**✍*Практичне заняття № 9.***

**Методика проведення рухливих і національних ігор з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю.**

1. *Ігри-атракціони*
2. *Українські ігри-забави та ігри-атракціони*
3. *Фізкультурне свято*
4. *Рухливі ігри в оздоровчих дитячих таборах. Комплекс рухливих ігор для дітей 10-12 років. Комплекс рухливих ігор для дітей 13-14 років. Естафети з елементами спортивних ігор. Естафети з колективними діями. Естафети комічного характеру.*
5. *Ігри в лісі на галявині*
6. *Національні ігри в позаурочний час*
7. *Національні ігри в позашкільній роботі*
8. ***Ігри-атракціони***

***Витівний тир***

Великий похило встановлений щит заповнюється зображеннями знайомих усім комічних персонажів із байок або казок. На кожному з них (на кінчику хвоста у кота, на дзьобі в гуски і т. д.) закріплено дерев'яний або металевий стрижень для накидання на нього легких дротяних чи пластмасових кілець. Метання кілець виконується з прицільної лінії. Кожному учаснику змагання дається право зробити в порядку черги певну кількість кидків.

***Олімпійська емблема***

На відстані 15 см один від одного біля щита вбито 5 кілоч­ків. Завдання гравців: накидаючи на кілочки дерев'яні кільця діаметром 15 см, скласти емблему Олімпійсь­ких ігор. Хто зможе виконати це завдання швидше?

***Мішень-корзина***

Для цього атракціону потрібна кругла корзина і мотузка. Корзину прив’язують до гілки дерева і розгойдують. Двоє гравців стають на відстані 3 – 4 м від корзини і починають кидати в неї різні дрібні предмети: один - шишки, інший - жолуді або камінці. Змагання триває доти, доки корзина не перестане гойдатись. А коли вона зупиниться, підраховують, кому вдалося закинути в неї більше предметів.

***Ведмідь і колода***

*Підготовка.* Між двома деревами закріплюють перекладину і прив’язують до неї на вірьовці мішок із соломою. Це – колода. На землі ставлять п’ять цурок. Гравець – «ведмідь».

*Зміст гри*. Ведмідь відштовхує колоду і, поки вона повернеться назад, повинен встигнути схопити одну з цурок. Той, хто схопить найдальшу цурку, отримує п’ять очок, а хто забариться і встигне схопити тільки першу – найближчу – цурку, тому зараховується лише одне очко. А той, кого стукне колода, втрачає всі очки і починає гру з самого початку.

***Відгадай, хто підходив***

*Підготовка.* Гравці стоять півколом. Спиною до них стає ведучий.

*Зміст гри.* Один із гравців підходить до ведучого, торкається його плечем і швидко стає на своє місце. Ведучий лічить: «Раз, два, три». На рахунок «три» він швидко обертається, щоб помітити, хто з гравців до нього підходив. Якщо ведучий вгадає, то вони міняються місцями. Якщо ні, то до нього підходить інший гравець і так далі.

***Виштовхування з кола***

*Підготовка.* На підлозі креслять три кола діаметром 3 м. Гравці розділяються на дві команди і шикуються у дві шеренги вздовж кіл одна навпроти одної. У кожній команді вибирається капітан.

*Зміст гри.* Капітани посилюють гравців зі своїх команд в середину кіл. Пари, які знаходяться в колах, отримують по гімнастичній палиці. Обидва гравці тримають палицю в руках, притискаючи один її кінець ліктем. За сигналом керівника гравці, натискаючи на палицю, намагаються виштовхати один одного з кола. Біля кожного з кіл знаходяться суддя та два його помічники. Переможець здобуває для своєї команди 1 очко. Потім у боротьбу вступають нові гравці команд. Команда, якій вдасться отримати більше очок, перемагає.

*Правила гри: 1)* Виштовхувати можна тільки палицею, не відриваючи від неї рук. Той, хто припускається помилки, програє. 2) Програє і той, хто у ході гри заступає хоча б однією ногою за межі кола.

1. ***Українські ігри-забави та ігри-атракціони***

🕮 Народні ігри, відомі нам як забава, як форма фізичного загартування, – своєрідна школа виховання, що формує поетичне мислення і мистецькі смаки. Гра була вигадана ще первісними людьми як частина складного ритуалу, який мав на меті інтенсифікувати людську енергію для найповнішого впливу на явища природи і життя. Наприклад, словесний текст ігор, який зараз має першорядне значення, довгий час був лише одним зі складових елементів, і то не найголовнішим, у комплексі ритмічного руху, жесту, вигуку. У колективному дійстві, магічному ритуалі, покликаному сприяти розвиткові й росту рослин чи тварин, головним смислом руху була імітація. Тогочасні весняні ігри, що являли собою магічні дії та виконувалися дорослими представниками роду, можна назвати вегетаційними. Поступово вони втратили своє первісне призначення і перейшли до розряду молодіжних і дитячих забав.

Серед народних ігор можна також виділити ігри-забави та ігри-атракціони. Вони носять естафетний характер з елементами змагань: стрибки на одній нозі, метання м’ячів у рухому ціль, перетягування каната, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловлення ласощів (бублика, цукерки) зубами («Бій півнів», «Перетягування бука», «Пес»), ігри комічного характеру («Ледачий Гриць»). Сюди ж можна віднести гойдання на гойдалках, катання на саморобних каруселях, лазіння по гладкому стовбуру, ліплення снігової баби тощо.

Гра **«Плетінь»**

Хід гри: Учасники гри шикуються один за одним у довгий ряд. Уздовж усього ряду розтягується мотузка, і кожен береться за неї рукою. Учасники, пританцьовуючи, йдуть за ведучим і співають:

Навколо берізоньки йдемо,

Навколо нас все плетемо.

Плеть-плеть плетена,

Навколо стовбура обведена.

В’ється плетень, плететься,

У полі, в лісі волочиться.

Розплітайся, плетене, розплетися,

Золотий вузлику, розв’яжися.

Ведучий заплутує хоровод, доки не «зав’є плетінь». Розплітають плетінь зі словами:

Вбране вбрання – із ста хлоп'ят,

Усі в один ряд, разом зв'язані стоять.

Плетінь, розплітайся, на берізоньку завивайся.

Потім ведучий швидко веде хоровод у поле, при цьому виконує різкі повороти, і хто не утримався на ногах, вибуває із гри.

Гра **«Півник»**

*Хід гри*: Гравці сідають на лаву та співають:

У лісі на поляні

Росте горіх в зеленому жупані,

Багач та й невеликий,

Горіхами вкритий.

Ведучий ховає в одній руці горіх, простягає два кулаки кому-небудь із учасників гри і каже:

На дереві горіх народився,

Під кущ закотився,

Під кущ закотився,

У руках з'явився.

Або моє, або твоє?

Доки гравець відгадує, в якій руці сховано горіх, інші кажуть:

Росли горіхи, виросли,

З листя вилізли,

Хвостики закрутилися,

Кожному полюбилися.

Гравець, що вгадав, у якій руці горіх, стає новим ведучим.

Гра **«Сонько»**

Хід гри. На лаву, посеред хати, лягає хлопчик – «сонько». Інші гравці водять навколо нього хоровод і співають:

Сонько дрімає, спати хоче.

Тобі досить, соньку, дрімати,

Тобі час, соньку, вставати.

Прокидайся, дзвони дзвонять,

Прокидайся, час говорять.

Люди вже йдуть,

У хоровод стають.

«Сонько» прокидається та й відповідає:

Мені й справді годі спати.

Мені й справді час вставати.

Потім, пританцьовуючи, веде хоровод на вулицю. Там кидає вбік «пижі» (коротенькі палички із загостреними кінчиками). Всі біжать їх збирати. Той, хто встиг підібрати палички, сідає на спину тому, кому їх не вистачило. У такий спосіб гравці вертаються до хати.

Гра **«Глечичок»**

*Хід гри*: Один із гравців – ведучий. Він бере в руки м'яч – «глечичок» – і, ударяючи ним об землю, співає:

Я глечичок упустив

Та й об підлогу його розбив.

Раз, два, три,

Його, (Сашко), лови!

Переспівавши пісню, ведучий сильно б’є м’ячем об землю, а гравець, ім'я, якого було названо в пісні, його ло­вить. Гравець, що впіймав м'яч, відходить убік. Усі інші учасники гри піднімають руки, утворюючи над головою «коло-колесо», та співають:

Ми знаємо все підряд,

Що хлоп'ята кажуть:

Оля, Микола, дуб зелений,

Конвалія біла, зайчик сірий,

Кидай!

Гравець із м'ячем співає:

Я знаю все підряд,

Що хлоп'ята кажуть:

Дуб зелений, конвалія, мак,

Я кидаю м'яч – ось так!

На останніх словах пісні він кидає м'яч, намагаючись влучити ним в ноги будь-якого гравця. Той, у кого потрапив м'яч, стає ведучим.

🕮 **Свято** – торжество, від якого ми очікуємо дива, жвавих емоцій, сюрпризів, веселощів. Водночас свято має велику виховну силу і потребує серйозної та особливої підготовки. Потрібно скласти сценарій, барвисто оформити зал, вибрати музичний супровід для створення цілісного відчуття гармонії і ще багато іншого. Загальновідомо, що невід’ємною складовою більшості свят є розваги, рухливі ігри та фізичні вправи. При їх підборі необхідно враховувати як загальний рівень розвитку дітей, їх функціональні (фізичні, психічні) можливості, так і технічні ресурси. Адже правильний вибір ігор і вправ – запорука успіху! Допоможуть привнести новизну і підняти настрій оригінальні посібники, незвичайні аксесуари та інвентар, нестандартні ігрові ситуації.

І ще одне важливе правило: ніхто не повинен залишитися без уваги. Тобто, необхідно максимально залучати до свята кожного учасника й уболівальника, а також не допускати надмірних пауз між виступами, що призводить до перевтоми і втрати інтересу до того, що відбувається.

1. ***Фізкультурне свято***

«Козацькому роду – нема переводу»

Мета: розвивати фізичні якості дітей (силу, спритність, витривалість, швидкість); удосконалювати навички у лазінні, стрибках, бігу. За допомогою усної народної творчості закріпити знання дітей про рідний край, про його історичне минуле. Виховувати любов до українського народу та його звичаїв. Формувати організованість і товариськість.

Хід: На середину залу виходять отаман і писар (дорослі).

Отаман: А пам’ятаєш, пане-товаришу, як ми місяць тому з турками воювали?

Писар: Еге ж, батьку, турків тоді багато полягло. Та й наших хлопців чимало загинуло...

Отаман: Та що там казати... Де зараз знайти таких відчайдушних хлопців?

У супроводі народної пісні «Ой на горі женці жнуть» заходять діти в українських костюмах. Вітаються*.*

Отаман: Здорові були, люди добрі! А хто ж ви такі?

Дитина 1:

Всі ми – діти українські,

Хлопці та дівчата,

Хоч слабкі ще наші руки,

Та душа завзята.

Дитина 2:

Бо козацького ми роду,

Славних предків діти.

Як один усі вчимося

Рідний край любити.

Дитина 3:

Між собою всі ми друзі,

Ми - одна родина

І шануємо, як матір,

Рідну Україну.

Отаман: Чого ж вам тут треба?

Дитина: Ми прийшли до пана-отамана з проханням записати нас до козацького війська.

Писар: А як я вас запишу, якщо нікого не знаю? Може, ви ледарі чи неуки?

Дитина: Та ні, ми всі як орли! (Стають, гордо випнувши груди)

Й говорити можемо славно - у нас це всі вміють.

(Діти розповідають прислів’я, приказки.)

Козак з біди не заплаче.

До булави треба голови.

Козак не боїться ні тучі, ні грому.

Де козак, там і слава.

Хліб та вода - козацька їда.

Козак усім народам друг, міцний, лицарський у нього дух.

Отаман: Ой-ой-ой! Зовсім заговорили! А навіщо ви дівчат із собою привели? Хіба не знаєте, що на Січ жінок не пускають?

Дівчинка: Пане-отамане, дозвольте нам подивитися на козацькі випробовування. А якщо наші хлопці вам не підійдуть, ми їх додому заберемо.

Отаман: Хо-хо-хо! Гаразд. Не осоромтеся ж, хлопці! Заходьте всі, сідайте – в ногах правди нема. Чи готові до першого випробування? Розділіться на дві команди та привітайте один одного.

Команда «Жваві»

Девіз: Козачата – хлопці браві, у змаганнях дуже жваві!

Команда «Дужі»

Девіз: Ми зі спортом дружимо – виростаємо дужими!

Отаман: загальновідомо, що козацьке товариство обирало за отамана найбільш чесного, сміливого й витривалого козака. Тож наступний конкурс покаже, хто з вас, хлопці, найсильніший та найстійкіший.

Конкурс «Отамани»

Учасники сплітають пальці правих рук, опираючись на лікоть, і міряються силою.

Писар:

Попід гору доріженька веде, доріжкою отаман іде.

Отаманчик попереду іде, козаченьків за собою веде.

Отамани, отаманчики наші, покажіть,

Як слухають вас козаченьки ваші.

Гра **«Хвостач»**

Учасники, взявшись за руки, стають у дві шеренги по обидва боки від отамана. Отаман намагається так розкрутити шеренги, щоб від них відірвалися гравці.

Отаман: Молодці, хлопці, дружні ви й завзяті. Зараз побачимо, хто не злякається високих стін, глибокого рову й зможе взяти приступом турецьку фортецю.

Змагання **«Штурм фортеці»**

1. Метання м’ячів у рухому ціль.

2. Стрибки на одній нозі.

3.«Бій із семиголовим змієм» (діти натискають на кульки, аби вони лопнули)

Писар: А зараз хай дівчатка-козачки покажуть, чи вміють вони куховарити та накривати на стіл, чекаючи на переможців.

Конкурс «Хто швидше накриє стіл»

Для цього конкурсу потрібно: 2 столи, 8 ложок, 2 миски, 8 стільців.

Отаман: Бувало, що козаки потрапляли у полон до ворога. Але вони вміли непомітно, долаючи небезпечні перешкоди, втекти на волю.

Естафета **«На волю»**

1. Переправа з обручем.

2. «Тунель» (гравець повинен пролізти через довгий мішок)

3. Стрибки в мішках.

Писар: У той час як козаки боронили рідну землю, козачки хазяйнували вдома та лікували поранених.

Конкурс «Перев’яжи пораненого»

На двох стільчиках сидять два козаки – «поранені». Дві дівчинки-козачки змагаються між собою, хто швидше і вправніше перев’яже руку пораненому.

Отаман: Кінь – вірний товариш козака. Козаки дуже любили своїх коней, купали їх, розчісували гриви та хвости.

Сивко-бурко, стань переді мною,

Як лист перед травою.

Забігає кінь (двоє дорослих, переодягнених у костюм коня).

Естафета **«Напої коня»**

Діти стають у дві шеренги по обидва боки від коня, останні учасники беруть відра з водою та передають один одному, аж поки не напоять коня.

Писар: Рівно в полудень з фортечної гармати лунав постріл. За цим сигналом козаки йшли обідати. А що вони їли, знаєте?

Діти: Куліш із салом або олією, галушки, юшку з риби, козацьку кашу.

Гра **«Козацька каша»**

Хлопчикам зав’язують очі, і вони годують один одного кашею.

Отаман: Набралися сили козаки та вийшли на змагання.

Бачу, добрі козаки

Українські парубки!

Силою усі зведіться,

У змаганні покажіться!

Змагання **«Перетягування бука (або каната)»**

Отаман: Після обіду лунали козацькі пісні. Яке б то було життя козаків без веселої, жартівливої, милозвучної, задушевної та часто хвилюючої пісні.

Пісня «Ой на горі женці жнуть»

Отаман: Для того щоб бути сильними і відважними, козаки щодня відшліфовували свою військову майстерність. Часто робили це під музику. З того часу і беруть свій початок завзяті українські танці.

Танок **«Козачок»**

Хлопчики запрошують на танок дівчаток.

Отаман: Після довгих випробувань бачу, що ви гідні бути в козацькій громаді. А чи ви готові добре дбати про неньку-Україну і шанувати свою Батьківщину?

Усі діти встають. Козачата всі разом дають «присягу»

Присягнемо край наш милий

Над усе любити,

Народ рідний захищати

Та для нього жити.

Отаман: З давніх-давен в Україні за віддану службу та лицарські справи ватажок щедро винагороджував своїх козаків. Тож вручаю вам знак козацької звитяги – козацький прапор. Бережіть його, шануйте нашу Україну, бо ви – українці. Хай кожен з вас своїми добрими вчинками та справами доведе, що козацькому роду – нема переводу!

1. ***Рухливі ігри в оздоровчих дитячих таборах***

*Комплекс рухливих ігор для дітей 10-12 років*

***Старти «звірят»***

Дві команди стають паралельно колонами. Пе­ред ними на відстані п'яти кроків проводять лінію. У кожній команді є «заєць», «вовк», «пан­тера», «тигр», «лев». Після виклику «звірята» біжать уперед, оббігають прапорець і повертають­ся на своє місце. Хто на зворотному шляху пере­тне контрольну лінію, здобуває для своєї команди 1 очко. «Звірят» викликають у довільному порядку, тому необхідно бути дуже уважним. Тривалість старту - 3-4 хвилини.

***Пінгвіни з м’ячем***

Дві команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 10 м від неї - прапорці. За сигналом перші номери затискають між колінами один волейбольний м'яч, інший тримають у ру­ках і рухаються до прапорця (діти перевалюються з ноги на ногу, як пінгвіни). Коли гравець дістане прапорець, він передає своїй команді два м'ячі: один - ударом ноги, інший - кидком через майданчик. Сам стає у кінець своєї коман­ди. Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» зроб­лять перебіжки, і м'ячі знову повернуться до пер­шого номера. Порушенням вважається втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який стоїть перед лінією старту.

*Комплекс рухливих ігор для дітей 13-14 років*

***Канат***

Команди розташовуються на протилежних сто­ронах майданчика за лініями. Перпендикулярно до середньої лінії кладуть канат довжиною 4—6 м. За сигналом гравці біжать до каната, щоб заво­лодіти ним і перетягти на свій бік. Це нелег­ко, оскільки суперник намагається зробити те саме. Змагання виграє найбільш спритна команда.

Гру проводять із різних вихідних положень: сто­ячи спиною до каната, сидячи по-турецьки. У випадку од­накових результатів надається третя спроба.

***Переправа в обручах***

Команди шикуються в колону по одному. Перед стартовою лінією в руках у направляючого гімнас­тичний обруч. За сигналом обруч накладають на пояс два перших гравці і швидко перебігають на протилежний бік майданчика - дистанція до 10-15 м. Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий, не знімаючи обруча, швидко по­вертається назад і повторює завдання з третім номером, потім він сам залишається на протилежно­му «березі», а переправу виконує третій номер і т.д. Виграє команда, яка першою закінчує переправу.

***Бар’єрний біг***

Команди шикуються на стартовій лінії. Поперек дистанції натягнуті три-п'ять довгих еластичних мотузок на відстані 4-5 м одна від одної. За сигналом учасники почергово проходять дистанцію туди і назад, перестрибуючи через бар'єри. За доторкання до шнура команда отримує штрафне очко. Висота бар'єра варіюється залежно від віку і підготовле­ності учасників. Перемагає команда, якій вдасться закінчити естафету, припустившись найменшої кількості помилок.

***Снайпери***

Склад команди - 6-8 гравців. Команди шикуються у шеренги за 1,5-2 м до лінії кидання, у кожного учасника в руках по два тенісні м'ячі. На відстані 5-8 м від лінії кидання знаходиться мішень. За сигналом гравці почергово виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, якій вдасться влучити в більшу кількість мішеней і витратити при цьому меншу кількість м'ячів.

*Естафети з елементами спортивних ігор*

***М'яч у кільце***

Команди шикуються в колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2-3 м. За сиг­налом перший номер кидає м'яч в кільце, а другий гравець підхоплює його і теж кидає в кільце і т.д. Виграє команда, яка матиме більшу кількість влучень.. Гравець, який не попав у корзину, повинен, спіймавши м'яч, оббігти з ним стійку, що розташована за 5-6 м від колони, і ли­ше після цього передати м'яч наступному гравцеві.

***Баскетбольний слалом***

Склад команди до 8-10 гравців. Команди викуються за лінією старту, перші номери тримають в руках по баскетбольному м'ячу. За сигналом учасники з веденням м'яча (удари об підлогу) оббігають «вісімкою» вертикальні стійки, що розташовані на 1-2 м одна від одної, потім, рухаючись вперед, перекидають м'яча через горизонтальну планку (натягнутий шнур), ловлять його, кидають у стінку, знову ловлять і кидають у кільце. Після попадання (кількість спроб не обмежена) учасник перекидає м'яч на­зад іншому номеру, а сам повертається до своєї команди.

*Естафети з колективними діями*

***Парні гонки***

Команди шикуються в колону по одному. Направляючі - перший і другий номери - стоять попарно. За сигналом перша пара рухається визначеним заздалегідь способом до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад і виконує завдання з третім номером, потім сам залишається на місці, а третій номер повертається за парт­нером і т.д. Способи переміщення: бігом, тримаючись за руки; боком, приставними кроками, обличчям один до одного, тримаючись за ру­ки; стоячи один за одним і тримаючи партнера за пояс; стрибками на двох ногах, обхопивши один одного.

***Стонога***

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією і розраховуються по 3-5 гравців. За ко­мандою «Приготуватися!» всі учасники першої групи присідають і кладуть руки на пояс поперек себе. За командою «Марш» групи умовним кроком чи стрибками проходять навприсядки визначену дистанцію, зберігаючи з'єднання і не встаючи. Те саме повторюють інші групи. Ви­грає команда, учасники якої перши­ми перетнуть фінішну лінію і не порушать встановлених правил.

*Естафети комічного характеру*

***Каракатиця***

Команди шикуються в колони по одному. Направляючі у вихідному положенні - упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом вони трохи піднімають таз і швидко пересуваються в упорі на руках до протилежної лінії, розташованої на відстані 5-6 м від старту. Як тільки ноги перетнуть фінішну лінію, гравці підводяться і бігом вертаються назад, стаючи в кінець колони, а рух починають інші учасники.

***Розсипав - збери***

Команди шикуються на старті. В руках у перших номерів по коробці, в якій знаходяться 10-22 тенісні м'ячі. За сигналом учасник підбігає до кола, накресленого на підлозі, висипає всередину нього вміст своєї коробки і швидко відносить її назад, передаючи іншому учасникові. Той біжить до кола і, зібравши розсипані м'ячі в коробку, повертається і передає її наступному учаснику, який знову висипає вміст у коло і т.д.

1. ***Ігри в лісі на галявині***

***Квач у лісі***

У лісі на галявині значно цікавіше грати в квача, ніж на відкритому місці. Умови гри: того, чиї ноги не стоять на землі, не можна торкатися.

Рятуючись від «квача», можна вхопитися за сучок на дереві, повз яке пробігаєш, і підтягнутися на руках. Трапився на дорозі корч – мерщій ставай на нього. Підбігши до дерева - вилазь на його стовбур.

***Придивись і запам’ятай***

Гравці розділяються на дві групи, одна з них виходить раніше, а інша на 5-10 хвилин пізніше і рухається по тому самому маршруту, уважно придивляючись до різних незвичайних для маршруту умовних знаків з шишок або гілок, чучела з соломи і ганчірок, прапорці, натягнуті на мотузці між деревами тощо. На кінцевому пункті кожен з учасників повідомляє керівникові про результати своїх спостережень.

Група, яка помітить більше знаків і предметів, виграє.

Вертаючись назад тим самим маршрутом, учасники збирають або стирають всі встановлені знаки.

Гру можна ускладнити, вводячи до неї різні звуки, що їх гравці повинні розпізнати. Дітям, які сховалися в різних місцях маршруту, доручається імітувати звуки тварин і птахів (наприклад, завивання вовка, гавкання лисиці, каркання ворони тощо).

***Ботанічні жмурки***

Одна команда підготовлює листя з дерев, квіти, різні рослини тощо. Гравці іншої команди – жмурки - зав’язують собі очі. Кожний гравець одержує по п’ять листочків, квіточок або стеблин.

Із закритими очима тільки на дотик або за запахом «жмурки» мусять визначити, які рослини потрапили їм до рук. За кожну правильно названу рослину гравець отримує очко. Потім відбувається зміна ролей. Від кожної групи виділяється один контролер. Він мусить перевіряти – чи не переплутали рослин, чи правильно зараховуються очки, а також стежить за тим, щоб «жмуркам» не давали рослин, які колються.

1. ***Національні ігри в позаурочний час***

**«Жучок»** (українська гра)

Грають переважно хлопці. Один гравець стає спиною до інших, прикладає одну руку до вуха, іншу заводить за спину. Решта учасників гри шикується за ним. Хтось злегка ударяє його по руці. Коли він повертається, всі піднімають угору великий палець і гудуть, як жуки. Якщо гравець вгадає, хто його «вкусив», то з тим учасником він міняється місцями, якщо ні, – гра повторюється спочатку.

**«Змійка»** (російська гра)

Креслять велике коло, навколо якого сідають гравці. За межами кола походжає ведучий. Несподівано він кидає всередину кола мотузку – «змійку». Всі схоплюються, прагнучи якнайшвидше встати на неї. Кому місця не вистачить, вибуває із гри. Ведучий, кидаючи «змійку» в коло, поступово укорочує її доти, доки на неї зможе встати лише один гравець, який і стає новим ведучим.

**«Гредзенс»** (латвійська гра)

На весняні свята латвійського народу і на свято Ліго, що є одним з найбільших і найпопулярніших і проводиться влітку (подібне до свята Івана Купала), дівчата з величезним задоволенням грають у «Гредзенс». Назва цієї гри у перекладі з латвійської мови означає «каблучка», «перстенець».

Учасниці гри утворюють коло, одна з них знімає з пальця каблучку та віддає її ведучій. Та в свою чергу просовує через каблучку довгу стрічку і зв'язує її кінці. Інші учасниці гри тримаються руками за стрічку, стоячи на місці або рухаючись, і співають яку-небудь пісню. Дівчина, яка за жеребом потрапила у центр кола, намагається відгадати, в кого каблучка.

Дівчата непомітно пересовують по стрічці каб­лучку і передають її з рук в руки. Зрідка вони роз­кривають долоні, показують каблучку і знову маскують її, щоб не можна було здогадатися, у кого вона. Учасниця, в якої каблучку було виявлено, стає у центр кола і теж починає вгадувати, у кого каблучка.

Пошук каблучки супроводжується піснею, яка у перекладі звучить так:

У кого, у кого

Моя каблучка?

Моя каблучка

У молодої дівчини,

Прошу, сестрички, віддайте.

#### «Саба» (естонська гра)

#### На паркані або спеціальній дошці зображується ко­рова або бик, але без хвоста. Кожен, хто бере участь у грі, розташовується на відстані 15-20м 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 вперед руки і йти в тому напрямку, де, на його думку, знахо­диться мішень. Хвіст (по-естонськи «саба») необхідно при­чепити туди, де йому належить бути.

**«Кулька в долоні»** (бірманська гра)

Гравці вишиковуються в шеренгу на відстані 30-40см один від одного. Витягнуті руки з розкритими долонями тримають за спиною. Один із гравців стоїть позаду них. У нього в руці кулька або камінчик. Йдучи вздовж шеренги гравців, він удає, ніби хоче опустити кульку в чию-небудь долоню. Гравці не повинні озиратися. Нарешті він кладе кульку комусь в руку. Гравець з кулькою несподівано виривається із шеренги. Гравці справа та зліва повинні схопити його (або доторкнутися до нього), перш ніж він рушить з місця. Але при цьому вони не мають права виходити за лінію. Якщо їм не вдасться його схопити, гравець повертається на своє місце, і гра продовжується. Якщо його схоплять, він міняється місцями з ведучим.

Гра **«Тигр і лань»**

Гравці утворюють велике коло, кожному присвоюється порядковий номер. Ведучий стоїть за межами кола і несподівано викликає два сусідні номери. Наприклад: «П'ятий і шостий, біжіть!» Ті виходять з кола і біжать. Перший – «лань», другий – «тигр». «Тигр» переслідує «лань». «Лань» оббігає гравців, що стоять у колі, «тигр» усюди слідує за нею. Він може бігти лише по тій дорозі, що і «лань». Якщо «тигр» зверне вбік – його штрафують: він повинен півхвилини стояти на місці. Коли «тигр» наздоганяє «лань», вона вибуває із гри і стає поряд з ведучим. Якщо переслідування закінчилося для «тигра» невдачею і «лань» повернулася на своє попереднє місце неушкодженою, поряд з ведучим стає «тигр». А ведучий називає інші номери, і гра продовжується.

**«Черепашаче гніздо»**

Один із гравців – «черепаха» Він охороняє своє «гніздо». Решта учасників гри – «розбійники». Креслять коло діаметром 1,5 м – це «гніздо». Туди кладуть чотири-п'ять каменів – «черепашачі яйця». «Черепаха» стоїть у колі, інші гравці розташовуються по колу і прагнуть вкрасти «черепашачі яйця». Для цього вони обирають слушний момент, коли можна підкрастися до каменів. Але треба стерегтися, щоб «черепаха» не зловила. Кого вона схоплює, той міняється з нею місцями і починає охороняти «яйця», що залишилися. Гра продовжується доти, доки всі «яйця» не перекрадуть. Тоді камені ховають, і «черепаха» (поки їх ховають, вона мружиться) повинна їх відшукати. Якщо їй не вдається зібрати всіх яєць, вона вносить заставу (танцює).

1. ***Національні ігри в позашкільній роботі***

**«Корфбол»** (голландська гра)

Корфбол є різновидом однієї з популярних спортивних ігор – баскетболу. А з'явилися ці ігри майже одночасно, з різницею в 10-11 років. Баскетбол вигадали в кінці XIX століття американці, а корфбол трохи пізніше – голландці. Можливо, їх не влаштовувало те, що в баскетбол грають найчастіше в залі й лише по п'ять гравців у команді. Майданчик же для корфболу – це ціле футбольне поле (у шкільних умовах підійдуть майданчики менших розмірів). І чисельність команд удвоє більша – по 12 гравців (в кожній 6 хлопців і 6 дівчат). Причому грати в нього можуть разом і чоловіки, і жінки.

Корфбол – одна з найпопулярніших і найшанованіших ігор на її батьківщині, де, за підрахунками, грають в неї більше 70 тисяч чоловік. Розігрується першість країни як серед дорослих, так і серед юнаків. Знамениті голландські гравці в корфбол настільки ж популярні, як, скажімо, у нас футболісти.

У корфбол змагаються на полі, розміри якого становлять 30-40 м завширшки і 90 м завдовжки. Вздовж поле розділене на три рівні зони – на рисунку вони позначені відповідно літерами А, Б, В. У центрі поля розмічено коло діаметром 14 м – з нього суддя вводить м'яч у гру так само, як і в баскетболі.

Корзини в корфболі відрізняються від баскетбольних. Вони мають інші розміри, сплетені з лози та встановлені не по краях майданчика, а на самому полі. Таке розташування дозволяє урізноманітнити гру, адже корфболісти можуть атакувати кільце з усіх боків. У зоні захисту кожної команди (зони А і В) на відстані 4 м від стійки є лінія, ближче за яку кидки забороняються. Грають у корфбол баскетбольним м'ячем. Гра складається з двох таймів, кожен з яких триває 45 хвилин. Розподіляються корфболісти на майданчику так: у кожній зоні грає по чотири гравці з команди: дві жінки і двоє чоловіків.

Як і в баскетболі, обидві команди прагнуть закинути м'яч в корзину суперника. Гравці передають м'яч один одному, проводять безліч відволікаючих маневрів, допомагаючи партнерові позбутися опіки.

Але правилами корфболу передбачено обмеження, яких немає в баскетболі. Наприклад, чоловіки мають право атакувати лише чоловіків, а жінки – жінок. Вести м'яч, ударяючи його об землю, заборонено: рухатися по майданчику можна, лише передаючи м'яч по повітрю. Не дозволяється також бити по м'ячу рукою або ногою, котити його по землі.

Після двох забитих голів партнери міняються зонами: гравці із зони А переходять в зону Б, а ті, що грали в зоні Б, переміщаються в зону В. Така зміна ігрової обстановки вимагає від спортсменів універсальних навичок – потрібно однаково добре грати і в захисті, і в нападі.

Декілька слів про корфбольні корзини.

Голландці плетуть їх з вербової лози. Кріплять корзини рейками до дерев'яних стовпчиків завтовшки 20-22 см. Якщо немає можливості сплести корзину з лози, підійде будь-який інший підручний матеріал – дерево, дріт, міцна мотузка.

**«Свинка»** (російська гра)

У центрі накресленого кола викопується ямка – «хлів». Поряд із «хлівом» кладуть «свинку» (м'яч, сплетений з лика або лози в'яза; в'язка шишок). Обирається ведучий. Він з великою палицею, загостреною з одного кінця, входить у коло. Всі інші гравці стають по колу і кажуть: «Куба-куба-кубака, жени свинку до хлівця!». Ведучий підходить до «свинки» і, підчепивши її палицею, відкидає якнайдалі вбік. Гравці стрімко біжать до «свинки», перекидають її один одному ногами з вигуками: «Свинка, свинка, солом'яна щетинка, мочальний хвостик, лізь у хлівчик!», – і намагаються загнати її у «хлів». Ведучий захищається і щойно «свинка» потрапляє в коло, палицею вибиває її звідти. Гравці перекидають «свинку» ногами. Якщо їм удається загнати її у «хлів», обирається інший ведучий, і гра продовжується.

**«Городки»**

Городки – стародавня російська гра, що полюбилася не лише дітям, а й дорослим. Ось як висловився про неї великий полководець А. В. Суворов: «Гра в городки розвиває окомір, прудкість, напористість. Биток кидаю – це окомір, битком б'ю – це прудкість, битком вибиваю – це напористість».

У цю гру можуть грати від 2 до 12 учасників. Звичайно, грати можна і вдвох, але краще, якщо грають дві команди.

*Інвентар*: битки і городки (дерев’яні циліндри діаметром 4-5 см і завдовжки 12-15 см). Городки можна зробити своїми руками з круглих березових брусків. Довжина битків – 75-80 см, діаметр – 4-5 см. Розміри майданчика наводяться на рисунку нижче, вони приблизні (розраховано на гравців віком 10-12 років): можуть збільшуватися або зменшуватися – залежно від віку учасників гри.

******Суть цієї гри – з визначеної відстані кидками битків вибити із «города» (звідси і назва) по черзі певну кількість фігур, кожна з яких складається з 5 городків. Таких фігур 15: «гармата», «зірка», «колодязь», «артилерія», «кулеметне гніздо», «вартові», «тир», «вилка», «стріла», «колінчастий вал», «ракетка», «рак», «серп», «літак», «лист». Послідовність і правильна розстановка фігур показані на рисунку.

******

*Правила гри*. Шляхом жеребкування визначається місце розташування команд – правий «город» або лівий «город». Гру починають учасники команди правого «города». У кожного гравця – по дві біти. Завдання: меншою кількістю кидків вибити зі свого «города» якомога більше фігур. Спочатку виконують кидки всі гравці однієї команди, потім – іншої. Кожен учасник гри робить по два кидки. Всі фігури (окрім «листа») встановлюють по середині передньої лінії «города», не виходячи за її межі.

Усі фігури вибивають з кону. Якщо вибито хоча б один городок, то останні вибивають з півкону. Найважча фігура – «лист». Вона вибивається лише з кону, більше того – спочатку треба вибити центральний городок. Такий удар називається «розпечатуванням листа». Але якщо одночасно з центральним городком буде вибито ще один, то «лист» доведеться «розпечатувати» заново. Городок вважається вибитим, якщо він повністю вийшов за бічну або задню межу «города».

Якщо ж він залишився на межі або закотився у «пригород», то фігуру продовжують вибивати. Удар гравцеві в городки не зараховується, якщо він, кидаючи биток, вийде за межі кону або півкону.

У цій грі рахунок ведеться на очки. Команда, яка вибила 15 (або скільки буде визначено гравцями) фігур, зробивши при цьому найменшу кількість кидків, заробляє очко. Періодів у грі може бути декілька, про це необхідно домовлятися заздалегідь.

**«Крокет»**

Історія гри в крокет бере свій початок з ігор римлян в Paganica, які проводилися до нашої ери. Римляни ганяли по полю маленькі шкіряні м'ячі довгими зігнутими палицями, проводячи їх по певному маршруту й ударяючи ними по кілочках або деревах. У деяких регіонах м'ячі посилалися в ямки. Ця гра стала прототипом крокету й гольфу. У крокет можна грати один на один або командами по 2-4 учасники.

*Інвентар*: майданчик, на якому встановлено ворота й кілочки; молотки; кулі, помічені червоними і чорними смужками (від однієї до чотирьох).

*Правила гри*: гравець повинен прогнати молотком свою кулю крізь розставлені в певному порядку на майданчику ворітця – туди і назад – і ударити нею по своєму кілочку біля початкових, перших воріт. Переможцем стає той, хто раніше виконає поставлене завдання.

Гравці б'ють по кулі почергово. Гравець, чия куля проходить відразу через двоє воріт або через пару схрещених воріт в центрі майданчика, які називаються «мишоловкою», отримує право на два удари. Якщо між кулею, що прокотилася, і воротами проходить ручка молотка, ворота вважаються пройденими. Якщо гравець провів кулю через «мишоловку», він може крокетувати кулі суперника і своїх партнерів, тобто вибивати їх своєю кулею, направляючи її в ціль ударом молотка.

Надалі гравець може крокетувати відразу після проходження чергових воріт. Після крокетування гравець отримує право ще на два удари. Він може виконувати їх таким чином:

 - приставити свою кулю впритул до кулі суперника, наступити на свою кулю ногою і ударом молотка по ній здвинути кулю суперника вбік (це один удар), а другим ударом подовжити гру;

- ударом молотка по своїй кулі погнати обидві кулі в бажаному напрямку, а потім виконати вільний удар;

- ударом молотка спрямувати свою кулю на позицію до воріт, а наступним ударом пройти крізь них.

Якщо крокетувати кулю партнера (учасника своєї команди), можна допомогти цій кулі встати на позицію до воріт, ударивши по своїй кулі, впритул присунутій до кулі партнера.

Якщо грають команди, то перший гравець, який пройшов усі ворота, але не вдарив кулею об кілочок, від якого починав гру, стає «розбійником». Він може крокетувати будь-які кулі, не проходячи перед цим воріт. Він отримує можливість заважати суперникові – здвигати кулі й водночас допомагає гравцям своєї команди ставити кулі на позицію до воріт, які треба проходити.

«Розбійника» необхідно якнайшвидше вивести із гри. Робиться це так: треба ударом молотка по своїй кулі спрямувати кулю «розбійника» на кілочок, від якого той розпочав гру. І «розбійник» вважається знешкодженим.

**«Бліцбол»**

Ця гра дуже нагадує регбі. Вважається, що першими почали грати в неї фіни. Гра проводиться на майданчику, розміри якого становлять 95-100 м завдовжки і 50-55 м завширшки. Кількість гравців – 9х9; у спортивному залі їх кількість зменшується – від 3 до 6 гравців на майданчику від кожної команди. Майданчик розділяється лінією на дві рівні частини. Біля лицьової лінії з кожного боку креслять по три будь-які фігури – це залікові поля («ворота»). Грають звичайним м'ячем для регбі, а в шкільних умовах підійде і волейбольний м'яч.

Мета гри та ж сама, що і в регбі: треба покласти м'яч в одне із залікових полів суперника. За це нараховують призові очки: за м'яч, покладений у трикутник, – 3 очки, в прямокутник або квадрат – 2 очки.

За сигналом судді гравці обох команд займають вихідне положення біля своїх залікових полів. Один із гравців команди, яка починає гру, розташовується попереду своїх партнерів. За свистком він кидає м'яч через широко розставлені ноги назад. Один з партнерів підхоплює його і спрямовується вперед, на половину майданчика суперника. Противники прагнуть не пропустити атакуючого гравця до залікових полів і відняти у нього м'яч, щоб самим розпочати атаку. Якщо атакуючий відчуває, що м'яч йому не втримати, то виконує передачу своєму партнерові.

*Правила гри*. Передавати м'яч дозволяється лише назад. Штовхання, блокування, захвати при перехопленні м'яча не дозволяються. Грубі, силові прийоми заборонені. За порушення правил призначають вільний кидок. Оштрафовані гравці відступають від місця порушення на відстань 5 м.

У швидкого і спритного гравця зазвичай важко відібрати м'яч, не порушивши при цьому правил. Проте у бліцболі є прийом, за допомогу якого можна зупинити суперника, що проривається до воріт, – треба доторкнутися до його спини рукою. У цьому випадку атакуючий гравець повинен протягом 2 секунд віддати м'яч партнерові, зробивши при цьому не більше трьох кроків.

**«Флорбол»**

Гра «Флорбол» являє собою хокей на підлозі, в різних країнах вона називається по-різному: уніхокей (універсальний хокей), флорбол, інебенді, салібенді, флорхокей. Історія спорту різних народів з незапам'ятних часів знає чимало аналогів хокею. Зображення гравців із ключками та м'ячем знаходили в єгипетських пірамідах. Заломленими палицями і кулею грали американські індійці. Усі ці ігри (всього їх налічується близько 20) можна вважати прототипами хокею. На сьогодні в світі існує багато спортивних ігор, які походять від народних змагань з палицею, каменем або кулею. До них належать: гольф; хокей з м'ячем, який дав початок іграм рінк-бенді й рінк-болу; хокей з шайбою і рінгет, призначений лише для жінок, які грають короткими ключками, схожими на крюк, і кільцем замість шайби; хокей на роликах (іноді зустрічається назва ролеркей); стрітхокей та інлайнхокей; хокей на траві, від якого пішов індорхокей із змаганнями в залі. І, нарешті, своє місце серед цих ігор займає хокей в залі – флорбол, хоча можна цю гру проводити і в дворі, і на вулиці.

Достеменно не відомо, коли і де виникла ця гра. За однією із версій, вона була завезена зі Сполучених Штатів Америки до Швеції, за іншою – її винайшли самі шведи і назвали інебенді. Але така гра давно відома жителям Нової Зеландії, що ставить під сумнів обидві попередні версії. Зараз у флорбол грають більше ніж у 30 країнах Європи, Азії, Австралії, Північної Америки. Щоправда, донедавна правила гри відрізнялися. Найбільшого розвитку флорбол набув у Швеції.

Команда складається з п'яти польових гравців і воротаря. Ворота за розміром дещо менші, ніж у хокеї з шайбою. Грають у флорбол легкими пластиковими ключками і м'ячами, виготовленими з білого пластику. Захищений у грі щитками лише воротар. Майданчик розміром 40х20 м оточений розбірним бортом заввишки 0,5 м. Біля воріт помаранчевим кольором обкреслюють майданчик 5х4 м. Гра складається із трьох таймів, кожен з яких триває протягом 20 хвилин. Перерва між таймами становить 5 хвилин.

*Правила гри*. Воротареві не можна використовувати ключку, але в межах майданчика воріт він може стрибати, а також зупиняти, викидати м'яч або вдаряти по ньому будь-якою частиною тіла. І гравці, і воротар можуть змінюватися у ході матчу коли завгодно і без обмежень. При порушенні правил в межах майданчика воріт призначається пенальті (буліт). Крім того, гравцеві, що проштрафився, призначається таке покарання, яке було б при аналогічній ігровій ситуації в будь-якій частині майданчика. М'яч рухається лише вперед, і його не можна добивати.

*Дозволено*: підводити м'яч ногою до своєї ключки; діяти корпусом, за винятком рук і голови, направляючи м'яч до себе; стоячи на одному коліні, переривати пас (удар) або грати м'ячем; вести силову боротьбу за м'яч плечем; направляти м'яч в борт; замінювати воротаря польовим гравцем.

**Література:**

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с. – Режим доступу: – <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2012/09/0026551.doc>
2. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. пос. для студ. освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підгот. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". у 2 ч. Ч. 2. / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – 116 с. – Режим доступу: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2013/04/0029926.doc>