боці майданчику ставлять гімнастичні лави, це – «курник». На протилежному боці нора «лисиці». Середина майданчика – «подвір'я». З гравців обирають ведучого – «лисицю», решта дітей – «курчата».

«Курчата» ходять по «подвір'ю» в пошуках їжі. На слова керівника «Лисиця!» «курчата» тікають до «курника» й злітають на «сідало» (стають на гімнастичні лави). Спіймане «курча» «лисиця» веде до своєї нори і гра продовжується.

Правила: 1) «курчата» тікають тільки після команди керівника; 2) «лисиця» у «курнику» не ловить «курчат»; 3) поки «лисиця» веде «курча» у свою нору, інші «курча» можуть продовжувати шукати собі їжу.

Варіант.

❖ Спіймане «курча» стає «лисицею» і гра починається спочатку

Ведмідь у лісі».

Серед учасників гри вибирають «ведмедя». Гравці стають у коло на відстані одного метра один від одного, а «ведмідь» сидить в середині і вдає, що спить (заплющує очі). Гравці, йдучи колом, промовляють:

Хто це спить під дубком?

Ще й накрився кожушком!

Ми тихенько обійдемо,

До ведмедя підійдемо!

З останніми словами гравці зупиняються і керівник каже:

***Тихіше, доти, не будіть,
Бо то, може, спить ведмідь.***

Гравці дрібним кроком підходять до «ведмедя» і зупиняються пліч-о-пліч, а керівник голосно викрикує:

***Ой!, Тікайте, бо той гість,
Як устане – всіх поїсть!***

Після слів «всіх поїсть» діти розбігаються в різні сторони. «Ведмідь» розплющує очі, зривається з місця і ловить дітей. Кого спіймав, той стає «ведмедем» і гра поновлюється.

Правило: територія ігрового поля обмежена.

Варіант.

- ❖ Спійманий стає також «ведмедем» і допомагає в ловах.

«Білі ведмеді»

Вибираються два ведучі «ведмеді». На землі малюється з'єднаними ламаними і кривими лініями велика «крижина», на яку стають «ведмеді». Всі інші гравці («ведмежата») бігають поза «крижиною». «Ведмеді» йдуть на полювання, тримаючись за руки. Наздогнавши когось, вони намагаються обхопити його вільними руками. Спійманого гравця відводять на «крижину». Далі ловлять другого гравця і також відводять його на «крижину». Спіймані гравці стають «ведмедами», беруться за руки і допомагають ловити інших «ведмежат». Кожна спіймана пара стає «ведмедами». Гра закінчується тоді, коли всіх ведмежат буде спіймано.

Правила: 1) гравцям забороняється ховатись за споруди і залазити на дерева; 2) «ведмедам» не можна хапати гравця за одяг і за руки.

«Білі ведмеді і тюлені»

Вибираються два ведучі «ведмеді». На землі малюється з'єднаними ламаними і кривими лініями велика «крижина», на яку стає «ведмідь». Всі інші гравці («тюлені») бігають поза «крижиною» і намагаються перебігти через «крижину», або відпочити на ній. «Ведмідь» намагається когось спіймати (доторкнутися). Спійманий вибуває з гри і гра продовжується.

Правила: 1) через «крижину» можуть одночасно перебігати декілька або всі гравці; 2) якщо «ведмідь» вибіг з «крижини», то він вибуває з гри і на його місце обирають іншого, які залишилися у грі; 3) якщо «ведмідь» тривалий час не може когось спіймати, то на його місце обирають іншого («ведмідь» стає «тюленем»).

Варіант.

- ❖ Кожний спійманий гравець стає «ведмедем» і допомагає ловити «тюленів». Не спійманий «тюлень» стає «ведмедем» і гра починається спочатку.

«Горобці»

Посередині майданчика креслять квадрат 5х5 м. У квадрат кладуть палички або камінці («комахи»). З кожної сторони квадрата на відстані 10 м малюються кола діаметром до двох метрів («гнізда»). Гравці («горобці») діляться на чотири рівні команди, які знаходяться у своїх «гніздах». За сигналом керівника «горобці» вилітають із своїх «гнізд» збирати «комахи». Кожний гравець може брати лише один камінець (паличку) і нести у своє «гніздо». Потім бігти за другим і т. д. Виграє та команда, яка збрала більше «комахи».

Правила: 1) забороняється брати дві «комахи» або більше; 2) гравець, який взяв більше «комах» вилучається з гри, а інші продовжують грати.

Варіанти:

- ❖ Команда, яка збрала найменшу кількість «комах» вибуває з гри. Інші починають гру спочатку, поки не виявиться найспритніша команда.
- ❖ Гравці діляться на дві команди.

«Бобер»

Серед учасників гри за допомогою лічилки вибирають «мисливця» і «бобра». Решта – «хорти». «Мисливець» кожного «хорта» називає собачою кличкою, а «бобер» біжить ховатися. Після отримання кличок «хорти» обступають «мисливця», який сидить на траві, опускає голову вниз, закриває очі і співає:

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

Проспівавши, «мисливець» вигукує:

Хорти з лісу!

«Хорти» біжать і шукають «бобра». Як знайдуть, починають його ловити і гавкати. Який «хорт» спіймав, той стає «бобром», «бобер» – «мисливцем», а «мисливець» – «хортом» і гра починається спочатку.

Правила: 1) «мисливець» стоїть на місці і керує «хортами», а саме: «Шукай Сірко!», «Лови Бровко!», «Гуджа хорти, гуджа його!»; 2) втомлених «хортів» «мисливець» підкликає до себе: «На, сюди Лиско!», «Не руш, Співко!».

«Кішки-мишки»

Серед учасників гри обираються дві «кішки» і одна «мишка». Інші стають у коло і беруться за руки. В одному місці кола руки не зчеплені. Це ворота для кішок. Кішки, ловлячи мишку, вбігають в коло і вибігають з нього тільки через ворота. Мишка може вбігати і вибігати з кола попід руками гравців. Коли спіймають мишку, то обирають іншу трійку і гра продовжується.

Правило: якщо тривалий час кішки не можуть спіймати мишку, то одна кішка стає мишкою, а мишка – кішкою.

«Мишоловка»

Учасники гри діляться на дві групи. Одна група стає колом і береться за руки («мишоловка»). Інша група знаходиться поза колом («миші»). Гравці, які утворили мишолов-ку, ходять по колу і промовляють:

*Як ці миші нам набридли,
Розвелось багато їх,
Все погризли, все поїли,
Як би виловити їх.
Бережіться, мишенята,
Доберемось ми до вас!*

Гравці в колі зупиняються, підіймають зчеплені руки вгору, виголошуючи:

*Мишоловку ми поставим,
Переловимо всіх вас!*

«Миші» починають забігати до «мишоловки» і вибігати з неї. За сигналом керівника «Мишоловка хлоп!» діти, які стоять у колі, опускають руки і присідають. «Миші», що опинились в середині кола, вважаються спійманими і стають поруч з тими, хто зображує мишоловку. Гра закінчується тоді, коли буде спіймано всіх «мишей». Потім групи міняються ролями і гра починається спочатку.

Правила: 1) забороняється «мишам», які опинилися в «мишоловці», прориватися через зчеплені руки; гравці, які утворюють «мишоловку», опускають руки і присідають лише після слова «... хлоп!».

«Карасі і щука»

На майданчику з кущами (водорості) визначається місце річки або ставка. Обирається ведучий – «щука». Всі інші гравці – «карасі». Щука намагається спіймати карася. Якщо зловила, то карась стає щупаком, а щука – карасем і гра продовжується.

Правила: 1) щука не може ловити карася у водоростях; 2) «карасі» постійно перебігають від куща до куща; 3) якщо «карась» довго не вибігає з куща, тоді «щука» рахує до 5 і, якщо «карась» не встиг за цей час вибігти з кущів, тоді він стає щупаком, а щука – карасем.

Варіанти.

❖ З гравців обираються 2-3 щупаки. Кого спіймали, ті вибувають з гри. Гра триває до того часу, поки не залишаться 2-3 гравця і вони стають щуками. Гра починається спочатку.

❖ Щука ловить карасів. Якщо спіймала, то він також стає щупаком і вони вже вдвох ловлять карасів. З кожним спійманим карасем щук збільшується. Гра триває до того часу, поки не залишиться один карась.

Правило: не спійманий карась стає щупаком і гра починається спочатку.

«Дубки і білки»

Діти стають парами у колі обличчям до центру. Позаду стоять «білки» і кладуть руки на плечі «дубкам». В центрі кола стоїть ведучий з грибок. Він підходить до будь-якої пари і говорить:

Друг, дружек,

Уступи дубок.

Після цих слів ведучий передає грибок «дубку». Як тільки передав, «білка» і ведучий біжать по колу в протилежні сторони, що зайняти місце за «дубком» з грибом. Хто залишився без «дубка» – стає ведучим і гра продовжується. Після 3-6 разів «дубки» і «білки» міняються ролями.

Правило: бігти по колу лише тоді, коли «дубок» отримає грибок.

«Стриножені коні»

На майданчику малюють коридор шириною 15-20 кроків. З одної сторони коридору випас для коней, з другої – стайня. Учасники гри розбиваються по парам, стають боком один до одного і зв'язують нижче колін ближні ноги. Вони вільно переміщуються на пасовиську. За сигналом керівника «Гроза наближається», гравці біжать до стайні. Виграє та пара, яка перша забігла у стайню.

Правило: гравці, які впали, встають і продовжують біг.

Варіант.

❖ Гравці стають перед лінією з одної сторони коридору. За сигналом керівника всі

біжать на другу сторону коридору (в «стайню»). Яка пара першою прибігла в «стайню», та стає переможцем.

«Оса»

З учасників гри обирається «оса», яка стоїть на підвищеному місці (в «гнізді»). Діти підходять до «оси» й запитують:

Оса, оса, а чи ти дуже лиха?

«Оса» відповідає:

Як ужалю, так знатимеш!

Я не зла і не лиха, а кого хочу, того й ужалю.

Після слова «ужалю» гравці бігають по одинці і з наближенням «оси» гравець намагається стати з кимось та взятись за руки (стати в парі). Якщо гравець не встиг стати в пару і «оса» його «вжалила» (доторкнулась), то ужалений стає «осою» і гра починається спочатку. Якщо не встиг «ужалити» – продовжує ловити іншого гравця, поки когось не «вжалить».

Правила: 1) гравці, які утворили пару, стоять на місці і участі у грі не беруть; 2) «оса» не «жалить» гравців, які створили пару; 3) територія гри повинна бути обмежена.

Варіанти.

❖ «Ужалений» гравець вибуває з гри, а утворена пара влюбий момент може роз'єднати руки і продовжувати тікати від «оси».

Правило: при повторному утворенні пар гравець не повинен ставати в пару з ким стояв (кожного разу утворюються нові пари).

❖ «Ужалений» іде з «осою» в «гніздо». Гравці підходять до них і починають знову вести діалог з «осою». Кожний «ужалений» допомагає «осі» ловити гравців. Один гравець, який залишився «не ужаленим», стає «осою» і гра починається спочатку.

«Метелики»

Учасники гри – «метелики» – за лінією у довільному порядку. На слова керівника: «Метелики, метелики в садок полетіли» діти відводять руки в сторони, махають ними і бігають. На слова: «На квіточки біленькі всі тихенько сіли» діти сідають. За сигналом «У-у-у!» «метелики» тікають із «садочка» і стають на інший край майданчика. Виграє той «метелик», який раніше всіх «прилетів» на протилежний край майданчика.

Правило: гравці повинні стати на протилежній стороні майданчика обличчям до «садочку» і не рухатись.

«Місяці»

Обирають ведучого, який стоїть від інших учасників гри на відстані 5-7 метрів. Ведучий називає любий місяць в році. Діти, які народилися в цьому місяці, починають тікати. Ведучий намагається когось спіймати. Спійманий стає ведучим і гра починається спочатку.

Правило: діти бігають у визначених межах майданчика.

Варіант.

❖ Спійманий допомагає ведучому ловити інших, хто родився у названому місяці. Гравець, який залишився не спійманим стає ведучим.

«День та ніч»

Майданчик ділиться лінією на дві рівні частини. На кінцях майданчика відведені місця для «будинків». Гравці діляться на дві команди. Одна з них «день», друга – «ніч». Вони стають шеренгами на своїй території майданчику спиною на відстані одного-двох

кроків від лінії.

За сигналом керівника «День» гравці «ночі» починають тікати у свою «домівку», а «ніч» їх наздоганяє. Спійманих гравців керівник записує. Так само, «день» наздоганяє а «ніч» тікає. Гра повторюється декілька разів, після чого рахується кількість спійманих гравців у кожній команді. Перемагає команда, в якій більша кількість спійманих гравців суперника.

Правила: 1) не дозволяється тікати у свій «дім» до команди керівника; 2) ловити можна лише до лінії «будинку»; 3) спіймані гравці продовжують брати участь у грі.

Варіанти.

❖ Спіймані гравці переходять у ту команду, яка їх ловили, і продовжують грати на їх боці. Виграє команда, яка збільшила кількість своїх гравців за домовлену кількість пов-торів гри.

❖ Спіймані гравці вибувають з гри. Виграє команда, в якій залишаться більше гравців.

«Два морози»

На середині поперек майданчика малюється коридор шириною 5-7 метрів. Гравці діляться на дві рівні команди, кожна з яких знаходиться у своїх «будинках» на протилежних сторонах майданчика. Кожна команда обирає свого «мороза», які йдуть у коридор майданчика. За сигналом керівника команди перебігають через коридор з одного «будинку» в інший. «Морози» намагаються у межах коридору «заморозити» гравців протилежної команди. Команди за сигналом керівника перебігають з «будинку» в «будинок» 3-5 разів. Виграє команда, у якій буде менше «заморожених».

Правила: 1) «два морози» торкаються гравців лише у межах коридору; 2) гравці, які пробігають коридор, оббігають «заморожених»; 3) гравці, котрі доторкнулися до «заморожених», самі стають «замороженими».

Варіанти.

❖ Обирається «два морози», які йдуть у коридор майданчика. Всі гравці знаходяться в «будинку» на одній зі сторін майданчика. Вони перебігають через коридор у «будинок» на протилежному кінці майданчика. Гра триває до того часу, поки у грі залишаться два не «заморожених» гравці. Вони стають «морозами» і гра починається спочатку.

Правила: 1) «два морози» торкаються гравців лише у межах коридору; 2) гравці, які пробігають коридор, оббігають «заморожених»; 3) гравці, котрі доторкнулися до «заморожених», самі стають «замороженими».

❖ Обирається «два морози», які йдуть у коридор майданчика. Всі гравці знаходяться в «будинку» на одній зі сторін майданчика. «Морози» звертаються до гравців зі словами:

***Ми два брати молоді,
Два морози молодецькі;
Я – мороз червоний ніс,
Я – мороз синій ніс.***

***Хто з вас наважиться
У шлях-доріженьку пуститися?***

Гравці їм відповідають:

***Не боїмося ми загроз,
І не страшний нам мороз.***

Після слів «І не страшний нам мороз» учасники гри перебігають через коридор у «будинок» на протилежному кінці майданчика. «Два морози» в межах коридору їх «заморожують». З гравцями, які перебігли в інший «будинок», «морози» починають цей самий діалог. Гравці, перебігаючи через коридор, намагаються «розморозити» «заморожених», а «морози» не дають їм цього зробити, намагаючись також і їх «заморозити». Два гравці, які довго були «замороженим», стають «морозами» і гра починається спочатку.

Правила: 1) перебігати лише після слів «І не страшний нам мороз»; 2) не можна повертатися в «будинок» з якого вибіг гравець.

«Ми весела дітвора»

Учасники гри стають у коло і тримаються за руки. Обраний ведучий стоїть в середині кола, а гравці ходять по колу. Керівник промовляє:

***Ми весела дітвора
Любим бігати й гуляти.
Нумо, спробуй нас спіймати!***

При слові «спіймати» учасники гри зупиняються і голосно разом кажуть:

Раз-два-три – лови!

Почувши слово «лови!», ведучий починає ловити гравців, які розбігаються у різні сторони. Спійманий стає ведучим і гра починається спочатку.

Правило: територія гри обмежена.

«Вода, земля, повітря»

На протилежних кінцях майданчика і в середині малюються кола. Середнє коло – «земля», на кінцях майданчика – «вода» і «повітря». Обираються два ведучих, які розташовуються один проти одного по боках майданчика, інші знаходяться на «землі». Керівник називає любу живу істоту, яка літає у повітрі або мешкає у воді і на землі. Гравці, почувши назву живої істоти, перебігають у потрібне коло де живе ця істота, а ведучі їх ловлять. Спіймані вибувають з гри. Гра триває до того часу, поки не залишаться два не спіймані гравця. Не спіймані стають ведучими і гра починається з початку.

Правила: 1) спіймані виходять за межі ігрового майданчика; 2) гравець, який забіг у коло, що не відповідає живій істоті, вибуває з гри; 3) якщо керівник назвав подібну живу істоту, тоді гравці у колі присідають і чекають наступну назву; 4) якщо ведучі тривалий час не можуть спіймати гравців, то керівник міняє їх на інших і гра триває далі.

«Вітер і квіти»

Учасники гри діляться на дві команди: «вітер» і «квіти». У них на протилежних сторонах майданчика знаходяться хатинки (довжина майданчика 30-40 м). «Квіти» стоять у центрі майданчика і тихо називають себе назвою квітки, а «вітер» перебуває у своїй хатинці. Після того, як «квіти» визначилися з назвою, «вітер» підходить до

«квітів» і має три спроби відгадати назву. Якщо відгадали, «квіти» втікають до своєї хатинки, а «вітер» їх ловить. Спіймані йдуть в полон і участі у грі не беруть. Після цього команди міняються ролями. Якщо «вітер» з трьох спроб не вгадав назву квітки, команди також міняються ролями. Перемагає команда, у якої буде більше полонених.

Правила: 1) «квіти» можуть вириватися; 2) дозволяється одному, двом і більше ловити гравця; 3) забороняється ловити «квіток» у їхній хатинці.

Варіант.

❖ Кожний гравець команди «квітів» називає себе назвою квітки. «Вітер» з трьох спроб вгадує назву квітки. Вгадана «квітка» втікає, а вся команда «вітру» доганяє. Спійманий гравець іде в полон. Потім команди міняються ролями. Якщо не спіймали, також міняються ролями. Перемагає команда, у якої буде більше полонених.

«Вище землі»

Гравці довільно займають місця на майданчику. Серед них обирають ведучого, який намагається когось догнати і доторкнутися до нього. Той гравець, до якого доторкнулись, зупиняється і голосно говорить: «Я ведучий!». Гравці, які втікають, намагаються стати або залізти на якесь підвищення, або за щось вчепитися, щоб ноги не торкалися землі (колода, драбина, бруси, переклада, дерево тощо). Ведучий підходить до гравця, який стоїть «вище землі», на відстані до 2 метрів і говорить: «Раз, два, три з цього місця зійди!», і гравець повинен з цього місця перебігти на інше підвищене місце. Спійманий гравець стає ведучим і гра продовжується.

Правила: 1) гравці не мають права стояти більше 10 секунд на підвищеному місці; 2) якщо ведучий тривалий час не може когось спіймати, то на його місце обирають іншого ведучого.

«Козаки-розбійники»

Гравці діляться на дві рівні команди. За жеребкуванням (лічилкою) одна команда стає розбійниками, інша – козаками. Козаки у своєму штабі знаходяться 5-10 хвилин. Розбійники розбігаються наперед у визначених межах території (двір, ліс, посадка) і ховаються від козаків. При цьому, по дорозі у схованки, залишають мітки – намальовані стрілки на землі або викладені з паличок, завдяки яким козаки можуть їх знайти. Через визначений час козаки вибігають із штабу і намагаються по слідах знайти і зловити розбійників та привести їх у свій штаб. Потім вони міняються ролями. Виграє та команда, у штабі якої по закінченні гри буде знаходитись більше полонених розбійників.

Правила: 1) гравцями обумовлюється час для ловлі розбійників; 2) розбійники можуть плутати сліди; 3) розбійник, якого спіймали, обов'язково йде з козаками у штаб (ведуть його за руки), але, вловивши слушний момент, він може вирватись, утекти і сховатись; 4) розбійника, якого привели у штаб, стає полоненим і участі у грі не бере.

«Колове полювання»

Гравці поділяються на дві команди і шикуються у два кола. Одна команда – зовнішнє коло, друга – внутрішнє. За першим сигналом усі гравці починають рухатися по колу в протилежні сторони. За другим сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються у різні сторони, а гравці внутрішнього кола починають їх наздоганяти, намагаючись доторкнутись до них. Гра триває доти, доки не будуть спіймані всі

втікачі. Потім, спіймані стають у внутрішнє коло, а ті хто ловив – у зовнішнє і гра починається спочатку.

Правила: 1) втікач повинен негайно зупинитись, як тільки до нього доторкнулись; 2) втікача можуть ловити один, два і більше гравців.

Варіант.

❖ Кожний гравець із внутрішнього кола обирає собі втікача. Він наздоганяє його до визначеного часу в межах визначеного ігрового поля. Потім міняються ролями. Виграє команда, яка за визначений час спіймала більше втікачів.

Правила: 1) втікач, який вибіг за межі ігрового поля, вважається спійманим; 2) спійманий стоїть на місці з тим, хто його ловив і не заважають іншим продовжувати гру.

«Квачі парами»

Визначаються межі майданчика. Гравці стають по парах один проти одного на відстані 2-3 метрів. Одні гравці в парах перші номери, інші – другі. За сигналом керівника всі розбігаються по майданчику. Гравці, почувши від керівника свій номер (перший або другий) починають ловити свого у парі у межах майданчика. Гра триває не більше 60 секунд. Потім знову за сигналом керівника всі розбігаються по майданчику і за командою керівника інші номери ловлять свого у парі. Кожний у парі має 5 спроб заквачити свого гравця. Перемагають ті гравці, які більшу кількість разів заквачили свого партнера.

Правила 1): тому, хто втікає, не дозволяється вибігати за межі майданчика; 2) спіймані гравці стоять на місці до того часу, доки не почують сигнал керівника, а інші ловлять своїх.

«Квач із стрічками»

Обираються два квачі. Інші гравці засовують собі стрічки за комір (пояс) так, щоб вони виглядали не менше 20 см. Квач, наздогнавши гравця, висмикує стрічку і закладає собі за комір. Той, хто залишився без стрічки, стає квачем і гра продовжується.

Правила: 1) гравець не повинен чинити опір, коли його наздогнав квач; 2) якщо гравець загубив стрічку, тоді він стає квачем.

Варіант.

❖ Правила: 1) гравець може чинити опір, намагаючись не дати можливості квачу забрати стрічку; 2) якщо квач відібрав стрічку, тоді гравець стає квачем і намагається відібрати стрічку в інших гравців.

«Другий зайвий»

Гравці стають у коло обличчям у середину. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати (доторкнутись) другого, який тікає. Якщо той, хто тікає, став попереду якогось гравця у колі, то гравець позаду мусить рятуватись від ловця. Впіймавши втікача, ловець тікає а втікач доганяє. Гра продовжується.

Правила: 1) ловець і втікач бігають лише поза колом; 2) утікач біжить не більше одного кола.

Варіант.

❖ «Третій зайвий».

Гравці стають у коло по двоє один за одним. Утікач стає попереду будь-якої пари і той, хто опинився третім, починає тікати.

«Квач по доріжкам»

На майданчику наводяться доріжки у різних напрямках і з пересіканням шириною 0,5-1 метр. Обирається ведучий. Всі інші гравці займають місця на доріжках. Ведучий бігає по доріжках за гравцями, намагаючись поквачити їх. Поквачений стає ведучим і гра продовжується.

Правила: 1) гравець, який зійшов з доріжки, стає ведучим; 2) дозволяється гравцям перестрибувати з доріжки на доріжку, окрім ведучого.

«На прогулянку»

Обирається ведучий. Інші гравці кладуть обручі на одній стороні майданчику і стають у них. Обручі лежать на одній лінії. Ведучий підходить до кожного гравця і запрошує на прогулянку. Гравці, йдучи в колоні за ведучим, повторюють за ним різні вправи (ходьба, біг, стрибки тощо). Як тільки ведучий гукне «Доц іде!», всі біжать займати будь-який обруч. Гравець, який залишився без обруча, починає водити. Гра продовжується.

Правила: 1) ведучий повинен відводити гравців від обручів на відстань не менше 15 метрів; 2) не можна стояти в одному обручі вдвох.

«Голки»

Серед учасників гри вибирають «власника голок» і «сусіда». Всі інші гравці («голки») стоять в колоні. «Сусід» підходить до «власника» позичити голку. «Власник» пропонує останню в колоні. Почувши це, «голка» біжить, щоб схватись за «власником», а «сусід» її доганяє. Якщо сховався, то стає першим в колоні. А коли «сусід» спіймає «голку», тоді він стає «власником», «голка» – «сусідом», а «власник» стає першим в колоні і гра продовжується.

Правило: «голка» може бігти у будь-якому напрямку.

«Падаюча палиця»

Всі гравці стають у коло і розподіляються за порядком номерів. Один гравець (ведучий) стоїть у центрі кола з гімнастичною палицею. Він ставить її на підлогу і підтримує палицю за верхній кінець у вертикальному положенні. Ведучий називає який-небудь номер гравця і відпускає палицю і відходить в сторону. Викликаний гравець повинен підбігти в центр кола до палиці і зловити її, поки вона не впала на підлогу. Якщо це йому вдалося, то він повертається на своє місце і ведучий продовжує водити. Якщо гравець не зловив палицю – стає ведучим, а ведучий іде на його місце і бере собі його номер.

Правила: 1) ведучий не має права відпустити кінець палиці раніше, ніж оголосить якийсь номер; 2) ведучий, після виклику гравця, повинен відійти від палиці на один-два кроки.

Варіанти.

❖ Учасники гри діляться по парам. На землі малюється коло діаметром 2 м. Перша пара стає біля кола один проти одного і ставлять палицю (довжина не менше одного метра) на землю, накривши долонею верхній кінець. За сигналом керівника гравці біжать по колу до палиці суперника. Хто першим схватив падаючу палицю, той і переміг. Потім виходить друга пара і т. д. Гравці, які перемогли, утворюють нові пари і так до того часу, доки не виявиться один переможець.

❖ З учасників гри вибирають одну пару, яка йде до кола з палицями. За сигналом керівника гравці біжать по колу до палиці суперника. Хто першим схватив падаючу палицю, той залишається на колі. До нього йде наступний гравець, який буде змагатись з переможцем. Гра триває до того часу, доки всі гравці не зіграють у гру.

«Хто більше?»

Всі гравці вільно бігають по майданчику. Керівник призначає ведучого, який виступає у цій ролі до 30 секунд, після чого призначається новий ведучий.

За сигналом керівника ведучий намагається спіймати (доторкнутися) як найбільше гравців у встановлений час. Перемагає той ведучий, який спіймав найбільшу кількість гравців.

Правила: 1) спіймані гравці вибувають з гри; 2) якщо гравців багато, то можна виділити двох ведучих.

«Доганяй і втікай»

Гравці стають у велике коло лівим боком до центру, відстань між яким 4-5 метрів. За сигналом керівника (оплеск, свисток) кожний гравець по колу доганяє того, хто біжить попереду, а сам втікає від того хто біжить позаду. Гравець, якого наздогнали і торкнулися рукою, вибуває з гри. Гравець, який наздогнав, не зупиняючись, продовжує доганяти іншого. Гра триває до визначеного часу, або поки не залишиться один гравець.

Правила: 1) гравці бігають лише по колу; 2) гравці, які вибули з гри, заходять в центр кола і не заважають іншим продовжувати гру.

«Вибий м'яч»

Учасники гри стають у коло на відстані одного метра один від одного обличчям у середину кола. Один із гравців тримає м'яч. Ведучий знаходиться поза колом. Гравець передає м'яч по колу в одному напрямку тому, хто рядом стоїть. Ведучий бігає за м'ячем і намагається його у когось вибити. Якщо вибив, то стає на те місце, у кого вибив. Гравець, у якого вибили м'яч, стає ведучим і гра продовжується.

Правила: 1) не можна перекидати м'яч через одного або через все коло; 2) гравець, який перекинув м'яч через одного і далі, стає ведучим; 3) якщо у гравця випав з рук м'яч на підлогу, він стає ведучим; 4) ведучий не має право забігати в коло; 5) якщо ведучий тривалий час не може вибити м'яча, тоді обирають іншого ведучого.

Варіанти.

❖ У кого ведучий вибив м'яч, вибуває з гри. З кожним вибулим гравцем коло зменшується так, щоб між гравцями залишався один метр відстані. Коли у колі залишилося 3-5 гравців, то з них обирають нового ведучого і гра починається спочатку.

Правило: якщо ведучий тривалий час не може вибити з рук м'яч, або після вибулих з гри, то обирають нового ведучого з тих, хто залишився у колі, сам стає у коло і гра продовжується.

❖ Обираються двоє ведучих, які бігають поза колом, щоб вибити м'яч. Гравці можуть в любий момент міняти направлення м'яча. Ведучий, який вибив м'яча, стає у коло, а гравець на його місце.

Правило: якщо у когось із гравців випав м'яч, то на його місце стає той ведучий, який ближче знаходився до цього гравця.

❖ Обираються двоє ведучих, які бігають поза колом, щоб вибити м'яч. Гравці можуть в любий момент міняти направлення м'яча. Ведучий, який вибив м'яча, стає у

коло, а гравець на його місце. Другий ведучий обирає на своє місце любого гравця з кола.

Правило: якщо у когось із гравців випав м'яч, то на його місце стає той ведучий, який ближче знаходився до цього гравця, а інший обирає любого гравця з кола.

«Зміна місць»

На землі малюють кола діаметром 0,5-1 метр в довільному порядку на відстані 5 і більше метрів одне від одного. Кожний гравець стоїть в середині кола. Ведучий ходить між ними. За сигналом керівника (оплеск, свисток) гравці за домовленістю міняються колами, а ведучий намагається забігти у будь-яке звільнене коло. Гравець, який залишився без кола, стає ведучим.

Правила: 1) гравці обов'язково міняються місцями; 2) хто залишився на місці, стає ведучим.

«Дідусь-рожок»

На майданчику проводяться дві лінії на відстані 10-15 м. Між ними посередині з одного боку майданчика малюється коло діаметром 1-1,5 м. З учасників гри обирається «дідусь-рожок», який знаходиться в колі. Інші гравці діляться на дві частини, які знаходяться за обома лініями («будинки»). Між «дідусем-рожком» і гравцями відбувається діалог:

– *Хто мене боїться?*

– *Ніхто!*

Після коротенького діалогу команди перебігають з одного «будинка» в інший, при цьому дразнять «дідуся»:

– *Дідусь-рожок,*

– *З'їж пиріжок з горохом!*

– *Дідусь-рожок,*

– *З'їж пиріжок з горохом!*

«Дідусь» вибігає із свого будиночка і намагається когось торкнутися рукою. Кого торкнувся, той йде в його будиночок (коло). Коли гравці перебігли з одного будиночка в інший, гра поновлюється і спіймані допомагають «дідусю» ловити інших гравців.

Правила: 1) гравці бігають в межах ігрового поля; 2) гравець, який вибіг за межі ігрового поля, вибуває з гри; 3) «дідусь-рожок» може одночасно обома руками доторкнутись до двох і більше гравців.

Варіант.

❖ Гра триває до того часу, поки не залишиться один гравець в будинку. Спійманий гравець вибуває з гри. Гравець, який залишився не спійманим, стає «дідусем-рожком» і гра починається спочатку.

«Лісовик-домовик»

В лісі, парку, посадці вибирають місце з двома галявинами. Між галявинами відстань 20-30 м. Від одної галявини до другої проводять через ліс дві паралельні лінії – коридор. Ширина коридору 10-15 м.

Серед учасників гри вибирають «лісовика-домовика», який знаходиться в лісі між двома галявинами. Інші учасники гри стоять в одну шеренгу на одній з галявин. За сигналом керівника крайні в шерензі біжать через ліс на другу галявину, а «лісовик-домовик» ловить їх в лісі. Кого спіймав, той вибуває з гри.

Потім наступна пара біжить через ліс і т. д., доки всі не пробіжать через ліс. Після цього вибирають нового «лісовика-домовика» і гра починається спочатку.

Правила: 1) хто вибіг за межі коридору – вибуває з гри; 2) забороняється «лісовику-домовику» ловити гравців на галявині; 3) гравці, які вибули з гри, знаходяться біля керівника.

Варіант.

❖ Кого «лісовик-домовик» спіймав, той стає «блудом» (ті, що блукають лісом) і допомагає йому ловити інших гравців. Гравці за вказівкою керівника перебігають з галявини на галявину. Кожний спійманий гравець стає «блудом». Гра триває до того часу, доки всіх не буде спіймано. Коли всіх гравців переловлять, останній спійманий стає «лісовиком-домовиком» і гра починається спочатку.

«Чабан»

Серед учасників гри обирають «чабана» і 2-4 «вовків», інші – «вівці». «Вовки» ідуть у засідку. «Чабан» зі словами:

Ой у лісі, у лісу

Я овечки пасу. –

Пастух виганяє овечок на лужок випасатися. «Вівці» розбігаються, а «чабан» їх стереже. Зі словами:

День кіньчається,

Овечки додому вертаються.

Через ліс біжать,

А там вовки сидять. –

Жене овечок пастух додому. Із засідки вискакують «вовки» і ловлять «овечок». Спійманих ведуть до себе в «лігво». «Чабан» знову веде уцілілих «овечок» випасатися. І так кожного разу, поки всіх «овечок» не буде переловлено. Потім обирають іншого «чабана» і «вовків» і гра починається спочатку.

Правила: 1) «вовки» міцно хватають «овечок», щоб ті не могли вирватися; 2) спіймані «овечки» сидять у «вовчому лігві»; 3) територія гри не обмежена.

«Водоноси»

Гра відбувається біля водоймища – ставок, озеро, річка.

Учасники гри діляться на 2-4 рівні команди. У команд є по відру з кружкою. За сигналом перші гравці в командах біжать з кружкою до водоймища, набирають води і біжать до своєї команди, виливають її у відро і передають кружку другому гравцю у своїй команді. Виграє та команда, яка перша заповнить водою відро по самісінькі вінця.

Правило: берег водоймища пологий.

«Заєць-місяць»

(Білоруська гра)

Серед учасників гри вибирають «зайця-місяця». Між гравцями і «зайцем» відбувається розмова:

– *Заєць-місяць, де був?*

– *В лісі.*

– *Що робив?*

– *Сіно косив,*

- *Куди клав?*
- *Під колоду.*
- *Хто вкрав?*
- *Чур!*

Після слова «чур» гравці розбігаються, а «заєць-місяць» намагається когось спіймати. Коли спіймав, то гравець із «зайцем» міняються ролями і гра продовжується.

Правило: після кожного спійманого гравця, відбувається діалог між гравцями і новим «зайцем-місяцем».

«Пріла-горіла» (Білоруська гра)

Серед учасників гри обирають ведучого, який у різних місцях ховає іграшки та супроводжує свої дії словами:

*Пріла-горіла,
За море летіла,
А як прилетіла,
Так десь то і сіла,
Хто перший найде,
Той собі і візьме.*

Поки ведучий ховає іграшки, інші гравці ходять по колу під музику різними кроками. Після останніх слів всі розбігаються і шукають іграшки. Хто з гравців найшов більшу кількість іграшок той і виграв. Тоді він стає ведучим і гра починається спочатку.

Правило: гра відбувається до того часу, поки не буде знайдено останню іграшку.

«Іванка» (Білоруська гра)

На землі малюється коло (ліс) діаметром 5-10 м, а в середині квадрат (будинок лісовика) 1x1 або 2x2 м. Серед учасників гри обирають Іванку та лісовика. Іванка знаходиться в квадраті, а лісовик ходить навколо квадрату та оберігає Іванку. Інші гравці – «лебеді». «Лебеді», залітаючи в «ліс», пробують забрати Іванку. Лісовик намагається дотиком прутика зловити «лебедів», які хочуть викрасти Іванку. Лебедю, якому удалося вивести з «лісу» Іванку, стає лісовиком і гра починається спочатку.

Правила: 1) спіймані «лебеді» вибувають з гри; 2) у будинок лісовика забороняється забігати; 3) лісовик не має права вибігати з «лісу», або тривалий час знаходитися біля «будинку».

«Їжак і миші» (Білоруська гра)

Серед учасників гри вибирають «їжака», а інші гравці діляться на два гурти. Один з них – «миші». Гравці разом з «мишами» (через одного) стають в коло і ходять по ньому, а «їжак» в середині кола ходить в протилежному напрямку. Гравці промовляють слова:

Біжить їжак – тупу-туп,

Весь колючий, гострий зуб!

Їжак, їжак, ти куди?

Що у тебе за біда?

Після цих слів всі зупиняються. За сигналом ведучого до їжака підходить один гравець і каже:

Їжак ніжками туп-туп!

Їжак очима луп-луп!

Чує їжак – повсюди тиш,

Чу! Шкребеться в листі миш!

Їжак імітує рухи: обережно ходить, прислухається. Миші в цей час бігають поза колом. Ведучий говорить:

Біжи, біжи їжак,

Не жалій ти ніжок,

Ти лови собі мишей,

Не лови наших діток!

«Миші» бігають по колу, забігаючи і вибігаючи з нього, а їжак їх ловить. За сигналом ведучого гравці беруться за руки і швидко присідають. Спіймана

«миша» вибуває з гри, а «їжак» продовжує ловити інших «мишей».

Правила: 1) не зважаючи на те, де опинився «їжак» (в колі, поза колом), після того як присіли гравці, він продовжує ловити «мишей»; 2) через певний проміжок часу ведучий закриває («мишоловка закрита») і відкриває («мишоловка відкрита») мишоловку.

«Просо»

(Білоруська гра)

Учасники гри шикуються в шеренгу. Ведучий підходить до одного з гравців і між ними відбувається розмова:

– ***Прийди до нас просо полоти.***

– ***Не хочу!***

– ***А кашу їсти?***

– ***Хоч зараз!***

– ***Ах, ти ж, ледащо!***

Після слова «ледащо» ведучий легко вдаряє по плечу гравця і вони оббігають всю шеренгу. Хто першим зайняв звільнене місце – стоїть в шерензі. Гравець, який спізнився, стає ведучим і продовжує гру.

Правила: 1) починати біг можна тільки тоді, коли ведучий вдарить гравця по плечу; 2) оббігати шеренгу зі всіма гравцями; 3) якщо хтось з гравців, не оббігши шеренгу, раніше зайняв пусте місце – стає ведучим; 4) ведучий починає оббігати шеренгу спереду, а гравець – за спинами.

«Кіт»

(Литовська гра)

Грають троє дітей: продавець, покупець і кіт. На одному кінці лавки сидить продавець, на іншому обличчям до продавця – кіт. Підходить покупець до продавця і запитує:

– ***Куди їдеш?***

– ***В Трикай!*** (Назва любого міста).

- *Кого везеш?*
- *Кота.*
- *Продай мені!*
- *Що даєш?*
- *П'ять копійок, ложку меду і рябого цуцика.*

Після останніх слів кіт вскакує і біжить навколо лавки (за домовленістю оббігає лавку певну кількість разів), а покупець його доганяє. Якщо догнав (доторкнувся рукою), гравці міняються ролями: кіт стає покупцем, покупець – продавцем, продавець – котом. Якщо не наздогнав – покупець має другу спробу наздогнати кота. Після цього міняються ролями.

Правила: 1) кожний раз покупець придумує новий варіант оплати за кота, а продавець – іншу назву міста; 2) кіт і покупець бігають навколо лавки лише в одну сторону; 3) оббігши домовлену кількість разів навколо лавки, кіт сідає на своє місце.

«Зайчик-побігайчик»

(Литовська гра)

Серед учасників гри вибирається «Зайчик-побігайчик». Гравці беруться за руки, стають колом і раз-по-разу піднімають та опускають руки. «Зайчик» сидить в центрі кола і вдає, що спить. Вибравши слушну мить, він намагається вискочити з кола під піднятими руками. Якщо вискочив, то на його місце вибирають іншого «зайчика», а якщо ні, то продовжує далі ним бути.

Правило: якщо «зайчик» тривалий час не може вибігти з кола, то на його місце вибирають іншого «зайчика-побігайчика».

«Згряя качок»

(Латвійська гра)

Учасники гри («качки») стають в одну шеренгу на відстані не менше одного метра один від одного. Вони злегка згинають ноги в колінах і кладуть на них руки. За сигналом, у такому положенні, всі починають швидко пересуватися (бігти) до озера, яке знаходиться в 10-15 м від них. Перемагає та «качка», яка швидше від інших опиниться на озері.

Правило: руки від ніг не відривати.

«Сито»

(Латвійська гра)

Обирається ведучий («сито»), а інші учасники гри стають в одну колону. Ведучий починає діалог з першим гравцем у колоні:

- *Сій, сій сито!*
- *Що ти хочеш, сито?*
- *Дрібну муку.*
- *Біжи за нею!*

Після останніх слів ведучий намагається спіймати останнього в колоні, якому треба забігти на перед колони і стати першим. Якщо ведучий спіймав, то він стає першим у колоні, а останній – ведучим. Якщо ні, то останній стає першим у колоні, а ведучий водить далі.

Правило: територія ігрового поля обмежена.

«Мисливець, хорти й палиця»

(Латвійська гра)

Серед учасників гри вибирають «мисливця». Всі інші – «хорти». «Мисливець» наказує «хортам» лягти обличчям донизу і заплющити очі. В цей момент він кидає далеко палицю. За сигналом «мисливця» (свист) «хорти» підхоплюються і біжать шукати палицю. Хто перший знайде, той і стає «мисливцем», а «мисливець» «хортом» і гра продовжується.

Правила: 1) «мисливець» палицю може кидати як на відкрите місце, так і в траву, щоб її не було видно; 2) всі «хорти» підбігають до того, хто знайшов палицю; 3) новий «мисливець» кидає палицю з того місця, де її знайшов.

«Вовк і коза»

(Латвійська гра)

За лічилкою обирають вовка і козу, інші учасники гри – пастухи, стають в коло і беруться за руки. В одному місці кола руки підняті («ворота»). Вовк намагається спіймати козу лише вбігаючи в коло і вибігаючи з нього через «ворота». Коза – убудь-якому місці. Коли вовк спіймає козу, то на їх місце обирають інших гравців і гра продовжується.

Правило: якщо вовк тривалий час не може зловити козу, то на їх місце обирають інших.

«Дражнити водяного»

(Естонська гра)

Учасники гри стають у шеренгу на березі моря і чекають хвилі. Коли набігла хвиля і починає відкочуватися, всі біжать за нею якомога далі по оголеному дну. Потім треба встигнути утекти від хвилі, яка накочується на них. Хто замочив ноги вище стопи вибувають з гри, а інші продовжують грати, поки не виявиться переможець з сухими ногами.

Правило: гравці стоять на відстані одного метра один від одного.

«Король маврів»

(Естонська гра)

З учасників гри вибирають короля маврів, всі інші – маври. Король і маври стоять перед лініями на відстані 10-12 м. Маври підходять до короля і хором ведуть з ним перекличку:

- *Добрідень, король маврів!*
- *Добрідень! Хто ви!*
- *Ми – маври!*
- *Що ви вмієте робити*
- *Любу роботу.*

Гравці показують у рухах роботу, про яку раніше домовилися. Як тільки король відгадав, всі гравці миттю розбігаються, а король їх ловить. Того, кого він спіймав, допомагає королю ловити інших мавр, доки всіх не переловлять.

Правило: спійманий гравець вважається тоді, коли до нього доторкнуться рукою.

«Чорне і біле»
(Естонська гра)

Учасники гри діляться на дві команди – «Чорних» і «Білих», які стоять у шеренгах обличчям одна проти одної. На кінцях ігрового поля у кожної команди знаходиться «будинки». Ведучий кидає картонний диск (з одної сторони чорний, з другої – білий) вгору. В залежності від того, яка сторона при падінні опиниться зверху – біла, або чорна – та команда починає ловити іншу. Ті, що втікають. Намагаються забігти у свій «будинок». Спіймані вибувають з гри і гра продовжується. Виграє команда, на рахунку якої опиниться більше спійманих суперників.

Правила: 1) ловити гравців та втікати можна лише після слів ведучого: «Білі!» (або «Чорні!»); 2) доганяти втікачів можна тільки до «будинку».

«Яблуко»
(Молдовська гра)

Учасники гри, взявшись за руки, стоять по колу. Обраний ведучий знаходиться в центрі кола і починає говорити:

***Яблуко, червиве яблуко,
Вітер дує, воно падає.***

Коли ведучий починає промовляти, гравці біжать по колу. При слові «падає» всі повинні швидко присісти. Хто не зміг це виконати, тобто, зробив крок або впав, вибуває з гри. Гра продовжується до тих пір, поки в колі не залишиться троє гравців.

Правила: 1) гравцям не дозволяється роз'єднувати руки; 2) із двох гравців, які роз'єднали руки, вибуває один – той, у кого опиниться вільною права рука; 3) за домовленістю з гри вибувають двоє гравців, у яких роз'єдналися руки; 4) за порушенням правил слідкує ведучий.

«Баранчик»
(Молдовська гра)

Учасники гри стоять по колу, а в центрі кола – обраний «баранчик». Гравці ідуть по колу і промовляють:

***Ти, баранчик сіренький,
З хвостиком біленьким!
Ми тебе поїли,
Ми тебе кормили.
Ти нас не буцай!
З нами пограй!
Швидше доганяй!***

По закінченні останніх слів всі гравці розбігаються, а «баранчик» їх ловить. Спійманий стає «баранчиком» і гра починається спочатку.

Правило: територія ігрового поля обмежена.

«Захвати палку» (Грузинська гра)

Учасники гри діляться на дві рівні команди і стають в колони перед лінією старту на відстані 3-5 м одна від одної. Від лінії старту навкіс на відстані 3-4 м намальовані кола діаметром 20-30 см, у яких встромлені палиці довжиною до одного метра. Відстань між колами 5-8 м. За сигналом керівника перші гравці в командах біжать до палиць, хватають їх і біжать до кіл суперників та встромлюють їх. Потім біжать до своїх команд і дотиком руки передають наступному гравцю естафету. Перемагає команда, останній гравець якої першим закінчить гру.

Правила: 1) наступний гравець починає гру тільки тоді, коли попередній переступить стартову лінію і торкнеться гравця рукою; 2) бігти від палиці можна тільки тоді, коли вона буде добре встромлена.

«Викрадачі вогню» (Вірменська гра)

Гра відбувається на прямокутному майданчику довжиною 30-40 м і шириною 15-20 м. В кожному кутку майданчика малюється коло діаметром 2-4 м (фортеці). Всередині від ліній майданчика (вужча сторона) на відстані 4 м проводять лінії небезпеки довжиною 2-3 м.

Гравці діляться на дві команди. Вони розташовуються вздовж лінії небезпеки. Кожна команда вибирає собі капітана. Право почати гру визначається жеребкуванням. За сигналом капітан команди, який розпочинає гру, підходить до суперників, легким ударом по руці будь-кого із гравців бере вогонь і втікає до свого кордону. Кого вдарили, біжить за ним, намагаючись його спіймати. Якщо спіймав, то веде полоненого у свою фортецю (намальовані кола) і вертається до своєї команди. Якщо втікач встиг забігти в зону небезпеки своєї команди, то звідти миттю вибігає другий гравець і ловить того, хто доганяв гравця з його команди і т. д. Гра продовжується до тих пір, доки всі гравці одної команди не опиняться в полоні.

Правила: 1) капітани команд продовжують гру тоді коли когось з гравців взяли в полон; 2) чий гравець був взятий у полон, то й капітан цієї команди продовжує гру.

«Нічна колотушка» (Киргизька гра)

Учасники гри діляться на дві команди. Одна – «вовки», інша – «овечки». «Вівці» лягають вниз обличчям, одна з яких тримає один кінець мотузки, а другий у «пастуха». Довжина мотузки 3-4 м. «Пастух» ходить навколо «овечок» і оберігає їх від «вовків». «Вовки», маючи в руках хустки, шапки і т. п., нападають на «овечок» і намагаються ними до них доторкнутися. «Пастух» вільною рукою ловить «вовків». Як тільки один з «вовків» буде спійманий, команди міняються ролями.

Правило: не допускається «вовкам» сильно ударити «овечок».

«Білий лютий – сірий лютий» (Казахська гра)

Учасники гри діляться на дві команди – чарівних хоробрих вовків. Кожна команда на кінцях майданчика має своє лігво і клітку (два кола, які знаходяться поряд). По центру ігрового поля «вовків» (команд) розділяє пряма лінія (кордон). Кожна команда «вовків» знаходиться у своїх «лігвах». За жеребкуванням одна з команд починає гру:

***Білий лютий,
Сірий лютий,
Кого ви з нас хочете розіслити?
Ім'я скажіть!***

Друга команда відповідає:

***Потрібен нам самий хоробрий, хоробрий,
Той, хто в бою ворогів подолав,
Той, хто в походи ходив,
Той, сто в стременах вставав,
Злому чарівнику роги відрубав,
Білий лютий при білому місяці,
Сірий лютий при блідному місяці.
До орди добіжить,
До нас від вас самий сміливий
(ім'я вибраного) *приблизить.****

Той, на кого випав вибір, вибігає із свого лігва під захоплені вигуки своїх «сіроманців». У той час та команда, яка запросила «вовка», стає в шеренгу, тримаючи перед собою розкриті долоні. «Вовк» біжить вздовж шеренги ударяє одного з гравців у долонь і втікає в сторону своєї команди. Той, кого вдарили по долоні доганяє «вовка». Якщо догнав – забирає в полон і садить у клітку, якщо ні – сам іде в полон. Потім гру починає друга команда і так до тих пір, доки у одній із команд не опиняться у полоні всі «вовки» протилежної команди.

Правила: 1) забороняється доганяти за лінією кордону; 2) спійманий рахується тоді, коли до нього доторкнулися рукою; 3) полонені сидять у «клітках» і участі у грі не беруть.

«Кінні змагання» (Казахська гра)

Гравці парами («кінь» і «наїзник») встають на лінії старту на відстані 1,5-2 м. Перший гравець – «кінь», другий – «наїзник». Перший гравець відводить руки назад, а другий береться за них. За сигналом керівника вони в такому положенні біжать до підвішеного платка (перший гравець імітує біг коня). Яка пара перша добігла і наїзник зірвав платок, та й перемагає.

Правила: 1) якщо руки розчепилися – перемога не зараховується; 2) якщо перший гравець не імітував біг коня, то перемога також не зараховується.

«Хлопавки» (Дагестанська гра)

На протилежних сторонах майданчика двома паралельними лініями відзначаються два міста. Відстань між ними 20-30 м. Всі учасники гри шикуються

в одному з міст в одну шеренгу: ліва рука на поясі, права вперед долонею догори. Наперед обраний ведучий підходить до когось з гравців і промовляє:

Хлоп да хлоп – сигнал такий:

Я біжу а ти не стій!

З цими словами ведучий легко ударяє по долоні, після чого вони обоє біжать до іншого міста. Хто перший забіг у місто – залишається у ньому, а другий стає ведучим і гра продовжується.

Правила: 1) поки ведучий не торкнеться руки, бігти не можна; 2) не дозволяється штовхати і торкати одне одного.

«Продаємо горщики»

(Дагестанська гра)

Учасники гри діляться на дві групи. Одна група «горщики» сідають або стають на коліна у коло. За кожним «горщиком» стоїть «хазяїн». Один гравець без пари (ведучий) знаходиться поза колом. Ведучий підходить до одного з господарів горщика і починає розмову:

– ***Гей, дружечок, дай горщечок!***

– ***Купуй.***

– ***За скільки?***

– ***Три віддай.***

Ведучий три рази (або стільки, за скільки згодився продати, але не менше трьох) торкається рукою хазяїна горщика і вони починають біг по колу на зустріч один одному (коло оббігають стільки раз, за скільки продали). Хто скоріше добіжить до горщечка без хазяїна, залишається на місці. А хто відстав – стає ведучим і гра продовжується.

Правила: 1) забороняється бігти через коло; 2) ведучий починає біг у любому напрямку; 3) при бігу забороняється чіпати інших гравців.

«Біг до річки»

(Дагестанська гра)

На відстані 10-20 м гравці шикуються вздовж річки. За сигналом ведучого вони біжать до річки, дістають з дна камінець і бігом вертаються на свої місця. Хто перший прибіг з камінцем, той і виграв.

Правило: ведучий може збільшувати і зменшувати відстань та давати інші завдання.

«Чай-чай»

(Узбецька гра)

Всі гравці розташовуються на площадці розміром 10x12 м. Обирають ведучого, який голосно вигукує: «Чай-чай!» – і, піднявши руку вгору, бігає по площадці. Інші гравці доганяють його, щоб доторкнутися рукою. Той, хто першим торкнув ведучого, сам стає ведучим, і продовжує гру. Гравець, який найдовше був у ролі ведучого, стає переможцем.

Правило: кожний новий ведучий піднімає руку вгору і голосно вигукує «Чай-чай!».

«Чапан-куль»
(Узбецька гра)

Усі учасники гри сідають колом навпочіпки на відстані витягнутої руки один від одного, схрестивши ноги. В одного з них барвистий халат (можна м'ячик). Один гравець знаходиться поза колом. Учасники гри швидко передають чапан по колу, а ведучий намагається зловити гравця з чапаном. Як спіймав, то вони міняються ролями і гра продовжується.

Правила: 1) забороняється перекидати чапан через одного або більше гравців; 2) якщо ведучий тривалий час не може спіймати когось з гравців з чапаном, то на його місце стає той гравець, у якого в руках опинився чапан.

«Пастка»
(Узбецька гра)

Учасники гри напихають невеликі торбини травою і прив'язують мотузкою до ноги. Це капкани. Гравці стають перед лінією старту і за сигналом починають бігти до визначеної мети. Виграє той гравець, який першим добіг до визначеної мети.

Правило: якщо на шляху до визначеної мети у гравця розв'язався капкан, він зупиняється, прив'язує його і продовжує біг.

«Медведі і бджоли»
(Узбецька гра)

На пагорбі (якщо на спортивному майданчику, то шведська стінка) знаходяться «вулики». З одного боку пагорба в кроках 20-30 знаходиться барліг ведмедів. Внизу пагорба поле для збирання бджолами нектару.

Обираються 3-5 «ведмедів» (третя частина від всіх гравців), які знаходяться у «барлозі». Інші гравці – «бджоли», сидять у «вулику». За сигналом керівника «бджоли» вилітають з «вулика» на поле за медом і дзижчать. Тим часом «медведі» крадуться до «вулика» полакомитися медком. За сигналом «Ведмеді!» всі «бджоли» летять до «вулика» і легкими ударами руки жалять «ведмедів». «Ведмеді» тікають у свою «барлогу». Потім «бджоли» летять у свій «вулик» і гра продовжується.

Правило: ужалений «ведмідь» участі у грі не бере.

«Тримай за хвіст»
(Туркменська гра)

Серед учасників гри вибирають «вовка». Всі інші – «вівці». «Вівці» утворюють коло, в центрі якого сидить «вовк», який прикинувся сплячим. «Вівці» рухаються по колу, співають яку-небудь пісеньку і, поступово звужуючи коло, намагаються доторкнутися до «вовка». «Вовк» несподівано вскакує і починає ловити овечок. Спіймана «овечка» стає «вовком», а «вовк» – «овечкою» і гра продовжується.

Правило: «вовк» може ловити гравців у будь-який час.

Варіант.

❖ Спіймані «овечки» допомагають «вовку» ловити інших гравців.

«Чорний паша»
(Азербайджанська гра)

З учасників гри обирають пастуха, собаку і брехуна. Інші гравці – вівці, які вільно у полі пасуться. Брехун кличе до себе пастуха:

Ей, ей, ей, пастух, пастух.

Пастух відкликається:

Чого тобі?

Брехун:

Братчик пастух, мій дядя, Чорний паша, каже, що наша чорна вівця (називає прикмети «вівці») у вашу отару попала і просить її назад.

Пастух підводить брехуна до отари. Той несподівано хватає одну з «овечок» за руку і втікає до свого будинку. Собака починає їх доганяти. Якщо догнав – «вівця» іде в свою отару, якщо ні – «вівця» залишається дома і гра продовжується.

Правила: 1) «собака» починає ловити тільки тоді, коли брехун схопив вівцю; 2) в домі брехуна ловити не можна; 3) вкрадена вівця участі у грі не бере.

«Діти і півник»
(Азербайджанська гра)

Серед учасників гри вибирають «півника». Він знаходиться у своїй хатинці, а діти ходять по майданчику. В кінці майданчику їх будинок. «Півник» виходить з хатинки і прогулюється майданчиком. Він три рази голосно кукурікає, а діти у відповідь промовляють:

Півник, півник,

Золотий гребінчик,

Масляна голівка,

Шовкова борідка!

Чому так рано встаєш –

Дітям спати не даєш?

Після цього «півник» знову кукурікає, хлопає крилами (махає руками та хлопає по тулубу) і ловить дітей. Діти втікають до свого будинку. Якщо «півник» нікого не спіймав, то продовжує далі ним бути. А, якщо якогось гравця спіймає, то міняється з ним ролями.

Правило: діти втікають від «півника» після третього кукурікання.

«Живі конячки»
(Татарська гра)

Учасники гри попарно стоять перед лінією (у «стайні»): попереду «кінь» (під пахвами у ного протягнута мотузка), позаду «вершник, який тримається за вільні кінці мотузки. За сигналом керівника вони вибігають із «стайні» і рухаються вперед, імітуючи біг коня, а вершники їх поганяють. За другим сигналом усі розбігаються по майданчику. За третім сигналом «вершники ловлять своїх «коней» і заводять у «стайню». Хто перший завів, той «вершник» і виграв. Потім всі гравці міняються ролями і гра починається спочатку.

Правило: територія гри обмежена.

«Водяний»
(Удмуртська гра)

Малюється коло («озеро»), у якому знаходиться обраний ведучий («водяний»). Інші учасники гри бігають поза колом і раз-заразом повторюють слова: «Водяного нема, а людей то багато». При цьому вони намагаються близько підійти до «озера», або забігти в нього. «Водяний» (дотиком руки) ловить їх не виходячи з кола. Спійманий залишається у колі.

Правило: спіймані не заважають «водяному» ловити гравців.

Варіанти.

- ❖ Спіймані допомагають «водяному» ловити гравців.
- ❖ Спійманий стає «водяним», а «водяний» – гравцем.

«Сірий зайчик»
(Удмуртська гра)

Серед учасників гри обирається «зайчик», інші – «собачки». На майданчику малюється квадрат розміром 6х6 м. – це тин. З одної сторони тину сидить «зайчик», а собачки, взявшись за руки, розташовуються півколом з іншої сторони тину на відстані 3-5 м. Учасники гри («собачки») запитують у «зайчика»:

Зайчику, зайчику,

Чому в город заходив?

Чому мою капусту з'їв?

З останніми словами «зайчик» починає втікати від «собачок». «Собачки» зі зчепленими руками ловлять утікача, намагаючись зробити коло. Після цього з числа гравців обирається новий «зайчик» і гра починається спочатку.

Правила: 1) територія ігрового поля обмежена; 2) «зайчик» може пробігати лише через не зчеплені руки; 3) «зайчик» рахується спійманим тоді, коли коло замкнулось.

«Яструб і качки»
(Якутська гра)

На протилежних сторонах майданчика малюються кола («озера»). Серед учасників гри обирають одного, два і більше «яструбів» (в залежності від кількості гравців). Інші гравці діляться на три рівні групи – «качки» (шилохвости, чирки і нирки). «Яструби» розташовуються з боку майданчика посередині. На одному «озері» знаходяться шилохвости, на іншому чирки і нирки. За сигналом першими переліт з озера на друге озеро починають «чирки» (там, де дві групи дітей) зі словами:

Я чирок-свистунок,

Голосок мій як дзвінок,

Ні, бідняжка яструбок, –

Не спіймати мене, дружок!

«Яструби» відповідають:

Ні, спіймаю я тебе,

Не надійся на себе.

«Яструби» намагаються зловити «чирків». Потім перелітають «шилохвости» зі словами:

Я – відомий шилохвіст,

Сила є й великий зріст.

А бідняжки яструбка

Не боюся я ніколи.

«Яструби» відповідають:

Спіймаю, проковтну,

Проковтну, спіймаю.

«Яструби» намагаються зловити «шилохвостів». Потім перелітають «нирки» зі словами:

Швидко летючу

Нирку-качку

Тобі не спіймати,

Тобі не спіймати.

«Яструби» відповідають:

Спіймаю, спіймаю,

Проковтну, проковтну.

«Яструби» ловлять «нирків». Спіймані «качки» вибувають з гри. Гра закінчується тоді, коли «яструби» переловлять усіх «качок».

Правила: 1) «яструби» не ловлять «качок» на «озері»; 2) діалог відбувається під час перельоту з «качок» з «озера» на «озеро».

«Палка-кидалка»

(Башкирська гра)

На землі малюється коло діаметром 1,5 м. В нього кладуть палку довжиною 50 см. Лічилкою вибирають пастуха. Один гравець кидає далеко палку і пастух біжить за нею. У це час гравці ховаються. Пастух вертається з палкою і кладе її у коло та йде шукати гравців. Знайшовши когось з гравців, він називає його по імені і обох біжать до палки. Якщо гравець прибіг раніше пастуха, то він хватає палку і кидає її подалі та біжить ховатися. Якщо ж гравець прибіжить пізніше, то стає полоненим. Його може виручити тільки гравець, який назве його ім'я і встигне взяти палку раніше пастуха. Коли всі будуть знайдені, пастухом стає перший знайдений.

Правило: знайдений гравець біжить тільки тоді, як буде названо його ім'я

«Липкі пеньки»

(Башкирська гра)

3-5 гравців стають на коліна і сідають на стопи («липкі пеньки»). Інші бігають поміж них. «Пеньочки» намагаються до когось доторкнутися. Кого торкнув, з тим міняється місцями і гра продовжується.

Правила: 1) «пеньки» з колін не встають; 2) «пеньки» можуть падати вперед і на бік, витягуючись у повний зріст.

«Стій, олень!»

(гра Комі)

Учасники гри («олені») стоять в одному місці площадки. По середині площадки знаходиться «пастух» з паличкою. За сигналом керівника «Біжи, олень!» всі розбігаються по площадці, а «пастух» ловить їх дотиком палички. До кого доторкнувся, каже: «Стій, олень!». Він вибуває з гри. Гра триває до п'яти спійманих «оленів». Тоді вибирають іншого «пастуха» і гра продовжується.

Правило: гравці, які вибули з гри, відходять в сторону.

«Табун» (Бурятська гра)

Серед учасників гри вибирають «жеребця», «лоша» і трьох «вовків». Інші – табун коней. Вони беруться за руки і стають щільно в коло обличчям до центру. В середині кола бігає лоша. «Жеребець» поза колом оберігає «лоша». «Вовки» намагаються прорвати коло і забрати «лоша» у своє лігво. «Жеребець» відганяє «вовків» і намагається до них доторкнутися. До кого доторкнувся, той убитий. Гра триває до тих пір, доки не переб'є всіх «вовків».

Правило: «вовки» можуть разом в одному місці розривати коло, або кожний обирає собі місце для розірвання кола.

«Пекло» (Англійська гра)

Майданчик ігрового поля ділять на три частини. Середня частина – «пекло». Серед учасників гри вибирають двох «бісів» (хлопчик і дівчинка). Вони, взявшись за руки, знаходяться в «пеклі». Інші гравці знаходяться на крайніх полях майданчика і раз у раз перебігають через «пекло». «Біси» намагаються їх спіймати в зоні «пекла». Кого зловили – стають «бісами» і допомагають ловити інших гравців. Двоє, що залишилися не спійманими, стають «бісами» і гра починається спочатку.

Правило: «біси» дотиком руки ловлять гравців.

«Диявол» (Англійська гра)

З учасників гри вибирають «диявола» і трьох його охоронців. Гравці ловлять його. Якщо хтось з гравців спіймає його, то він стає «дияволом», а «диявол» – гравцем. Охоронці захищають «диявола», намагаючись доторкнутися до гравців. До кого доторкнулися, то ті ловлять охоронців. Якщо спіймав охоронця, то вони міняються ролями і гра продовжується.

Правило: для того, щоб мінятися ролями, достатньо доторкнутися рукою.

«Привид» (Англійська гра)

На землі позначаються будинок «привида», якого обирають за загальною згодою. Він знаходиться у будинку і сам вирішує коли йому йти в дорогу і в якому напрямку. Коли «привид» вирушив у дорогу, то гравці, на певній відстані, тінню йдуть за ним і кричать йому услід глузливі слова та дратують його. «Привид» раптом обертається і гравці з переляку розбігаються врізнобіч. «Привид» біжить до свого будинку, намагаючись по дорозі спіймати гравця. Спійманий гравець вибуває з гри, а «привид» йде у свій будинок і гра продовжується.

Правила: 1) «привид» по дорозі до свого будинку може ловити одного і більше гравців; 2) гравці, які вибули з гри, йдуть у відведене для них місце.

«Перехресні салки»

(Англійська гра)

Обирають ведучого. Він переслідує гравця. Для того, щоб звільнитися від переслідування, будь-який гравець пробігає між ведучим і гравцем, який втікає. Тоді ведучий переслідує гравця, який перетнув йому дорогу. Кого ведучий спіймав, той стає ведучим, а ведучий – гравцем і гра продовжується.

Правило: гравці обов'язково повинні перетинати дорогу ведучому (спасати втікача).

«Козубець із фруктами»

(Іспанська гра)

Учасники гри сідають у коло і кожен обирає собі назву якогось фрукта: один – «персик», другий – «гранат», третій – «сливка» і т. д.. У середині кола стоїть покупець із козубцем і голосно викрикує: «Грушка» – «Банан». Кого назвали, ті швидко міняються місцями, а покупець намагається зайняти чиєсь місце. Хто лишився без місця – стає покупцем.

Правила: 1) якщо покупець три рази не вгадав фрукт, то на його місце обирають іншого покупця; 2) якщо покупець тривалий час не може зайняти чиєсь місце, то на його місце обирають іншого покупця.

«Водоноси»

(Італійська гра)

Учасники гри діляться на дві команди. Перед першим гравцем кожної команди стоїть пуста пляшка з ківшиком. За 20 кроків від них стоїть відро з водою. За сигналом керівника перші гравці в командах беруть ківшик і біжать до відер. Зачерпнувши воду, біжать до пустих пляшок, виливають туди воду і передають ківшик наступному гравцю в команді. Яка команда швидше наповнить пусту пляшку водою, та і перемогла.

Правило: якщо у відрі не залишилося води і пляшка не наповнена – команда програє.

«На одному диханні»

(В'єтнамська гра)

Учасники гри діляться на дві команди. На землі проводять довгу пряму лінію, яка розділяє команди. За командами на відстані 10-15 м намальовані квадрати («в'язниці»). Команди стежать одна за одною. Несподівано, для якоїсь з команд один або два гравці перебігають на іншу територію і починають кричати: «В-в-в-в!» І доки кричать, не переводячи дихання, вони можуть залишатися на чужій території. Кого вони торкнуться, той стає полоненим, який відправляється у в'язницю супротивників. Команда, що захищається, має право силоміць затримати гравця, що перебіг і у якого увірвався крик. Якщо його спіймали, тоді він відправляється у в'язницю команди, що захищається. Потім інша команда починає атакувати суперників. Виграє команда, яка всіх суперників посадила у в'язницю.

Правила: 1) не можна ловити гравця, який кричить «В-в-в-в!»; 2) гравцю, який перебіг на чужу територію, дозволяється лише один раз на одному диханні кричати «В-в-в-в!», а потім лише його ловити.

«Чужоземці» (Японська гра)

Учасники гри діляться на дві рівні команди і в шеренгах розташовуються одна проти одної на відстані 6-8 м. Одна шеренга починає гру – «чужоземці». Вони наближаються до двох метрів до команди суперників і між ними відбувається розмова:

- *Ми тут!*
- *Звідки прибули?*
- *З Австралії* (називають любую країну).
- *В яка у вас професія?*

Вся команда «чужоземців» мімікою та жестами (наперед вони домовилися) намагається пояснити, чим вони займаються (пекарі, рибалки, моряки і т. п.). Коли команда суперників вгадує професію «чужоземців», то вони починають їх ловити. «Чужоземці» втікають за свою лінію. Кого спіймали – йдуть у полон. Потім команди міняються ролями і гра продовжується. Перемагає команда, у якій опиняться більше полонених.

Правила: 1) «чужоземці», які забігли за лінію, не ловляться; 2) спійманий «чужоземець» рахується тоді, коли гравець доторкнеться до нього рукою; 3) обидві команди повинні ловити суперників однаково кількість разів (за домовленістю).

«Рибалки і рибки» (Японська гра)

Кожний гравець до прутика прив'язує різнобарвну стрічку, а в кінці стрічки пир'їнку («рибку»). Пир'їнку, бігаючи, тягнуть по землі. Кожний намагається наступити на чийсь пир'їнку, а на свою не дає можливості комусь наступити. На чию пир'їнку наступили, той вибуває з гри. Виграє той гравець, на чию пир'їнку ніхто не наступив.

Правило: не можна піднімати пир'їнку вгору.

«Верблюди» (Афганська гра)

Учасники гри діляться на дві команди «верблюдів», кожна з яких обирає собі ватажка. Один з ватажків вигукує: «Один з моїх верблюдів пасеться серед твоїх!». За цим сигналом гравці обох команд починають ловити ватажків супротивників. Команда, якій це вдасться, об'їжджає коло на спинах «верблюдів» іншої команди. Після цього гра починається спочатку.

Правило: територія гри обмежена.

«Злови за хвіст дракона» (Китайська гра)

Учасники гри шикуються в одну колону і кладуть руки на плечі того, хто стоїть попереду. Перший у колоні «голова дракона», останній – «хвіст». Голова дракона починає ловити хвіст. Хвіст втікає то вправо, то вліво. Якщо спіймав – стає позаду колони і гра продовжується.

Правило: той, хто розірвав дракона (руки сповзли з пліч), стає «головою дракона».

«Шакал охороняє дерево»

(Індійська гра)

Гра відбувається біля низького дерева (будинок). Навколо нього проводять коло діаметром чотири метра. У середині кола стоять гравці з короткою палицею – данда. З учасників гри вибирають «шакала», який знаходиться поза колом. Один з гравців повертається обличчям до дерева і кидає між своїми ногами данду чим подальше. «Шакал» біжить за дандою і вертається з нею до дерева та кидає її в коло. Тим часом гравці швидко лізуть на дерево, а «шакал» їх ловить. Якщо спіймав, то вони міняються ролями і новий «шакал» виходить з кола, а гравці злязять з дерева і продовжують гру. Якщо «шакал» нікого не спіймав, то виходить з кола і чекає, поки хтось з гравців не скочить з дерева, щоб викинути між ногами данду з кола. Як тільки гравець стрибнув на землю, «шакал» його ловить, а гравець, викинувши палицю, швидко забирається на дерево.

Правила: 1) перший раз «шакал» біжить за дандою, інші рази може не бігти; 2) «шакал» може ловити гравця, який стрибнув з дерева і не встиг викинути данду.

«Кабадді»

(Індійська гра)

Ігрове поле ділиться навпіл для двох команд. Кожна команда розташовується на своїй території (половині поля). Одна команда нападаюча. Гравець цієї команди переходить на територію суперників і намагається доторкнутися рукою або ногою побільше супротивників на одному диханні, вигукуючи раз за разом слово «Кабадді!». Коли у нього закінчилось дихання, зразу ж тікає на свою територію, а суперники його ловлять. Якщо нападаючий втік на свою територію, то з команди суперників з гри вибувають ті гравці, до яких доторкнувся нападник і команда нападників продовжує нападати. Якщо нападника команда суперників зловила на своїй території, то право нападати переходить супернику і гра продовжується.

Правило: не дозволяється нападника ловити на його території.

«Калабаза!»

(Перуанська гра)

На майданчику малюються кола (будинки). Їх на одне менше ніж гравців. Гравці стоять по середині майданчика і вісім разів повторюють слово: «Калабаза!» («по домівках»). Після восьмого разу всі біжать «по домівках». Кому не дістанеться «будинок», той стає ведучим і підходить до якого-небудь домовласника. Між ними відбувається розмова:

– *Яйця продаєте?*

– *Ні, продає той, хто* (ліворуч, праворуч, позаду, попереду або називає одного з гравців по імені).

Ведучий йде туди, куди його послали, але й там отримує подібну відповідь. Поки він ходить від одного до іншого, домовласники міняються будинками, а ведучий повинен у цей момент зайняти вільний будинок. Той хто залишився без будинка стає ведучим і гра продовжується.

Правило: поки йде розмова, домовласники повинні постійно мінятися будинками.

«Хвора кішка» (Бразильська гра)

Один гравець – це здорова кішка, яка намагається зловити всіх інших. Кожен учасник гри, якого заплямували, повинен покласти руку точно на те місце, де його заплямували. Вони стають також кішками, але хворими і допомагають здоровій кішці ловити інших. Гравець, якого не заплямували, стає здоровою кішкою і гра починається спочатку.

Правило: хвора кішка може плямувати лише здоровою рукою.

«Руеда» (Колумбійська гра)

Руеда – вираз, що вживається на боях биків.

Учасники гри стають парами у коло: один позаду іншого, обличчям до центру кола. В колі стоїть обраний ведучий і тримає в руках застібнутий пасок. Він ходить перед парами і торкається до будь-якого із стоячих у першому ряду паском. Той, що стоїть за спиною, вбігає в коло і бігає в ньому по колу. Ведучий його доганяє. Якщо тому, хто втікає, вдасться пробігти коло, він може стати до будь-якої пари попереду, а той хто позаду (третій) вбігає в коло і також втікає від ведучого. Спійманий стає ведучим і гра продовжується.

Правило: як втікач, так і ведучий бігають лише по колу один раз, після цього можуть бігти в колі як заманеться, поки ведучий не спіймає, або втікач не стане до якоїсь пари.

«Вовк» (Уругвайська гра)

З двох сторін поля наносяться лінії. За одною лінією – лігво вовка, за другою – будинок дітвори. Серед учасників гри вибирають «вовка», який іде у своє «лігво». Діти виходять із свого «будинку», бігають по полю і потихеньку наближаються до вовчого лігва. Підійшовши до нього, запитують:

Чи прийдеш ти вовк?

На що «вовк» відповідає:

Я тільки встаю.

Діти знову бігають по полю і через деякий час підходять до «лігва» і так само запитують його. «Вовк» постійно відповідає відмовками – то він умивається, то зачісується, то одягається і т. д. Але в якийсь момент «вовк» несподівано вигукує:

Іду, щоб вас зловити?

«Вовк» вибігає із свого «лігва» і ловить дітей, які втікають «додому». Кого спіймав, той стає «вовком» і гра починається спочатку. Якщо не спіймав – продовжує «вовком» бути далі.

Правила: 1) «вовк» ловить дітей дотиком руки; 2) «вовку» не дозволяється вибігати з лігва раніше свого вигуку; 3) Якщо «вовк» тривалий час не може когось спіймати, то на його місце вибирають іншого «вовка».

«Посол прибуває» (гра ПАР)

Гравці діляться на два «села» і стають шеренгами одна проти одної на відстані 15-20 кроків. З одного «села» відправляється «посол» з цінним подарунком (любий предмет) до другого «села». Він віддає його суперникам і відразу ж тікає, а все «село» кидається за ним у погоню. Якщо «посла» спіймали до повернення додому, він стає полоненим. Якщо ні – віддають свого гравця в полон. Виграє «село», яке забрало всіх «послів» у полон.

Правила: 1) спійманий «посол» рахується тоді, коли до нього доторкнулися рукою; 2) спіймані послы знаходяться за «селом» своїх суперників; 3) перед «селами» малюється лінія, за яку суперникам не можна перебігати.

«Калабаш» (гра Гани)

Гравці діляться на дві команди. У кожній команді утворені пари лобами затискають «калабаш». За сигналом вони біжать до визначеного місця і вертаються назад. Виграє та команда, у яких всі гравці швидше вернуться на попередні місця.

Правила: 1) не дозволяється руками притримувати «калабаш»; 2) якщо «калабаш» упав на землю, пара зупиняється, щоб підняти «калабаш» і затиснути його лобами для продовження бігу; 3) забороняється бігти з незатиснутим «калабашем».

«Лев і антилопа» (гра Того, Західна Африка)

Учасники гри стають колом і розраховуються за порядковим номером. Ведучий стоїть поза колом. Він називає любі дві цифри. Менша цифра – «антилопа», більша – «лев». «Антилопа» втікає по колу між гравцями (заплутує сліди), а «лев» доганяє її по слідам. Якщо «лев» біжить не по слідам «антилопи», то ведучий зупиняє його і через 2-3 секунди дає дозвіл продовжувати переслідування. «Антилопа» повинна вернутися на попереднє місце. Якщо «лев» спіймав, то «антилопа йде до ведучого, а якщо ні, то сам йде до ведучого. Після цього ведучий називає інші дві цифри і гра продовжується.

Правила: 1) гравці починають бігти після оголошення другої цифри; 2) гравці, які опинилися біля ведучого, участі у грі не беруть.

Ігри із стрибками.

«Гречка» (Українська народна гра)

Гравці шикуються в колону по одному. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече тому гравцю, який стоїть попереду. Знаходячись на одній нозі, гравці починають стрибати в певному напрямку, приспівуючи (промовляючи):

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

Потім стрибають на правій нозі. Кожний, стрибаючи то на одній нозі, то на другій, приспівують співаночку.

Правило: гравець, який роз'єднав колону, вибуває з гри.

Варіант.

❖ Гравець, який роз'єднав колону, виходить з неї і утворює свою колону з тих гравців, які вибувають. Друга колона стрибає разом із першою, поповнюючись новими гравцями. Хто роз'єднав другу колону, утворює свою колону і т. д. За сигналом керівника всі стрибають одночасно.

«Тинок»

(Українська народна гра)

Обирається ведучий – «дідок». Інші учасники гри шикуються в одну шеренгу на відстані одного метра один від одного, це – «кілки». «Дідок» сидить зажурений та й говорить:

– *Гей, хто буде мені помагати?*

Гей, хто буде тинок заплітати?

«Кілки» почули дідову розмову та й кажуть:

– *Наш дідок зажурився,*

Тинок йому завалився,

Нема й його сліду!

Не журися, діду,

Ми будемо скакати,

Тинок заплітати.

Гравець, який стоїть останній у шерензі, починає «заплітати тин», тобто оббігати, стрибаючи на одній нозі біля кожного гравця (одного спереду, другого позаду). І так оббігає всю шеренгу. Як дострибає до першого в шерензі, стає першим і дає знак, щоб останній починав стрибати. Всі гравці по черзі обплітають всі «кілки».

Правила: 1) гравці стрибають на одній нозі без відпочинку; 2) гравець, який одночасно обома ногами торкнувся землі, вибуває з гри.

«Вовк і кози»

(Українська народна гра)

Посеред майданчика малюються дві лінії на відстані одного метра одна від одної. Це – рів, у якому знаходиться обраний «вовк». Всі інші гравці – «кози», які стрибають через «рів», а «вовк» намагається їх зловити. Як він спіймає кількох, тоді вибирають іншого «вовка» і гра починається спочатку.

Правила: 1) спійманий гравець виходить з гри; 2) гравець, який стрибнув у рів, вважається спійманим і вибуває з гри.

«У довгі лози»

(Українська народна гра)

Всі гравці шикуються в колону по одному. Вони знаходяться на відстані двох метрів один від одного, нахилиючи голову і спину. Гравець, який стоїть позаду, перестрибує через кожного і стає попереду так само, як і всі гравці. За ним робить так само другий, третій і т. д.

Правило: гравець стрибає, спираючись руками на спину.

«Шагавай»

(Українська народна гра)

З учасників гри обирають гравця, який приймає вихідне положення упор присівши. У нього на голові знаходиться шапка. Решта гравців перестрибують через нього. Той, хто зачепить шапку, або зіб'є з голови, сам кладе собі на голову і приймає положення упор присівши.

Правило: Гравці стрибають по черзі.

Варіанти.

- ❖ Гравець, який торкнувся, або збив шапку, вибуває з гри.
- ❖ Гравці діляться на дві рівні команди. За жеребом одна з них присідає, друга – перестрибує. Якщо хтось із стрибунців торкнувся або збив шапку – команди міняються ролями.

«Півник»

(Українська народна гра)

Два гравці (один проти одного) сідають на землю. Ноги прями. Один гравець ставить п'ятку своєї ноги на носок другого гравця. Другий ставить свою п'ятку на носок першого, а другу ногу на носок другого гравця. Інші гравці починають перестрибувати. Якщо перестрибнули всі, то гравці, які сидять, починають ставити долоні ребром на носок. Якщо і цю висоту перестрибнули, то інший гравець, що сидить, ставить свою долоню і т. д. Стрибун, який зачепив чиюсь руку або ногу, сідає на його місце. А той, хто сидів, стрибає з іншими гравцями.

Правила: 1) гравці стрибають через перешкоду по черзі; 2) якщо всі перестрибують чотири стопи і чотири долоні, то на їх місце сідають інші два гравця.

«Лавина»

(Українська народна гра).

Учасники гри шикуються в колону по одному на відстані одного кроку один від одного. Перед ними стоїть гравець на відстані 5-6 кроків. Він котить колоду (великий м'яч, кулю) на колону. Всі перестрибують через колоду. Хто зачепив колоду ногою, або не зміг перестрибнути, вибуває з гри. Потім ведучий збільшує швидкість руху колоди. Перемагають ті гравці, які змогли перестрибнути через колоду при найшвидшому її руху.

Правило: гравець, який вибув, може допомагати котити колоду.

Варіант.

- ❖ Учасники гри діляться на дві-три команди. Перемагає команда, у якої залишаться в колоні найбільше гравців.

Правило: колоду котить гравець суперників.

«Бій півнів»

(Українська народна гра)

Учасники гри діляться на дві команди. Між ними малюється коло діаметром два метра. З кожної команди в коло заходять по одному гравцю. Вони кладуть руки за спину і піднімають зігнуту ногу в коліні назад. За командою керівника, стрибаючи на одній нозі, гравці виштовхують плечем і тулубом один одного з кола.

Хто першим залишив межі кола, або ступив двома ногами в колі, той і програв. Потім заходить друга пара і т. д. Виграє та команда, яка здобула більше перемог.

Правила: 1) якщо два гравці одночасно вийшли за межі кола, то вони обидва вибувають з гри; 2) якщо гравець допомагає собі руками виштовхувати суперника з кола – вибуває з гри; 3) гравці починають виштовхувати з кола один одного тільки за сигналом керівника.

Варіанти.

❖ Гравці, які перемогли, утворюють нові пари і продовжують боротьбу. Це триває до того часу, поки не виявиться один переможець.

❖ Гравці за бажанням входять в середину кола. Переможець залишається в колі і проти нього виходить новий гравець. Кожного разу, хто виграє, залишається в колі.

Правило: гравець, який переміг свого суперника, може міняти ногу для продовження гри.

«У річку гоп!» (Українська народна гра)

Учасники стають у дві шеренги одна проти одної на відстані двох метрів. Ведучий дає команду:

– *У річку гоп!* – всі стрибають вперед.

– *На берег гоп!* – всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює одну і ту ж команду декілька разів. У тому випадку всі повинні стояти на місці. Наприклад:

– *У річку гоп!* – всі стрибають вперед.

– *У річку гоп!* – всі стоять на місці.

Хто стрибнув, той вибуває з гри, а інші продовжують гру.

Правило: гравець, який вибув із гри, відходить у сторону і не заважає іншим стрибати.

«Струмок» (Українська народна гра)

На землі проводяться дві лінії довжиною 20-30 м («струмок»). На початку між лініями відстань 50 см, яка поступово розширюється і в кінці відстань між ними становить 3 м. Гравці по черзі перестрибують «струмок» від вужчого до найширшого місця. Виграє той, хто перестрибнув «струмок» у найширшому місці.

Правила: 1) учасники гри можуть стрибати будь-яким способом; 2) гравець переходить стрибати струмок на один метр далі від попереднього стрибка; 3) гравець, який не може перестрибнути «струмок», стрибає до того часу, поки не перестрибне, або виходить з гри.

«Переправа через річку» (Українська народна гра)

На землі проводяться дві паралельні лінії («річка») на відстані 20 кроків одна від одної. На «річці» лежать невеликі каміння (малюються кола від одної лінії до другої), відстань між яким до півтора метра. Гравці по черзі стрибають з кола в коло. Той, хто з гравців опинився поза колом («втопився»), вибуває з гри.

Правила: 1) кола, від лінії до лінії, малюються в хаотичному порядку; 2) гравці стрибають один за одним.

Варіанти.

❖ Перший ряд кіл малюються по прямій або зигзагом на відстані одного метра. Другий ряд кіл – на відстані півтора метра, третій – два метра. Відстань між рядами кіл три метра. Гравці по черзі стрибають спочатку перший ряд кіл. Хто подолав перший ряд – переходить на другий, а хто другий – на третій. Хто не встрибнув у коло, або одна нога ступила поза коло, вибуває з гри.

❖ З меншими відстанями між колами стрибають із кола в коло на інший «берег» на одній нозі, а вертаються на другій.

«Грибок»

(Українська народна гра).

Серед учасників гри вибирають дівчинку, яка шукатиме гриби. Вона стоїть (сидить) спиною до гравців у своїй хатинці (відведене місце для грибника) з кошиком. Інші всі гравці – «грибки». «Грибки» скачуть на одній нозі і співають:

Йшло дівчатко (хлоп'ятко) в темний ліс

Назбирати грибів кіш.

При цьому «грибки» стрибають на одній нозі на поляні, зі словами:

Іде, іде, вже є тут,

Заховаймося в траву (двічі).

«Грибки» ховаються у високу траву, в кущах, за деревами. Із хатинки виходить дівчинка шукати гриби і співає:

Десь я бачила (бачив) грибок,

Він сховався під пеньок,

Сірий капелюх убрав (двічі),

На одній нозі стояв.

Коли знайде грибок, то йде з ним до своєї хатинки, а «грибки» вискакують зі своїх схованок і стрибають на одній нозі, радіючи, співають:

Вже дівча пішло від нас,

Не бачило воно (бачив він) нас.

А тепер радіймо всі,

Скачем на одній нозі (двічі).

Після слів «Скачем на одній нозі» дівчинка, яка шукала гриби, стає «грибком» та приєднується на поляні до інших «грибків», знайдений «грибок» стає збиральником грибів. Гра починається спочатку.

Правила: 1) гравцям до схованок стрибати на одній нозі; 2) гравець, який шукає гриби, йде шукати їх тільки тоді, коли почує двічі «Заховаймося в траву».

«Швидше стрибай».

На одному кінці майданчика шикуються гравці. На іншому кінці стоїть один учасник гри (ведучий, якого обирають лічилкою) спиною до гравців. Він закриває обличчя руками і каже:

Швидко стрибай,

Дивись не зівай.

Стоп!

Поки ведучий вимовляє ці слова всі гравці стрибками якомога швидше намагаються наблизитися до ведучого. На слова ведучого «Стоп!» вони негайно зупиняються і завмирають на місці, а сам швидко розвертається до гравців. Якщо

ведучий встиг побачити гравця (гравців), що не встигли вчасно зупинитись або зробили якоюсь частиною тіла рух, то він їх повертає на попереднє місце. Після цього ведучий знову повертається до гравців спиною і вимовляє ті ж слова. Гра продовжується до того часу, поки одному з гравців вдасться наблизитися стрибками до ведучого і торкнутися його рукою раніше, ніж той встигне озирнутися. Тоді, гравець, який торкнувся ведучого, стає на його місце, а ведучий приєднується до інших гравців. Гра починається спочатку.

Правила: 1) гравці можуть міняти напрямлення руху і ховатися за іншим гравцем; 2) ведучий повертається до гравці тільки після слова «Стоп!»; 3) не дозволяються перебігати, поки ведучий стоїть спиною до них; 4) гравець, який пробігся, вибуває з гри.

«Лисиця і кури»

Із гравців вибирають «лисицю». Всі інші – «кури». «Лисиця» знаходиться в стороні, за лавами. «Кури» сідають на «сідала» (гімнастичні лави). Вони злітають вниз в пошуках їжі. Керівник подає знак «лисиці» і вона починає ловити «курей», які не встигли злетіти на «сідало». Спіймана «курка» стає «лисицею», а «лисиця» – «куркою» і гра починається спочатку.

Правила: 1) гравці стрибають з лави і стрибають на неї тільки на двох ногах; 2) гравець, який неправильно стрибнув, стає «лисицею».

Варіант.

❖ Спійманий гравець вибуває з гри і гра продовжується.

«Коники стрибунці»

На землі, в хаотичному порядку, малюються 20 кіл. Відстань між ними від 0,5 до 1 м. Діаметр кожного кола («квітки») 25-30 см. Кожне коло має свій номер. Гравці по черзі починають стрибати з кола в коло, починаючи з № 1 і закінчуючи колом № 20. Спочатку стрибають на двох ногах, потім на правій і третій раз на лівій. Той, хто не потрапив у коло, або наступив на лінію, вибуває з гри. Виграє той гравець, котрий прострибав три рази усі кола без помилок.

Правило: гравці, які вибули з гри, не заважають іншим продовжувати гру.

Варіанти.

❖ Відстань від лінії до лінії 20-30 кроків. Гравці шикуються на лінії і по одному стрибають на двох ногах до другої лінії. Хто до другої лінії зробив меншу кількість стрибків, той і виграв.

❖ Від лінії на відстані 20-30 кроків на землі малюється квітка. Учасники гри стоять на лінії на відстані одного метра один від одного. За сигналом керівника всі починають швидко стрибати на двох ногах до намальованої квітки. Хто перший опинився на квітці, той і виграв.

«Злови комара»

Гравці стоять у гурті. Керівник тримає жердину за один кінець, а другий знаходиться над головами дітей, до якого прикріплена гумка. На кінці гумки прив'язаний тенісний м'ячик. Керівник опускає і піднімає другий кінець жердини, від чого м'ячик у повітрі починає стрибати. Тому, хто зловив м'ячик, дається очко. Виграє той гравець, хто за визначений час набрав найбільшу кількість очок.

Правило: гравці не мають право притримувати, або заважати іншим ловити м'яч.

«Жабенята і щука»

Гравці вибирають ведучого – «щуку». Всі інші – «жабенята». На майданчику в довільному порядку малюють кола діаметром 50-60 см кожне (на всіх «жабенят»). За першим сигналом керівника «жабенята» стрибають по майданчику в упорі присівши. За другим сигналом «щука», теж стрибаючи, починає ловити жабенят. Якщо «жабеня» встигнуло стрибнути в коло, то «щука» її не хапає. Коли ж доторкнулась – міняються ролями.

Правило: «жабеня», яке стало на ноги, стає «щупаком».

«Вудочка»

Учасники гри стають в коло, в центрі якого знаходиться обраний «рибалка». Він тримає один кінець мотузки. На другому кінці – прив'язаний мішечок з піском. «Рибалка» розкручує мотузку так, щоб мішечок з піском проходив під ногами гравців, які повинні в цей час підстрибнути. Хто з гравців зачепить «вудку», той вибуває з гри. Гра закінчується тоді, коли, коли в колі залишаються 3-5 гравців, які не зачепили «вудку». З них обирається новий «рибалка» і гра починається спочатку.

Правило: якщо всі гравці перестрибують мотузку, то «рибалка» поступово збільшує висоту (збільшується відстань від землі до мотузки).

Варіант.

❖ Гравець, який зловився на «вудочку», стає на місце «рибалки», а «рибалка» йде до гравців стрибати.

«Спутані коні»

Від старту до фінішу відстань 10-15 м. Учасники гри стають п'ятірками і кожний спутує собі ноги мотузкою. За сигналом керівника перша п'ятірка починає стрибати зі старту до фінішу. Хто останній перетнув лінію фінішу – вибуває з гри. Потім стрибає друга п'ятірка, третя і т. д. з гравців, які залишилися у грі утворюються нові п'ятірки і продовжують гру, аж поки не виявиться найшвидший «спутаний кінь».

Правила: 1) гравці стрибають на відстані одного метра один від одного; 2) якщо розв'язалася мотузка – гравець вибуває з гри.

«Зайчики-пострибайчики»

Учасники гри знаходяться в мішках висотою до поясу. За командою керівника всі разом починають стрибати до визначеного місця. Хто перший перетнув фінішну пряму, той і виграв.

Правило: гравець, який упав, піднімається і продовжує стрибати

«Горобці стрибунці»

На землі малюється коло діаметром 5-7 м, у якому розсипані маленькі камінці («зерна»). Обирається ведучий («сторож»), який знаходиться в колі. Всі інші учасники гри – «горобці». «Горобці» стрибають в коло на одній нозі, збирають «зерна» (камінці) і вистрибують з нього. «Сторож» намагається когось з «горобців» торкнутися рукою. Кого торкнувся, той вибуває з гри. Гра триває до того часу, поки не залишаться 3-4 найспритніших «горобця». З них обирають нового ведучого і гра починається спочатку.

Правила: 1) змінювати ногу можна тільки тоді, коли «горобець» вистрибнув з кола; 2) якщо «горобець» у колі і поза ним одночасно торкнувся землі обома ногами – вибуває з гри; 3) ведучий не ловить гравців поза колом; 4) ведучий у колі пересувається любим способом; 5) взятий камінець гравець кладе за колом.

Варіанти.

❖ До кого ведучий доторкнувся, той стає «сторожем», а ведучий – «горобцем». Гра починається спочатку.

❖ Виграє той «горобець», який за визначений час назбирає більше «зерна» (камінців). До кого ведучий доторкнувся, той вибуває з гри.

Правило: збирати «зерна» (камінчики) тільки на одній нозі.

«Кенгуру»

Учасники гри шикуються в одну шеренгу перед стартовою лінією на відстані одного метра один від одного. Кожний гравець затискає м'яч між ногами. За сигналом керівника гравці з затиснутим м'ячем стрибають до визначеного місця. Хто перший дострибав, той і переміг.

Правило: гравець, який згубив м'яч, затискає його знову між ногами і продовжує стрибати з того місця, де його згубив.

Варіант.

❖ Гру можна проводити естафетою, поділивши учасників гри на дві і більше команд.

«Стрибки по купинах»

Учасники гри діляться на 3-4 команди, які стоять перед лінією старту на відстані двох метрів одна від одної. Перед кожною командою за лінією старту на землі малюються ряд невеликих кіл (30-40 см у діаметрі), відстань яких одне від одного різна (40-80 см). У кожному ряду по 8-10 кіл. Перші та останні кола в ряду знаходяться на одній лінії.

За сигналом керівника гравці, що стоять першими у колонах, починають стрибати по купинах (з купини на купину), намагаючись не потрапити у «болото» (наступити на лінію кола, або не потрапити в коло). Той гравець, який ступив на лінію або за коло, то тій команді нараховується штрафне очко. Потім стрибають другі номери в колонах, треті і т. д. Виграє команда, яка набрала найменшу кількість штрафних очок.

Правило: гравець обов'язково повинен стрибати в кожне коло.

«Хто найспритніший»

На майданчику малюється вузький коридор довжиною 20-30 кроків. Уздовж коридора з одної і другої сторони намальовані кола діаметром 30-40 см. Гравці по черзі стрибають з кола в коло, перестрибуючи коридор. Хто наступив на лінію, або не потрапив у коло, вибуває з гри. Виграють ті гравці, які пройшли всю відстань без помилок.

Правило: наступний починає стрибати тільки тоді, коли попередній гравець пройшов усю відстань, або вибув з гри.

«Скакуни»

Гравці діляться на дві рівні за кількістю і силами команди. На майданчику окреслюється «дім скакунів». Команди вибирають собі капітанів. Жеребом визначається команда «скакунів» і «бігунів». «Бігуни» розбігаються по майданчику. Капітан «скакунів» посилає одного з гравців своєї команди в поле. Цей гравець стрибає в поле на одній нозі і ловить гравців команди «бігунів». Якщо він не може за 15-20 с спіймати «бігуна», тоді капітан командою «Додому!» повертає його до «дому» і на його місце посилає іншого. Спіймані «бігуни» ідуть у полон до «скакунів» і стають у визначене для них місце. Гра закінчується тоді коли всі гравці команди суперників будуть спіймані. Потім команди міняються ролями.

Правила: 1) капітан може у поле одночасно випустити два гравця; 2) за межі ігрового поля вискакувати забороняється; 3) хто вискочив за межі поля – йде у полон; 4) якщо гравці, які перебувають у межах поля стали на дві ноги або поміняли – вибувають з гри; 5) капітан за власним бажанням може виходити в поле і допомагати ловити суперників, стрибаючи на одній нозі.

Варіант.

❖ За визначений час спочатку ловить одна команда, потім друга. У кого з команд опиниться більше полонених та команда перемогла.

«Жабенята й чапля»

Четверо гравців розташовуються по кутах великого квадрату і тримають в руках кінці мотузок на висоті 25-40 см від землі. Це «болото». В ньому знаходяться учасники гри («жабенята»). Обрана «чапля» знаходиться за межами «болота». «Чапля», високо піднімаючи зігнуті ноги в колінах переступає мотузку (заходить в «болото») і ловить «жабенят». «Жабенята, вискакуючи з «болота», перестрибують через мотузку. «Чапля», дотиком руки, хапає «жабеня», яке не встигло вискочити з «болота» і забирає його додому. Решта «жабенят» знову стрибають у «болото» і гра продовжується. Перемагають ті «жабенята», які ні разу (за визначений час) не побували у «дзьобі чаплі».

Правило: «чапля» за один раз може спіймати одне і більше «жабенят».

Варіант.

❖ Спіймане «жабеня» стає «чаплею», а «чапля» – «жабеням» і гра продовжується.

«Стрибки жаб»

Учасники гри діляться на дві рівні команди. Кожна команда присідає в колону по одному і тримається за гравця, який знаходиться попереду. Відстань від лінії старту до лінії фінішу 10-20 м. За командою керівника всі стрибають до другої лінії не роз'єднуючись в колонах. Яка команда перша дострибала до протилежної лінії, та й виграла.

Правила: 1) команди стрибають тільки у присіді; 2) команда, яка розірвала колону, програє, або зупиняється і утворюють цілу колону для продовження гри.

Варіант.

❖ Спочатку до визначеної лінії стрибають гравці, які стоять першими в колонах. Пересікши визначену лінію, гравець піднімає руку вгору, даючи знак другому в колоні стрибати, потім третьому і т. д., поки останній гравець не пересіче визначену лінію. Виграє та команда, у якій останній гравець першим пересіче визначену лінію.

Правило: гравець, який сперся руками в землю, встає і біжить на стартову лінію для продовження гри.

❖ **«Швидка жаба».**

Всі гравці присідають на одній лінії і тримаються за коліна. За сигналом керівника «жабки» у присіді стрибають до визначеного місця. Хто перший дострибав, той і переміг.

Правила: 1) гравець, який при стрибках став у повний ріст, вибуває з гри; 2) гравець, який сперся руками в землю, приймає вихідне положення і продовжує гру.

«Квач стрибками»

Обирається ведучий. Всі інші учасники гри стрибками в присіді втікають від ведучого. Ведучий, стрибками теж у присіді, намагається кого-небудь спіймати (доторкнутися рукою). Якщо спіймає, то спійманий стає ведучим і гра продовжується.

Правила: 1) гравець який став у стійку, стає ведучим, або вибуває з гри (за домовленістю); 2) спійманий, ставши ведучим, не ловить попереднього ведучого, доки він не відскочить від нього на відстань до 5-7 стрибків.

Варіант.

❖ Два квачі стрибками в присіді тримаються за руки. Хто з квачів першим доторкнувся рукою до втікача, міняється з ним місцем і гра продовжується.

Правило: не рахується дотик до втікача, коли у квачів у цей момент роз'єдналися руки.

«Слухай сигнал»

Учасники гри шикуються в одну шеренгу на стартовій лінії. Від старту до фінішу 30-50 м. За сигналом керівника всі гравці починають стрибати. Один свисток – стрибають на двох, два свистка – на правій, три – на лівій. Під час проходження дистанції керівник подає свистки в будь-якому порядку. Гравці, які на даний свисток стрибали у невідповідності до свистків, вибувають з гри. Виграє той, хто швидше дострибає до фінішної лінії.

Правило: під час виконання стрибків ніхто нікому не заважає.

«Рибка на юшку»

На землі малюється велике «озеро». В середині маленькі кола різного діаметру («острівці»). Біля «озера» намальований казан для юшки діаметром 2 м. З учасників гри вибирають «рибака», який тримає прутика довжиною до одного метра. Інші гравці рибки. Вони у присіді стрибають в «озері» між «острівцями». «Рибак» заходить в «озеро» і дотиком прутика ловить рибу, раз-за-разом промовляючи:

На човні пливу,

Рибки наловлю,

Юшки зварю.

До кого «рибак» доторкнувся прутиком, забирає в казан і йде далі ловити. Коли спіймає 5-10 «рибин», то остання спіймана «рибина» стає «рибаком» і гра починається спочатку.

Правила: 1) гравець, який заскочив на «острівець», сам іде до казана; 2) «рибаку» забороняється стрибати через «острівці»; 3) «рибаку» забороняється торкатися прутиком гравців через «острівці»; 4) гравці, які стали у повний зріст, вибувають з гри.

«Місяці»

На майданчику малюється коридор, ширина якого 5-7 м. В середині коридору знаходиться ведучий. Інші гравці стоять з одної сторони коридору. Ведучий називає місяць. Діти, які родилися в цьому місяці, перебігають у другий кінець коридору, а ведучий їх ловить. Спіймані допомагають ловити інших гравців. Хто залишився не спійманим – стає ведучим.

Правило: гравець, який вийшов за межі коридору, вибуває з гри.

«Оселедчики»

(Естонська гра)

На майданчику малюють дві лінії, відстань між яким 15-20 м. За однією лінією стоїть обраний «рибалка» спиною до другої лінії. За другою лінією стоять «оселедчики». Рибалка вигукує:

Раз, два, три!

Юшечку вари!

У цей момент «оселедчики» стрибають до «рибалки», а «рибалка» після слова «вари» повертається обличчям до «оселедчиків». Як тільки «рибалка» повернувся – всі гравці завмирають. Хто не встиг цього зробити, той вертається на попереднє місце і гра продовжується. Виграє той гравець, який швидше за всіх непомітно наблизився до «рибалки». Вони міняються ролями і гра починається спочатку.

Правило: гравець, який після завмирання заворушився, вертається на попереднє місце.

«Реоба»

(Грузинська гра)

Учасники гри стають у шеренгу і кладуть перед собою палиці паралельно одна одній. За крайніми палицями з обох боків кладеться по камінцю. Спочатку гравці стрибають навколо палок, потім змійкою між палками і вертаються назад тим самим способом. Далі стрибають через кожну палицю і вертаються назад так само. Тепер, стрибаючи з палиці на палицю, пройти всі, крім своєї. Гравець, який допустився помилок, вибуває з гри. Виграють ті гравці, які пройшли всю дистанцію без помилок.

Правила: 1) гравець, який знаходиться біля камінця, може перепочити на одній нозі; 2) гравець, який при стрибках по палицях наступив на свою, вибуває з гри; 3) гравці, які при стрибках навколо палиць, поміж ними і через них заділи або наступили на палицю, вибувають з гри.

«Зі спини конячки»

(Азербайджанська гра)

Серед учасників гри обирається гравець, який лягає на траву обличчям донизу з витягнутими руками вперед. На спину лежачому перший гравець кладе шапку і перестрибує через неї. Потім другий кладе свою шапку на шапку першого і також перестрибує її. Потім третій і т. д. Хто при стрибку зачепив шапку, або збив її міняється з лежачим місцем і гра починається спочатку.

Правило: не дозволяється стрибати так, щоб при стрибку шапка проходила між ногами, тобто у повітрі розходилися ноги в сторони.

«Гаккаріс» (Дагестанська гра)

Учасники гри стають в коло на відстані одного метра один від одного, малюють собі кола діаметром 40-50 см, заходять в них і присідають. Обраний ведучий з центра кола стрибає на одній нозі до любого гравця і виштовхує його з кола. Кого виштовхнув, з тим міняється ролями. Якщо ні, то стрибає до іншого, поки когось не виштовхає.

Правило: гравець вважається виштовханий тоді, коли навіть одна нога опиниться поза колом.

Варіант.

❖ Ведучий виштовхує кожного гравця з кола. Потім інший стає ведучим. І так всі гравці стають у ролі ведучого. Виграє той ведучий, який виштовхає з кола більшу кількість гравців.

Правило: для кожного ведучого дається однаковий час для виштовхування гравців з кола.

«Кульгавий журавель» (Туркменська гра)

Учасники гри діляться на дві команди. На площадці на відстані 3-5 м проводяться дві паралельні лінії довжиною 5-6 м. Кожна команда стає за свою лінію. Всі гравці піднімають одну ногу назад зігнуту в коліні і тримають її рукою. За сигналом керівника команди стрибають на зустріч одна одній, намагаючись одною рукою штовхнути суперника. Гравець, який доторкнувся піднятою ногою до землі, вибуває з гри. Перемагає команда, у якій залишилися «Кульгаві журавлі» стояти на одній нозі.

Правила: 1) якщо гравець стомився, то він може стрибком поміняти положення ніг; 2) гравці штовхають один одного одною рукою; 3) одного гравця можуть штовхати один і більше гравців.

«Стрибки через рів» (Туркменська гра)

На майданчику малюють дві паралельні лінії («рів») на відстані 50 см одна від одної. Учасники гри діляться на дві команди лічилкою:

***Якщо хочеш спритним бути,
Якщо хочеш сильним бути,
Якщо хочеш бути здоровим, –
Стрибай з нами через рів!***

Команди стають по дві сторони «рову» на відстані 5 кроків. Із закритими очима по черзі гравці підходять до «рова» і перестрибують через нього. Гравці кожної команди допомагають вигуками своєму гравцю: вперед, вправо, вліво, стій, стрибай. Виграє та команда, у якої більше гравців із закритими очима перестрибнуло через «рів».

Правило: гравцю, який при стрибку наступив на першу або другу лінію, спроба не зараховується.

«Скачки»
(Туркменська гра)

Учасники гри стають в коло. За допомогою лічилки вибирають ведучого, який з легкою хустинкою йде в центр кола. Всі починають промовляти і стрибати по колу, немов на коні:

*На коні,
Скакуні,
Я лечу.
Якщо зайця схвачу –
Відпушу!
За лисицею пострибаю –
Батіжком вишмагаю.
А на вовка налечу –
Розтопчу.*

Після слова «розтопчу» ведучий підкидує хустинку вгору, а гравці, стрибаючи, намагаються її спіймати. Хто спіймав, той стає ведучим і гра починається спочатку.

Правило: дозволяється відпихати один одного тулубом від хустинки.

«Пастух і кози»
(Узбецька гра)

Гравці діляться на дві групи: одна – «пастухи», друга – «кози». «Кози» знаходяться в колі діаметром 6 м, «пастухи – поза колом. За сигналом один з «пастухів», стрибаючи на одній нозі, входить в коло і ловить дотиком руки «кіз». Через деякий час за сигналом встрибує в коло інший «пастух», а перший вискакує з кола. Потім третій, четвертий і т. д. Потім гравці міняються ролями. Виграє та команда, яка витратила менше часу на ловлю «кіз».

Правила: 1) «кози» з кола не виходять; 2) для ловлі «кіз» командам дається однаковий час; 3) якщо команди не вкладаються у відведений час, то виграє та команда, яка спіймала більше «кіз».

«Бельбеу»
(Казахська гра)

Усі учасники гри порівну розділяються на дві команди і розташовуються перед лінією майданчика довжиною 30-50 м. В центрі майданчика лінія, квадрат або коло, у якому лежить вишиваний рушник. В кінці майданчика невелике коло, в центрі якого встромлений прапорець. Капітани, на вибір (кожний гравець у команді має свій номер), викликає по одному гравцю до лінії старту. За сигналом вони біжать до вишитого рушника, потім до кола з прапорцем. Перший, хто взяв рушник, по дорозі до прапорця, б'є ним по супернику. За кожний удар нараховується очко. Коли прибігли до кола з прапорцем, кидає рушник в коло з прапорцем і біжить назад до центру майданчика де лежав рушник. Гравець, якого били рушником, хватає його і, біжучи до центру майданчика, ударяє ним суперника. Як тільки добіг до центру майданчика – кидає рушник у коло. Йому також за кожний удар нараховуються очки. Далі, за викликом капітанів, продовжують гру інші учасники команди. Виграє та команда, яка набере більше очок.

Правила: 1) починати біг лише за сигналом; 2) гравці, які бігли, відходять на бік майданчика і не заважають іншим продовжувати гру.

«Куобах» (Якутська гра)

Учасники гри стають шеренгою на одній лінії. Відстань один від одного один крок. Кожний гравець по черзі робить 12 стрибків уперед, при цьому тримає ноги разом. Хто далі всіх стрибнув, той і перемагає.

Правило: гравець, який стрибнув або приземлився з розставленими ногами чи упав – вибуває з гри.

«Дістань хустинку» (Афганська гра)

До мотузки прив'язують хустинку і перекидають її через гілку дерева. Кожний гравець стрибає до хустинки. Хто не дострибнув до хустинки – вибуває з гри. З кожним разом хустинка піднімається вище і вище. Виграє той гравець, який дострибнув до хустинки у найвищому місці.

Правило: гравцям (за домовленістю) дається від одної до трьох спроб.

«Півень на сідалі» (Англійська гра)

Серед учасників гри вибирають «півня». Він стоїть на одній нозі посередині між лініями (відстань лінії від лінії 5-10 м). Гравці стоять перед одною з ліній. За сигналом керівника один гравець стрибає на одній нозі за другу лінію. «Півень» його доганяє. Коли наздожене, то він, пхаючи гравця, не дає йому можливості дострибати до другої лінії. У свою чергу гравець, стрибаючи, відпихає «півня», щоб добратися до лінії. Якщо гравець у коридорі для стрибків став на дві ноги, то він стає «півнем», а «півень» – гравцем і йде до гурту дітей. Якщо «півень» став на дві ноги, то гравець спокійно стрибає до другої лінії, а «півень» залишається в коридорі стрибків. Потім керівник дає сигнал для другого гравця і т. д.

Правила: 1) гравці пхаються у зоні стрибків грудьми, плечами, спиною; 2) забороняється пхатися руками (руки за спиною або на грудях у замку).

«Охорона скарбу» (Японська гра)

На майданчику малюють величезну латинську 8. У першому і другому колі вісімки кладуть по важкому предмету (скарб). Навколо вісімки малюють маленькі кола – «острівці». Упоперек вісімки проходить пряма лінія. Вона розділяє скарби і команди суперників. Два-три гравці з кожної команди залишаються біля своїх скарбів (захищають їх). Інші на своїй території розходяться по майданчику, щоб у певний момент перейти лінію, яка розділяє скарби і команди для заволодіння скарбами супротивника, стрибаючи на одній нозі. На острівці гравець відпочиває, стоячи на двох ногах. Будь-який гравець у будь-який час може зробити напад, проте, якщо його захопить під час нападу гравець супротивника, він повинен зупинитися і з тим, хто його упіймав і змагатися у грі «Камінь, ножиці, папір» (гравці одночасно на вибір показують одною рукою камінь, ножиці або папір. Камінь – кулак, ножиці – виставлені вперед вказівний та середній пальці, відкрита долонь – папір. Папір накриває камінь, камінь тупить ножиці, ножиці ріжуть папір). Хто програв, той вибуває з гри. Перемагає команда, яка раніше захопить скарб супротивника.

Правила: 1) якщо на «острові» одночасно опинилися гравці протилежних команд, то вони випихають з нього один одного, стрибаючи на одній нозі, і хто залишився – відпочиває; 2) гравці, які вибули з гри, йдуть за межі майданчика.

«Лелека і жабки» (Японська гра)

На землі малюють велике озеро з бухтами, островами, мисами. З учасників гри вибирають «лелеку», яка ходить «берегом». Всі інші – «жабки». Вони сидять у «воді», а «лелека» ловить їх. Вона може ходити «берегом», стрибати з «острова» на «острів», але не заходити у «воду». «Жабки» втікають від «лелеки», стрибаючи у присіді. Остання спіймана «жабка» стає «лелекою» і гра починається спочатку.

Правила: 1) «жабка», яка вискочила на «берег», «острівець», «мис» – вибуває з гри; 2) хто з гравців випростався – вибуває з гри.

«Топ-топ» (Аргентинська гра).

Учасники гри стають в коло і беруться за руки. В центрі кола ведучий. Ведучий підходить до любого гравця і стрибаючи з ноги на ногу намагається наступити на ногу гравцю, який стоїть у колі. Гравець у колі, також стрибаючи, не дає можливості ведучому наступити собі на ногу. Якщо ведучий наступив комусь на ногу, то вони міняються місцями і гра починається спочатку.

Правила: 1) ведучому не можна руками тримати гравця у колі; 2) якщо гравець, якому ведучий наступає на ноги, розірвав коло, міняється ролями з ведучим.

Варіант.

❖ Гравець, якому ведучий наступив на ногу, вибуває з гри. Він знаходиться поза межами кола і не заважає іншим гравцям продовжувати гру. Потім вибирають другого ведучого, третього і т. д. Кожному ведучому дається однаковий час. Виграє той ведучий, який зміг наступити на ноги більшій кількості гравців.

«Солом'яне море» (Чилійська гра)

Діти на соломі сідають колом. Один з них підводиться й на одній нозі починає стрибати до протилежного краю кола, тримаючи ногу рукою. Якщо дострибав – сідає в коло, якщо ні то діти беруть його за руки і ноги і викидають з кола. Потім стрибає інший і так всі. Потім гру починають спочатку, стрибаючи на другій нозі.

Правило: гравець, якого викинули з кола, участі у грі не бере.

Ігри з метанням.

«Шкандибки» (Українська народна гра)

Гравці шикуються на одній лінії в шеренгу обличчям до поля. Кожний гравець тримає у руці палицю довжиною 60-80 см. Відстань між гравцями не менше півтора метра. Діти по черзі кидають палицю у поле так, щоб у повітрі вона переверталась, ударяючись об землю. Під час польоту підраховують, скільки разів палиця

«підстрибувала» від землі. Виграє той гравець, в якого палиця найбільше «підстрибнула».

Правило: гравці біжать за своїми палицями після кидка останнім гравцем.

«Перепелиця»

(Українська народна гра)

Із числа гравців обирають «перепелицю», решта учасників гри стають «кібцями». «Перепелиця» підкидує свою палицю вгору в довільному напрямку, але не через гравців, та й промовляє:

– *Перепеличка, – невеличка птичка,*

Кібчик більший, та не вловить.

Слідом за «перепелицею», намагаючись влучити в її, «кібчики» кидають свої палиці. Гравець, який влучив у палицю, стає «перепелицею». Якщо у підкинуту палицю ніхто не влучив, «перепелиця» продовжує кидати до того часу, поки хтось із гравців у неї не влучить.

Правила: 1) «перепелиця» знаходиться від гравців на відстані 5 м; 2) «перепелиці» забороняється кидати палицю так, щоб вона летіла над головами гравців (кидає вгору і в сторону).

«Голий у голого»

(Українська народна гра)

Кожний гравець має кийок. Всі кидають його в одному напрямку. Чий залишиться позаду інших, той «голий». Він підкидує свій кийок в гору, а інші – цілять у нього. Якщо влучать, то «голий» мусить знову кидати. І так доти, поки всі промахнуться. Тоді гра починається спочатку.

Правило: «голому» не можна кидати свій кийок через гравців.

«Бабок»

(Українська народна гра)

На визначеному місці встановлюється дерев'яна цурка («бабок» довжиною 4,5 см). У кожного учасника гри палиця завдовжки 80-100 см. Гравці по черзі починають збивати «бабок», влучаючи в нього з певної відстані (відстань за домовленістю). Як тільки «бабок» буде збито, всі учасники гри біжать до нього і той, хто першим схопить і поставить його на місце, починає бити першим. Якщо і цей гравець зіб'є, то всі знову намагаються захопити «бабок» і гра продовжується. Гравець, який захопив «бабок» і промахнувся при киданні, стає на своє місце і в силу вступає черговість.

Правила: 1) якщо у грі беруть участь велика кількість гравців, то їх ділять на дві-три групи і в кожній з них є свій «бабок»; 2) гравці біжать до збитої цурки тільки тоді, коли вона вилетить із визначеного місця; 3) гравці не повинні заважати тому, хто кидає палицю; 4) якщо перший гравець постійно попадає і забирає цурку, тоді відстань кидка збільшується.

«Квочка»

(Українська народна гра)

У грі беруть участь до 10 чоловік. Кожний гравець викопує по одній ямці на одній лінії впритул одна до одної. Глибина їх приблизно 5 см. Один із гравців,

розігруючи «квочку», котить м'яч по ямках. Той, у чий ямці опиниться м'яч, – «квочка». Гравці в мить розбігаються в різні сторони, а господар ямки швидко хапає м'яч і з місця кидає у когось із гравців. Якщо влучив у когось, той стає «квочкою» і котить м'яч. Якщо не влучив, продовжує котити.

Правила: 1) якщо гравців багато, то вони розділяються на групи і кожна група робить свої ямки; 2) гравці розбігаються лише тоді, коли м'яч опиниться в ямці; 3) бігти «квочці» або робити кроки для зближення з гравцем забороняється.

«Круговий»

(Українська народна гра)

Учасники гри діляться на дві рівні команди. Одна команда стає більшим колом, друга (в середині першого) – меншим. Зовнішнє коло йде у приховане від супротивників місце і хтось із гравців ховає м'яч у кишеню чи під полу. Решта гравців теж ховають руки, щоб ввести супротивника в оману. Команда, заховавши м'яч, знову стає широким колом і починає йти по колу. Гравець, у котрого м'яч, швидко виймає з схованки і кидає у тих гравців, що знаходяться у малому колі. Якщо влучить, то гравці, що у широкому колі, тікають. Любий гравець з малого кола хватає м'яч і кидає у втікачів. Гравці, які промахнулись, або в кого влучив м'яч, виходять з гри. Виграє та команда, яка вибила всіх своїх супротивників. Команда, яка виграла, стає у велике коло, а та що програла – у мале і гра починається спочатку.

Правила: 1) гравцям великого кола не можна наближатися до гравців малого кола; 2) гравець, у якого м'яч, кидає його лише з місця.

«Захисник кріпості (фортеці)»

(Українська народна гра)

Учасники гри стають у коло, в центрі якого стоїть кріпость (тринога: три палиці, зверху зв'язані мотузкою). На кріпость кладуть м'яч. Поруч стоїть захисник кріпості. Гравці, що стоять навколо кріпості, перекидають свій м'яч один одному. Захисник рухається навколо кріпості за м'ячем, який перекидають гравці. Один з гравців, побачивши відкриту кріпость, тут же кидає м'яч у кріпость. Захисник відбиває його руками і ногами, намагаючись захистити свою кріпость. Гравець, котрий зіб'є кріпость, стає захисником.

Правило: гравці збивають кріпость, не наближаючись до неї

«Пошивай»

(Українська народна гра)

Учасники гри сідають колом обличчям до центру. Один (ведучий) сідає в центрі – «на піч». Гравці, що сидять у колі, передають м'яч один одному під своїми колінами, промовляючи;

Ший, ший, пошивай,

Тільки нас не гай!

Гравець, який сидить «на печі», намагається забрати м'яч. Як тільки він забрав м'яч, всі схоплюються і втікають від нього. Той, що сидів «на печі» намагається в когось поцілити. Гравець, в якого попав м'яч, іде сидіти «на печі», а той, що був «на печі», сідає в коло. Якщо не попав – продовжує сидіти далі.

Правила: 1) передавати м'яч через одного і більше гравців не дозволяється (передається тому гравцю, який сидить поряд); 2) якщо ведучий в одного з гравців

забрав м'яч, тоді вони міняються ролями; 3) якщо м'яч пройшов ціле коло, то його лишають в колі, схоплюються і тікають від ведучого.

«Городковий м'яч» (Українська народна гра)

На майданчику малюють прямокутник, довжина якого дорівнює відстані, на яку гравці можуть без труднощів кинути м'яч. Учасники гри діляться на дві команди. Команди стають на визначені місця: одна заходить у «город» (прямокутник), а друга, розділившись на дві групи, розташовуються на коротких лініях прямокутника. Гравці, які знаходяться в «городі», – «городяни», поза прямокутником – «городкові».

«Городкові» гравці починають кидати м'яч з таким розрахунком, щоб він влучив когось із супротивників команди, які знаходяться в «городі». М'яч, що перелетів через «город», ловлять «городкові» гравці, які перебувають на протилежному боці, й швиденько кидають його знову. Вони можуть не тільки влучати у когось м'ячем, а й перекидати через гравців у «городі», коли «городяни» згуртувалися на другому кінці «городу». Якщо м'ячик влучив у «городянина» на льоту або від землі, то він вибуває з гри. Якщо «городянин» спіймав на льоту – вибиває «городкових» і заводить у «город» одного вибитого свого гравця лише тоді, якщо він влучить у «городкового». Гра триває до того часу, поки не виб'ють всіх «городян» з «городу». Тоді команди міняються ролями і гра починається спочатку.

Правила: 1) «городянин», який вийшов за межі «городу», вибуває з гри; 2) городковий, який зайшов у межі «городу», вибуває до завершення гри; 3) «городянин», який спіймав м'яч і тут же випустив його з рук, виходить за межі «городу»; 4) «городкові», як з одної сторони «городу» так і з другої, можуть розділитися: одні вибивають, а інші підносять (якщо далеко залетів, то кидають) м'яч.

«Бабу перевозити» (Українська народна гра)

Гра відбувається на березі річки, озера чи ставка.

Суть цієї гри полягає в киданні камінців по поверхні води так, щоб він рикошетив. Скільки разів камінець, відбившись від поверхні стрибне по воді, стільки «баб» перевіз гравець. Виграє той, хто одним камінцем перевезе більше «баб».

Правило: гравці не повинні заважати тим, хто кидає камінці по воді.

Варіант.

❖ Якщо багато дітей, то учасники гри діляться на дві команди і по черзі кидають камінці. Рахуються всі відскоки камінця від води кожного гравця в команді. Яка команда більше перевезла через водойму «баб», та й перемогла.

«Штандер» (Українська народна гра)

Учасники гри стоять гуртом. Один з них тримає м'яч в руках, підкидає його високо вгору і голосно вигукує: «Штандер, Славко!». В цей момент усі гравці розбігаються в сторони, а гравець, ім'я якого було названо, ловить м'яч і подає всім команду «Стій!». Всі гравці зупиняються. «Штандер» робить три кроки до найближчого гравця і кидає в нього м'яч. Якщо влучив, то вже цей гравець підкидає м'яч вгору і вигукують інше ім'я і т. д. А коли не влучив, то гравці розбігаються ще далі,

поки «штандер» не візьме м'яч у руки і скаже команді «Стій!». Він кидає до того часу, поки в кого-небудь не поцілить.

Правила: 1) команда «Стій!» подається після того, як у «штандера» в руках опинився м'яч; 2) гравець, який стоїть на місці, може ухилитися від м'яча, не сходячи з нього.

Варіант.

❖ Якщо «штандер» влучив у гравця м'ячем, то він вибуває з гри. Тоді гравці знову сходяться в гурт і хто підібрав м'яч, підкидає його вгору, називаючи чиєсь ім'я. Гра триває до того часу, поки в ній залишаться два гравці.

«Швигалка»

(Українська народна гра)

Учасники гри біля озера (ставка) з лози або верби вирізують гнучку швигалку довжиною до одного метра і товщиною в один сантиметр. На тонший кінець швигалки настромлюють кульку (зліплена з глини) завбільшки з лісовий горіх. Потім по черзі або всі одночасно (відстань один від одного 1-2 кроки) за командою керівника кидають глиняну кульку на воду. Чия кулька далі всіх залетіла, той і переміг.

Правило: всі швигалки повинні зібрати в оберемок, щоб вони були однакової довжини.

«Між двох вогнів»

Посередині майданчика наносять дві лінії шириною 2-3 м (коридор, який є «зоною вогню»). Від «зони вогню» на відстані 5 м в обидві сторони позначені лінії – «зони нападу». Учасники гри діляться на дві команди. За жеребкуванням одна команда розташовується в «зоні вогню», а друга поділяється на дві групи, одна з яких розташовується в одній «зоні нападу», а інша – в другій. Команда «зони нападу» м'ячем вибиває гравців, які знаходяться в «зоні вогню». У того, в кого влучив м'яч, вибуває з гри. Коли всіх гравців у «зоні вогню» вибили – команди міняються ролями. Виграє та команда, яка затратила менше часу на те, щоб вибити всіх гравців у «зоні вогню».

Правила: 1) нападникам не можна переходити лінію «зони нападу»; 2) дотик м'яча від землі не рахується; 3) гравець, який зловив м'яч, вибуває з гри; 3) якщо м'яч в «зоні вогню» відскочив від одного гравця і торкнувся іншого, не торкаючись землі – вибувають два гравці; 4) гравці пересуваються та ухиляються від м'яча в «зоні вогню».

«Перестрілка»

Посередині майданчика малюється коридор шириною 5-7 м. Від коридору, як з одної сторони так і з другої, на відстані 7-10 м проводяться дві паралельні лінії. За цими лініями коло або квадрат для полонених. Гравці діляться на дві команди і розташовуються у шаховому порядку у своїх зонах. Кожний гравець малює собі коло діаметром 30-40 см і має по тенісному м'ячу. За жеребкуванням, гравець, який стоїть ближче до суперників, кидає в них м'ячик. Потім кидок переходить до іншої команди. І так команди кидають по черзі. У кого влучив м'ячик – йде в полон до суперників. Гравець, який зловив м'яч, кидає ним у гравця супротивників. Виграє та команда, яка всіх своїх супротивників забрала в полон.

Правила: 1) гравці можуть ухилитися від м'яча; 2) гравець, який ступив на лінію, або вийшов з кола, йде в полон; 3) гравець який спіймав м'яч, у полон не йде; 4)

попадання в гравця з відскоком від землі не зараховується; 5) з відскоком від землі м'яч не ловиться; 6) м'ячі з землі гравцями не піднімаються.

«Квач з м'ячем»

Одного з гравців обирають «квачем». «Квач» кидає м'ячем у втікачів. Поквачений стає «квачем» і квачить м'ячем інших гравців і т. д.

Правила: 1) визначається територія, за межі якої втікачам заборонено виходити; 2) гравець, який вийшов за умовну територію, стає «квачем».

«Влучний стрілець»

Учасники гри шикуються в одну шеренгу на відстані одного метра один від одного. У кожного гравця тенісний м'яч. На відстані 5 м від них підвішені кільця діаметром 30 см на висоті 1,5- 2 м. Гравці з місця кидають м'яча у кільце, маючи на це три спроби. Гравець, який один раз із трьох спроб влучив у кільце, відходить на один крок назад і знову має три спроби влучити у кільце. Якщо і цей раз влучив, знову відходить на один крок назад і т. д. Гравець, який не влучив у кільце із трьох спроб, стоїть на місці. Виграє той гравець, який з найбільшої відстані влучить у ціль.

Правило: м'яч, який задів кільце із зовнішньої сторони, не зараховується як попадання в ціль.

Варіанти.

❖ Учасники гри діляться на 2-4 команди. Перші в командах кидають м'ячик в кільце. Якщо хтось з команди попадає то наступний гравець в команді відступає крок назад і кидає в ціль. Якщо не попадає, то наступний гравець з цієї команди кидає з того ж самого місця. Виграє та команда, гравець якої з найбільшої відстані влучив у ціль.

❖ Учасники гри діляться на 2-4 команди. Перші в командах мають по три м'ячі, які кидають у ціль. Потім – другі, треті і т. д. Виграє та команда, яка більше влучить у ціль.

«Мисливці»

Всі учасники гри «мисливці». На відстані 5-10 м від них на землі розташовані в хаотичному порядку звірі-іграшки (20-30 штук свійських і диких тварин). Кожний гравець по одному разу кидає в іграшку. Якщо попав, то забирає її собі. Потім другий раз всі кидають, третій і т. д., поки на поляні не буде ні одної іграшки дикої тварини. Виграє той гравець, який забрав найбільшу кількість іграшок диких тварин.

Правила: 1) влучний кидок рахується тоді, коли іграшка впаде, або підскочить; 2) попадання в іграшку від землі не зараховується; 3) при попаданні в іграшку з заступом за лінію, або наступивши на неї, гравцю не зараховується; 4) гравці повинні влучати тільки у диких тварин; 5) якщо гравець влучив у свійську тварину, тоді він несе на попереднє місце впольовану дику тварину. А якщо він ніякої тварини не впольовав – пропускає хід.

Варіант.

❖ Гра відбувається з поділом на команди. Виграє та команда, яка впольовала найбільшу кількість тварин дикої природи.

«Мисливці і качки»

На відкритій галявині з невеликими кущами («очерет») окреслюють межі «озера» для качок. На чотирьох сторонах «озера» малюють кола діаметром 2 м (зони

полювання для мисливців). З учасників гри вибирають чотирьох «мисливців» і чотирьох «мисливських собак». Кожний «мисливець» іде в коло (в зону полювання) зі своєю «собакою», маючи при собі два тенісних м'ячі. Інші учасники гри – «качки». «Качки» переміщуються по «озеру», ховаючись в «очереті», а «мисливці» їх вибивають. Вибитий гравець виходить з гри. Гра закінчується тоді, коли ні одної «качки» не залишиться на «озері». Тоді «собаки» стають «мисливцями», «мисливці» – «качками», а перші чотири вибитих «качки» – «собаками». Гра починається спочатку.

Правила: 1) «мисливці» із «зони полювання» не виходять; 2) кожна «собака» підносить м'ячі своєму «мисливцю»; 3) «собаки» ідуть за м'ячами лише тоді, коли всі «мисливці» кинуть у «качок» м'ячі; 4) «собака» підносить своєму «хазяїну» тільки два м'ячі; 5) «качка», яка вийшла з «озера», вибуває з гри; 6) вибиті «качки» знаходяться у відведеному для них місці.

«Рухома ціль»

Учасники гри стають п'ятірками. Перша п'ятірка підходить до лінії, з якої будуть влучати тенісними м'ячами у рухому ціль і стають на відстані один від одного не менше одного метра. Кожний гравець має по тенісному м'ячу. Керівник, уздовж п'ятірки на відстані 7-10 м від них, котить обруч. Гравець кидає м'яч, коли рухома ціль опиняється на протилежній стороні. Потім кидає друга п'ятірка і т. д. Гравці, які не попали в ціль, вибувають з гри. З тих хто влучив, утворюють нові п'ятірки і продовжують гру. Виграє той, хто ні разу не промахнеться у рухому ціль.

Правила: 1) не дозволяється заступати за лінію кидка; 2) якщо гравець збив коло і воно не прокотилося навпроти другого гравця – вибуває з гри; 3) керівник повторно котить обруч для тих, хто з цієї п'ятірки не кидав у рухому ціль; 3) для утворення нових п'ятірок обруч котиться швидше.

Варіант.

❖ Цю гру можна проводити як командну. Наприкінці підраховують кількість очок, які одержують гравці за влучне попадання. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

«Чия команда далі кине»

Учасники гри діляться на 2-3 рівні команди. Через кожний метр від лінії кидка малюють 20-30 паралельних ліній. За жеребом всі гравці однієї команди по черзі кидають предмет (камінці, палиці, тенісні м'ячі, набивні м'ячі, плюшеві іграшки тощо) одним способом. Після кидка останнім гравцем в команді додається відстань кожного гравця. Те ж саме роблять й інші команди. Яка команда у сумі набере найбільшу відстань, та і перемогла.

Правила 1): кидати предмети можна лише зв сигналом керівника; 2) гравцю, який зробив заступ або наступив на лінію, кидок не зараховується.

Варіанти.

- ❖ Виграє та команда, яка найбільше предметів кине якнайдалі.
- ❖ Кидки можна проводити як з розбігу, так і з місця.
- ❖ Гра може проводитися різними способами кидка в залежності від предмету (спиною до направлення кидка, знизу, з-за голови, одною рукою, обома руками, сидячи на землі тощо).

«Верни м'яч капітану»

Учасники гри діляться на 2-3 рівні команди. Кожна команда вибирає собі капітана і шикуються в колони. На відстані 5-7 м від колон малюються невеликі кола напроти команд, в кожному з яких знаходяться капітани з м'ячами. За сигналом керівника капітани кидають м'ячі, які стоять першими у колонах, а вони, упіймавши, кидають назад капітанам і тут же присідають. Потім капітани кидають другим гравцям у колоні, третім і т. д. Виграє та команда, у якої останній гравець у колоні сяде першим.

Правила: 1) капітан кидає м'яч тільки знаходячись у колі; 2) гравець, який не спіймав м'яч, піднімає його, стає на своє місце, а потім продовжувати гру.

«Баран»

Грають двоє-четверо гравців. За жеребкуванням перший гравець кидає м'яч об землю з такою силою і з таким розрахунком, щоб він відскочив, вдарився в стіну і від стіни потрапив до рук гравця. З відскоком від стіни він його ловить. Потім знову він кидає, при цьому рахує кількість спійманих м'ячів від стіни. І так до того часу, доки не спіймає. Потім другий кидає і т. д. Перемагає той, хто більше всіх зловить м'яча з відскоком від стіни.

Правило: відстань між стіною і гравцем за домовленістю (три і більше метрів).

«Влучай у м'яч»

Учасники гри діляться на дві команди і шикуються за лініями на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руці тенісний м'яч. У центрі майданчику на підвищенні (лава, стілець) лежить волейбольний м'яч. За сигналом керівника всі одночасно кидають свої м'ячі, намагаючись збити волейбольний м'яч. Після того, як всі гравці кинули м'ячі, вони їх збирають і стають на свої місця. Гра повторюється кілька разів. Яка команда більше збила, та й перемогла.

Правила: 1) гравець, який кинув м'яч до сигналу керівника, вибуває з гри; 2) збирати м'ячі гравці ідуть за командою керівника.

Варіант:

❖ Посередині майданчику малюється коридор шириною один метр, в центрі якого лежить волейбольний м'яч. З кожної команди виходять по одному гравцю і, за сигналом керівника, кидають тенісним м'ячем у ціль. Потім виходять другі, треті і т. д. Виграє та команда, у якої волейбольний м'яч, після кидка останніх гравців у командах, опиниться за коридором на чужій території.

«Стрілець»

Учасники гри шикуються в одну колону перед лінією кидка. Паралельно від лінії кидка на відстані 8-10 м малюється коридор шириною 50 см. Кожний гравець тримає в руці тенісний м'яч. Один гравець знаходиться на початку коридору. За сигналом керівника гравець біжить по коридору, а перший у колоні намагається влучити м'ячем у нього. Якщо влучив, то йде в коридор бігти, а гравець, який біг, стає позаду колони. Якщо не влучив – вибуває з гри. Тоді другий гравець йде в коридор бігти, а наступний в колоні кидає в нього і т. д. Гра триває доти, поки не залишиться один гравець з колони.

Правила: 1) керівник подає сигнал тільки тоді, коли перший гравець у колоні і гравець, який біжить по коридору, займуть свої місця; 2) гравцю у коридорі не

дозволяється зупинитися; 3) гравець у коридорі може ухилитися від м'яча; 4) гравець, який вийшов навіть однією ногою з коридору, вибуває з гри; 5) гравець, який ступив за лінію метання, вибуває з гри.

«М'яч з оплеском»

Учасники гри стають в коло на відстані одного метра один від одного. В центрі кола стоїть обраний за жеребкуванням ведучий з м'ячем. Він кожному по черзі кидає м'яч, який йому зразу ж вертають. Завдання гравця у колі полягає в тому, щоб перед тим, як зловити м'яч від ведучого, він повинен зробити оплеск в долоні. Якщо гравець не зробив оплеск або не спіймав м'яч, то сідає на підлогу і сидить до кінця гри. Після того, як всі гравці у колі ловили м'яч від ведучого, підходять на один крок вперед, потім знову на один і т. д. Виграє той гравець, який залишиться стояти у колі.

Правило: гравець, який до кидка зробив оплеск, сідає там де стояв і не бере участь у грі.

«Земля, вода, повітря, вогонь»

Учасники гри розташовуються на майданчику. В одного з гравців (ведучий) м'яч. Він його комусь кидає. І поки м'яч летить, ведучий вимовляє одне слово: «земля», «вода», «повітря» або «вогонь». Якщо сказав «земля», гравець, який спіймав м'яча, повинен назвати тварину, якщо «вода» – рибу, якщо «повітря» – птаха, якщо «вогонь», то всі гравці кружляють на місці і махають руками. У того, в кого опинився, так само кидає іншому гравцю і вимовляє слово і т. д. Гравці, які не зможуть спіймати м'яч, або дати відповідь, поки до нього підійде ведучий, вибувають з гри.

Правило: ведучий промовляє слово тоді, коли м'яч летить вгору і тут же відбігає в сторону.

«Лови-лови-кидай»

Учасники гри стають у коло, а в центрі керівник з м'ячем. Керівник кожному гравцю кидає м'яч зі словами:

***Лови-лови-кидай,
Впасти не давай!***

Хто з гравців спіймав м'яч, відходить крок назад, а хто ні – вибуває з гри. Гра триває до того часу, поки у колі не залишиться один гравець.

Правила: 1) гравці, які вибули з гри, виходять з кола у визначене місце; 2) керівник кожному гравцю кидає м'яч з однаковою силою; 3) гравець, який спіймав м'яч, кидає його керівнику з місця.

«Захищай і нападай»

Учасники гри діляться на дві команди і стають в шеренги на протилежних сторонах майданчика довжиною 20-30 м. Майданчик розділений лінією на дві частини. Позаду команд розставлені кеглі. У кожного гравця по одному тенісному м'ячу. За сигналом керівника гравці починають збивати м'ячами кеглі за спинами суперників, не переходячи центр майданчика. Яка команда швидше зіб'є всі кеглі, та й перемогла.

Правила: 1) кеглі можна захищати від кинутих м'ячів суперників ногами, руками, тулубом; 2) гравці команди підбирають м'ячі для подальшого метання тільки на своїй

стороні майданчика; 3) гравець, який підбере м'яч на другій половині майданчика, або кине м'яча, переступивши лінію – вибуває з гри.

«Квінта» (Литовська гра)

У гру грають 5 гравців.

На землі малюють великий квадрат зі стороною приблизно 10 м, або позначаються кути цього квадрата, куди стають 4 гравці. У центрі квадрата коло діаметром 1,5 м. У колі стоїть п'ятий гравець – «квінта». Кутові гравці по черзі намагаються вибити м'ячем «квінту». «Квінта» ухиляється від м'яча, не виходячи з кола. Хто попав у «квінту», міняється з ним ролями.

Правила: 1) гравці кидають м'яч у «квінту» тільки з кута квадрата; 2) гравець, який кинув м'яч не з кута квадрата, міняється ролями з «квінтою»; 3) якщо «квінта» ступив навіть одною ногою за межі кола, то він міняється місцями з тим, хто в нього кидав.

«Король звірів» (Литовська гра)

Серед гравців обирають «короля звірів», інші всі – «звірі». Кожна «тварина» повинна сказати королю свою назву, але так, щоб інші не чули. «Звірі» шикуються в один ряд напроти короля за декілька кроків від нього (3-5 м). У ніг короля лежить м'яч. Король називає яку-небудь тварину і вона повинна миттю тікати. Король хвтає м'яча і кидає у втікача. Якщо попав, то вони міняються ролями. Той, хто був королем, обирає собі назву тварини і йде до звірів. Якщо ні – продовжує далі бути «королем звірів».

Правило: король з місця кидає м'яч і за гравцями не бігає.

«Млин» (Білоруська гра)

Учасники гри стають в коло на відстані двох метрів один від одного. Один з гравців отримує м'яч і кидає його другому, той третьому і т. д. Поступово швидкість передачі м'яча зростає. Гравець, який не зловив м'яч, вибуває з гри.

Правила: 1) забороняється кидати м'яч через одного або більше гравців; 2) гравець, який кинув м'яч через гравця або через декількох, вибуває з гри; 3) гравці, які вибули, відходять два кроки назад або йдуть у відведене для них місце.

«Козлик-козлик» (Вірменська гра)

Учасники гри стають в шеренгу на відстані одного метра один від одного. Кожний має палицю до одного метра. Гравці ставлять вертикально палицю на носок однієї ноги, а верхній кінець притримують рукою. За сигналом гравці відводять ногу з палицею назад і махом вперед кидають її чим подальше. Чия палиця впаде найближче від лінії кидка, той біжить збирати всі палиці, постійно повторюючи «козлик-козлик». Палиці передає ведучому. Ведучий встромлює одну палицю в землю, а «козлику» зав'язують очі і дають йому палицю в руку. «Козлик», махаючи палицею вправо-вліво, йде до встромленої палиці, яка знаходиться на відстані 10-15 кроків. Якщо він її збив, тоді вертається у гру, а якщо ні – змагається з бігу до визначеного місця з тим, чия

палиця була встромлена в землю. Якщо переміг – вертається у гру, а якщо ні – вибуває з гри.

Правила: 1) палиця кидається тільки після сигналу; 2) забороняється підказувати гравцю, у якого зав'язані очі.

«Стрілок» (Башкирська гра)

На майданчику проводяться дві паралельні лінії на відстані 10 м. одна від одної. Між ними в середині малюється коло діаметром 2 м. Серед гравців обирають «стрілка», який з м'ячем стає у коло. Інші гравці починають перебіжку від лінії до лінії. В кого «стрілок» попаде, той стає на його місце і гра продовжується.

Правила: 1) м'яч, кинутий мимо, підбирається гравцями і кидається «стрілку»; 2) гравець продовжує грати, якщо спіймав м'яч.

«Веверка» (Чеська гра)

В центрі майданчику величиною 4x10 м стоїть ведучий («верверка»). Всі інші гравці розташовуються по обох коротких сторонах майданчика. Одним м'ячем гравці намагаються попасти у «верверку». Хто попав, той міняється з «верверкою» місцями і гра продовжується.

Правила: 1) гравцям забороняється переступати лінію кидка; 2) від землі торкання не рахується; 3) «верверка» може ухилитися, бігати, підскакувати, присідати, але не виходити за межі свого ігрового поля.

«Мисливський м'яч» (Французька гра)

З учасників гри вибирають «мисливця». Він тримає в руку м'яч. Інші гравці збираються до купи і стоять в стороні. «Мисливець» три рази підкидає м'яч вгору і ловить його коли той відскакує від землі. У цей час учасники гри розбігаються в сторони. Коли «мисливець» третій раз спіймав м'яч, усі гравці зупиняються по команді «Стій!» і «мисливець» намагається поцілити ним у когось із гравців. В кого попав – стає «собакою». Вона допомагає «мисливцю» підносити до нього м'яч. Кількість «собак» постійно зростає. Гравець, який спіймав м'яч, може перекинути його іншому, або сам поцілити у «собаку». Якщо поцілив, то «собака» стає звичайним гравцем. Гра закінчується тоді, коли всі гравці стануть «собаками».

Правила: 1) «мисливець» може пересуватися по майданчику лише тоді, коли не попав у гравця, або коли «собаки» підносять йому м'яч; 2) після команди «Стоп!» «мисливець» з місця цілить у гравця; 3) гравці не беруть м'яч, який у них не поцілив; 4) «мисливець» кожного разу тричі підкидає вгору м'яч, принесений «собакою».

«Полювання на кенгуру» (Австралійська гра)

На землі малюється кенгуру. Учасники гри тримають довгі палиці («списи») і знаходяться від намальованого кенгуру на відстані десяти або більше метрів. Кожний гравець по черзі кидає «спис» у ціль. Хто попав, той і виграв.

Правила: 1) всі гравці метають «спис» з одного місця; 2) Списи гравці йдуть забирати тоді, коли кине останній гравець.

«Монетний двір» (Бразильська гра)

Гравці встромлюють в землю півметрову палицю. На неї кладуть монету. Кожний гравець має свою монету. По черзі, на відстані 1,5-2 м від встромленої палиці, гравці своєю монетою збивають монету, яка лежить на палиці. У гру грають десять разів. За кожне попадання нараховується бал. Перемагає той гравець, який набрав більше всіх балів.

Правила: 1) наступний гравець кидає тоді, коли попередній після кидка забрав свою монету; 2) гравець, який збив монету, кладе її на місце (на бамбукову палицю).

«Плати апельсинами» (гра Гани)

Учасники гри діляться на дві команди по 3-5 гравців у кожній. Ігрове поле розділяють дві лінії, відстань між якими 10-15 м. Команди стоять за лініями ігрового поля в шеренгах на відстані 1-1,5 м один від одного (лінія кидка). У кожного гравця по п'ять апельсин. Всі гравці перед собою кладуть на землю в ігровому полі чотири апельсини (тенісні м'ячі, кубики тощо) пірамідою (три в купі і один зверху). Вони лежать на від-стані 20-25 см за лінією кидка. Команди по черзі кидають апельсином в піраміду суперників. Хто попав у піраміду – забирає чотири апельсини (піраміду) у свою команду та апельсин, яким цілив у піраміду. Якщо не попав – команда суперників забирає собі апельсин, яким кидали. Потім знову роблять піраміди з тих апельсин, що мають і гра продовжується. Виграє та команда, яка забере всі апельсини в суперників.

Правило: при кидку не дозволяється ступати за лінію ігрового поля.

Варіант.

❖ Піраміди з апельсин кладуть в притул до лінії. При попаданні, забирають ті апельсини, які викотилися за лінію ігрового поля.

«Лучники» (індіанська гра племен Центральної Америки)

На невисокому горбочку встромлена стріла (палиця). Учасники гри діляться на дві команди і стають на відстані 10-15 м від стріли перед лінією. У кожного гравця є камінець або тенісний м'яч. Спочатку одна команда по черзі кидає камінцем в стрілу, потім – друга. За кожне попадання нараховується очко. Команда, яка набрала більше очок, перемагає.

Правила: 1) гравець, який збив стрілу, йде на горбочок і встромлює її на місце та вертається у свою команду; 2) гравці можуть по черзі кидати камінець в стрілу – один гравець з одної команди, потім гравець другої і т. д.

«Ла Палма» (Болівійська гра)

В землю встромлюють кістку – це «мета». Від неї через кожних три метри позначають 6 ліній. Гравці по черзі починають кидати по одному разу в «мету». Хто

попадає, той переходить на другу лінію і т. д. Виграє той гравець, який першим попаде з останньої лінії.

Правило: гравці йдуть забирати камінці тоді, коли кине останні гравець.

«Убінка-пахее»

(Гавайська гра)

Гравці вирізають собі палиці (кожний вибирає свою довжину), яка з одної сторони товстіша, з іншої – вужча. Палиця тримається з вужчого кінця. Кожний гравець по черзі кидає палицю так, щоб вона ковзала по траві або по землі. Чия палиця ковзне далі всіх, той і переміг.

Правило: гравці йдуть забирати палиці тільки тоді, коли останній гравець кине свою палицю.

Ігри з елементами боротьби.

«Тягти бука»

(українська народна гра)

Учасники гри стають парами і сідають на траву, впираючись ступнями один в одного. Вони руками тримаються за палицю. За сигналом керівника кожен гравець тягне палицю до себе, намагаючись відірвати суперника від землі і перекинути через себе. Кожного разу переможці утворюють нові пари. Гра триває доти, доки не виявиться один переможець.

Правила: 1) дівчатка і хлопчики змагаються окремо; 2) Переможцем вважається той, хто зумів відірвати суперника від землі; 3) гравець, який випустив палицю з рук – програв.

Варіант.

❖ Гравці діляться на дві команди (коли багато дітей) рівними за силою. Хто виграв у командах – утворюють нові пари, а хто програв – свої. І так постійно утворюються нові пари між тими хто виграв і між тими хто програв. Гра триває до того часу, поки одна з команд не перетягне всіх гравців суперника.

Правило: якщо для гравця, той що виграв, не хватає гравця, то він не бере участі у грі до того моменту, поки з команди суперників хтось не виграє, щоб утворилась нова пара. Теж саме і для гравця, який програв.

«Тягти буряк»

(Українська народна гра)

Серед учасників гри вибирають найсильнішу «матку» і ведучого. «Матка» сідає на стілець. Їй на коліна сідає другий гравець. Так сідають всі, від найсильнішого до найслабшого. Кожний гравець обхвачує руками за тулуб того, хто сидить у нього на колінах. Ведучий підходить до сидячих. Між «маткою» і ведучим відбувається розмова:

- **Чого прийшов (прийшла)?**
- **Буряка.**
- **А де той?**
- **Я поставив (поставила) на полицю, а він упав у дійницю, та й розбився.**
- **Тягни собі.**

Ведучий відриває з колін першого гравця, потім другого і т. д. Кого ведучий витягнув, той допомагає йому витягувати інших. В кінці всі витягують «матку». Витягли – виграв ведучий, не витягли – виграла «матка».

Правила: 1) ведучий, і ті гравці, які допомагають йому витягувати сидячого на колінах, витягують тільки за руки; 2) якщо ведучий не може витягнути сидячого, тоді вибирається новий.

«Ріпка»

(Українська народна гра)

Діти діляться на дві рівні команди. Одна команда – «ріпка» сідає на землю в ряд так, що ноги в колінах згинаються. Друга команда – «посли» стають шеренгою навпроти першої команди на відстані 3-5 кроків. «Посли» наближаються до «ріпок» і між ними відбувається розмова;

- *Стук, стук у ворота.*
- *За чим ви прийшли?*
- *Хазяйка хвора, ріпки захотіла.*
- *Хазяйка хвора, ріпки захотіла.*
- *Хазяїн поїхав орати.*

«Посли» відходять. Потім знову приходять по ріпку.

- *Поїхала сіяти!*

На третій раз «послам» дозволяється рвати «ріпку»:

- *Рви, рви, та гляди, коріння не пірви.*

Тоді «посли» намагаються вирвати (підняти) «ріпку» із землі. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка підніме більше гравців «ріпок».

Правила: 1) гра починається за вказівкою керівника; 2) «ріпка» вважається вирваною лише тоді, коли таз гравця відірветься від землі; 3) «послам» на виривання «ріпки» відводиться час за домовленістю.

«Варена ріпка»

(Українська народна гра)

Діти беруться за руки і стають у коло обличчям назовні. За вказівкою керівника гравці починають крутитися колом, прискорюючи рух, і промовляють:

- Варена ріпка,*
- Держись кріпко!*
- Хто обірветься,*
- Тому дістанеться!*

Той, хто впаде, йде в середину кола, а решта крутяться далі, поки більша частина гравців не випаде з кола.

Правила: 1) гравці починають гру за вказівкою керівника; 2) гравці, які роз'єднали руки в колі, вибувають з гри.

«У коня»

(Українська народна гра)

Учасники гри діляться на дві команди. Одна команда стає в колону по одному. Перший у колоні стоїть рівно. Другий нахиляється, обхвачує першого і кладе свою голову йому під руку. Інші так само беруться один за одного і ховають голови під руки передніх, утворивши «коня». Друга команда по одному розбігається і стрибає

на «коня». Останній, що стрибнув на коня, тричі плескає в долоні і «кінь» рухається до наперед визначеного місця. Якщо хтось з гравців упав з «коня» – команди міняються ролями. Коли «кінь» з гравцями на спині дійшов до визначеного місця, команди також міняються ролями. Якщо «кінь» спіткнувся і впав – команди залишаються на своїх позиціях і гра продовжується.

Правило: гравець, який сидючи на «коні» торкнувся рукою або ногою землі – команди міняються ролями.

«Чий батько дужчий» (Українська народна гра)

Два гравці сідають на землю, впираються ступнями один в одного і беруться за руки. За сигналом керівника вони перетягують один одного. Хто перетягнув, той і переміг.

Правило: гравець, який упав на бік, програє.

Варіанти.

❖ Гравці діляться по парам, сідають на землю і перетягують один одного. Переможці утворюють нові пари і т. д., доки не виявиться один переможець.

❖ Гравці діляться на дві команди. Команди сідають один проти одного і перетягують на свій бік. Чия команда перетягнула більше гравців на свій бік, та й перемогла.

«Коромисло» (Українська народна гра)

Діти стають парами спинами один до одного і зчіплюються зігнутими в ліктях руками. Чергуючись, вони нахиляються вперед, піднімаючи догори напарника. Гра триває до визначеного часу. Якщо хтось з гравців зійшов з місця, той програв.

Правило: гравець, який розчепив руки – програв.

«Відьма» (Українська народна гра)

За жеребом серед учасників гри вибирається «відьма». Всі стають колом і міцно тримаються за руки. «Відьма» ходить в колі і ляскає по зчепленим рукам, пробує, чи міцно зімкнуті. Гравці кажуть:

Ходить відьма по бору, по бору,

Рве траву, лободу, лободу.

Ой нащо ж вона рве?

Оберемки кладе.

Ой ти відьмо, ой ти лиса,

Ти до мене нахилися.

Пріч од мене!

«Відьма» перехиляється з усієї сили через чийсь зімкнені руки, щоб розірвати коло. Якщо це не вдається, то йде іншого місця і там намагається розірвати коло. Коли «відьма» розриває зчеплені руки, то ці гравці миттю її хватають. Хто перший схватив, той стає «відьмою» і гра продовжується.

Правила: 1) «відьмі» забороняється з розбігу розривати зчеплені руки; 2) якщо «відьма» тривалий час не може розірвати коло, то на її місце вибирають іншу «відьму».

Варіант.

❖ Гра проводиться, коли гравців 15 і більше. «Відьма» забирає до себе тих гравців, у яких розчепила руки. Вони також стають «відьмами» і допомагають роз'єднувати коло. Гра закінчується тоді, як всі стали «відьмами».

Правило: розривати одні зчеплені руки можуть одна і більше «відьом».

«Тягти чорта»

(Українськ народна гра)

Гравці діляться на дві рівні команди. Одна знаходиться в сінях, інша – на вулиці. Команди тримаються за довгу жердину і перетягують одна одну. Команда, яка програла, називається «чортом».

Правило: одна команда повинна витягнути всіх гравців із сіней на вулицю, а друга, навпаки, затягнути з вулиці в сіни.

«Перетяжка»

Гравці діляться на дві команди рівні за силою і стають у колони одна проти одної. Попереду команд стоять найсильніші гравці. Вони руками тримають палицю. Кожний гравець у своїй команді обхвачує того, хто стоїть попереду. За сигналом керівника кожна команда тягне палицю на свою сторону. Перемагає та команда, яка перетягнула палицю на свою територію.

Правила: 1) в командах по 3-5 гравців; 2) команду суперницю перетягують до визначеної лінії; 3) команда, яка відпустила палицю – програє.

«Дістань камінчик»

Учасники гри діляться по парам. Перша береться за кінці розтягнутої мотузки одною рукою. На однаковій відстані позаду гравців кладуться по камінчику. За сигналом керівника кожний гравець тягнеться до свого камінчика. Хто взяв свій камінчик, той і переміг. Потім друга пара перетягується, третя і т. д. Переможці утворюють нові пари і так до виявлення одного переможця.

Правила: 1) камінчик класти не ближче двох метрів до гравця; 2) гравець тримає мотузку, як йому зручно, щоб не висковзнула з долоні.

Варіант.

❖ Серед учасників гри вибирають одну пару. Переможець залишається у грі, а до нього виходить суперничати інший гравець. Переможець постійно залишається у грі. Гра триває до того часу, доки всі гравці не приймуть участь у грі.

«Виштовхни з кола»

Учасники гри діляться на дві команди. Між ними малюється коло діаметром 2-3 метри. У колі знаходиться палиця довжиною один метр. З кожної команди трійками заходять в коло, стають шеренгами одна проти одної і тримаються за палицю перед собою. За сигналом керівника з допомогою палиці трійки починають виштовхувати з кола команду суперників. Потім заходить друга трійка, третя і т. д. Виграє команда, яка більше трійок виштовхнула з кола.

Правила: 1) палицю вище грудей не піднімати; 2) трійка програє тоді, коли всі її гравці двома ногами перетнули лінію кола.

«Тягти в коло».

Учасники гри беруться за руки і стають у коло. В середині на землі малюється коло діаметром 3-5 м. За сигналом керівника кожний гравець, міцно тримаючись за руки, намагається іншого втягнути в намальоване коло. Гравець, який вступив за лінію кола, вибуває з гри. Коли третя частина гравців вибула з гри, малюється менше коло і гра продовжується. Гравці, які не ступили за лінію меншого кола, перемагають і гра починається спочатку.

Правило: гравці, які розірвали коло, вибувають з гри.

«Винеси з кола»

Учасники гри діляться на дві команди. Одна команда знаходиться в колі діаметром 3-5 м, друга – поза колом. За сигналом керівника гравці за колом починають витягувати гравців з кола. На це їм дається одна хвилина. Потім команди міняються ролями. Виграє та команда, яка витягнула з кола більше суперників.

Правила: 1) гравець рахується витягнутим тільки тоді, коли він ступив двома ногами за лінію кола; 2) витягувати гравців з кола можна як за руки, так і виносити, обхопивши його за тулуб.

«Бій півнів»

Гравці діляться на дві команди. Між ними коло діаметром 2-3 м. Від кожної команди по одному гравцю заходять в коло. Прогнувшись в спині вони тримають зчеплені руки за спиною. За сигналом керівника гравці починають грудьми виштовхувати один одного з кола. Кого виштовхнули з кола, той програв. Потім заходять другі і т. д. Виграє команда, яка з кола виштовхнула більше суперників.

Правила: 1) забороняється виштовхувати з кола боком і вдаряти суперника плечем; 2) якщо гравець ступив одною ногою за коло, то він вибуває з гри; 3) гравець, який розчепив руки, вибуває з гри.

Варіант.

❖ Учасники гри діляться по парам. Кожна пара по черзі виштовхує з кола один одного грудьми. Хто переміг, утворює нові пари. Гра триває до того часу, поки не визначиться один переможець.

«Перетягування каната»

На майданчику малюють дві паралельні лінії на відстані 2-3 м. Поперек ліній лежить канат. Учасники гри діляться на дві команди, кожна з яких стає перед лінією і бере канат в руки. За сигналом керівника команди перетягують гравців протилежної команди на свою територію. Як тільки команда одною ногою ступила на територію суперника – вона прогнала.

Правила: 1) якщо хтось із гравців починає тягнути канат раніше сигналу керівника, то він вибуває з гри; 2) дозволяється канат тягнути ривками.

«Фарби»

Учасники гри сідають рядком. За допомогою лічилки вибирають ведучого, «Бога» і «Чорта». «Бог» і «Чорт» відходять в сторону так, щоб їм нічого не було

чутно. Ведучий підходить до кожного гравця і на вушко називає колір фарби. Коли кольори визначені, всі кличуть «Бога» і Чорта». Спочатку розмова відбувається «Бога» з ведучим:

- *Дзінь, дзінь.*
- *Хто прийшов?*
- *Бог.*
- *По що?*
- *По фарбу.*
- *По яку?*
- *По зелену.*
- *Вибирай собі.*

«Бог» показує на когось із гравців і якщо вгадує, то забирає гравця собі. А якщо не вгадав, то ведучий каже:

Ні, не вгадав.

Тоді підходить «Чорт» і говорить з ведучим:

- *Бом-бом!*
- *Хто прийшов?*
- *Чорт з горбом.*
- *По що?*
- *По фарбу.*
- *Вибирай собі.*

«Бог» і «Чорт» чергуються в діалозі з ведучим, поки не розберуть всі фарби. Потім між «Богом» і його фарбами та «Чортом» і його фарбами проводиться три паралельні лінії, відстань між якими один-два метри. Команди стають шеренгами одна проти одної перед середньою лінією. Кожний бере суперника, який знаходиться напроти, за руки і за сигналом ведучого починають один одного перетягувати за другу лінію. Виграє команда, яка перетягла більше «фарб» на свою територію.

Правила: 1) ведучий називає колір фарби так, щоб інші гравці не чули; 2) гравець, який ступив хоча б одною ногою на територію команди суперників, вважається перетягнутим; 3) у гравців, у яких розчепилися руки, вважається перетягнутим той, хто переступив центральну лінію.

«Бій вершників»

На майданчику малюється коло діаметром 2-3 м. Учасники гри розбиваються по парам на «коней» і «вершників». Перші дві пари заходять у коло. «Вершники» стрибають на спину «коней» і обхвачують ногами. За сигналом керівника «вершники» намагаються скинути один одного з «коня», а «коні» виштовхати один одного з кола. «Вершник», який впав з «коня», або «кінь», який вийшов зв межі кола, то ця пара вибуває з гри. Потім боротьбу ведуть наступні дві пари і т. д. Виграє та пара, яка у всіх поєдинках буде переможцем.

Правила: 1) пара, яка здобула перемогу, для наступного поєдинку може мінятися ролями, «вершник» стає «конем», а «кінь» – «вершником»; 2) у колі гравці ролями не міняються; 3) «вершник», який торкнувся рукою або ногою землі, вибуває з гри разом зі своїм «конем»; 4) «кінь», який ступив за межі кола навіть одною ногою, вибуває з гри разом з «вершником»; 5) «кінь» тримає «вершника» за ноги; 6) «кінь» руками не виштовхує з кола іншого «коня».

«Зривання динь»
(Киргизька гра)

Учасники гри діляться на дві рівні команди. Кожна команда підходить до свого дерева. Товщина дерева така, щоб один гравець міг обхопити його руками. Команди стають перед деревами в одну колону. Перший у колоні обхоплює дерево, другий – першого, третій – другого і т. д. Останні гравці в колонах ідуть в зад колоні суперників і відривають останнього в колоні. Керівник рахує до 10. Якщо відірвав гравця від колоні, то веде його до своєї команди і вони стають попереду колоні. Якщо не зміг відірвати за відведений час, то стає в переді колоні команди суперників. Потім знову останні гравці в колонах ідуть відривати від колоні гравця суперників. Гра триває до того часу, коли всі гравці одної команди не опиняться в іншій команді. Або за визначений час у одній з команд буде більше гравців.

Правило: якщо гравець з одного разу відірвав двох і більше гравців, то він їх забирає у свою команду.

«Рушничок»
(Киргизька гра)

Учасники гри діляться на дві команди. З кожної команди виходять на межу по одному гравцю. Вони впрягаються у довгий зшитий рушник, стоячи спиною (обличчям) один до одного. За сигналом гравці починають перетягувати через межу – кожний на свій бік. Потім виходять інших два гравця і т. д. Виграє команда, яка перетягнула на свою сторону більше гравців. Правило: можна триматися руками за рушник.

Варіант.

❖ Гравець, який перетягнув через межу на свій бік, залишається у грі. До нього в межу заходить наступний гравець. І так до того часу, поки його хтось не перетягне. Тоді той, хто перетягнув, залишається у грі, поки його хтось не перетягне.

«Хто перетягне».
(Татарська гра).

Учасники гри діляться на дві команди. Одна команда стає у велике коло обличчям всередину, друга робить менше – обличчям назовні. В центрі малюють коло, по лінії якого розставляють предмети за кількістю гравців одної команди. Кожна команда тримається за руки. За сигналом керівника команда зовнішнього кола починає тиснути на гравців внутрішнього кола, щоб ногою збити предмет з лінії. Команда внутрішнього кола відтискає їх назад. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка більше зіб'є предметів з лінії кола.

Правила: 1) кожній команді дається однаковий час для збиття предметів; 2) предмети збивати тільки ногою; 3) якщо зовнішнє коло розірвало руки, то вони йдуть на попереднє місце, з'єднують руки і тільки тоді знову починають тиснути на внутрішнє коло.

«Чия шеренга переможе» (Азербайджанська гра)

Учасники гри діляться на дві команди і стають шеренгою одна проти одної перед лінією. Кожний має на собі пояс і бере за ного гравця суперника, який стоїть напроти. За сигналом керівника команди перетягують через лінію на свою сторону суперників. Команда, яка перетягнула на свою сторону більше гравців, перемагає.

Правило: перетягнутим гравець рахується тільки тоді, коли дві його ноги опиняться за лінією.

«Біляша» (Марійська гра)

На площадці наносять дві паралельні лінії на відстані 3-4 м одна від одної (коридор). Гравці діляться на дві команди і стають за лініями коридору одна проти одної. Один із гравців (за власним бажанням і згодою товаришів) з вигуком «Біляша!» підбігає до команди суперників, які витягнули вперед праві руки, хватає на вибір любого гравця і тягне на свою сторону. Якщо перетягнув, то той гравець залишається в полоні. Якщо його перетягнули, тоді він залишається в полоні. Потім гравець другої команди з вигуком перетягує суперника на свою територію і т. д. Гра триває до того часу, доки одна з команд не забере в полон усіх гравців іншої команди.

Правила: 1) гравці перетягують один одного одною рукою; 2) якщо гравець перетягнув на свою сторону, то й забирає одного свого гравця з полону.

«Місяць чи сонце» (Чувашська гра)

Вибирають двох гравців – капітани. Вони домовляються хто з них буде «сонцем», а хто – «місяцем». Інші стоять в стороні і по одному підходять до капітанів. Гравець тихо, щоб ніхто не чув, вибирає: місяць чи сонце. Йому капітани, також тихо, говорять у чию команду він повинен стати. Так всі діляться на дві команди, які шикуються в колони одна проти одної і обхоплюють за талію того, хто стоїть попереду. Перші в колонах беруться за руки і за сигналом керівника починають перетягувати через лінію між командами. Перемагає та команда, якщо капітан суперників опиниться за лінією перетягування.

Правило: капітани беруться за руки вище зап'ястка.

«Завзяті цапки» (Польська гра)

Учасники гри присідають і за командою керівника починають пхати одною рукою один одного. Хто впав, той вибуває з гри. Перемагає один гравець, який ні разу не впав на землю.

Правила: 1) забороняється ставати на ноги і пхатися двома руками; 2) якщо учасник гри обперся рукою в землю – вибуває з гри.

«Трикутна мотузка» (Угорська гра)

Троє гравців стають трикутником на відстані 1,5-2 м один від одного обличчям назовні. Вони кладуть зв'язану мотузку на груди. На відстані 2-3 кроків від кожного гравця встромлені в землю палиці. За сигналом керівника кожний намагається дістатися своєї палиці. Виграє той, хто першим дістався палиці.

Правило: руками можна триматися за мотузку.

«Молотарка» (Єменська гра)

Гравці стають щільно в коло і рухаються в один бік. За колом знаходиться один гравець, який намагається когось з кола висмикнути. Якщо висмикнув, то міняються ролями.

Правило: швидкість руху по колу можна збільшувати і зменшувати.

«Круторогі олені» (Американська гра ескімосів).

На лінії один проти одного гравці стають навколішки і руками міцно впираються в землю (два «олені»). Плече одного «оленя» має впиратися в плече другого. За сигналом керівника, кожен з «оленів» відтискує свого суперника від лінії. Хто переміг – змагається з іншим гравцем і т. д., поки не виявиться найсильніший «олень».

Правила: 1) забороняється відтискувати суперника руками і головою; 2) коліна від землі можна відривати.

Варіант.

❖ Гравці розбиваються на пари. Кожна пара, ставши навколішки і впираючись плече в плече, перепихають одне одного. Переможці утворюють нові пари і т. д., аж до переможця.

Ігри з елементами прикладних вправ. (лазіння, перелізання, переповзання)

«Повінь» (Українська народна гра)

Учасники гри утворюють коло, присідають і вдають, що сплять. Один гравець («вартівник») стоїть у середині кола, сторожує. Через деякий час він вигукує:

Повінь! Рятуйся!

Після цього всі гравці швидко шукають собі різні підвищення, на які могли б залізти і сховатися від «повені». «Вартівник», намагаючись їх зловити, бігає за ними. Втікачі постійно перебігають або перелізають з одного підвищення (паркан, дерево, драбина тощо) на інше. Спійманий гравець стає «вартівником», а «вартівник» – гравцем. Гра починається спочатку.

Правила: 1) «вартівник» ловить гравців тільки на землі; 2) гравці не можуть довго перебувати на одному підвищенні.

Варіанти.

❖ Перший спійманий гравець допомагає «вартівникові» ловити інших гравців. Хто з

них зловить, ті й міняються ролями

❖ Кожний спійманий гравець допомагає «вартовому» ловити інших гравців. Гра закінчується тоді, коли всі гравці будуть спійманими.

Правило: гравець, який не знайшов собі підвищення, допомагає «вартовому» ловити інших учасників гри.

«Дістати сало» («Вкрасти сало»)

(Українська народна гра)

Учасники гри діляться на 2-3 команди. Вони стають в колони на відстані 2-3 м перед своїми дошками, ширина яких 30-40 см (гімнастичні лави). Один кінець дошки впирається в землю, інший кінець, на висоті 1,5-2 м, закріплюється на стовбурі або на розлогому дереві (гімнастична стінка). На кінці піднятих дошок лежать предмети (кубики, камінці – «сало») за кількістю гравців у команді. За сигналом керівника гравці, що стоять першими в командах, підбігають до дошок і, приймаючи вихідне положення – упор на колінах, пересуваються по дошці до «сала». Взявши один кусок «сала» (один кубик), спускають по дошці вільним способом (зручним для гравця) і біжать до своїх команд, торкнувшись гравця, який продовжує гру. Виграє та команда, яка швидше забере всі кубики («вкраде сало»).

Правила: 1) забороняється стрибати з кубиком з гімнастичної лави; 2) якщо кубик упав на землю, то гравець кладе його на місце і продовжує гру з початку гімнастичної лави.

«Повзуни»

Учасники гри діляться на дві команди і стають в колони на відстані 0,5 м один від одного. Ноги широко розставлені (ширше плечей). За сигналом керівника останній гравець в команді пролізає між ногами і стає першим у колоні. Потім, хто опинився останній в колоні, також проповзає між ногами і т. д. Гра закінчується тоді, коли гравець, який стояв першим у колоні до початку гри, знову опиниться попереду колони. Виграє команда, яка швидше пролізла між ногами.

Правило: гравцям забороняється зближуватися в колонах дин до одного (відстань – витягнуті руки вперед).

«Тунель»

Учасники гри діляться на дві команди і шикуються в шеренги на відстані 3 м одна від одної. Всі гравці в командах приймають вихідне положення упор лежачи з високо піднятим тазом. Від останніх гравців у командах на відстані 3-5 м проводиться лінія. За сигналом керівника перший гравець проповзає «тунелем» і стає позаду у тому ж положенні. Потім другий, третій і т. д., поки вся команда не опиниться за визначеною лінією. Виграє та команда, яка перша перетнула фінішну лінію.

Правила: 1) гравці щільно стоять один біля одного; 2) гравці можуть один за одним переповзати в «тунелі», не чекаючи, поки попередній переповзе всю дистанцію.

«Альпіністи»

Учасники гри діляться на 2-3 команди. Вони отримують завдання «підкорити вершину», яке виконує кожний гравець, наприклад: пройти по гімнастичній лаві, по канату влізти до горизонтально встановленої драбини (шведської стінки), спуститись по ній і пройти по колоді, стрибати з приладу на прилад і т. п. При подоланні

перешкод необхідно добратись до кінцевого пункту не ступаючи на підлогу. За кожний наступ учасником гри ногою на підлогу команда отримує штрафне очко. Та команда, яка набрала найменшу кількість штрафних очок, перемагає.

Правила: 1) за жеребом спочатку одна команда проходить перешкоди, потім приступає друга; 2) гра проводиться потоковим способом, тобто, наступний гравець приступає до подолання перешкоди тільки тоді, коли попередній подолав оду перешкоду; 3) за кожну пропущену перешкоду нараховується по одному штрафному очку.

Варіант.

❖ Перед кожною командою знаходяться 3-5 перешкод. Перешкоди стоять на різних відстанях. За сигналом керівника перші гравці в командах долають всі перешкоди, потім другі і т. д. Перемагає команда, яка швидше подолає всі перешкоди.

Правила: 1) перешкоди повинні бути такі, щоб всі учасники гри могли їх долати; 2) гравець, який подолав перешкоди, передає дотиком руки наступному гравцю в команді продовжувати гру.

«Десантники»

Учасники гри діляться на 2-3 команди з однаковою кількістю хлопчиків і дівчат і шикуються в колони. Першими в колонах стоять дівчатка. Команди знаходяться на відстані 3-4 м одна від одної. Для кожної команди одним кінцем закріплені по дві гімнастичні лави (похило) на шведській стінці. Для дівчат висота 1,5 м, а для хлопчиків – 2 м. Команди стоять за 3-5 м від гімнастичних лав. За командою керівника перші гравці в командах біжать до шведської стінки, забираються на неї, перелізають на гімнастичну лаву і лежачі на животі ногами вниз, спускаються з неї та передають дотиком руки наступному гравцю продовжувати гру. Перемагає та команда, яка швидше всіх впоралася із завданням.

Правила: 1) гравець повинен ступати на кожний щабель гімнастичної стінки; 2) якщо гравець переступив один щабель, то він опускається на підлогу і починає знову лізти по драбині; 3) забороняється зіскакувати з гімнастичної лави (стопи повинні торкнутися підлоги в кінці лави).

«Швидкий альпініст»

Учасники гри діляться на трійки-п'ятірки. Перша трійка стає перед лінією старту обличчям до шведської стінки на відстані 5 кроків. За сигналом керівника перша трійка підбігає до шведської стінки, вилазить на неї, потім злізає і біжить до лінії старту. Гравець, який першим перетнув лінію старту залишається у грі, інші – вибувають. Потім друга трійка стає на старт і т. д. Гравці, що залишилися у грі, утворюють нові трійки і продовжують гру. Виграє той гравець, який із утвореної останньої трійки перетнув першим лінію старту.

Правила: 1) не дозволяється гравцям до сигналу керівника заступати за лінію старту; 2) гравці повинні підніматися (до верхнього щабля торкнутися рукою) і опускатися, ступаючи на кожний щабель; 3) гравець, який зіскакує з шведської стінки або переступав через щаблі, вибуває з гри.

«Пожежники»

Учасники гри діляться на 3-4 команди. Вони стають у 3 м перед гімнастичною лавою, один кінець якої закріплений на 2-3 щаблі гімнастичної стінки. За сигналом

керівника перші в командах рухаються по гімнастичній лаві, лізуть на шведську стінку, опускаються з неї на гімнастичну лаву і біжать по ній до своїх гравців у команді, дотиком руки передають наступному гравцю продовжувати гру. Перемагає та команда, яка швидше всіх впоралася із завданням.

Правила: 1) забороняється стрибати зі шведської стінки на гімнастичну лаву; 2) гравець, який зіскочив з гімнастичної лави, заскакує у тому ж місці і продовжує гру.

«На туристській стежці»

Учасники гри діляться на дві команди і шикуються за лінією старту в колони по одному. На шляху кожної команди серія перешкод:

1) «річка», через яку потрібно перейти по вузькому «містку» – рейці перевернутої гімнастичної лави;

2) «крутий підйом» – гімнастична лаву, що встановлена похило, по якій лізуть на шведську стінку способом в упорі, стоячи на колінах;

3) «спуск з гори» – опускаються зі шведської драбини;

4) «прірва» – натягнутий канат довжиною 4-5 м горизонтально підлоги на висоті 100-120 см, по якому потрібно перелізти будь-яким способом, не торкаючись підлоги;

5) «бурелом» – гімнастичний кін, що стоїть упоперек (висота 80-90 см), через який потрібно перелізти.

За сигналом керівника команди починають рух ланцюжком, долаючи всі перешкоди. Перемагає команда, яка першою подолала всі перешкоди.

Правила: 1) якщо гравець впав з «місточка» в «річку», то він повинен подолати спочатку цю перешкоду; 2) спускатися зі шведської стінки, ступаючи по всім щаблям; 3) переповзати по канату можна за допомогою ніг.

Варіант.

❖ Учасники гри діляться на дві команди. За сигналом керівника перші в командах починають долати перешкоди. Подолавши всі перешкоди, передають естафету наступним гравцям у команді.

Правило: поки гравець не подолає перешкоду – до наступної не підходить.

«Встанови на горі вимпел»

Учасники гри діляться на дві команди. За сигналом керівника кожна команда ланцюжком рухається по лаві, а потім навкіс пересуваються по шведській стінці (4-6 прольотів). Попереду кожної команди рухається командир з вимпелом (прапорцем) у руці. Він укріплює його на верхньому щаблі останнього прольоту шведської стінки і опускається в низ. Гравці по черзі торкається рукою вимпела і спускаються вниз до свого командира. Останній гравець у команді знімає вимпел і передає командирю. Перемагає та команда, яка перша передала вимпел командирю.

Правила: 1) якщо гравець втратив рівновагу і зіскочив з гімнастичної лави, то він повинен вернутися на початок проходження по лаві; 2) пересуваючись по гімнастичній стінці, гравці ступають на кожний щабель.

«Пролізання під планкою»

Перед учасниками гри на відстані 3 м встановлюється планка на висоті 110-120 см. Кожний гравець проходить під планкою способом прогнувшись назад. З кожним наступним проходженням планка опускається на 5-20 см. Гравець, який збив планку,

або торкнувся руками підлоги, вибуває з гри. Виграють ті гравці, які пройшли під планкою у найнижчій точці.

Правила: 1) гравець, який вибув з гри, залишається на іншій стороні планки; 2) гравці по черзі проходять під планкою.

Варіант.

❖ Учасники гри діляться на 2-4 команди і шикуються перед лінією в колони. Навпроти них на відстані 3-5 м встановлені планки на висоті 50 см. За сигналом керівника перші гравці в колонах підбігають до своїх планок, пролізають під нею любим способом і повертаються до своїх команд, передаючи естафету дотиком руки. Перемагає команда, у якої останній гравець першим перетнув лінію старту.

Правило: гравець, який збив планку, встановлює її на місце і біжить до своєї команди.

«Через обруч»

Учасники гри діляться на дві команди і стають в колони одна проти одної на відстані 4 м. Між ними на відстані 5-6 м стоять два ведучих. Один із них тримає обруч. Вони один одному за командою керівника котять по підлозі обруч. Перший у колоні гравець вибігає і намагається проскочити в обруч. Якщо йому це вдалося, то він одержує одне очко для команди. Потім виконує цю дію гравець другої команди і т. д. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Правила: 1) гравець має право тільки на одну спробу; 2) гравець, який виконав дію, стає позаду колони своєї команди.

«Через коня»

Учасники гри діляться на дві команди і шикуються в колони перед лінією на відстані 3 м одна від одної. Проти кожної команди на відстані 5 кроків стоять вздовж гімнастичні коні, висота яких 80-90 см. За командою керівника перші гравці в колонах підбігають до гімнастичних коней, будь-яким способом забираються на них і пересуваються в упорі на колінах, потім зіскакують на мати. Після цього пролізають під конями і повертаються до своїх команд, передаючи дотиком руки наступним гравцям у командах продовжувати гру. Перемагає команда, останній гравець якої першим перетне стартову лінію і стане позаду своєї колони, піднявши руки вгору.

Правила: 1) забороняється гравцям ступати за лінію старту до того часу, поки гравець, який долав перешкоди, дотиком руки не передав естафету; 2) пересуватися на гімнастичному коні спочатку і до кінця; 3) наступний гравець біжить тільки тоді, коли попередній перетне лінію.

Ігри з елементами рівноваги.

«Жук»

(Українська народна гра)

Гра відбувається на гімнастичних матах (піску), які кладуть в одну лінію. Учасники гри шикуються на них у дві шеренги обличчям одна до одної. Гравці, що стоять один проти одного перехресно беруться за руки таким чином, щоб по них можна було ходити «мостом», який гойдається. По ньому ходять бажані сміливці. Гравці, які стоять попарно у шеренгах і промовляють:

Ходить жук по жуках,

*А дівчата – по руках.
Грай, жуче, грай, небоже,
Най тобі Бог допоможе.
Ой, грай, жуче, до суботи,
Будуть гроші та й чоботи.
Грай, жуче, грай.
Ходить жук по жуках,
А дівчата – по руках.
Грай, жуче, грай, небоже,
Хай тобі Бог допоможе.
Будуть сукні шовкові,
Грай, жуче, грай.*

Перемагають гравці, які пройшли всю відстань по руках і не впавши, утримали рівновагу.

Правила: 1) забороняється гравцям роз'єднувати руки, які стоять в шеренгах; 2) гравець, який при проходженні мосту торкнувся рукою або ногою гімнастичного мата, вважається, що «міст» він не пройшов; 3) для утримання рівноваги дозволяється опиратися руками на плечі гравців, що стоять у шеренгах.

«Рак-неборак»

(Українська народна гра)

Учасники гри стають один за одним (в колону по одному) перед дошкою, довжина якої 4-5 м і ширина 15 см. Середина дошки лежить на колоді висотою 40-50 см. Один кінець дошки, той що перед гравцями, лежить на землі. Вони по черзі пробігають по дошці і вертаються по ній назад, приспівуючи:

*А я рак-неборак
Цівки суче,
Щуконька-рибонька
До гори скаче.
То в гору, то в долину.*

Гравець, який пробіг по дошці, стає позаду колони і продовжує гру, а той що впав – вибуває з гри.

Правила: 1) не можна пересуватися по дошці ходьбою; 2) наступний гравець біжить тільки тоді, коли попередній подолає (не подолає) перешкоду; 3) гравці, які вибули з гри, стать у здовж дошки на відстані 3-4 м.

«Пересування на бочці»

(Українська народна гра)

Перед учасниками гри на пересіченій місцевості лежать 3 бочки на одній лінії ємністю 40-50 літрів. Перша трійка гравців по прямій пересувається на бочках. Як тільки гравець торкнувся ногами (ногою) землі, він відмічає це місце. Потім інші гравці так само пересуваються на бочці. Виграє той гравець, хто, пересуваючись на бочці, пройшов найбільшу відстань по прямій.

Правила: 1) гравці можуть допомагати на лінії старту тому, хто стає на бочку для пересування; 2) гравець, який пересувався на бочці, котить її на стартову лінію для інших учасників гри.

Варіанти.

❖ Учасники гри діляться на 2-3 команди і стають у колони перед лінією старту. Перші гравці в колонах із допомогою стають на бочки і самостійно пересуваються по прямій. Кожна команда супроводжує свого гравця на бочці. Якщо впав, то на цьому ж місці на бочку стає другий гравець у команді і продовжує гру. Потім третій і т. д. Перемагає команда, яка пройде найбільшу відстань по прямій.

Правило: кожний гравець у команді має одну спробу.

❖ У грі беруть участь ті гравці, які добре пересуваються на бочці.

Учасники гри діляться на дві команди і стають перед лінією старту. На відстані 5-10 м проводиться паралельна лінія. За командою керівника перші гравці у командах самостійно стають або застрибують на бочку і пересуваються на ній за другу лінію, злізаять з бочки і руками котять до своїх команд. Потім гру продовжують другі гравці в командах, треті і т. д. Перемагає команда, останній гравець якої першим перетнув лінію старту.

Правила: 1) гравець, який впав з бочки, залазить на неї в цьому ж місці і продовжує гру; 2) гравець, який пересувається на бочці і котить її руками, обов'язково перетинає лінії; 3) гравці команди на лінії старту можуть допомагати своєму гравцю залізти на бочку.

«Навпереваги»

(Українська народна гра)

На підставку опуклої форми висотою 30-40 см кладеться дошка, кінці якої мають бути на однаковій відстані від центру. Учасники гри стають попарно, одна пара за другою. Перша пара стає на середину дошки і тримається за руки. За сигналом керівника гравці, які знаходяться на дошці, починають розходитися приставним кроком в сторони, намагаючись один одного переважити. Той, хто переважив, стає позаду пар. Гравець, який не зміг переважити або впав з дошки, вибуває з гри. Потім змагається друга пара і той, хто виграв, також стає позаду колон, утворюючи нову пару і т. д. Перемагає той гравець, який зумів всіх переважити.

Правила: 1) гравці починають розходитися тільки після сигналу керівника; 2) при пересуванні по дошці забороняється підстрибувати і повертатися спиною або обличчям до центру дошки; 3) переважування зараховується тільки тоді, коли гравець стоїть в кінці дошки; 4) якщо з дошки впали одночасно два гравці, то з гри вибуває той, хто першим торкнувся землі.

Варіант.

❖ Дітей ділять на дві команди і шикують у шеренги по різних сторонах дошки обличчям одна до одної. Спочатку змагаються перші гравці в командах, потім другі і т. д. Кожний гравець має по одній спробі. Перемагає та команда, яка переважила більше гравців команди суперників.

«Два цапи».

(Українська народна гра)

Учасники гри розбиваються по парам. Гравці першої пари стають на кінцях колоди, висота якої 40-50 см. Зійшовшись до середини колоди, вони починають спихати руками один одного з колоди. Хто не втримався на колоді – вибуває з гри.

Потім на колоду стає друга пара і т. д. Гравці, які перемогли, утворюють нові пари і гра продовжується. Перемагає один гравець, який встояв на колоді.

Правила: 1) не можна гравців хапати за одягу; 2) якщо два гравці впали з колоди, то вони обоє вибувають з гри; 3) гравець, який залишився стояти, пересувається до кінця колоди і зістрибує з неї.

Варіанти.

❖ Гравець, який переміг, залишається на колоді і з ним змагатися йде інший гравець. Якщо новий гравець переміг, то він залишається стояти на колоді, а до нього йде наступний. Гравці, які впали з колоди, участі у грі не беруть. Перемагає один гравець, який залишився стояти на колоді.

❖ Гравці діляться на дві команди. З кожної команди на колоду встають по одному гравцю. Перемагає команда, у якій більше гравців встояли на колоді.

«Канатоходці»

На майданчику малюється квадрат 10x10 м. Діти шикуються в колону по одному і за командою керівника рухаються по лінії квадрата. Під час ходьби керівник подає різні команди, наприклад: «Правим боком, руш!», «спиною вперед, руш!», «Бігом, руш!» з різними положеннями рук тощо. Якщо гравець зійшов з лінії одною ногою, то йому зараховують одне штрафне очко, якщо обома – два штрафних очка. Виграють ті гравці, які набрали найменшу кількість штрафних очок.

Правила: 1) дистанція між гравцями – один метр; 2) гравці виконують команди керівника одночасно; 3) керівник показує рукою на гравця, який зійшов з лінії і він, з кожним сходом з лінії, голосно називає загальну кількість своїх штрафних очок.

Варіант.

❖ Учасники гри діляться на дві команди. Кожна команда в колону по одному стає на лінію свого квадрату. Вони, за вказівкою керівника, одночасно виконують відповідні рухи. Гравець, який зійшов з лінії – вибуває з гри. Перемагає команда, у якій на лінії квадрату залишилося більше гравців.

«Переправа через струмок ланцюжком»

Учасники гри діляться на 3-5 команд і шикуються в колони перед лінією старту. За 2-3 м від лінії старту двома паралельними лініями позначається «струмок», через який (за кількістю команд) перекинуті гімнастичні лави («переправи»). За «струмком» на відстані 2-3 м знаходиться лінія фінішу. За сигналом керівника, команди, взявшись за руки, переходять через «струмок». Гравці можуть рухатися по гімнастичній лаві (дошка, рейка) прямо або боком приставним кроком, а також по лавах, які встановлені з нахилом. За кожний розрив ланцюжка або схід з лави команді нараховується штрафне очко. Перемагає та команда, яка набере найменшу кількість штрафних очок.

Правила: 1) скільки гравців зійшло з «переправи», стільки ж штрафних очок нараховується команді; 2) скільки розривів ланцюжка, стільки ж штрафних очок команді.

«Підвісна колода»

Колода або дошка довжиною 5-6 м об'язується з двох кінців мотузками і підвішується на висоті 30-40 см від землі так, щоб вона могла гоїдатися в різні боки. З обох сторін колоди (на її кінцях) на відстані 10-20 см стоять фіксатори, які не дають можливості колоді сильно розгойдуватися. Учасники гри шикуються в колону по

одному біля одного з кінців підвісної колоди. За сигналом керівника перший у колоні стає на колоду і, стоячи, пересувається по ній. Якщо він пройшов, то стає позаду колони і продовжує гру, а як упав – вибуває. За ним наступний гравець у колоні починає пересуватися по колоді і т. д. Перемагає той, хто жодного разу не впав з підвісної колоди.

Правила: 1) кожний гравець починає пересуватися по підвісній колоді тільки за вказівкою керівника; 2) гравці, які вибули з гри, відходять в сторону і не заважають іншим пересуватися по колоді.

Варіанти.

❖ Гру можна проводити, поділивши гравців на дві команди. Перед кожною командою знаходиться підвісна колода. З кожної команди по одному гравцю стають на підвісні колоди. За сигналом керівника вони пробігають по них. Потім друга пара стає на колоди і т. д. Гравець, який пробіг підвісну колоду стає позаду колони своєї команди і продовжує гру. А той, що впав з колоди, або пробіг по ній другим – вибуває з гри. Перемагає команда, в якій залишилися гравці.

❖ Кожний гравець у команді має одну спробу. Перемагає команда, у якій менше гравців вибуло з гри.

«Дзига».

Гравці шикуються в шеренгу або стають колом на відстані одного метра один від одного. Кожний, навколо себе, креслить коло діаметром 30-35 см. За сигналом керівника всі гравці обертаються навколо своєї осі на 360 ° на одній нозі. За кожний вихід із кола гравцю нараховується одне штрафне очко. Виграють ті, хто набрав найменшу кількість штрафних очок.

Правило: перед сигналом керівник говорить в яку сторону гравці робитимуть оберт.

Варіант.

❖ Гравці діляться на дві команди і шеренгами стають одна проти одної. За сигналом керівника всі гравці одночасно роблять оберт в одну сторону, потім в другу. Гравець, який зійшов з кола, вибуває з гри. Перемагає команда, у якій залишилося більше гравців стояти в колі.

«Пересунь кубик»

Учасники гри шикуються в колону по одному перед одним кінцем гімнастичної лави. Кожний у руці тримає паперовий кубик 10x10x10 см. За вказівкою керівника перший гравець у колоні стає на кінець гімнастичної лави і кладе на неї (перед собою) кубик. Ідучи приставним кроком по лаві, він ногою пересуває кубик на другий її кінець. Якщо впав кубик з лави або гравець, то він вибуває з гри. Перемагають гравці, які змогли пересунути кубик по лаві.

Правило: не дозволяється поправляти кубик руками.

Варіант.

❖ Пересувати кубик, який знаходиться на гімнастичній лаві, між ногами.

«Канатоходець»
(Туркменська гра)

На площині наносять лінію довжиною 10 і більше метрів. Всі промовляють:

Висить канат натягнутий.

Пройди, Дурди

Спочатку ти.

Потім мурад,

Потім Рашид,

Потім Ілья,

Потім і я!

Після цього гравці один за одним на відстані 1-2 кроків, пересуваються по лінії, ступаючи з п'ятки на носок. Гравець, у якого п'ятка або носок опинилися поза лінією, чи стопа зійшла з лінії, вибуває з гри. Перемагають ті гравці, які без помилок пройшли всю лінію.

Правило: гравці для балансування можуть тримати руки відвести в сторони.

«Дуель картоплею»
(Філіппінська гра)

Гравці стають по парам і стоять на одній нозі. Друга нога піднята і зігнута в коліні. У руці кожен гравець тримає паличку (виделку), на якій настромлена картоплина. На відстані одного метра один від одного вони починають збивати картоплини, не сходячи з місця. У кого картоплина впала на землю, той гравець програв.

Правила: 1) якщо гравець зійшов з місця, або став двома ногами на землю, він програв; 2) можна позначити територію, на якій дозволено рухатися на одній нозі.

Ігри з елементами акробатики.

«Перекотиполе»
(Українська народна гра)

Учасник гри діляться на трійки. Перші трійка на відстані двох метрів один від одного паралельно лінії лягають на траву (гімнастичні мати, килим) на живіт, руки зігнуті в ліктях і прижаті до грудей. За сигналом керівника гравці перекочуються з живота на спину, потім на живіт і т. д. до визначеного місця. Гравець, який першим прибув до визначеного місця, продовжує гру. Хто дістався другим і третім – вибуває з гри. Потім наступна трійка гравців лягає на лінію і т. д. Гравці, які виграли, утворюють нові трійки. Перемагає той гравець, який у всіх трійках був першим.

Правило: якщо гравець перекочується в сторону, то він може поправити свій напрям перекочування до визначеного місця.

«Краб»

Учасники гри шикуються перед стартовою лінією в 2-4 колони. Перші гравці в колонах приймають вихідне положення – упор сидячи із зігнутими ногами лівим (правим) боком на лінії старту. За сигналом керівника гравці піднімають таз і пересуваються боком до умовного місця (лінія). Перетнувши умовну лінію, таким же способом другим боком вертаються назад. Як тільки нога або рука перетне лінію

старту, пересуватись починає другий гравець у колоні і т. д. Перемагає команда, у якої останній гравець у колоні першим перетне лінію старту.

Правила: 1) наступний гравець приймає положення для пересування тільки тоді, коли попередній перетне рукою або ногою лінію старту; 2) гравець, який зробив пересування, стає позаду своєї колони.

Варіанти.

❖ Учасники гри шикуються в одну колону на відстані півтора метра один від одного. Паралельно колоні на відстані 5-10 м позначена пряма лінія, до якої вони повинні дістатися. Всі гравці приймають положення упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом керівника, гравці піднімають таз і боком пересуваються до лінії. Гравець, який першим перетнув лінію, перемагає.

❖ Учасники гри стають трійками один за одним. Перша трійка підходить до лінії старту і приймає положення упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом керівника гравці пересуваються боком до визначеної лінії і вертаються назад. Хто першим перетнув лінію старту, той продовжує гру. Гравці, які вибули з гри, відходять в сторону. Потім пересування виконує друга трійка і т. д. Потім з гравців, які перемогли, утворюються нові трійки. Перемагає гравець, який у всіх трійках був першим.

«Каракатиця»

Учасники шикуються перед стартовою лінією в 2-4 колони. Перші гравці в колонах приймають вихідне положення – упор сидячи із зігнутими ногами обличчям до лінії старту. За сигналом керівника гравці піднімають таз і пересуваються ногами вперед до умовного місця (лінія). Перетнувши умовну лінію обома ногами, таким же способом, тільки спиною вперед, вертаються назад. Як тільки руки перетнуть лінію старту, пересуватись починає другий гравець у колоні і т. д. Перемагає команда, у якої останній гравець у колоні першим перетне лінію старту.

Правила: 1) наступний гравець приймає положення для пересування тільки тоді, коли попередній перетне руками лінію старту; 2) гравець, який зробив пересування, стає позаду своєї колони.

Варіанти.

❖ Учасники гри шикуються в одну шеренгу на відстані півтора метра один від одного. Паралельно шерензі на відстані 5-10 м пряма лінія, до якої вони повинні дістатися. Всі гравці приймають положення упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом керівника, гравці піднімають таз і ногами вперед пересуваються до лінії. Гравець, який першим перетнув лінію ногами і руками, перемагає.

❖ Учасники гри стають трійками один за одним. Перша трійка підходить до лінії старту і приймає положення упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом керівника гравці пересуваються ногами вперед до визначеної лінії і таким же способом (спиною вперед) вертаються назад. Хто першим перетнув лінію старту, той продовжує гру. Гравці, які вибули з гри, відходять в сторону. Далі пересування виконує друга трійка і т. д. Потім з гравців, які перемогли, утворюються нові трійки. Перемагає гравець, який у всіх трійках був першим.

«Міст і котик»

Учасники гри стають парами один за одним. На лінію старту стають 2-3 пари. За лінією старту на відстані трьох метрів перед кожною парою малюються 6 кіл (діаметр 1 м), відстань між якими 2 м. За командою керівника перші гравці в парах біжать в

перше коло і стають на міст. Ставши на міст другі в парах проповзають під мостом і стають в друге коло, де приймають положення упор, стоячи на колінах (вигинають спину як кіт). Потім перші проповзають під тими, хто прийняв положення «котика» і стають в третє коло на міст. Потім «котик» пролазить під мостом і стає в четверте коло і стає знову «котиком». І так проходять вони всі кола. Пара, яка перша справилася з цим завданням, продовжує гру. Ті, що програли, вибувають з неї. Пари, які перемогли, далі змагаються. Перемагає найспритніша пара.

Правило: гравець вибігає із свого кола і пролазить під другим тільки тоді, коли він стане на міст, або у положення «котика»; 2) гравці, пройшовши всі шість кіл, беруться за руки і біжать до стартової лінії.

Варіант.

❖ Гравці діляться на дві команди. За сигналом керівника перша пара в командах виконує завдання, потім друга і т. д. Перемагає команда, у якої остання пара швидше перетне лінію старту.

Правило: наступна пара починає долати завдання лише тоді, коли попередня торкнеться їх рукою за лінією старту.

«Павук»

Учасники гри на гімнастичних матах стають біля стіни на відстані 70-100 см. Піднімають руки в гору і нахиляються назад, впираючись руками в стіну. За сигналом керівника гравці, перебираючи руками по стіні, приймають положення міст і потім швидко повертаються у вихідне положення. Хто швидко став на міст і піднявся з допомогою стіни, той і перемагає.

Правило: вертатися у стійку можна лише тоді, коли дві руки будуть на площині підлоги (гімнастичні мати).

«Хто швидше»

Учасники гри шикуються в одну шеренгу, або стають у коло. За сигналом керівника гравці роблять групування з різних вихідних положень (упор присівши, упор лежачи на спині, сід тощо). Гравець, який правильно зробив першим групування отримує 3 очка, другий – 2, третій – 1. Перемагає той гравець, який набрав найбільшу кількість очок.

Правила: 1) перед сигналом керівник подає команду «Увага!»; 2) керівник показує (називає) на трьох гравців, які першими виконали групування.

«Швидкохід»

Учасники гри шикуються перед стартовою лінією в одну шеренгу на відстані одного метра один від одного. За вказівкою керівника всі нахиляються вниз і руками тримаються за гомілкоstopи. По команді (свисток, оплеск у долоні) керівника гравці в такому положенні пересуваються до другої лінії (відстань від стартової лінії до фінішу 10 – 12 м). Перемагає той гравець, який першим перетне лінію фінішу.

Правила: 1) при пересуванні ноги в колінах не згинати; 2) якщо гравець першим прибув на фініш із зігнутими ногами – перемога не зараховується.

Варіанти.

❖ Гравці стають трійками один за одним. Перша трійка йде на стартову лінію і приймає положення нахил вниз, взявшись за гомілкоstopи. За сигналом керівника вони рухаються до фінішної лінії. Переможець стає позаду всіх трійок і продовжує гру.

Переможені вибувають з гри. Потім друга трійка виходить на старт і т. д., поки не виявиться найшвидший.

❖ Учасники гри стають двома-трьома колонами перед лінією старту. Від стартової лінії на відстані 5-7 м проводиться паралельна лінія. За командою керівника перші у командах беруться за гомілкоstopи і пересуваються за другу лінію. Потім вертаються у такому ж положенні заднім ходом. Перемагає команда, у якої останній гравець перетне першим лінію старту.

Правила: 1) наступний гравець у команді починає пересуватися тільки тоді, коли попередній перетнув лінію старту; 2) за лінію ступати обома ногами.

«Дістань кубик»

Учасники гри стають у велике коло на відстані 2-2,5 м у широкій стійці. Перед кожним гравцем на відстані 20-70 см (вказівка керівника) на підлозі лежать кубики 10x10x10 см. За сигналом керівника гравці, не згинаючи ніг, нахиляються і торкаються пальцями рук кубиків. Хто дістав, той зменшує відстань між ступнями на ширину однієї стопи. Хто не дістав – вибуває з гри. І так щоразу, зменшуючи відстань. Перемагають ті гравці, які дістали кубик з найменшої відстані між ступнями.

Правила: 1) гравець, який дістав кубик із зігнутими ногами, вибуває з гри; 2) гравці, які вибули з гри, відходять три кроки назад.

«Передача м'яча перекатом»

Учасники гри діляться на 2-4 команди і шикуються паралельно колонами на гімнастичних матах (килимах) на відстані 2 м одна від одної. Вони приймають вихідне положення присід на відстані одного метра один від одного. Перші гравці в колонах тримають волейбольні м'ячі. За командою керівника, гравець, який тримає м'яч, виконує перекаат назад, передаючи м'яч наступному гравцю в команді. Другий гравець – третьому і т. д. Передавши м'яч, кожний гравець самостійно у вихідному положенні присід розвертається на 180 °. Останній гравець у команді, отримавши м'яч, розвертається кругом і передає м'яч у присіді у зворотному напрямку. Перемагає та команда, яка швидше передасть м'яч гравцю, який починав гру.

Правило: гравець, який випустив м'яч, виконує вправу спочатку.

«Передача м'яча лежачи»

Учасники гри діляться на 2-4 команди і шикуються паралельними колонами на гімнастичних матах (килимах) на відстані 2 м одна від одної. Всі приймають вихідне положення сід. Відстань між гравцями в командах 1,5 м. Перші гравці в колонах тримають ступнями волейбольні м'ячі. За сигналом керівника гравці, які тримають ступнями м'ячі, лягають на спину і ногами передають м'яч другим гравцям у колоні, ті передають третім і т. д. Передавши м'яч, кожний гравець самостійно у вихідному положенні сід розвертається на 180 °. Останній гравець у команді, отримавши м'яч, розвертається кругом і передає м'яч (лежачи на спині) у зворотному напрямку. Перемагає та команда, яка швидше передасть м'яч, лежачи на спині гравцю, який починав гру.

Правила: 1) наступний гравець у команді бере руками м'яч і кладе собі між ступнями тільки тоді, коли спереду гравець ляже на спину і ноги з м'ячем підніме вгору-назад; 2) при передачі ногами м'яча, притримувати руками не можна; 3) гравець,

який випустив м'яч, виконує вправу спочатку; 4) якщо гравець передав м'яч руками, то та команда програє.

Ігри з елементами танцю.

«Метелиця»

(мелодія народна, слова В. Верховинця)

Діти стають у коло, і ходять, пританцьовуючи, під ритм пісні, а «Вітер» (обраний перед грою) посередині кола танцює гопака (рухи вихилясника з притупом, тинка, галопу). Діти співають:

*Ой на дворі метелиця,
Крутить, вертить хурделиця.
А в садочку чепурненькі
Зійшлись діточки маленькі.
Хай морозом повіває,
Хай снігами замітає,
А в садочку нам тепленько,
Любо й весело серденьку.*

Після останніх слів «Вітер» вибирає з кола «Сніжинку» і вони, з'єднавшись лівими руками, крутяться метелицею. Потім «Вітер» та «Сніжинка» беруть із кола по одному учаснику гри, подають їм праві руки і, обкрутившись з ними, знову кружляють, взявшись за ліві руки. Після цього дійові особи беруть нових дітей із кола. «Вітер» іде в лівий бік, а «Сніжинка» – в правий. І так обкручуються по черзі з кожним, поки обійдуть усе коло. По закінченні дійові особи вибирають замість себе інших і гра починається спочатку.

Правила: 1) з першої позиції діти в парах рухаються галопом під музикальний розмір 3/4; 2) на «раз» – злегка присівши на обох ногах виконують ковзний крок правою праворуч, на «і» – ліву ногу підтягують до правої з легким підскоком, на «два-і» – повторюються рухи (просуваються праворуч); 3) це ж саме виконується з лівої ноги, просуваючись ліворуч.

«Женчикок»

(запис К. Квітки)

Діти шикуються у дві шеренги одна проти одної на відстані двох метрів. Між шеренгами, танцюючи біжить Женчик., а діти співають:

*Женчикок-бренчикок вилітає,
Високо ніженьку підіймає.
Як бито, набито, ніженьку підбито,
В зеленім лузі бери собі другу.*

На останні слова куплету Женчикок підбігає до любої крайньої дитини в шерензі і пускає її «вулицею» замість себе. Обраний Женчикок біжить, пританцьовуючи, у зворотному напрямку, щоб зайняти місце з протилежного кінця «вулиці», а діти повторюють куплет спочатку і т. д.

Правила: 1) коли перетанцюють чотири крайніх Женчика, керівник припиняє гру, і діти, які стояли з краю, стають в середину шеренг і гра починається спочатку; 2) вихідне положення – третя позиція, музичний розмір 2/4, рух тинком, права нога попереду, за такт – злегка присісти на лівій нозі і праву ногу невисоко підняти вперед,

на «раз» – перескочити на праву ногу вперед-праворуч і злегка зігнути коліно, ліву ногу підняти не високо; 3) в момент перескоку праву ногу права нога злегка відводиться праворуч, описуючи невелику дугу.

«Сива шапка»

(музика В. Верховинця, слова Л. Короткевич)

Діти шикуються в коло і вибирають Савку. Савка надіває шапку, закладає руки за спину і виходить на середину кола. Він під музику поважно ходить перемінним кроком по колу, а діти співають пісню:

*Сиву шапку надів Савка,
Ходить у дворі.
Як на свято взувся зранку
В чобітки нові.
«Я хоробрий, – дума Савка, –
Козак хоч куди.
Якби шабля, то подався б
В далекі степи».*

Під кінець пісні Савка передає іншому і гра-марш продовжується.

Правила: 1) Савка передає шапку при останніх словах «В далекі степи»; 2) вихідне положення – ноги в першій позиції; 3) музичний розмір – 2/4, рух – перемінний крок, на «раз» – крок правою ногою вперед, на «і» – крок лівою ногою вперед, на «два» – крок правою ногою вперед, на «і» – пауза, рух продовжити з лівої ноги; 4) якщо рух виконувати на 3/4, то на «раз» – крок правою ногою вперед на півпальці, на «два» – ліву ногу підтягнути до правої, на «три» – повторити рух, що виконується на «раз».

«Один зайвий»

(музика М. Сільванського)

Діти стають парами по колу, руки з'єднані. В центрі кола – один зайвий. Діти звичайними невеликими кроками (1–8-й такти), починаючи з правої ноги, рухаються по колу. На 8-й такт діти роз'єднують руки. Ті, що стоять ближче до центру, утворюють коло і запрошують до нього «зайвого». Останні утворюють друге коло і кладуть руки на талію. Діти внутрішнього кола (9–16-й такти) легким бігом просуваються проти годинникової стрілки, зовнішнього – за годинниковою стрілкою. На закінчення музики керівник подає команду «Ставайте парами!». Діти зупиняються. Кожний із внутрішнього кола бере собі пару із зовнішнього, включаючи і «зайвого».

Правила: 1) кому не вистачило пари, стає «зайвим» і гра починається спочатку; 2) діти обов'язково міняються місцями.

«Гоп-скок»

(музика В. Верховинця, слова О. Суботенко)

Діти стають у коло і, ритмічно похитуючись то вліво, то вправо, співають пісню:

*Гоп-скок, веселенько,
Одна дочка я у неньки.
Мене матінка пестує
І смачненьким все годує.* } Двічі.

Під час виконання першого куплету за вказівкою керівника вибігає дівчинка, яка танцює по колу і дивиться вперед, наче когось виглядає:

**Цок-цок, цоки-цок,
Цоки-цоки, цок-цок-цок.**

На кожне «цок» дівчинк, а за нею всі діти, легко притупують ногами по підлозі (потрійний притуп):

**Гоп-скок, руки в боки,
Прилетіли три сороки,
Сіли собі на тиночок,
Мене кличуть у таночок.
Цок-цок, цоки-цок,
Цоки-цоки, цок-цок-цок.**

} Двічі.

Під час співу другого куплету в коло «залітають» три «сороки» (вибираються до початку гри) і присідають перед дівчинкою. Одна «сорока» щось витанцьовує (на свій розсуд) на місці, а дві інші кивають дівчинці головою, запрошуючи до себе. Дівчинка, танцюючи танок, наближається до «сорок», подає їм руки і вони разом кружляють по колу. Діти в колі виконують танцювальні рухи дійових осіб, стоячи на місці. А від слів «цок-цок» легко притупують ногами (потрійний притуп):

**У зеленому садочку,
На жовтенькому пісочку,
Як та кізонька, стрибаю.
І матусю звеселяю.
Цок-цок, цоки-цок,
Цоки-цоки, цок-цок-цок.**

} Двічі.

Під час виконання останнього куплету дівчинка йде попереду, а за нею, поклавши руки на плечі одна одній, пританцьовують «сороки». На слова «цок-цок» дійові особи з'єднуються в колі і танцюють до самого кінця. Діти повторюють танцювальні рухи дійових осіб.

Правила: 1) по закінченні гри, дійові особи на своє місце вибирають інших дітей і гра починається спочатку; 2) діти рухаються тинком з потрійним притупом під музичний розмір 2/4; 2) на «раз» – притупнути правою ногою, на «і» – притупнути лівою ногою, на «два» – притупнути правою, на «і» – пауза.

«Трійки»

(музика К. Мяскова)

Діти шикуються трійками по колу, руки з'єднані і витягнуті вперед. У крайніх руки на талії. Підскоками, починаючи з правої ноги (1–8-й такти), діти просуваються по колу проти годинникової стрілки. Потім (9–12-й такти) роз'єднують руки і ті, що стояли в середині трійки, не припиняючи руху, повертаються через ліве плече на 90° і йдуть до середини кола. Зустрівшись, з'єднують руки, утворивши внутрішнє коло. На 13–16-й такти, притупуючи правою і лівою ногами, діти злегка повертають корпус та голову праворуч-ліворуч. Одночасно решта дітей на 9–16 такти з'єднують руки, утворюючи пари, і підскоками продовжують рухатися у тому ж напрямку. На кінець 16 такту всі зупиняються. На 17–20-й такти всі діти швидко стають у свої трійки. Перемагає та трійка, яка перша стане у вихідне положення.

Правила: 1) не заважати один одному ставати у вихідне положення; 2) музичний розмір 2/4, вихідне положення у першій позиції, на «раз» – крок правою вперед, на «і» – легким підскоком сковзнути на правій вперед, ліву ногу підняти попереду себе (зігнута в коліні й витягнута в підйомі), на «два» – крок лівою ногою вперед, на «і» –

легким підскоком сковзнути на лівій вперед, праву ногу підняти попереду себе (зігнута в коліні й витягнута в підйомі).

«Марш»

(музика І. Дунаєвського)

Діти шикуються парами по колу, тримаючись за руки. Вільну руку кладуть на талію. Пари розподіляються на перші та другі номери. На 1–7-й такти діти рухаються по колу танцювальним кроком, починаючи з правої ноги проти годинникової стрілки. На 8-й такт керівник подає команду «Перші» або «Другі». Пари, номери яких назвали, зупиняються і повертаються обличчям один до одного, з'єднують руки і піднімають їх вгору. На 9–17-й такти решта дітей швидко перешиковуються та стають одне за одним (дівчинка попереду хлопчика) і бігом пробігають через «ворота». Вони пробігають все коло і повертаються на попередні міс-ця. Виграють ті діти, які до кінця 17-го такту першими стали на свої місця.

Правило: музичний розмір 2/4–3/4–4/4, вихідне положення у першій позиції, ступати з носка плавно і легко.

«Буратіно танцює»

(музика І. Соколова)

Діти стають в коло обличчям до центру. Вибирають гравця, який зображує «Буратіно». Він стає в центр кола. Також обирають «Карабаса-Барабаса», який стоїть поза колом. На 1–15-й такти «Буратіно» танцює вихиласами з притупом, а діти в такт музики плескають у долоні. На 16-й такт у коло вбігає «Карабас-Барабас». На 17-й – діти кричать: «Буратіно, стережись!». На 18–21-й «Буратіно» тікає. Діти з'єднують руки, залишаючи в одному місці вільний прохід. На 22–36-й такти «Карабас-Барабас» намагається спіймати «Буратіно». Діти допомагають «Буратіно» (пропускають його в коло, піднімають з'єднані руки вгору, а коли підбігає «Карабас», то опускають їх вниз). Якщо «Карабас» спіймав «Буратіно» на 35–36-й такти музики, то «Буратіно» стає «Карабасом», а на місце «Буратіно» вибирають нового гравця.

Правила: 1) якщо «Карабас» не може спіймати «Буратіно» на 36-му такті, то на їх місце обираються нові ведучі; 2) музичний розмір 3/4, вихідне положення в третій позиції (права нога попереду), 1-й такт – на «раз-і» – злегка підстрибнути на правій нозі (права нога праворуч на носок п'яткою догори, коліно злегка зігнути і повернути праворуч), на «два» – злегка підстрибнути на правій нозі (праву ногу поставити на п'ятку носком догори, коліно випрямити), на «і» – пауза, 2-й такт – на «раз» – притупнути правою ногою, на «і» – притупнути лівою ногою, на «два» – притупнути правою ногою, на «і» – пауза. Так само рух виконують з лівої ноги.

Ігри на воді.

«Морський бій»

Діти шикуються у воді (глибина до поясу) в дві шеренги обличчям одна до одної на відстані 2-3 м. За сигналом керівника гравці ударами долонями по воді починають «обстріл» суперників, направляючи бризки на них, намагаючи примусити суперників відступити. Гравець, який відвернувся спиною, або відійшов назад, вибуває з гри. Перемагає шеренга, в якій за визначений час залишилося більше гравців.

Правило: гравці, які вибули з гри відходять на 3-5 кроків назад.

«Мисливці і качки»

Гравці діляться на дві команди. Одна шикується в коло і виконує роль качок. Інші – мисливці. За сигналом керівника мисливці перекидають один одним легкий гумовий м'яч. При нагоді вони намагаються влучити м'ячем у качок. Ті, рятуючись, присідають або пірнають під воду. Качка, в яку влучив м'яч, вибуває з гри. Через визначений час команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка змогла вибити більшу кількість качок.

Правила: 1) мисливці починають вибивати качок після сигналу керівника; 2) качка, яка вибула з гри, виходить з кола; 3) влучення з відскоком від води не зараховується.

«Швидкий краб»

Учасники шикуються в колону по одному. Відстань один від одного становить 1,5 м. Глибина води – до колін. За сигналом керівника гравці приймають вихідне положення – упор сидячи із зігнутими колінами. По команді всі гравці піднімають таз і пересуваються боком до умовного місця. Хто першим прибув на визначене місце, той і перемагає.

Правило: гравець, який спіткнувся, приймає вихідне положення і продовжує гру.

Варіанти.

❖ Учасники гри діляться на дві команди і стають перед стартовою лінією в колони по одному. За сигналом керівник перші гравці в командах стають боком до стартової лінії і, приймаючи вихідне положення упор сидячи із зігнутими колінами, піднявши таз, пересуваються до умовного місця. Перетнувши визначену лінію, таким же способом, другим боком вертаються до своїх команд. Перетнувши стартову лінію, передають естафету наступному гравцю в команді. Перемагає команда, у якої останній гравець першим перетнув лінію старту.

❖ Гравці діляться на трійки. Спочатку перша трійка змагається потім друга і т. д. Переможці утворюють нові трійки, доки не виявиться переможець.

«Крокодил»

Серед учасників гри вибирають «крокодила». Глибина води – до колін. Всі гравці приймають вихідне положення – упор лежачи на воді. За сигналом керівника «крокодил» ловить гравців. Кого зловив, той стає «крокодилом» і гра продовжується.

Правила: 1) гравці пересуваються по дну тільки на руках; 2) гравець, який став ногами на дно, стає «крокодилом»; якщо «крокодил» тривалий час не може когось спіймати, то на його місце обирають іншого гравця.

Варіанти.

❖ Кожний спійманий гравець стає «крокодилом» і допомагає ловити інших.

❖ Всі гравці «крокодили». Вони розташовуються в одну шеренгу і за сигналом керівника пересуваються руками по дну до умовної лінії. Хто перший перетнув умовну лінію, той і переміг.

❖ Учасники гри діляться на трійки. За сигналом керівника перша трійка пересувається руками по дну до умовної лінії. Потім друга і т. д. Переможці у трійках утворюють нові трійки. Гра триває до того часу, доки не виявиться переможець.

❖ Учасники гри діляться на 2-4 команди. За сигналом керівника перші гравці в командах пересуваються руками по дну до визначеної лінії і вертаються до своїх команд. Потім гру продовжують другі гравці в командах і т. д. Перемагає команда, у якої останній гравець першим перетне лінію старту.

«Морська зірка»

Глибина води – до поясу. Відстань між гравцями два метри. За сигналом керівника діти роблять глибокий вдих, затримують дихання і швидко лягають на воду, розвівши руки і ноги в сторони. Гравець, який найдовше пролежав на воді, перемагає.

Правило: голова занурена у воду.

«Спритна акула»

Учасники гри діляться на дві групи і знаходяться по пояс у воді. Кожна група має назву морської риби (оселедці, скумбрія). Група «оселедців» стає колом на відстані двох метрів один від одного, а друга «скумбрія» – поза колом. В центрі кола, напівприсівши (голова над водою) – «акула» (ведучий). За сигналом керівника «оселедці» заходять в коло і пересуваються в ньому любим способом. За сигналом «Акула!» «скумбрії» намагаються вискочити з кола, а «акула» їх ловить. Якщо спіймала, то спійманий стає «акулою», «акула» – «скумбрією», «скумбрії» стають у коло, а «оселедці» – поза колом. Гра починається спочатку. Якщо «акула» не спіймала, то продовжує далі водити.

Правила: 1) «акула» не може ловити поза колом; 2) якщо «акула» тривалий час не може спіймати когось із гравців, то на його місце обирають іншу «акулу»; 3) спійманий гравець вважається тоді, коли «акула» торкне його рукою.

Варіант.

❖ На обмеженій території «акула» ловить гравців. Спійманий допомагає їй ловити інших гравців. Гравець, який залишився не спійманим, стає «акулою» і гра починається спочатку.

«Вусатий сом»

Серед учасників гри вибирають «вусатого сома». Всі гравці знаходяться у воді по груди у воді на відстані 2-3 м від «вусатого сома» і вільно, любим способом переміщуються. За сигналом керівника «вусатий сом» починає ловити гравців. Гравці тікають на берег. Кого спіймав, той стає «вусатим сомом» і гра починається спочатку.

Правила: 1) «вусатий сом» не ловить гравців на березі; 2) спійманий гравець вважається тоді, коли «вусатий сом» доторкнеться до нього рукою; 3) якщо «вусатий сом» тривалий час не може когось спіймати, то на його місце вибирають іншого гравця.

Варіанти.

❖ Спійманий допомагає «вусатому сому» ловити інших гравців. Спіймані залишаються у воді і стають «вусатими сомами». Гравці, які вискочили на берег, заходять у воду і за сигналом керівника гра продовжується. Гра триває до того часу, доки всі гравці не стануть «вусатими сомами».

❖ **«Щупаки».**

Гра відбувається тільки у воді. Хто вийшов на берег, той вибуває з гри.

«Квачі»

Глибина води – до грудей. Один з гравців – квач – намагається поквачити когонебудь з гравців, які вільно переміщуються у визначеному місці. До кого доторкнувся, той стає квачем.

Правила: 1) квачити можна лише дотиком руки; 2) не дозволяється квачити того, хто перед ним був квачем; 3) гравець, який вийшов за межі визначеної території, стає квачем.

Варіанти.

❖ **«Квач з пірнанням».** Гравець квачиться тільки під водою, пірнаючи.

Правило: не дозволяється квачити на поверхні води.

❖ **«Квач з м'ячем».** Гравці квачаться невеликим м'яким резиновим м'ячем. Гравці занурюються і ухиляються від м'яча.

Правило: якщо м'яч торкнувся гравця з відскоком від води, поквачення не зараховується.

❖ **«Квач із зануренням».** Квачити дозволяється тільки тоді, коли будь-яка частина тіла гравця буде над водою.

«Колода»

Діти шикуються в одну шеренгу на відстані 1,5-2 м один від одного, прийнявши вихідне положення – руки вгору долонями вперед. Глибина води – до поясу. За вказівкою керівника діти присідають (вода по шию), за сигналом – всі відштовхуються, лягаючи на воду і ковзають по ній. Голова занурена у воду. Хто далі всіх сковзне, той і перемагає.

Правила: 1) забороняється допомагати руками і ногами; 2) гравець, який став на дно ногами, з місця не сходить, доки на ноги не стане останній гравець; 3) гравець, який допоміг собі руками або ногами, вибуває з гри.

«Невід»

З учасників гри вибирають 2-3 рибалок. Інші гравці – рибки, які вільно переміщаються у воді по груді у визначеному місці. За вказівкою керівника рибалки беруться за руки і ловлять рибок. Кожна спіймана рибка приєднується до рибаків, утворюючи більшу сітку. Гра триває до того часу, доки не зловлять всіх рибок.

Правила: 1) гравцям не дозволяється розривати зчеплені руки («невід»); 2) якщо руки роз'єдналися, то не спіймані рибки можуть втікати через цей коридор (через дірку в неводі).

«Підводний тунель»

Діти стоять по пояс у воді в одну колону на відстані одного метра один від одного у широкій стійці. Перший гравець повертається обличчям до колони і пірнає між ногами у гравців. За ним пірнає другий і т. д. Після пірнання кожний гравець стає позаду колони. Перемагає той гравець, хто пірнаючи між ногами проплив під водою, залишаючи позаду себе найбільшу кількість гравців.

Правило: той, хто пірнув, може руками відштовхуватись від ніг стоячих гравців.

«Хто більше»

Гравці шикуються в одну шеренгу до води. Керівник розкладає на дні різні предмети. Глибина води – до грудей. За вказівкою керівника діти розвертаються до води і за сигналом вбігають у воду та, занурившись, дістають предмети. Через певний проміжок часу керівник припиняє гру і діти з предметами виходять з води. Хто найбільше зібрав з предметів, той і перемагає. Якщо за визначений час не всі предмети

були зібрані, то 5 найспритніших дітей за вказівкою керівника йдуть діставати оставлені предмети.

Правила: 1) керівник визначає час на пошуки предметів; 2) гравці повинні знати кількість предметів, які лежать на дні.

«Водолази»

Гравці шикуються в одну шеренгу спиною до води. У кожного в руках предмети, які тонуть у воді. Вони всі різні і не однакові. Керівник підходить до кожного гравця, бере у нього предмет і кидає у воду на глибину по груди. За сигналом, гравці розвертаються, забігають у воду і пірнають, шукаючи предмети. Кожний гравець шукає свій предмет. Хто швидше знайшов, той і переміг.

Правила: 1) гравці не підглядають куди падає предмет; 2) гравцям забороняється брати чужий предмет і ховати його або кидати в іншу сторону; 3) гравці, які знайшли свій предмет, швидко вибігають з води на берег, тільки тоді визначається переможець.

Варіант.

❖ Учасники гри шеренгою заходять по пояс у воду. Відстань між гравцями 2 м. На відстані 3-5 метрів від шеренги на глибині по груди навпроти кожного гравця керівник на дно кладе по одному предмету. За сигналом керівника всі пірнають у воду, дістають предмет і швидко вибігають на берег. Гравці, які з першого пірнання дістали предмет – продовжують гру.

Правила: 1) предмет діставати з першого пірнання; 2) хто не дістав предмет з першого пірнання – вибуває з гри.

«Хто швидше»

Дівчатка і хлопчики утворюють два кола. Діаметр кожного кола 15-20 м. У центрі кіл на воді лежать по одному м'ячу. Глибина води – до грудей. За сигналом керівника всі пливуть до м'яча. Хто перший із гравців допливе до м'яча і візьме його в руки, той і перемагає.

Правила: 1) не дозволяється йти або бігти по дну; 2) пливти дозволяється будь-яким способом; 3) якщо діти вміють плавати різними способами, то керівник повинен визначити, яким саме способом дістатися до м'яча.

«Цапки у воді»

Діти стають в одну шеренгу на відстані двох метрів один від одного. У кожного в руках м'який резиновий м'яч. За сигналом керівника гравці пливуть до визначеного місця, штовхаючи м'яч головою. Хто першим дістався до визначеного місця, той і переміг.

Правила: 1) дозволяється пхати м'яч передпліччями; 2) забороняється кидати або вдаряти м'яч руками.

Варіант.

❖ Гравці стають один за одним трійками. За сигналом керівника перша трійка пливе до визначеного місця, штовхаючи м'яч перед собою. Потім друга трійка і т. д. Гравці, які перемогли в трійках, утворюють нові трійки. І так до того часу, доки не виявлять одного переможця.

Правило: гравці, які вибули з гри, відходять у наперед визначене місце.

«Закріпись на дні»

Діти стоять у шаховому порядку на відстані двох метрів один від одного. Глибина води – до грудей. За сигналом керівника діти занурюються у воду і намагаються лягти на дно, допомагаючи собі руками і ногами. Перемагає той, хто зумів довше протриматися на глибині.

Правило: не дозволяється пересуватися по дну.

«Пітон»

Учасники гри діляться на дві команди, заходять у воду на глибину ніг і стають колонами на відстані 3-5 м одна від одної. Кожна команда вибирає собі по два капітана, які будуть тягти «пітона». Вони стають біля першого гравця в колоні (один з права, другий з ліва) і беруть його за руки. За сигналом керівника перший в колоні лягає на воду, капітани його тягнуть, а колона йде за ними. Другий в колоні береться за ступні першого і також лягає на воду. Потім третій і т. д. Перемагає команда, яка на воді протягнула найдовшого «пітона».

Правило: якщо всі гравці в командах лежать на воді, тоді керівник визначає умовну лінію, до якої капітани повинні протягнути «пітона». Чия команда перша перетнула умовну лінію, та й перемогла.

«Квітка у фонтані»

Учасники гри діляться на дві команди і сідають у воду колами обличчям до середини. Глибина 30-50 см. Відстань між гравцями в колі один метр, між колами – 2 м. За сигналом керівника гравці впираються в дно руками і прямими ногами плескають по воді так, щоб підняти великі бризки. У якої команди здійнялися найбільші бризки, та перемагає.

Правило: гравці роблять пів нахил назад і руки впираються в дно за спиною.

«Водяне колесо»

Глибина води по пояс. Двоє гравців лягають на надувні матраци і за сигналом керівника руками гребуть до умовного місця. Потім наступні двоє лягають на матраци і т. д. Ті гравці, які виграли у своїх запливах, продовжують гру, доки не виявиться один переможець

❖ Учасники гри діляться на дві команди і стають в колони по пояс у воді. Навпроти команд на відстані 5-10 м стоять двоє дітей (помічники). За сигналом керівника перші в колонах лягають на матраци і гребуть руками до своїх помічників, обливають їх і вертаються назад. Потім другі в колонах лягають на матраци і т. д. Перемагає команда, останній гравець якої, вертаючись до своєї команди першим перетне лінію старту.

Правило: помічники можуть допомагати своїм гравцям себе обливати.

«Сильний мотор»

Глибина води по пояс. Двоє гравців лягають тулубом на надувні матраци (ноги у воді) і за сигналом керівника плескають ногами по воді і пливуть до умовного місця. Потім наступні двоє лягають на матраци і т. д. Ті гравці, які виграли у своїх запливах, продовжують гру, доки не виявиться один переможець.

Правило: руками триматися за матрац.

Варіанти.

❖ Гравці кладуть руки на дошку з пінопласта або на надувний матрац і лягають на воду.

❖ Учасники гри діляться на дві команди і стають в колони по пояс у воді. Навпроти команд на відстані 5-10 м стоять двоє дітей (помічники). За сигналом керівника перші в колонах лягають тулубом на матраци (ноги у воді) і, плескаючи ногами по воді, пливають до своїх помічників, обливають їх і вертаються назад. Потім другі в колонах лягають тулубом на матраци і т. д. Перемагає команда, останній гравець якої, вертаючись до своєї команди першим перетне лінію старту.

Правило: помічники можуть допомагати своїм гравцям себе обливати.

❖ Гравці змагаються командами, лягаючи на воду і поклавши руки на дошку з пінопласту або на надувний матрац.

«Моряки й пірати»

Учасники гри діляться на дві команди, які стоять по пояс у воді. Одна команда – «морьки», друга – «пірати». По одному гравцю з кожної команди сідають на матраци і за сигналом керівника починають зіштовхувати з нього один одного. Потім наступні гравці сідають на матраци і т. д. Перемагає команда, яка більше гравців супротивної скинула з матраца у воду.

Правила: 1) можна сидіти або лежати на матраці; 2) дозволяється ривками смикати матрац супротивника, або його перевертати.

Варіант.

❖ Два гравці сідають на надувні матраци і зіштовхують з них один одного. Потім другі гравці сідають на матраци і т. д. Гравці, які перемогли, продовжують гру, доки не виявлять переможця.

«Жвава кулька»

Учасники гри заходять по коліна у воду і приймають положення упор лежачи на одній лінії. Перед кожним гравцем на воді лежить тенісний м'ячик для пінг-понга. За сигналом керівника гравці дмухають на м'ячик і пересуваються руками по дну до умовної лінії. Хто перший перетнув умовну лінію, той і переміг.

Правило: гравець, який допоміг собі любою частиною просувати на воді м'ячик вперед – вибуває з гри.

«Вверх ногами»

Учасники гри заходять по поясу у воду і шикуються в одну шеренгу на відстані двох метрів один від одного обличчям до берега. Кожний гравець по черзі затримує дихання, стає на руки і пересувається по дну до берега. Хто далі всіх пройшов руками по дну, той і переміг.

Правила: 1) гравець стоїть на тій відстані, яку він пройшов; 2) наступний гравець починає пересуватись на руках по дну тільки тоді, коли попередній став на ноги.

Ігри взимку.

«Дід Мороз»

На засніженому подвір'ї діти стають в коло. За допомогою лічилки вибирають Діда Мороза, який заходить у центр кола. Він у руці тримає паличку довжиною до 50 см. Всі діти промовляють:

*Дід Мороз, червоний ніс,
Ти іди собі у ліс,*

***Щічки ти нам не морозь,
Ми тебе не боїмось.***

Після останніх слів діти розбігаються в різні сторони, а Дід Мороз наздоганяє їх і намагається до когось доторкнутися паличкою. До кого доторкнувся, той завмирає на місці. Коли Дід Мороз «заморозить» більшу частину дітей, то на його місце обирають іншого Діда Мороза і гра починається спочатку.

Правила: 1) «заморожені» діти стоять на місці і участі у грі не беруть; 2) територія гри обмежена; 3) хто з гравців вибіг за межі території – вибуває з гри; 3) якщо Дід Мороз тривалий час не може когось з гравців «заморозити», то на його місце вибирають іншого Діда Мороза.

«Два Морози»

На снігу малюються дві паралельні лінії. Відстань між ними 10-15 м. Серед учасників гри вибирають двох «Морозів» – «Мороз – синій ніс» і «Мороз – червоний ніс». Вони стоять в середині між лініями. Всі інші гравці вишиковуються в шеренгу біля одної з ліній (перша «хатинка»). «Морози» беруться за руки і промовляють:

***Ми двоє браття молодих,
Спритних, жвавих і прудких.
Я Мороз – червоний ніс!
Я Мороз – синій ніс!
Хто із вас відважиться,
У далекий шлях відправиться?***

Гравці відповідають:

***Не боїмося ми погроз,
Не страшний нам Мороз!***

З останніми словами діти перебігають через ігрове поле за другу лінію (друга «хатинка»). «Морози», тримаючись за руки, бігають по ігровому полі, намагаючись заморозити гравців. До кого доторкнулись, той завмирає на місці – «замерзає». Гравці, які добігли до другої «хатинки», починають знову промовляти:

***Не боїмося ми погроз,
Не страшний нам Мороз!***

Гравці перебігають вже до першої «хатинки» і намагаються по дорозі розморозити «заморожених». «Морози» не дають їм цього зробити та стараються і їх заморозити. Як буде половина гравців «заморожено», то гра припиняється і на їх місце вибирають нових «Морозів».

Правило: після кожного промовляння гравці обов'язково повинні перебігати в іншу «хатку».

«Мороз та піч»

Учасники гри вибирають ведучих «Мороза» та «Піч». Гравці стають з одного боку майданчик, «Піч» – з протилежного, а «Мороз» стоїть осторонь. «Піч» говорить:

***Я Морозу не боюся,
Недарма я Піччю звуся.
Тих, хто мерзне – зігриваю,
У веселі ігри граю.***

Після останніх слів діти біжать до «Печі», щоб заховатися від «Морозу». «Мороз» бігає за ними і намагається їх заморозити. До кого доторкнувся, той завмирає на місці.

Потім діти знову йдуть на майданчик гратися (кидатися сніжками, ковзатися і т. п.) і «Піч» продовжує гру. Коли будуть заморожені 3-5 гравців, тоді на місце «Мороза» і «Печі» вибирають нових ведучих і гра починається спочатку.

Правило: гравці можуть розморожувати заморожених, а «Мороз» їх охороняє, намагаючись заморозити інших дітей.

«Баба Віхола»

Учасники гри вибирають «бабу Віхолу» з мітлою. Гравці стають гуртом, а «баба Віхола» знаходиться в стороні. «Баба», осідлавши мітлу», «під'їжджає» на ній до дітей. Під час руху «Віхоли» діти промовляють слова:

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

Після останніх слів діти розбігаються в різні боки, а «Віхола» намагається спіймати якомога більше гравців і заморозити їх. Кого вона торкнеться, той завмирає на місці. Через деякий час керівник говорить:

Баба Віхола геть поїхала.

«Баба» йде на своє місце, а «заморожені фігури тануть» і гра повторюється, обираючи нового ведучого.

Правило: гравці можуть розморожувати заморожених, а «Баба Віхола» охороняє їх і заморожує інших.

«Усі на місця»

Усі гравці стають у коло. Біля кожного гравця у сніг встромлена палиця. В середині кола без палиці стоїть ведучий. За вказівкою керівника гравці йдуть по колу, а ведучий підходить до будь-якого гравця і командує йому: «За мною!». Вибраний гравець починає рухатись за ведучим. І так по черзі до останнього гравця. Ведучий постійно змінює напрям руху, відводить гравців від палиць. Ведучий, у зручний для нього момент, подає для нього команду: «На Місця!». Всі гравці разом з ведучим біжать до палиць і намагаються схопити одну з них. Той, хто залишився без палиці, стає ведучим.

Правила: 1) при бігу до палиць не можна пхати один одного; 2) хто прибіг до палиці, вириває її зі снігу і піднімає вгору; 3) забороняється виривати палицю у того, хто схопив її першим.

«3 кола в коло»

Учасники гри стають в коло на відстані трьох метрів один від одного і малюють на снігу навколо себе кола в діаметрі до одного метра. По середині кола з гравців знаходиться ведучий. Ведучий подає команду: «3 кола в коло, руш!». Після слова «...руш!» гравці за попередньою домовленістю міняються колами, а ведучий намагається швидко забігти в пусте коло. Хто залишився без кола, той стає ведучим.

Правила: 1) не можна домовлятися і мінятися колами з тими гравцями, які знаходяться поруч; 2) ведучий після слів «3 кола в коло...» робить невелику паузу (від одної до трьох секунд).

«Веселі горобчики»

Діти стають у коло. Перед кожним гравцем біля ніг лежить по зліпленому одному сніжку. У центрі кола ведучий – «кішка», гравці – «горобчики». Вони стрибають через сніжку в коло і назад. «Кішка» намагається спіймати «горобчика». Кого спіймала, той вибуває з гри. Коли всі гравці вибули з гри – вибирають нову «кішку».

Правила: 1) хто з гравців, стрибаючи, наступить на сніжку і роздавить її, той вибуває з гри; 2) «кішка» не може ловити «горобчиків» поза колом; 3) гравці, які вибули з гри, відходять у відведене для них місце.

«Двоє на снігу»

На снігу позначається коло діаметром 2 м. Двоє гравців заходять в коло і кладуть собі на голову розплющену сніжку. Вони стають в центрі кола один проти одного, заклавши руки за спину. За сигналом керівника вони намагаються виштовхнути один одного з кола. Кого виштовхали, або сніжка впала з голови в межах кола – вибуває з гри. Потім заходить друга пара і т. д. З гравців, які виграють, утворюються нові пари, доки не виявлять одного переможця.

Правила: 1) не можна руками притримувати сніжок на голові; 2) якщо у двох гравців упали з голови сніжки в межах кола, то вони обоє вибувають з гри.

«Зайці, мисливці та собаки»

З числа гравців обирають трьох «собак» і трьох «мисливців». Кожний «мисливець» має свою «собаку». Інші гравці – «зайці». За сигналом керівника «мисливці» і «собаки» повертаються спиною до «зайців», які розбігаються і ховаються за деревами, кущами. «Мисливці» в це час роблять сніжки. За другим сигналом керівника «собаки» йдуть шукати «зайців». «Собака», яка знайшла «зайця», кличе до себе «мисливця». «Заєць» починає тікати, а «мисливець» із сніжками полює на нього (бігає за ним). Якщо він поціливі у нього – «заєць» його, а якщо витратив всі сніжки і не поціливі – «заєць» втік і на нього ніхто не полює. Тоді «собака» йде шукати іншого «зайця», а «мисливець» тим часом ліпить нові сніжки і гра продовжується. Гра закінчується тоді, коли всі «зайці» будуть знайдені. Потім «собаки» стають мисливцями, «мисливці» – «зайцями», а три «зайці» ідуть на місце «собак». Гра закінчується тоді, коли всі гравці побувають у ролі «мисливців».

Правило: кожний «мисливець» полює лише на того «зайця», чия «собака» знайшла.

«Родзинка»

На ігровому майданчику малюють коло діаметром 7-10 м. Учасники гри діляться на дві команди та вибирають собі капітанів. За жеребом визначається команда, яка знаходиться поза межами кола, а яка в колі. Гравці за колом беруть по одному сніжку і отримують від капітана номери (кожний гравець має свій номер), так, щоб не чули гравці іншої команди. Вони ховають сніжки за спиною і йдуть навколо кола. Несподівано капітан називає номер гравця і той кидає сніжку у гравців, які знаходяться в колі. Якщо попав, то гравець з кола вибуває з гри. Потім капітан команди називає інший номер і так до того часу, доки всі не викинуть свої

сніжки. Після цього команди міняються місцями і гра продовжується. Перемагає команда, яка більше вибила гравців суперників з кола.

Правила: 1) гравець, який ступив за лінію кола, вибуває з гри; 2) гравцям забороняється кидати сніжок у голову.

«Сніговий ком»

Учасники гри діляться на дві і більше команд. Кожна команда ліпить собі снігову кулю розміром 50 см. Вони стають в колони по одному перед лінією старту на відстані 2-3 м одна від одної. Напроти кожної команди на відстані 5-10 м встромлені прапорці. За сигналом керівника перші гравці в колонах котять снігову кулю до прапорців і вертаються з нею до своїх команд. Потім другі у колонах котять, треті і т. д. Перемагає команда, у якої останній гравець в команді першим перекотить снігову кулю за лінію старту.

Правила: 1) наступний гравець в команді починає котити снігову кулю тільки тоді, коли вона перетне лінію старту; 2) якщо куля розлетілась, гравець швидко її зліплює і продовжує гру.

«Наздожени, втікаючи»

Учасники гри стоять на лижах у колі на відстані трьох метрів один від одного. За сигналом керівника вони починають по колу доганяти один одного. Тобто, доганяє того, хто біжить попереду, а сам втікає від того, хто його доганяє. Гравець, якого наздогнали і вдарили палицею по задній частині лижі, вибуває з гри. Перемагають гравці, які залишилися в колі.

Правила: 1) гравці, які вибули з гри, виходять з кола; 2) наздогнавши попереднього гравця, забороняється торкатися палицею будь-якої частини тіла.

«Ангели»

Діти, на відстані двох метрів, лягають спиною на не затоптаний сніг (ноги разом, руки вздовж тулуба). Вони починають плескати по снігу руками і ногами, немов би літають. Потім обережно встають, щоб не зіпсувати малюнок на снігу. В кого вийшло найкраще зображення «Ангела», той і переміг.

Правило: по снігу плескати легко і прямими руками та ногами.

«Слід у слід»

Серед учасників гри вибирають ведучого, який стає попереду колони. Він веде колону у різних напрямках і з різною величиною кроку на засніженому майданчику (товщина сніжного покриву не менше 15 см). Гравці ступають слід в слід ведучого. Хто оступився – вибуває з гри.

Правило: Гравці, які вибули з гри, виходять з майданчика по слідам у зворотньому напрямку.

«Лижник без палиць»

Учасники гри шикуються на лижах без палиць в одну шеренгу. Від лінії старту на відстані 25-30 м встромлені палиці (на одну пару менше ніж гравців). За сигналом керівника гравці на лижах починають пересуватися до палиць. Хто залишився без палиць, той вибуває з гри. Після цього лижники знову йдуть на лінію старту, а

керівник забирає ще одну пару палиць і т. д., доки не залишиться одна пара палиць і двоє гравців. Перемагає гравець, який першим опиниться біля палиць.

Правила: 1) гравці не заважають один одному пересуватися до палиць; 2) гравці, які вибувають з гри, залишаються за палицями.

«Буксировка»

Учасники гри стають під пологою гіркою трійками перед стартовою лінією. В кожній трійці гравець, який знаходиться по середині, стоїть на лижах з палицями. За сигналом керівника гравці у своїх трійках беруться за нижню частину лижної палиці і тягнуть під гірку лижника. Перемагає та трійка, яка швидше всіх опиниться на вершині.

Правило: відстань між трійками не менше півтора метри.

Варіант.

❖ Учасники гри стоять парами під пологою гіркою на стартовій лінії. У кожній парі одні санчата. Один сидить в санчатах, інший тримає мотузку. На вершині гірки паралельно лінії старту встромлені для кожної пари встромлені палиці. За сигналом керівника гравці починають тягнути санчата до встромлених палиць. Торкнувшись їх, обоє спускаються з гірки на санчатах. Пара, яка перша перетнула лінію старту, перемагає.

Правила: 1) гравець, який тягнув санчата під гору, сідає в санчата тільки тоді, коли гравець, який сидить в санчатах доторкнеться до встромленої палиці; 2) гравці, які сидять в санчатах, можуть допомагати ногами дістатися до вершини де встромлені палиці, але не встаючи з санчат; 3) при буксировці пари не заважають одна одній дістатися до встромленої палиці; 4) гравці, які встали з санчат – вибувають з гри.

«Хто далі»

Учасники гри стоять на вершині гірки. За вказівкою керівника кожний гравець по черзі спускається на лижах з гірки. В кінці гірки гравець встромлює палицю там, де зупинився. І так кожний. Перемагає той гравець, у якого палиця виявиться найдалше від гірки.

Правила: 1) гравцю дозволяється три рази відштовхнутися палицями на вершині гірки; 2) після відштовхування палиці тримаються під руками; 3) гравець, який відштовхнувся більше трьох раз, або при зупинці зробив крок і більше від гірки, вибуває з гри.

Варіант.

❖ Гру можна проводити на санчатах.

«Перетягування санчат»

Двоє санчат зв'язують мотузкою. Відстань між санчатами 4-5 м. Посередині між санчатами малюють коло діаметром 1,5-2 м. Двоє гравців сідають на санчата обличчям до кола і, відштовхуючись ногами, перетягують один одного. Чий санчата опинилися в колі, той вибуває з гри. Потім перетягують один одного наступні двоє гравців і т. д. Ті хто переміг у перетягуванні змагаються далі, доки не виявлять одного переможця.

Правила: 1) хто встав з санчат – вибуває з гри; 2) забороняється руками тягнути за мотузку.

«Швидконогі санчата»

Учасники перед стартовою лінією шеренгою сідають на санчата на відстані 1-2 м один від одного. Ноги по бокам санчат (на снігу), а руками тримаються за санчата. За сигналом керівника діти їдуть вперед, відштовхуючись ногами, до фінішної лінії. Хто першим перетнув фінішну пряму, той і перемагає.

Правила: 1) не можна вставати з санчат і руками пхати їх вперед; 2) хто піднявся, той вибуває з гри.

Варіант.

❖ Учасники гри діляться на 2-3 команди. В кожній команді одні санчата. Вони шикуються в колони перед стартовою лінією. Перші гравці в командах тримають санчата. На відстані 10-15 м від стартової лінії для кожної команди встромлена палиця. За сигналом керівника перші в командах сідають на санчата, їдуть до палиць, відштовхуючись ногами і вертаються назад до своїх команд тим же способом. Перетнувши стартову лінію, сідають другі номери в командах і продовжують гру. Потім треті і т. д. Перемагає команда, у якій останній гравець першим перетне лінію старту.

Правило: не можна вставати і пхати руками санчата вперед.

«Тюлені»

Учасники перед стартовою лінією шеренгою животом на санчата на відстані 1-2 м один від одного. Ноги разом, а руками тримають по бокам санчат (на снігу). За сигналом керівника діти їдуть вперед, відштовхуючись руками, до фінішної лінії. Хто першим перетнув фінішну пряму, той і перемагає.

Правила: 1) не можна допомагати відштовхуватись ногами; 2) той, хто допоміг собі ногами, вибуває з гри.

Варіант.

❖ Учасники гри діляться на 2-3 команди. В кожній команді одні санчата. Вони шикуються в колони перед стартовою лінією. Перші гравці в командах тримають санчата. На відстані 10-15 м від стартової лінії для кожної команди встромлена палиця. За сигналом керівника перші в командах лягають животом на санчата (ноги разом), їдуть до палиць, відштовхуючись руками і вертаються назад до своїх команд тим же способом. Перетнувши стартову лінію, лягають другі номери в командах і продовжують гру. Потім треті і т. д. Перемагає команда, у якій останній гравець першим перетне лінію старту.

Правило: гравцю не можна ногами допомагати пхати санчата вперед, а також вставати і руками пхати санчата.

«Шеренгою з гірки»

Учасники гри діляться на команди по 5-6 чоловік у кожній. Спочатку одна команда стає в шеренгу обличчям до схилу. За вказівкою керівника гравці в шерензі беруться за руки і, тримаючись, спускаються з гірки. Потім спускається друга команда, третя і т. д. За кожне падіння або розрив рук при спуску командам нараховується штрафне очко. Перемагає та команда, яка набрала найменшу кількість штрафних очок.

Правила: 1) черговість спуску команд визначає керівник; 2) після спуску команда відходить в сторону.

«Стоноги»

Учасники гри діляться на команди по 4-5 чоловік у кожній. За вказівкою керівника перша команда стає на одну пару лиж і, тримаючись один за одного, спускаються з гірки. Потім друга і т. д. За кожне падіння та сходу одною або двома ногами з лижи на сніг командам нараховується штрафне очко. Перемагає та команда, яка набрала найменшу кількість штрафних очок.

Правила: 1) черговість спуску команд визначає керівник; 2) після спуску команда відходить в сторону; 3) якщо дві ноги зійшли з лиж на сніг, то нараховується два штрафних очка.

«Збери прапорці»

З вершини гірки до кінця її схилу встромлені 8-12 прапорців. Перший гравець на лижах без палиць спускається з гори, намагаючись по дорозі зібрати якомога найбільше прапорців. Після того зібрані прапорці він ставить на місце. Як тільки прапорці будуть розставлені на схилі, тоді починає спускатися другий гравець і так доти, доки не спустяться всі гравці. Перемагають ті гравці, які зуміли при спуску зібрати найбільшу кількість прапорців.

Правила: 1) не можна зупинятися біля прапорця і його брати (прапорець не зараховується); 2) загублений прапорець не зараховується.

Варіант.

❖ Гру можна проводити як командну. Яка команда збрала більше прапорців, та й перемогла.

«З гірки в ціль»

Гравці стоять на вершині гірки. Кожний ліпить собі по три сніжки. На схилі прапорцями позначається коридор, ширина якого 2 метри. В кінці схилу від коридору з правого і лівого боку на відстані 5-6 метрів розміщено по одні цілі. За вказівкою керівника діти по черзі спускаються коридором з гірки. Наближаючись до цілі і не зупиняючись, гравці кидають сніжки в ціль. Той хто влучить, йде на гірку і продовжує гру. В хто не поцілив, вибуває з гри і залишається стояти під гіркою. Перемагає гравець, який при кожному спуску поцілив у ціль.

Правила: 1) Кожний гравець спускається з гірки за вказівкою керівника; 2) для того, щоб продовжити гру, необхідно влучити хоча б однією сніжкою; 3) з місця влучання не зараховується; 4) гравець, який упав, вибуває з гри.

«Драбинкою під гірку»

Учасники гри діляться на 3-4 команди і шикуються в колони. Вони стоять біля лінії старту перед гіркою. На вершині гірки встромлені по одній палиці для кожної команди. За сигналом керівника перші гравці в командах починають підніматися «драбинкою» по схилу на вершину гори до своїх палиць. Як тільки вони торкнулися палиць – починають підніматися другі номери в командах і т. д. Перемагає та команда, яка швидше підніметься по схилу на вершину гори.

Правило: наступний гравець в команді починає підніматися по схилу на вершину гори тільки тоді, коли попередній гравець торкнеться палиці.

Варіант.

❖ Гравець, який піднявся на гірку «драбинкою», обходить на вершині гори палицю і

спускається вниз до своєї команди. Дотиком руки він передає наступному гравцю продовжувати гру. Перемагає команда, останній гравець якої першим перетне лінію старту.

«Квач на лижах»

Серед гравців обирають ведучого (квача). Він ловить гравців по всьому майданчику. До кого доторкнувся, той стає квачем.

Правило: квачити можна тільки по лижах.

«Цар гори»

Серед гравців обирається «Цар гори». Він забирається на невелику гірку. Інші діти по черзі або всі разом (за домовленістю) намагаються його зіпхнути. «Цар гори» оберігає свою гору і спихає тих, хто хоче його зіпхнути. Той, хто стягне «Царя» з гори, займає його місце і гра продовжується.

Правило: «Царя гори» можна пхати та стягувати за руки і ноги.

«Сині, зелені»

Учасників гри ділять на дві команди «Синіх» і «Зелених». Вони шикуються на лижах в шеренги уперек майданчика на відстані 3-4 м одна від одної. За сигналом «Синіх» гравці команди виконують поворот переступанням на 90 °, біжать до визначеної межі на майданчику. Гравці команди «Зелених» переслідують їх, намагаючись поквачити палицею по лижі. Якщо гравці команди, що тікає, встигли добігти до визначеної межі, то вони залишаються не покваченими. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, гравці якої зуміли поквачити більшу кількість гравців команди суперників.

Правило: відстань між гравцями в командах 1,5-2 м.

«З жердиною на санчатах»

Учасники гри діляться на дві і більше команд (залежить від кількості учасників). Команди стають в колони перед лінією старту на відстані 2-3 м одна від одної. Перед кожною командою від лінії старту на відстані 10-20 м встромлені прапорці. За сигналом керівника перші гравці в командах стають на санчата і з допомогою жердини просуваються до своїх прапорців, об'їжджають їх і вертаються до своєї команд. Потім другі гравці в колонах стають на санчата і т. д. Перемагає команда, у якої останній гравець в колоні першим перетне лінію старту.

Правила: 1) не можна одною ногою допомагати пересуватися на санчатах; 2) учасник гри, який зіскочив або упав з санчат, стає на них у тому ж місці 3) дозволяється за прапорцем зіскочити з санчат, розвернути їх любим способом, обов'язково (за прапорцем) стати на них і продовжувати рух.

Варіанти.

❖ Учасники гри стають на санчата в одну шеренгу на відстані двох метрів один від одного. За сигналом керівника гравці, відпихаючись лижними палицями, пересуваються до визначеного місця. Хто з гравців першим добрався до визначеного місця, той і переміг.

Правило: не можна одною ногою допомагати пересуватися на санчатах.

❖ Учасники гри сідають на санчата в одну шеренгу на відстані двох метрів один від

одного. За сигналом керівника гравці, відпихаючись лижними палицями, пересуваються до визначеного місця. Хто з гравців першим добрався до визначеного місця, той і переміг.

Правило: не можна ногами допомагати пересуватися на санчатах.

«Біг парами»

Учасники гри на ковзанах діляться на дві команди. Кожна команда стає парами одна за одною перед лінією старту. У кожної пари зав'язані ноги (той, що стоїть з права – ліва нога; той що стоїть з ліва – права) вище колін. За сигналом керівника перші пари в командах рухаються до визначеного місця, об'їжджають його і вертаються до своїх команд, передаючи естафету наступним гравцям. Перемагає команда, у якої остання пара першою закінчить гру.

Правила: 1) відстань між командами 2-3 м; 2) естафета передається дотиком руки лівим гравцем у парі і лівим приймається.

«Хто далі»

Учасники гри на ковзанах стають в одну шеренгу. За сигналом керівника одним поштовхом ковзають на одній нозі. Хто далі всіх ковзне, той і переміг.

Правило: гравець зупиняється на тому ж місці, де став двома ногами на лід.

Варіанти.

❖ Учасники гри на ковзанах стають в одну шеренгу. Перед ними коридор шириною 3-5 м. За сигналом керівника гравці розбігаються коридором і далі ковзають на одній нозі. Хто далі ковзне, той і переміг.

Правило: гравець, який відштовхнувся за межами коридору, вибуває з гри.

❖ Учасники гри на ковзанах стають парами один за одним перед коридором для розгону, ширина якого 3-5 м. За сигналом керівника задні гравці штовхають передніх в межах коридору. За межами коридору перші гравці ковзають самостійно. Хто далі ковзнув, та пара перемогла. Потім учасники гри міняються в парах місцями і гра продовжується.

Правила: 1) не можна пхати гравця за межами коридору; 2) якщо гравець продовжив пхати за межами коридору, то пара вибуває з гри; 3) якщо гравець при ковзанні відштовхнувся, то ця пара також вибуває з гри.

«Велика баба»

Діти діляться на трійки-п'ятірки. За сигналом керівника кожна з них ліпить Снігову Бабу. Хто з них зліпить найбільшу Снігову Бабу, ті й перемагають.

Правило: Снігова Баба ліпиться із трьох кульок, інші не зараховуються.

«Гірський козлик»

(Таджицька гра)

Серед учасників гри вибирають 2-3 мисливця, які у засідці ліплять сніжки (ліплять чим побільше). Всі інші гравці – «гірські козлики». Вони бігають по всьому майданчику. За сигналом керівника із засідок вибігають мисливці і сніжками «стріляють» у «козликів». У кого попала сніжка – завмирає на місці. Як тільки закінчилися сніжки у всіх мисливців – обирають інших мисливців і гра продовжується

Кожний мисливець самостійно веде рахунок вдалих попадань. Перемагає той мисливець, який має найбільшу кількість влучань у «гірських козликів».

Правила: 1) якщо у одного з мисливців закінчилися сніжки, то він припиняє гру; 2) кожний гравець повинен побувати у ролі мисливця.

«Сніговик-дражнилко»

(Канадська гра)

Діти ліплять великого сніговика зі скривленим ротом і з закритим одним оком. Вони беруться за руки і кружляють навколо сніговика. За сигналом керівника діти зупиняються і штовхають один одного на сніговика. Хто доторкнувся до сніговика – вибуває з гри. Перемагають ті гравці, кому жодного разу не довелося доторкнутися до сніговика.

Правило: за руки триматися міцно.

ЛІЧИЛКИ

Лічилки – це невеликі віршовані твори або набір римованих і не римованих беззмістовних слів рахункового спрямування, зазвичай дитячих, що визначають роль і місце декількох або кожного учасника у колективній грі. Вони характеризуються жартівливою формою і призначені для випадкового і непередбачуваного вибору ведучого або для розподілення ролей. Це жанр усного невеликого віршованого народного фольклору з чітко вираженим ритмом. Основна увага приділяється не тексту, а результату вибору.

Словесні лічилки, в основному, це народні та авторські тексти математичної спрямованості. Вони слугують для миролюбного і справедливо розподілу ролей у грі без нав'язування (настирливо напошуватися на що небусть, або приставати з чимось), насильства (застосування силових методів, або психологічного тиску на слабших та на тих, хто не може чинити опір) і жорстокості (прагнення завдати болю і страждань як душевних, так і фізичних).

Поряд із словесними лічилками існують лічилки з допомогою предметів та жестів. Наприклад: у індіанських народів розповсюджені лічилки з предметами, які зберіглися до наших часів (ролі розподіляються за допомогою камінців різного кольору, або витягуванням паличок різної довжини); у багатьох народів ролі визначаються киданням камінців або палиць до конкретної цілі (розподілення ролей залежить від відстані кинутої палиці до визначеної цілі); якщо у грі бере участь мала кількість гравців (2-5 гравців), то для вибору ведучого діти часто використовують лічилки за допомогою жестів (для прикладу: «Криниця, ножиці, папір» – в Україні; «Камінь, ножиці, папір» – в Японії). Особливість таких лічилок полягає у тому, що не дає можливості, коли діти самостійно вибирають ведучого або розподіляють ролі між гравцями за допомогою словесної лічилки, вступати у словесні перепалки і не призводить до непорозумінь. Такі сварки, в основному, відбуваються у дітей молодшого шкільного віку, бо в них починають проявлятися задатки лідерства, навіть у тому, кому за допомогою лічилки розподілити ролі у грі. Тому, коли немає поруч дорослих, лічилки за допомогою предметів і жестів вносять позитив у дитячий колектив і впливають на якість самої гри.

Загалом, використання любих лічилок – це спосіб вирішення вибору ролей для запобігання виникненню сварок. Вікові особливості і психічні процеси,

особливо у молодшому шкільному віці, які часто сваряться (іноді через дурнички) і не вміють, і не можуть, а часто і не хочуть поступатися один одному, впливають на гру. Добираючи лічилки, необхідно враховувати особливості пізнавальних психічних процесів дітей, їхнє сприймання, пам'ять, уяву, мислення, увагу. При виборі лічилок бажано звертати на назву гри та відповідність змісту рухових дій до назви.

У минулому в давніх українців лічилки мали змістове і практичне призначення, як один з центрів конструювання відносин в колективі та з оточуючим середовищем. Це магічні словесні лічилки, за допомогою яких жеребкуванням визначалася робота у сім'ї, в общині (праця на землі, приготування їжі, полювання, догляд за дітьми тощо). Вони були одним з перших простих ступенів взаємозв'язків і стосунків у дитячому колективі і дорослих. Сам процес виникнення лічилок був тісно пов'язаний з пізнанням життя. Саме на території поселень слов'янських племен було своє особливе розуміння добра і зла, життя і смерті, ставлення до природи, праці, особистості.

Першооснова ігрової культури слов'янських племен формувалася на землеробських цінностях, пов'язаних із культом землі, землеробської праці, обожнення рослин, тварин, урочищ, річок та озер. Тому, у минулому лічилки відповідали вибору гри. Якщо гра, або дії у грі пов'язані з тваринами, то і лічилка повинна бути наповнена змістом про тварин, якщо лічилки із змістом птахів – ігри про птахів, якщо лічилки про рослин – ігри з рослинами, лічилки про людей – ігри про людей, лічилки про роботу – ігри про роботу, лічилки про врожай – ігри з врожаєм, лічилки про нечисту силу – ігри про відьом, колдунів, русалок, домовиків і т. д.

Діти у дворі для вибору ведучого або розподілення ролей використовують (в основному) одну й туж саму лічилку. Для них головне швидше розпочати гру, від якої вони отримають моральне задоволення. Тому, педагоги дошкільних і загальноосвітніх закладів повинні спрямовувати дітей на відповідність лічилок з рухливими іграми.

Приклади відповідності ігор і народних та авторських лічилок:

Ігри і лічилки пов'язані з тваринами

народні ігри

лічилки

«Бобер»

Хоробрий бобре,
заховайся добре.

Бо як знайду,

шкуру здеру:

Піду до Івана –

Зробить барабана.

«Дикі кози»

Іде коза рогата, (Б. Стельмах)
веде діток, кошлата.

А хто козу туркне,

того коза штурхне.

«У зайчика»

Тікав заєць через міст,

Довгі вуха, куций хвіст.

А ти далі не втікай,

Рахувати починай.

Раз, два, три –

Вийди ти.

«Хорт»

Йшла собака через міст –
чотири лапи, п'ятий хвіст.

Ігри і лічилки пов'зані з птахами

народні ігри

лічилки

«Ой летіла зозуленька»

Йшла зозуля біля саду,
Наступили на розсаду.
І сказала: "Ку-ку-мак,
Вибирай один кулак".
або

– Попіл, попіл, попільниця,
– А де ж твоя зозулиця?

Попід небом літає,
Сивим оком киває.

Хоч кивай, не кивай,
З цього місця утікай!

«Сад і горобці»

Раз, два, три, чотири, п'ять –
П'ять горобчиків летять,
Раз, два, три, п'ять –
Йду четвертого шукать.

«Бузько»

Летіла лелека, (В. Гринько)
Летіла здалека,
Та й сіла на хаті
Зірки рахувати.
Не їла, не спала,
Всю ніч рахувала,
А вдосвіта збилась,
Зоря покотилась,
Упала додолу
На піжмурці в колу.

Ігри і лічилки пов'зані з людьми

народні ігри

лічилки

«Іду на Ви!»

Бігли коні під мостами
З золотими копитами.
Дзень, брязь – вийшов князь!

**«Дідусь Макар»,
«Дід»**

На городі звірі,
На подівр'ї діти.
Щоб порядок навести,
Треба діда привести.

Відповідність народних лічилок з грою сприяють формуванню у підростаючого покоління цілого ряду важливих якостей, що є складниками народної духовності, Це, зокрема такі, як національна психологія, характер, спосіб мислення, світогляд. Використання народних лічилок є важливим засобом прилучення дітей до історичної духовності, в наслідок чого зростає національна свідомість підростаючого покоління.

Лічилка є також, свого роду, грою (кожний надіється, при розподілі, отримати бажану йому роль у грі, а якщо не отримує, то задовольняється тим, що йому випало, бо це – справедливо) і способом примирення (коли виникають спірні

питання, за допомогою лічилки вони зникають). Промовляючи лічилку, діти налаштовуються на зміст гри, що, у свою чергу, значно впливає на ефективність процесу гри.

Народні лічилки, складені дітьми, дорослими та авторські.

– Ішов кіт
Через сто воріт,
До кінця дійшов,
Котеня знайшов – Няв!

У зеленому садочку
Сидить котик в холодочку.
Лапкою він чеше вуса,
Язичком він лиже пузо.
Мишенята, не зівайте,
Від коточка утікайте!
Вийшов зайчик погулять.
Як нам бути, що робити?
Треба зайчика зловити.
Будем знову рахувати:
Раз, два, три, чотири, п'ять.
Зараз я іду шукати!

Тікав заєць через міст.
Довгі вуха, куций хвіст,
А ти далі не тікай,
Рахувати починай,
Раз, Раз, два, три –
Вийди ти.
Біг заєць по льоду,
Рвав траву лободу.
Що набрав – то й пучок,
Мій, мій сірячок.
П'ять зайчаток вийшли з дому.
Спершу стали по одному,
Потім – в пари, топчуть сніг,
Хто без пари – геть побіг.

Сидить зайчик під липкою,
Сіє муку калиткою.
Ведмідь каже:
«На хліб? На хліб?»
Зайчик вушками – тріп та тріп.

Аки-маки, таки-паки,
Завелися в річці раки,
Стали раки воду пити –
Ти виходь, тобі водити.

Від корча до корча –
Курочка-гасурочка,
Книш-паляниця.
Кому доведеться,
Той буде жмуриться.

За горами, за лісами
Стоїть бочка з пирогами.
Раз, два, три –
То жмурити будеш ти!

Раз, два, три, чотири –
Вийшли звірі,
П'ять, шість – пада лист,
Сім, вісім – птахи в лісі,
Дев'ять, десять – полуниці:
Хто знайде – тому й жмуритися.

Федір, Сидір і Каленик
Збудували тут куреник.
У куренику сидять,
По варенику їдять.
В нас вареників немає,
Хто жмуритись починає?

Сидить жаба під корчем,
зачинає рити,
На кого це слово впаде,
той буде жмурити.

Зайчик-зайчик-побігайчик,
Виніс хліба нам окрайчик,
Виніс свіжої води,
Ой, виходь жмуритись ти.

Ходять свині по долині,
А за ними старий дід,
Тому діду сорок літ.
Котилася торба
З великого горба.
Що в теї торбі?
Хліб, паляниця,
Кому доведеться,
Той поженеться.

Йшла собака через міст -
чотири лапи, п'ятий хвіст.

Все зраховано навкруг:
Дерева, ріка і крук,
Що на дереві сидить
І кричить мені: "Ур-ра!
Рраз-два-три-чотири –
Кр-ра".

В полі – маки,
В небі – граки,
Завелися в річці раки.
Стали раки воду пити –
Виходи, тобі водити.

Іде коза рогата,
веде діток, кошлата.
А хто козу туркне,
того коза штурхне.

А баранці-круторіжки
Скачуть собі край доріжки.
А ягнушки-клаповушки
Скачуть собі вище грушки.

Їхав лис через ліс,
Поламав п'ять коліс,
Треба стати погадять,
Скільки йому грошей дать.

Раз, два, три, чотири, п'ять!
Вийшов зайчик погулять.
Як нам бути, що робити?
Треба зайчика зловити.
Будем знову рахувати:
Раз, два, три, чотири, п'ять.
Зараз я іду шукать!

Хобре-бобре, заховайся добре.
Бо як знайду, шкуру здеру:
Піду до Івана –
Зробить барабана.

Ходила квочка
коло кілочка.
Водила діточок
біля квіточок! Квок!

Якало, тикало, микало, викало,
Хтокало, шокало,
Кликало, кудикало.
Тобі жмуритись випало.
Ану рукою затулись, не дивись.

За горою камяною,
За стіною костяною
Там щука-риба грала,
Золотее перо мала,
Сама собі дивувала,
Що хороше вигравала

Котилася торба
Котилася торба
З великого горба.
А в тій торбі
Хліб-паляниця.
Кому доведеться,
Той буде жмуритися.

Котилася торба
З великого горба,
У торбі: хліб-паляниця,
Ведмідь і лисиця.
Ведмідь гарчить,
Лисиця пищить,
Торба тріщить.
Трісь, трісь, трісь,
Тікай у ліс.

Раз, два, три, чотири,
Мене грамоти учил
І читать, і писать,
І на конику скакать.

Котилася торба
З високого горба.
А в тій торбі
Хліб-паляниця,
З ким захочеш,
З тим поділися.

Раз, два, три!
Раз, два, три!
Біжимо ми як вітри,
А жмурити будеш ти!

Раз, два – дерева,
Три, чотири – вийшли звірі,
П'ять, шість – пада лист,
Сім, вісім – птахи в лісі,
Дев'ять, десять – це сунічки
Підвели червоні личка.

Стоїть півень на току
у червонім чобітку
Будем півника просити:
ходи жито молотити.

Сіла качка на гніздечко,
Золоті несе яєчка.
Скільки їх там, відгадай?
Раз, два, три – і утікай!

Джибанець-Воронець.
А хто вийде – молодець.
Качка з річки йшла,
гурт качок вела:
це - качатко сиве,
це - як жовта слива,
це - брудненький квачик,
це - м'якенький м'ячик,
це - як вовни жменька,
це - кривеньке,
це - сніжок побіг...
Скільки ж їх усіх?

Йшла зозуля біля саду,
Наступили на розсаду.
І сказала: "Ку-ку-мак,
Вибирай один кулак".

Трікі-трілі, трілі-тон,
Сіли трое у вагон,
Поїхали у Китай
Пити там солодкий чай.

Тут циганка ворожила,
Шматок сала положила.
Ось воно є – щастя твоє!

Ходить бусол по болоту,
Кличе хлопців на роботу.
Хлопці кажуть: «Не піду!»
Бусол каже: «Заплачу!»

Раз, два, три, чотири, п'ять!
Раз, два, три,
чотири, п'ять –
п'ять горобчиків летять,
Раз, два, три, п'ять –
йду четвертого шукать.

– Раз-два. Ну й дива!
– Раз-два-три! Ти диви!
– Три-чотири! Говорили!
– Раз-два-тир-чотири-п'ять!
Зранку вчуса рахувать.

– Раз-два. Ну й дива!
– Раз-два-три! Ти диви!
– Три-чотири! Говорили!
– Раз-два-тир-чотири-п'ять!
Зранку вчуса рахувать.

Бігли коні під мостами
З золотими копитами.
Дзень, брязь – вийшов князь!

А Іван-копитан,
Чим ти коні копитав?
Сріблом-золотом
– дзень, брязь,
Вийди, князь.

Сітка, вітка,
Дуб, дубки,
Поставали козаки.
Шабельками брязь –
Вийди, князь.

Їде карета, дзвоном дзвонить,
Вийшла пані, лічить коні.
Раз, два, три –
З цього кола вийдеш ти.

Їхав-їхав хлоп-хлоп,
На конику гоп-гоп.
А за хлопом пан-пан,
На конику сам-сам.
А за паном жид-жид,
На конику плиг-плиг.
А за жидом жиденята,
Погубили портунята.

Ой, росло у полі жито
Добрим дощиком полито.
Жито стигло, достигало,
Колосочками кивало.
А ти, Киве, не кивай,
А на вулицю тікай!

Лізла баба по драбині
та й упало межи свині.
Не кусайте мене, свині,
буду ваша господиня.

– Попіл, попіл, попільниця,
– А де ж твоя зозулиця?
Попід небом літає,
Сивим оком киває.
Хоч кивай, не кивай,
З цього місця утікай!

Летіла сорока-білобока
І кричала: – Кра-кра-кра!
Ти, жмурка, закрій очі,
Ми втікаємо всі з двора.

Мала баба три сини –
були вони русини:
один ходив до школи,
другий робив підкови,
а третій був розпусняк –
вкрав він в баби капусняк.

Сів метелик на травичку
І сказав таку дурничку –
Раз, два, три –
Напевно вийдеш ти.

Стоїть верба над потоком.
Похилилась трохи боком.
Похилилась до води,
Ти лови.

Стакан-лимон,
Вийди вон.
Стакан води,
Вийди ти.
Стакан заварки,
Виходь без сварки

Діти, діти, дівтора,
Утікайте із двора.
Хто не заховався,
Хай кричить: "Ура!"

Летів рій бджілок
Зі ста лічилок.
Зійшлися діти,
Давай лічити.
Бо кожна бджілка,
Немов лічилка:
Кого укусить –
Жмурити мусить!

Наша совонька-сова
позабула всі слова.
На пеньку сидить,
очима лупає,
ногами тупає.
Туп-туп!

Біля двору – дві Федори,
біля ганку – дві Тетянки,
а на лузі – дві Ганнусі,
біля річки – дві Марічки.
Ой, дівчаток тих багато.
Порахуйте їх, малята.

Сидір, Мидір та Каленик
Та поставили куреник.
У куренику сидять,
По варенику їдять.

Первінчики, червінчики,
дзвенять, гримлять кремінчики.

По свіжій травиці,
по чистій водиці.
Там ягоди, горішки,
медок, сахарок.
Мовчок.

Йшла Маринка на стежинку
Загубила там корзинку,
А в корзині паляниця,
Хто її з'їв, тому жмуриться.

Ходив дуб до дуба:
Дай, дубе, ситечка,
Провіяти житечка,
Дуб, корінь.

Чижик, чижик на яслах
У червоних постольцях.
Хто не йде, хто не йде,
То все чижикиа дере.

Моремушки, ковпачки,
Взувайтесь в ходачки.
Чобітки зелені, –
Збігайтесь до мене!

Гулі, гулі –
Такі очі, як моргулі,
Чинки, чинки –
Такі очі, як мисчинки,
Чата, чата –
Такі очі, як горщата.

Ігдики, цигдики, цигдики де,
Абель, фабель, дурмане,
Ікі, тікі, граматікі,
Оц, клац, заець.

Котьо, котьо, котьоло
через море їхало,
золото, срібло везло.
Подоляночко, вставай,
свого перстенья шукай.

Бігла лялька
Коло ковалька
В семи кожухах,
В трьох капелюхах,
В небо гляділа –
Злетіти хотіло.
Бігла лялька по току
У червонім ковпаку,
Їла цукор і медок.
Вийшов зайчик-корольок

Еники-беники їли вареники.
Еники-беники, квас:
вийшов маленький Тарас.

– Де стоїш?
– На камені.
– Що п'єш?
– Квас.
– Ану злови нас!

Ласю-Парасю,
Де була?
– У лісі.
– Що їла?
– Горісі.
– Чим кусала?
– Зубами.
– Куди клала?
– До мами.

Павлику, равлику,
Вистав роги
На чотири стоги:
Тобі два, мені два –
Поділимось обидва.

Гульчик, бульчик, срібний хрест,
Раз, два, три, вийди ти.

Подоляночко, вставай,
Свого перстенья шукай.
Наша совонька-сова
позабула всі слова.

Ені-бені, люки-паки,
Тюль-буль-буль,
Каляки смаки,
Еус-деус, кісла-деус,
Еус-деус-бац.

Покололо, покотило,
По дорозі волочило.
Сонце, місяць і зірки –
На кілочку вийдеш ти.

Ерлички-петрички,
Червоні гудзички,
На кого випаде,
На того бенц.

М. Пономаренко

Вісім вишеньок дозріли,
Дві – ледь-ледь почервоніли
Стала сойка щебетати,
Взялась вишні рахувати –
Полічити всі не може,
Ну, а ти їй допоможеш?

Стоять коні на припоні.
Перший мій, другий твій.
Третього лови мерщій.

Л. Вознюк

Стоїть верба над потоком.
Похилилась трохи боком.
Похилилась до води,
Ти лови.

В. Гринько

– Раз, два – та й тікати –
Буде нас стіжок ховати!
Раз, два – та й зима...
В ліс втечемо – нас нема
Джміль, оса та бджілка –
От і вся лічилка.
Сидить дід на кілку,
Курить люльку табаку,
А бабуля-лебедуха
Незлюбила того духа,
Раз, два, три – жмури!
Літо, спека, бо жнива.
В житі зайчики, аж два.
– Де ми будем, брате, жити,
Як покосять в полі жито!

Гулі-гулі-гулі,
Такі очі, як моргулі.
Чинки-чинки-чинки,
Такі очі, як мисчинки.
Чата-чата-чата,
Такі очі, як горнята.

М. Нетеса

Бігли по снігу пухнастім
Гриць, Віталій, я, дві Насті.
Ковзалися на Сулі
Біля нас три Василі.
Підійшли Роман й Павло.
Скільки нас усіх було.

Десять жабок на ставку
Рахували осоку:
– Раз – листочок,
– Два – листочок...
Всілись жабки на місточок.
Три, чотири, п'ять, шість, сім –
По листку не вийшло всім.
Скільки ще листочків взяти,
Щоб всім жабкам їх роздати?

Д. Чередниченко

Край поля тополя,
В гаю – барбарис,
А ти не ховайся – жмуришь

Летіла лелека,
Летіла здалека,
Та й сіла на хаті
Зірки рахувати.
Не їла, не спала,
Всю ніч рахувала,
А вдосвіта збилась,
Зоря покотилась,
Упала додолю
На піжмурці в колу.

Літо, спека, бо жнива.
В житі зайчика аж два.
– Де ми будем, брате, жити,
Як покосять в полі жито?
– Раз, два – та й тікати –
Буде нас стіжок ховати!
Раз, два – та й зима...
В ліс втечемо – нас нема

Г. Чубай

Раз і два.
Раз і два.
В нас лічилка – лісова
В лісі – дерево дуплисте,
а в дуплі живе сова,
що жовтаві очі має,
Спить – удень. Вночі – літає.
Добрий сну, сові приснисть!
Я – ховаюсь! Ти – жмуришь

В. Клену

Під дубочком – їжачок,
На дубочку – павучок.
Біля заростів лози –
Козенятко й дві кози.
Поспішають до ріки
Два горласті гусаки.
А ще п'ять качок під в'язом...
Полічи-но всіх їх разом.

В. Підпалий

Летів рій бджілок зі ста лічилок.
Зійшлися діти, давай лічити.
Бо кожна бджілка,
Немов лічилка:
Кого укусить –
Жмуритись мусить.

Б. Стельмах

П'ять зайчаток вийшли з дому,
Спершу стали по одному,
Далі – в пари, топчуть сніг...
Хто без пари – геть побіг!

Їхав лис через ліс,
Поламав сто коліс.
Треба стати, погадати,
скільки йому грошей дати.
А Іван-копитан,
Чим ти коні копитав?
Сріблом-золотом – дзень, брязь,
Вийди, князь!

Іде коза рогата,
Веде діток, кошлата.
А хто козу туркне,
того коза штурхне.

Стоїть півень на току
У червоному чобітку.
Будем півника просити:
Ходи жито молотити!

Йшла собака через міст –
Чотири лапи,
П'ятий хвіст.

Раз, два, три, чотири, п'ять!
П'ятеро пташат летять –
Перше, друге, третє... п'яте.
Йду четвертого шукати.

ДЖЕРЕЛА

Література

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль: «Підручники і посібники», 1998. 112 с.
2. Аслаханов С.М. Народные подвижные игры и физические упражнения как средство повышения эффективности уроков физической культуры : теория и практика физической культуры. 1991. №12. С.43-45.
3. Боберський І. Забави і ігри рухові. Львів, 1904. Ч.І. 32 с.
4. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. Київ: Радянська школа, 1989. 192 с.
5. Былеева Л., Яковлев Л. Подвижные игры. Москва: Физкультура и спорт, 1965. 192 с.
6. Ващенко О. М., Кудикіна Н. В., Лоріна Т. І., Романенко Л. В. Рухливі ігри в початковій школі. Київ: Навчальна книга, 2002. 80 с.
7. Верховинець В. Весняночка. Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Київ: Музична Україна, 1989. 341 с.
8. Верховинець В. Теорія українського народного танцю. Київ: Музична Україна, 1968. 150 с.
9. Вільчковський Е.С., Страшинський В.І. Рухливі ігри в школі. Київ: Радянська школа, 1971. 120 с.
10. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка : вопросы психологии. 1966. №6. С.74.
11. Власова О. І. Педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ. 2005. 400 с.
12. Войтович В. М. Міфи та легенди давньої України. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2005. 392 с.
13. Воропай О. Звичаї нашого народу : етнографічний нарис. Київ: Оберіг, 1993. 589 с.
14. Головінський І. Педагогічна психологія : навч. посіб. для вищ. шк. Київ ; 2003. 288 С.
15. Горохова скриня. Українські народні ігри / упорядник В. Пети. Київ: Веселка, 1993. 96 с.
16. Грінченко М. Музична робота з дітьми : музична газета. К., 1926. №1. С.3.
17. Грушевський Марко. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу. Київ: Либідь, 2006. 256 с.
18. Громадський вісник. 1923, 17 січня.
19. Давидюк В., Аркушин Г. Поліська дома : фольклорно-діалектичний збірник. Вип. І. Луцьк: Волинське облуправління по пресі, 1991. 188 с.
20. Даль В. Толковый словарь великорусского языка. Москва: Русский язык, 1979. Т.2. С.6-8.
21. «Дзига» : Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги / укладачі В.І. Семеренський, П.Г. Черемський. Харків: Друк, 1999. 528 с
22. Дерлиця М. Селянські діти : етнографічний збірник. Львів, 1898. Т. V. 267 с.
23. Детские подвижные игры народов СССР / сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. Москва: Просвещение, 1988. 239 с.
24. Донцов Д. Юнацтво і пласт. Львів: Вид-во Українського пластового укладу під опікою Українського Християнського товариства охорони дітей та опіки над

- молоддю у Львові; Зах.10. Куріння старших пластунів «Чорноморці», 1928. 15 с.
25. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : нав. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
 26. Духнович О.В. Народна педагогіка на користь училищ і вчителів сільських : Педагогіка загальна. Львів, 1857. Ч.І. С.3.
 27. Дьюи Д. Школа и общество. 2-е изд. М.: Госиздат, 1924. С.34.
 28. Элашвили В.И. Традиции грузинской физической культуры и современность. Тбилиси: Мицниереба, 1973. С.24.
 29. Эльконин Д.Б. Психология игры. Москва: Педагогика, 1978. 304 с.
 30. Эрн В.Ф. Григорий Савич Сковорода. Жизнь и учение. Момква, 1912. С.186-187.
 31. Желех Р. Иван Боберський – батько української фізичної культури : Нація і спорт. Львів, 1991. С.55.
 32. Жизнь и творчество крестьян Харьковской губ : Очерки по этнографии края / под ред. В. Иванова. Т. I. Харьков, 1898. XXXII+ 1012 с.
 33. Завацький В.І., Цьось А.В. Фізичне виховання запорозьких козаків. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції «Спорт і національне відродження». Львів, 1993. Ч.І. С.49-51.
 34. Зайченко І.В. Педагогіка : навч. посіб. 2-е вид. Київ: «Освіта України», «КНТ», 2008. 528 с
 35. Ігри та пісні.: Весняно-літня поезія трудового року / упорядн.: О.І. Дей. Київ: Видавництво АН УРСР, 1963. 672 с
 36. Иванов П. Игры крестьянских детей в купянском уезде Харьковской губернии. Харьков, 1989. 416 с.
 37. Исаевич С. Малорусские народные игры окрестностей Переяслава : Киевская старина. 1887. № 6–7. С. 451–486.
 38. Кайдалова Л. Г., Щокіна Н. Б., Вахрушева Т. Ю. Педагогічна майстерність викладача : навч. посіб. Харків: Вид-во НФаУ, 2009. 140 с.
 39. Карамзин М.Н. Предания веков. Мосува: Правда, 1989. 776 с.
 40. Коверко Б.І. Фізкультурні товариства українців Галичини на початку ХХ ст. : Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». Львів, 1995. С.34.
 41. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения : в 2- т. Москва: Педагогика, 1982. Т.І. С.544.
 42. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Тернопіль: Підручники і посібники, 2003. 80 с.
 43. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети для школярів. Харків: Ранок, 2005. 128 с.
 44. Летіла сорока по зеленім гаю. Дитячі та молодіжні українські народні ігри / упорядник Г.В. Довженюк. Київ: Молодь, 1990.160 с.
 45. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
 46. Макаренко А.С. Книга для родителей. Київ: Радянська школа, 1987. 252 с.
 47. Мифы народов мира. Энциклопедия : в 2 т. Москва: «Советская Энциклопедия», 1982. Т. 2. 718 с.
 48. Мономах В. Поучения : Літопис Руський. Київ: Дніпро, 1989. С.454-462.
 49. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк: Надстир'я, 1996. 156 с.

50. Наливайко Д.С. Козацька християнська республіка. Київ: Дніпро, 1992. С.108
51. Народні ігри та забави / упорядник Г.В. Воробей. Івано-Франківськ, 1992. 175 с.
52. Некоторые детские игры в Маяках, Херсонской губернии (Материалы к изучению игры) : Киевская Старина. 1902. № 6–7. С. 401–407.
53. Плачинда С. П. Словник давньоукраїнської міфології. Київ: Український письменник, 1993. 63 с.
54. Попович М. Національна культура і культура нації. Київ, 1991. С.62.
55. Прокопий Кессарийский. Война с готами. Москва: АН СССР, 1950. 516 с.
56. Покровский Е.А. Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, педагогикой и гигиеной). 2-е изд., испр. и доп. Москва, 1895. 368 с.
57. Рабле Ф. Гаргантюа и Пантагрюэль. Москва: ГХИЛ, 1961. С.81-90.
58. Русова С.Ф. Нові методи дошкільного виховання. Прага, 1927. С.3-19.
59. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ: Академвидав., 2006. 360 с.
60. Самотулка Т. Історія України в іграх. Київ-Нью-Йорк: М.П.Коць, 1995. 348 с.
61. Семеринський В. І., Черемський П. Г. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги. Харків: Дзига, 1999. 528 с.
62. Сірополко С. Історія освіти на Україні. Львів, 1937. С.5-19.
63. Січинський В. Чужинці про Україну. Київ: Довіра, 1992. С.79.
64. Сковорода Г. Дослідження, розвідки, матеріали : зб.наук.праць / упоряд.: В.М. Нічик, Я.М. Стратій. Київ: Наукова думка, 1992. 382 с.
65. Сковорода Г. Повне зібрання творів у двох томах. Київ: Наукова думка, 1973. Т.1. 532 с. Т.2. 575 с.
66. Скуратівський В. Берегиня. Київ: Радянська школа, 1987. С.97-102.
67. Скуратівський В. Місяцелік. Український народний календар. Київ: Мистецтво, 1993. С.7-207.
68. Скуратівський В.Т. Покуть, Київ: Довіра, 1992. 240 с.
69. Скуратівський В.Т. Святвечір. Київ: Перлина, 1994. Кн.1. 288 с.
70. Срезневский И. Исследование о языческом богослужении древних славян. СПб, 1848. С. 96.
71. Стеблін-Коменський С. Спогади про І.П.Котляревського : Із записок старожила. Полтава, 1983. С.20.
72. Суханов И.В. Обычай, традиции и преемственность поколений. Москва: Политиздат, 1976. С.5.
73. Суховерська О. Рухливі забави в мелодіях і примовках. Львів, 1924. 111 с.
74. Сухомлинський О.В. : у 5 т. / голова ред. кол. О. Г. Дзевєрін. Київ: Радянська школа, 1976. Т.1. С.161-273. 1997. Т.3. С.95.
75. Тамуріді Р.І. Рухливі ігри в 1-4 класах. Київ: Радянська школа, 1988. 272 с.
76. Творения св. Священномученика Киприана Карфагенскаго. Кника о зрелищах. БИБЛІОТЕКА ТВОРЕНИЙ св. ОТЦЕВЪ и УЧИТЕЛЕЙ ЦЕРКВИ ЗАПАДНЫХ издаваемая при Кіевской Духовной Академіи. 1879. Книга 2, часть 2. С. 338-347.
77. Теорія та методика фізичного виховання : методичні вказівки (для студентів 1-го курсу) / уклад. В. В. Лононенко, В. В. Тимошенко, Т. В. Коцар. Краматорськ : ДДМА, 2008. 36 с.
78. Уайт, Джон Менчін. Індіанці Північної Америки. Москва: Центрполіграф, 2006. 251 с.

79. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. Момква: Наука, 1966. С.334-348.
80. Українка Леся. Стародавня історія східних народів. 2-е вид. Катеринослав, 1918. С.14.
81. Упор І. В., Січовик І. Г. Дитячі ігри та забави. Київ: Просвіта, 2004. 424 с.
82. УРЕ : в 17 т. К.: АН УРСР, 1963. Т.12. С.443.
83. Франко Т. Історія і теорія руханки. Коломия-Львів, 1923. 16 с.
84. Франко Т. Розвій руханки серед українців. Львів, 1925. 200 с.
85. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.
86. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків : у 3 т. Львів: Світ, 1990. Т.1. С.192-313.
87. Якімович Б. Співпраця і взаємовідносини «Просвіти» з галицькими парамілітарними організаціями. Зб.наук. праць на пошану Ярослава Дашкевича з нагоди його 70-річчя. Львів-Київ-Нью-Йорк: М.П.Коць, 1996. С.712.
88. Яковлев В.Г., Гриневский А.Н. Игры для детей. Москва: ПО «Сфера» ВГФ им. А.С. Пушкина, 1992. 80 с.
89. Яковлев В.Г. Игры в начальной школе. Москва: Учпедгиз, 1959. 170 с.
90. Яланський П,А, А я квача не боюся! Народні ігри. Київ: Веселка, 1981. 88 с.
91. Яницька О.Ю. Українські народні рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку. Рівне, 1992. 112 с.

Електронні ресурси.

92. 10 ігор з усього світу. URL: <http://mini-rivne.com/igru-dla-ditej/> (дата звернення: 17.11.2019).
93. Я – вихователь. Рухливі ігри під час проведення занять в групі продовженого дня. URL: <https://www.google.com/search?q=рухливі+ігри+для+дітей> (дата звернення: 25.08.2019).
94. Ігри народів світу. URL: <https://www.google.com/search?q=дитячі+рухливі+ігри+ народів+світу> (дата звернення: 10.02.2020).
95. Е.С. Вільчковський, О.І. Куро. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. URL: <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Теорія-і-методика-фізичного-виховання-дітей-дошкільного-віку.pdf> (дата звернення: 12-14.06.2020).
96. Жахи дитячих садків в благополучних країнах. URL: <https://www.segodnya.ua/ua/lifestyle/fun/uzhasy-detskih-sadikov-v-blagopoluchnyh-stranah-v-anglii-bezrazlichny-k-prostudam-a-v-norvegii-malyshi-spyat-na-ulice-791853.html> (дата звернення: 13.09.2020).