



→ ДЛЯ_РУХУ

Досить сидіти в телефоні весь час.
Пора розрухати це укриття!
Пропонуйте сусідам, родичам,
друзям, та й просто людям, з якими
ви опинились поряд зіграти в цікаві
рухливі ігри. Обирай щоразу нові.
У нас вистачить.





Гра "Заборонений рух"



- **площа:** мала
- **інвентар:** не потребує
- **кількість учасників:** 2-20
- **інтенсивність:** низька

Правила гри: Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Вчитель також стає з ними в коло та пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна поставити руки до плечей. Вчитель виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений рух». Хто з учасників гри помилиться, той робить крок уперед або штрафується. Потім він продовжує грати. Гра проводиться впродовж 5–6 хвилин, після чого ведучий називає дітей, які не припустилися жодної помилки.

Рекомендації до гри: Вчитель стежить за тим, щоб гравці повторювали всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах, промовити скоромовку; відгадати загадку та ін.





Гра "Вітер і флюгер"



- **площа:** мала
- **інвентар:** не потребує
- **кількість учасників:** 2-20
- **інтенсивність:** низька

Правила гри: Спочатку потрібно з'ясувати, чи знають учні де північ, південь, захід, схід. Потім пояснити, що це за прилад такий флюгер та його застосування. Та запропонувати гру. Учитель – вітер, учні – флюгери. Коли вчитель говорить: «Вітер дме з півночі», флюгери повинні повернутися обличчям до півдня, якщо вітер із заходу – на схід і т.д. Якщо вчитель говорить: «Буря», флюгери повинні закрутитися на одному місці, якщо він говорить: «Перемінно», флюгери починають погойдуватися на місці; «Штиль» – усі завмирають. Для засвоєння правил проводиться репетиція. Гра ведеться у швидкому темпі. Можна 2 і 3 рази поспіль називати один і той же напрямок вітру. Тоді ніхто з гравців не повинен повертатися. Переможцями вважаються ті, хто зробить менше число помилок.



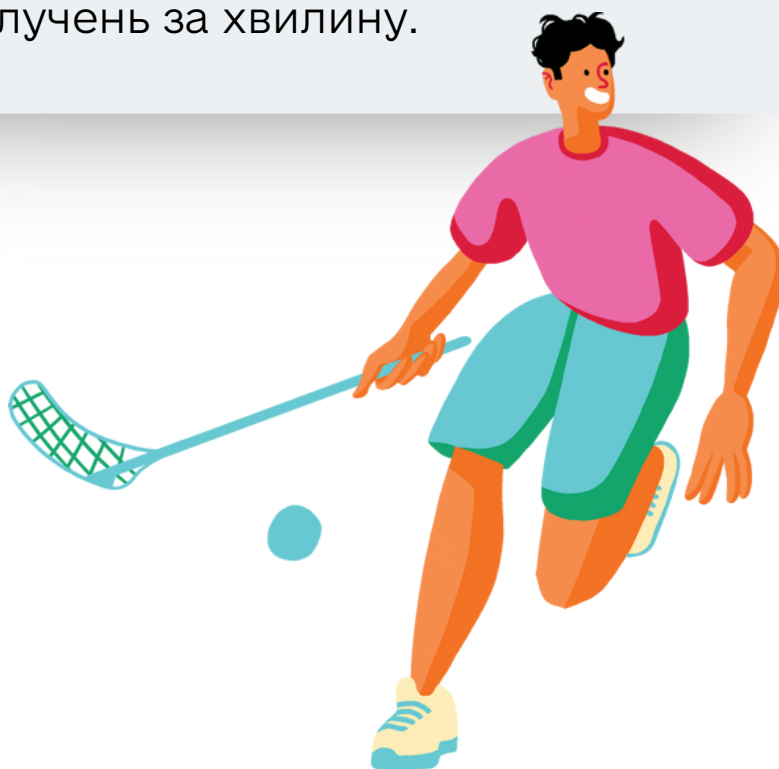


Гра "Блискучий баскетбол"



- **площа:** мала
- **інвентар:** м'яч (зробити з фольги), кошик спорудити з дитячого відерця або обрізаної п'ятилітрової пляшки з під води
- **кількість учасників:** 2-20
- **інтенсивність:** низька

Правила гри: Потрібно влучити в кошик м'яч на відстані (варіювати залежно від віку). Гру можна ускладнювати: кидати по черзі лівою та правою рукою; порахувати, у кого буде більше влучень за хвилину.



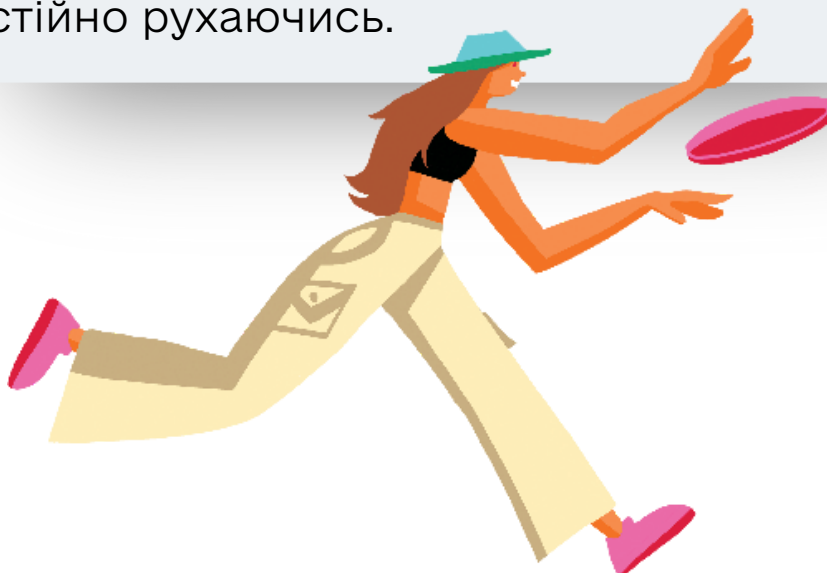


Гра "Літає, стрибає, котиться"



- **площа:** середня
- **інвентар:** м'яч або будь-який предмет, який можна адаптувати під м'яч
- **кількість учасників:** до 30
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: всі учасники мають в руках предмет круглої форми або м'яч. Лідер – учасник, який задає спосіб руху (ходьба, повзання, стрибки тощо) та вказує спосіб руху м'яча. Після команди «Замри!» учасник делегує свої права лідера іншому учневі. Головна мета – поєднати спосіб руху з рухом предмета, постійно рухаючись.





Гра "Погодні умови"



- **площа:** середня
- **інвентар:** тубуси від фольги, пергаменту, паперових рушників
- **кількість учасників:** до 30
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: учні розміщуються в приміщенні на безпечній відстані. В кожного учня по 2 тубуси. На слова лідера «Іде дощ» учні труть тубус один об один; «Сильний дощ» – учні надають інтенсивності попередньому руху з тубусами та топають ногами; «Починається вітер» – учні дують в тубуси, створюючи різні звуки уявного вітру; «Починається гроза» – учні стукають тубусами по своїх частинах тіла, по підлозі; «Гроза стихає» – інтенсивність руху та звуку від тубусів знижується; «Маленький дощик» – учні труть тубусами один об один або один об одного (за згоди); «Виходить сонечко» – імпровізують своє сонечко.



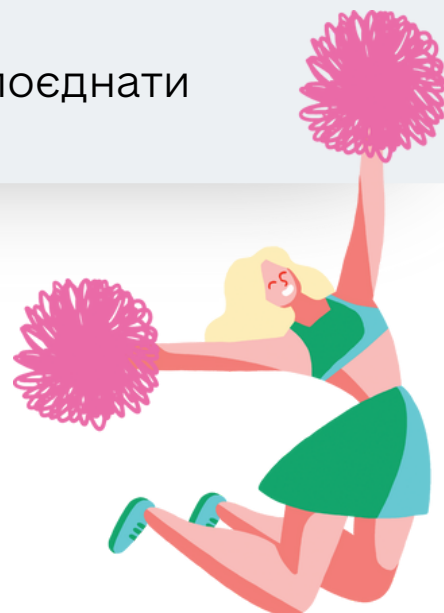


Гра "Під, над, навколо"



- **площа:** середня
- **інвентар:** м'яч або будь-який предмет, який можна адаптувати під м'яч
- **кількість учасників:** до 30
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: усі учасники мають в руках хустинку. Лідер – учасник, який задає спосіб руху хустинки «Під, над, навколо» частин тіла. Після команди «Замри!», учням пропонується об'єднатися між собою у 2, 3, 4, і в мінікоманді виконати завдання лідера. Лідер може делегувати свої права лідера іншому учневі під час команди «Замри!». Головна мета – співпрацювати та поєднати спосіб руху з рухом хустинки.





Гра "Острів комфорту"



- **площа:** середня
- **інвентар:** частинки килимка татамі або аркуші паперу
- **кількість учасників:** до 30
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: усі учасники рухаються вказаним способом. Лідер – учасник, який називає емоції радості. Коли учні чують назву емоції, то відтворюють її на своєму острові. Після цього, лідер забирає один «острів». Для відтворення емоції учаснику потрібно об'єднатися з кимось з учнів і відтворити емоцію разом. Гра продовжується, доки не залишиться один «острів», де всі учні об'єднуються разом.



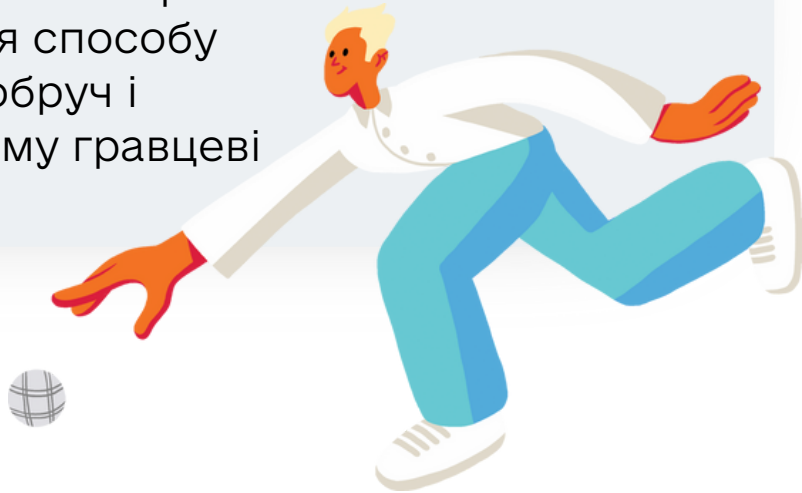


Гра "Чарівний обруч"



- **площа:** середня
- **інвентар:** 2-3 обручі
- **кількість учасників:** до 30
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: Потрібно 2-3 обручі, залежно від чисельності групи. Гравці стають у коло, тримаючись за руки. Ведучий пропонує двом дітям відпустити руки, надягає обруч на вільну руку, після чого коло замикається, а обруч повисає між гравцями. Другий обруч тим же чином надягається на руки між двома іншими учасниками. Завдання полягає у тому, щоб просувати обруч від одного гравця до іншого, не розриваючи рук. Це вимагає вироблення стратегії для вироблення способу спритно пролізти крізь обруч і передати його наступному гравцеві швидко і гладко.





Гра "Джинга"



- **площа:** мала
- **інвентар:** м'яч
- **кількість учасників:** 2-20
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: У цій грі гравці стають, як їм зручно та як вони забажають. Гравці беруть м'яч у руки та передають одне одному через легкий пас ногою. Якщо гравець не піймав або не добив партнера, він автоматично виходить із гри. Гра триває доти, поки не залишиться один гравець.





Гра "Побудуй діалог"



- **площа:** мала
- **інвентар:** картки
- **кількість учасників:** 2-12
- **інтенсивність:** низька

Правила гри: Ця гра містить 120 карток. У ній 40 карток з емодзі, 40 карток із запитаннями та 40 карток із відповідями. Грати можуть від 2 до 12 осіб, кожному гравцю дають по 9 карток: три з емодзі, три із запитаннями та три з відповідями. Потрібно побудувати діалог між гравцями. Гра триває доти, поки не закінчатся картки.





Гра "Перегони м'ячів"



- **площа:** середня
- **інвентар:** два волейбольні або резинові м'ячі
- **кількість учасників:** 10-20
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: Діти стають у коло, розраховуються на перший-другий. Учасників має бути парна кількість. М'ячки даємо 1-му і 2-му номеру (який стоїть навпроти першого). За командою діти повинні перекидати своїм номерам м'ячки в один бік якомога швидше. Виграє та команда, чий м'яч пережене інший, або якщо в іншій команді м'яч впаде на підлогу.





Гра "П'ятнашки"



- **площа:** середня
- **інвентар:** 2-10 кілець діаметром 20 см
- **кількість учасників:** від 4-20. Можна грати парами або командами
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: Гравці стають одне навпроти одного на відстані 2 – 4 м. (Якщо грають командами, тоді кожна команда стоїть окремо, своїми парами). Перекидають кільця одне одному, головна умова – кільце потрібно ловити на руку, а не рукою. Тільки так зараховується очко. Потрібно набрати 15 очок. Команда, яка набере перші 15 очок, сідає, щоб було видно, що набрала потрібну кількість.





Гра "Імена"



- **площа:** середня
- **інвентар:** резиновий м'ячик або м'яка іграшка
- **кількість учасників:** до 30
- **інтенсивність:** мала

Правила гри: Гру грають у колі. Спочатку діти перекидають м'ячик по колу і називають своє ім'я, а за другим разом кидають м'ячик будь-якому учаснику, але тепер учасник повинен назвати ім'я того, хто йому кинув м'ячик. Цю гру можна використовувати на знайомство.





Гра "Гра з обручами"



- **площа:** середня або велика
- **інвентар:** обручі, м'ячі, фішки
- **кількість учасників:** до 25-35
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: Посередині кімнати розкладають обручі в довільному порядку. По краях ставлять фішки, біля фішки м'яч. Біля кожної фішки сідає учасник. Можна грати як на особистий результат, так і розділитися на команди і грати по черзі. Завдання кожного прокотити м'яч підлогою так, щоб він зупинився в обручі. Якщо м'яч в обручі, учасник забирає обруч, нанизує його на фішку, знову починає прокочувати м'яча. Якщо ж м'яч опинився поза межами обруча, учасник бере його, повертається до фішки і продовжує гру. Гра триває, поки всі обручі не знайдуть своїх власників. Перемагає той, у кого буде найбільша кількість обручів.





Гра "Зайці в кущах"



- **площа:** середня або велика
- **інвентар:** не потребує
- **кількість учасників:** 30-80
- **інтенсивність:** велика

Правила гри: Усі учасники діляться по троє, двоє з яких беруться за руки (утворюючи "кущ"), а один стає в середину (заєць), учасники розміщуються в довільному порядку. Ще двох гравців, які не утворили кущ, обирають зайцем і вовком. Заєць, тікаючи від вовка, ховається в кущ (водночас учасники "куща", коли до них підбігає заєць, піднімають руки, один заєць забігає, а інший тікає і вже вовк починає ловити зайця, який щойно вибіг з куща. Коли вовк наздожене зайця, він стає зайцем, – і навпаки. Заєць, що тікає, може довільно переміщатися майданчиком, обираючи будь-який кущ.



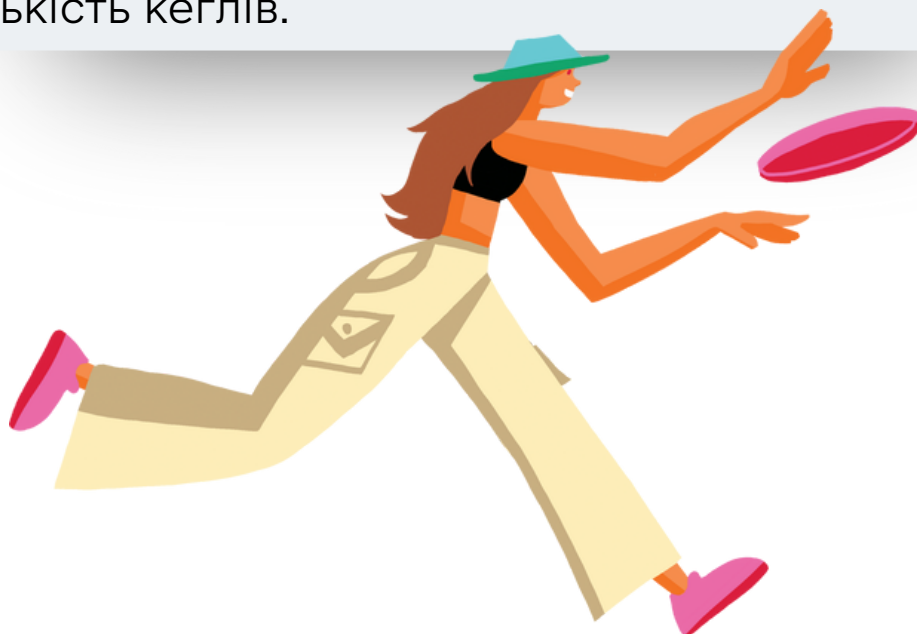


Гра "Дитячий боулінг"



- **площа:** середня
- **інвентар:** кеглі 13 шт., тенісний м'яч
- **кількість учасників:** 15-20
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: Ведучий виставляє кеглі напроти гравців, які розташовані на відстані 5-7 метрів. Кожний гравець по черзі виконує кидок м'яча у бік кеглей таким чином, щоб їх збити. Перемагає той гравець, який збив найбільшу кількість кеглів.





Гра "Сліпий паровозик"



- **площа:** середня
- **інвентар:** не потребує
- **кількість учасників:** 8-30
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: Гравці стають паровозиком групами по 4 або 5 осіб, тримаючись за плечі. Учасники – вагончики – заплющують очі (можна зав'язати очі шарфом), крім останнього – він грає роль локомотива. Останній гравець повинен направляти поїзд, подаючи невербальні сигнали дотиком:

- Для руху вперед він натискає обома руками на плечі гравця попереду, який передає отриманий сигнал далі. Коли сигнал доходить до попереднього, той починає рух.
- Для повороту праворуч потрібно натиснути на праве плече.
- Для повороту ліворуч – на ліве.
- Для зупинки треба зняти руки з плечей (відсутність контакту).

Метою гри є пересування паровозиків в обмеженому просторі без зіткнень.



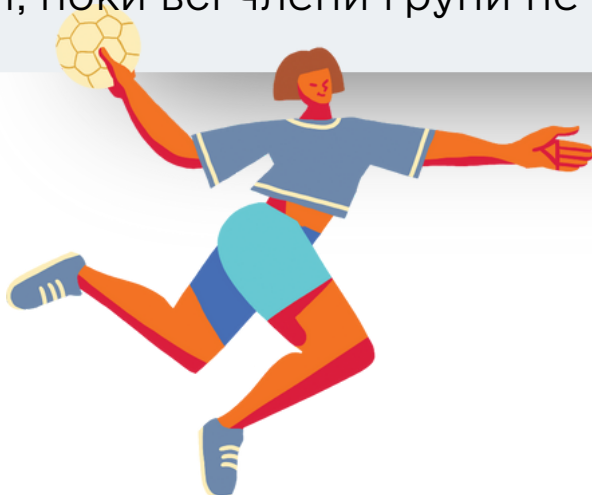


Гра "Змія"



- **площа:** середня
- **інвентар:** не потребує
- **кількість учасників:** 5-20
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: Гравці стають один за одним, по групах (спочатку по 5 чоловік). Вони тримають один одного за плечі або за талію, шикуючись у форі змії. Перший – це голова змії, а останній – хвіст. Голова повинна спробувати впіймати хвіст, бігаючи, а хвіст – ухилитися в різні боки. Змія при цьому не повинна розірватися на частини. Після того, як голові вдалося впіймати хвіст, ролі міняються. Гравці, які стояли на чолі, стають у хвіст, і так далі, поки всі члени групи не зіграють в кожній позиції.





Гра "Сліпий і собака-поводир"



- **площа:** середня
- **інвентар:** не потребує
- **кількість учасників:** 2-16
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: Аніматор обмежує маленьку або велику територію (більш-менш складну) і показує її гравцям. Гра проходить без слів. Група розбивається на пари за вибором гравців. У кожній парі гравець А заплющує очі і грає роль «сліпого», в той час як другий – Б – з розплющеними очима грає роль собаки-поводиря. Завдання останнього – знайти найкращий спосіб, щоб вести (наприклад, узявши за руку або за талію...) свого сліпого господаря в межах позначеного простору, зберігаючи мовчання й забезпечуючи безпеку (уникаючи зіткнень з іншими парами). Мета полягає в пересуванні з максимальною довірою й відповідальністю. Зміна ролей.

Ускладнення: як тільки в пари виробилася взаємна довіра, аніматор може вжити заходів на різних рівнях: додати перешкоди, зменшити позначену територію, поміняти пари тощо.





Гра "Імпульс"



- **площа:** мала
- **інвентар:** предмет, монета
- **кількість учасників:** до 30
- **інтенсивність:** мала

Правила гри: Підкидання монети: орел – послати імпульс; решка – не посилати імпульс. Грають дві команди, які сидять навпроти один одного і тримаються за руки. В кінці ланцюжка знаходяться капітани команд і між ними розташовується предмет (наприклад, пляшка води), який за сигналом треба забрати. Хто перший забрав, той пересаджується в кінець до ведучого. Ведучий знаходиться з протилежного боку від капітанів. Учасники команд можуть дивитися тільки один навпроти іншого. А гравці, які знаходяться біля ведучого, дивляться на монету, яку він підкидає. Коли учасник команди побачив орел, він передає імпульс натисканням руки до сусіднього учасника своєї команди. Той, натисканням, передає далі імпульс до капітана. Виграє команда, яка першою зробить коло пересаджування. Якщо команда помилилася і забрала предмет, коли випало решка, команда пересаджується в зворотному напрямку.





Гра "Витруси мене"



- **площа:** мала
- **інвентар:** кришки від пляшок, із п'ятилітрової пляшки зробити рюкзак
- **кількість учасників:** до 10
- **інтенсивність:** середня

Правила гри: Рюкзак наполовину наповнити кришечками від пляшок. Одягнути так, щоб отвір пляшки був внизу і відкритий. Гравці з рюкзаками за сигналом починають стрибати так, щоб кришечки випадали з рюкзака. Час стрибків коригує ведучий. За другим сигналом гравці зупиняються і підраховують свої кришечки. Перемагає той, у кого кришечок більше.

