

*Комунальний заклад Львівської обласної ради
«Львівський обласний центр краєзнавства,
екскурсій та туризму учнівської молоді»*



Методичні рекомендації

**Рекреаційні ігри, анімація та розваги
під час практичних занять та у походах
зі спортивного туризму**

Львів 2020

Зміст

Вступ	4
Розділ I. Організація та методика проведення рухових ігор	6
Розділ II. Туристсько-інтелектуальні ігри	10
Гра «Крокодил».....	11
Гра «Туристичний капелюх».....	12
Гра «Є контакт».....	14
Гра «Я йду, їду, лечу».....	15
Гра «Жаднюга».....	17
Гра «Добл» (DOBBLE).....	18
Розділ III. Ігри середньої інтенсивності	22
Гра «Предмет в казанок».....	22
Гра «Через ліс».....	23
Гра «Влучно у ціль».....	25
Гра «Твістер».....	26
Гра «Потягучка».....	28
Розділ IV. Ігри високої інтенсивності	29
Гра «Вудочка».....	29
Гра «Потяг».....	31
Гра «Гігантський крок».....	32
Гра «Стрибки по купинах».....	33
Гра «Виклик номерів».....	34
Розділ V. Ігри-естафети	36
Заняття-гра «Турист-мандрівник».....	36
Гра міні-орієнтування в приміщенні.....	38
Список використаної літератури	41



Вступ

*Найкращий спосіб зробити дитину хорошою –
це зробити її щасливою.*

Оскар Уайльд

Гра з давніх часів є невід'ємною частиною життя людини, вона заповнює дозвілля, виховує, задовольняє потреби в спілкуванні, отриманні зовнішньої інформації, дає приємне фізичне навантаження.

За допомогою ігрових форм підростаюче покоління пізнає життя. Гра позитивно впливає на формування дитячої душі, розвиває фізичні якості і здібності, також ефективно впливає на розумовий розвиток дитини, допомагає уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширює кругозір.

Рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. В колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес викликаний грою, об'єднує дітей в дружний колектив.

Активний туризм має за мету удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини природною місцевістю. Все це ми здобуємо на заняттях в гуртках з різних видів активного туризму, але іноді зміст програми гуртка за якою ми працюємо є не такий цікавий дітям і вмовляти їх – справа марна. Тому ми вирішили написати даний методичний посібник з різними туристично-розважальними іграми.

Під час занять з будь-якого виду активного туризму однією із складових є дозвілля, чи то між тренуваннями, чи то в походах і тоді помічними є різні ігри. Вони можуть бути різного виду: інтелектуальні, рекреаційні або рухливі.

Дані методичні рекомендації будуть корисні як дітям так і керівникам туристсько-краєзнавчого напрямку. Нами описані ігри, розваги, спортивна анімація, які можуть допомогти педагогу розвинути та розкрити цікаві вміння, навички, креативність, таланти, лідерські якості, творчі здібності дітей. Коли тренер проводить заняття в ігровій формі – це цікавіше і більш інтригує сучасних дітей, час проводиться з користю та з більшим інтересом до туризму.

*Ірина Блистів,
інструктор з туризму КЗ ЛОР «Львівський обласний центр
краєзнавства, екскурсій і туризму учнівської молоді»,
спортивний суддя I категорії*



Розділ І. Організація та методика проведення рухових ігор

Ігри, в яких яскраво виражена роль рухів умовно називаємо «рухливими».

Для дитини гра – це навчання, праця і водночас форма виховання. Рухливі ігри вважаються важливим засобом фізичного розвитку дітей.

Вони сприяють:

- формуванню та вдосконаленню життєво важливих рухів;
- всесторонньому гармонійному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я;
- вихованню моральних і вольових якостей (воля до перемоги, рішучість, наполегливість, взаємодопомога);
- позитивному впливу на системи організму: серцево-судинну, дихальну та нервову;
- розвитку важливих фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості;
- розумовому розвитку дитини, розширенню кругозору, розвитку уваги, сприйняття; розвитку творчої фантазії, креативності, пам'яті; покращенню логічного мислення, розвитку мови, швидкості мислення, творчості, кмітливості.

У заняттях з дітьми використовують **три види рухливих ігор:**

- 1) сюжетні ігри;
- 2) ігрові вправи, естафети (несюжетні ігри);
- 3) ігри з елементами туризму.

За ступенем фізичного навантаження рухові ігри бувають:

- 1) великої рухливості – зміст яких складають інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подолання перешкод та ін.;

2) середньої рухливості – передбачають активну участь дітей, характер рухової діяльності відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: переступання);

3) малої рухливості – не всі діти виконують рухи одночасно: частина рухається, інші – ні, рухи виконуються у повільному темпі.

Особливості методики проведення рухливих ігор:

- Перш ніж вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фіз. підготовленість, місце і час проведення, погодні умови.

- Більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп.

- Правила гри можна спрощувати чи ускладнювати.

- Повторення вивчених рухових ігор проводиться з деякими ускладненнями вправ.

- На заняттях з туризму застосовуються ігри великої рухливості в основній частині, які мають навчальний характер; в заключній частині малої рухливості. На прогулянках – ігри будь якої рухливості, але врахувати слід пору року і температуру повітря.

- Для проведення багатьох ігор потрібен інвентар.

- Під час пояснення змісту гри дітей розміщують так, щоб кожен добре чув і бачив тренера. Пояснювати коротко, чітко, дохідливо, щоб не втомлювати дітей. Емоційно-образне повідомлення сюжету гри допомагає дітям краще уявити ігрову ситуацію й виразніше виконувати характерні для даного образу рухи.

- Для кращого засвоєння гри рекомендується найскладніші моменти пояснювати жестом і показом деяких рухів.



- Правила гри пояснюють детально лише тоді, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують основний її зміст.
- Важливим моментом у проведенні гри є вибір одного або кількох ведучих.
- Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах – правильне комплектування команд. Вони мають бути рівні за силами й складом.

Для регулювання фізичних навантажень в грі застосовують різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, а також кількості повторень усієї гри або окремих її елементів; зменшення або збільшення площі (залу, майданчика), на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри і кількості перешкод, які повинні подолати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку.



Тривалість гри залежить від мети, умов, в яких вона проводиться, віку дітей та їхньої кількості.

Проводити ігри-вправи слід на свіжому повітрі, по можливості не на асфальті, а у парках або скверах. У закритих приміщеннях повітря повинно бути чистим із $t = 16^{\circ}$

Масові туристсько-спортивні заходи - це ігрова діяльність, учасники якої, з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості у досягненні перемоги в доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги обтяжень, тривалістю, інтенсивністю виконання.



Розділ II. Туристсько-інтелектуальні ігри (рухливі ігри малої інтенсивності)

Туристсько-інтелектуальні ігри вдосконалюють, розширюють словник туристичних термінів, визначень та сленгів. Також такі розваги позитивно розвивають уважність, кмітливість, здогадливність та пам'ять дітей. Учасниками таких ігор можуть бути діти, дорослі, спільно керівник з вихованцями.

Де можна проводити такі ігри: в класі, спортивному залі, кімнаті, на шкільному подвір'ї, на відкритій місцевості, на бівуаках під час походів, змагань, рекреаційних заходах.

Скільки учасників можуть брати участь: від 3-ох осіб і до 15 (оптимально), якщо дозволяє особливість гри то можна і більше, наприклад в «Крокодил» можуть грати 2 команди по 10-15 осіб в команді.

Гра «Крокодил»

На початку гри потрібно розділити учасників на дві команди. Після цього гравці однієї команди задумують слово (на туристичну тематику, наприклад «альпіншток») і вибирають «жертву» - гравця з команди суперників, якому по секрету повідомляють це слово. Після цього «жертву» відпускають на «свободу», до своєї команди, де він намагається пояснити слово.

При цьому йому дозволяється: використовувати жести і міміку, танці, стрибки і кривляння; приймати будь-які позиції; показувати слово цілком або частинами; кивати головою: «так» і «ні»

АЛЕ забороняється: писати і малювати; вимовляти склади і букви (навіть без звуку, губами); показувати букви або передавати літери мовою глухонімих.

(Слова для прикладу: намет, наплічник, мотузка, карабін, жумар, вісімка гальмівний пристрій, казанок, сокира, черевики з підошвою Vibram, компас, термогорнятко, ліхтарик, мапа, трекінгові палиці, термобілізна, пальник, кресало, каска, рукавиці, спальний мішок і так далі.....)



Гра «Туристичний капелюх»

Мета гри: за обмежений час пояснити учаснику своєї команди якомога більше слів, витягнутих з капелюха.

Загальний хід гри:

Учасники повинні поділитись на дві команди від 3 до 10 чоловік. Гравці можуть сісти за стіл, на вулиці – на туристичні килимки. У капелюсі на окремих папірцях написані кілька слів на (туристичну тематику); гравці цих слів не знають.

В грі є три картки які вказують на те, яким чином потрібно пояснити слово з капелюха – МАЛЮВАТИ, ПОЯСНЮВАТИ, ПОКАЗУВАТИ

Малювати – потрібно намалювати слово не використовуючи літер та цифр.

Пояснювати – потрібно пояснити слово додатковими словами не проголошуючи його. (наприклад: слово ДЕРЕВО – учасник пояснює, що це така рослина, яка має стовбур, гілки, листя. Відповідно учасники мають відгадати це слово).

Показувати – це елемент з гри «Крокодил»



Один учасник з команди пояснює, інші гравці цієї ж команди відгадують, інша команда слідує за часом. Гравець, який пояснює слово, по команді судді дістає з капелюха папірець, читає написане слово (про себе) та обирає картку, яким способом має пояснити. Учасники команди, що відгадують, пропонують версії до тих пір, поки не назвуть загадане слово, але є ще час який обмежує гравців.

Час для загадування може бути написаний на самому папірці зі словом в капелюсі. Якщо слово легке то дається **30 сек.**, складніші **1-2 хв.**

Після відгаданого слова папірець ставиться біля команди, тому що 1 слово = 1бал. Відгадані слова в капелюх не повертаються. Після закінчення часу команда суперників або керівник зупиняє гру. Якщо слово не відгадали, то папірець в капелюх повертається не повідомляючи гравцям і глядачам загаданого слова. Після цього капелюх переходить до команди суперника.

Виграє та команда у якої найбільше балів після всіх використаних слів у туристичному капелюсі.



Гра «Є контакт»

Правила гри:

Один з гравців загадує слово (він в даному випадку виступає ведучим) і називає першу букву слова, інші повинні відгадати слово по буквах, наприклад, загадане слово на букву “Н”, один з гравців говорить: “ прибор для приготування їжі”, хтось з гравців розуміє що це ніж і каже “є контакт” вони ведуть зворотній відлік 5,4,3,2,1 і одночасно говорять “ніж”, тоді ведучий повинен відкрити наступну букву загаданого слова, якщо ж вони сказали різні слова, то ведучий не відкриває їм наступної букви, також якщо ведучий протягом відліку здогадався і сказав сам “ніж” то він теж не відкриває нової букви. Відкривши букву, гравці повинні придумувати слова для контакту з частини відгаданого слова, наприклад відгадали частину “НА”, отже контактне слово має починатися на “НА” наприклад “Наплічник”. Можливо трішки важко сприйняти написані правила, але в процесі гри ви все зрозумієте і вам дуже сподобається дана гра.



ПОРАДА! Дуже чудова гра для проведення часу, коли Ви їдете на змагання, або під час доїзду до місця старту вашого маршруту, походу. (В поїзді, автобусі та ін.)

Гра «Я йду, їду, лечу»

Всі, хто бере участь повинні сісти разом.

Хтось, кому відома таємниця гри, і буде виступати в ролі ведучого (наприклад керівник).

Ведучий повинен сказати приблизно таке:

«Я є керівником масштабної експедиції в ліси Африки. Мені потрібна команда. Усі ви є претендентами на участь в моїй експедиції. Є одна умова: приєднатися до мене зможуть тільки ті, хто візьме з собою в похід потрібну річ».

Потім кожен учасник по колу вимовляє наступне: «Я беру участь в експедиції, і візьму з собою...» і називає річ, яка, на його думку, незамінна буде в даній подорожі, а керівник вирішує взяти його з собою чи ні.

Тепер пояснимо в чому полягає **секрет гри**.

Треба **вгадати схему**, яку загадав ведучий.

Наприклад, у найпростішому варіанті, треба брати будь-який предмет, назва якого починається на першу літеру твого імені.



Інший варіант може бути такий: під час того як сказати будь-який предмет, потрібно кожен раз робити одну і ту ж дію (не помітно перехрещувати ноги, складати руки перед грудьми, чухати потилицю та ін.)

Гра «Жаднюга»

Правила гри:

Учасники шикуються в чергу один за одним. На підлозі (на відстані кроку) у лінію розкладаємо яблука (20 одиниць), це може бути будь-який інший предмет, який ви маєте (шишка, банка консерви, пляшки з водичкою 0,5 та ін.).

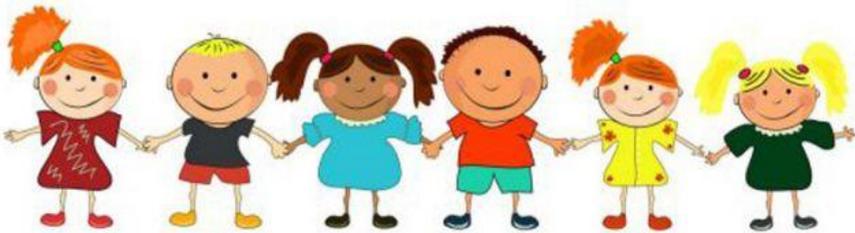
Мета учасника: присісти навпочіпки і взяти перше яблуко, потім не встаючи робити маленький стрибок до другого яблука, береже його і так далі пересуваєтесь стрибками навпочіпки. Потрібно зібрати якнайбільше яблук!

Як тільки яблука розсиплються, викладаємо їх знову на підлогу, до завдання береться наступний гравець.

Не можна яблука збирати в одяг.

Можна в руки, на коліна, під підборіддя.

Гра розвиває спритність, реакцію, координацію.



Гра «Добл» (DOBBLE)

Для даної гри потрібні картки з малюнками 55 шт.

Учасники гри: 2 - 8 людей

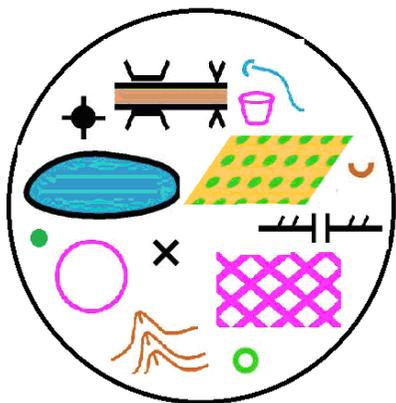
Гру «Добл» можна грати різними способами.

Міні-гра 1. «Розбери вежу».

Перетасуйте колоду, покладіть по одній закритій картці перед кожним гравцем, картки, що залишилися покладіть в центр столу відкритою стороною у вигляді вежі

Мета гри: набрати якомога більше карток. Спочатку гравці перевертають свою картку лицьовою стороною вгору. Кожен гравець повинен намагатися бути найшвидшим, щоб знайти зображення на своїй картці, що збігається із зображенням на верхній картці в колоді. Перший хто знайде і правильно назве його, бере картку з колоди і кладе перед собою на свою картку. Таким чином, в колоді відкривається нова картка. Гра продовжується до тих пір, поки не закінчатся картки в центрі.

Переможець – гравець, який набрав більше всіх карт.



Картка 1



Картка 2

Спочатку гравці перевертають свої колоди лицьовою стороною вгору. Учасники повинні швидше за інших при скиданні карток зі своєї колоди в колоду по центру. Для скидання їм необхідно назвати зображення, що збігається на верхній картці їх колоди і карткою в центрі. Гравцям потрібно володіти хорошою реакцією, оскільки картка в центрі змінюється відразу ж, як на неї кладеться картка з колоди гравця.

Той, хто програв – це гравець, який останній позбавиться від своїх карток.

Міні-гра 3 «Гаряча картопля»

У кожному раунді кожному гравцю в закриту роздається картка, яку потрібно тримати в руці. Частину карток, що залишилися відкладають в сторону, вони будуть потрібні для наступних раундів.

Мета гри: позбутися від своєї картки швидше за інших гравців.



На початку міні-гри гравці перевертають свої картки так, щоб всі зображення було добре видно. Як тільки учасник знаходить зображення, що збігається на його картці і картці іншого гравця, він називає його і кладе свою картку в руку гравця, з карткою якого він знайшов збіг. Цей гравець тепер повинен знайти

збіг на своїй новій картці і картках гравців, що залишилися. Якщо він знайде збіг, то віддає всі картки з руки.

Учасник, якому дістаються всі картки програє раунд і починається наступний.

ПОРАДА! Дану гру можна адаптувати під різну тематику, ми зробили на прикладі Пішохідного туризму, це допоможе дітям вивчити спеціальне технічне спорядження для тренувань та спорядження, яке використовується для походів. В грі учасники обов'язково мають **назвати правильно предмет**, який збігається на картках!!!



Розділ III. Ігри середньої інтенсивності

Ігри середньої інтенсивності спрямовані на те, що активно рухається лише частина учасників гри, а інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає.

Гра «Предмет в казанок»

Сприяє розвитку: влучності.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: казан (бажано великий ≈ 8 л.), м'ячик тенісний, рукавиця. Може бути будь-який інший предмет за бажанням.

Дітей потрібно поділити на дві команди, вишикувати їх в дві лінії, а перед ними покласти казан за 5-6 метрів.

Мета гри: кожен учасник повинен покласти м'яч в рукавицю і поцілити в казан, так щоб рукавиця з м'ячем не вистрибнула з казанка.

Виграє та команда, яка найбільше закине рукавичок з м'ячиками в казанок.



Гра «Через ліс»

Сприяє розвитку: швидкості, спритності.

Інтенсивність: середня.

Місце для гри можна вибрати в парку, сквері, на лісовій галявині. На цьому місці креслимо майданчик, на якому проводимо дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Між цими лініями "поле", а серед - "поля" уявний ліс. Розмір лісу 10 кроків в ширину і 10 кроків в довжину. Серед учасників гри вибирають ведучого, який іде в умовний «ліс». Решта учасників стають у шеренгу на одній з ліній. За командою вчителя, гравці по двоє з шеренги перебігають на протилежний бік, але обов'язково біжать через умовний ліс. Ведучий намагається когось з гравців «заквачити», тобто торкнутись. Якщо йому це вдалося, він міняється ролями з тим, кого «заквачив». Перемагають ті гравці, які протягом гри не були «заквачені».



Умовний ліс

Лінії старту



- 1.Майданчик для гри обмежений.
- 2.Гравці з шеренги обов'язково біжать на протилежний бік через ліс.
- 3.Ведучий «квачить» гравця дотиком руки.
- 4.За лінією лісу ведучому «квачити» забороняється.

Гра «Влучно у ціль»

Сприяє розвитку: влучності, сили кидка.

Інтенсивність: середня

Місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями, на середній лінії в ряд ставлять 10 кеглів (5 червоного кольору і 5 білого). Можна використовувати для гри пластмасові пляшки з-під води. Гравців ділять на дві команди. Кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6-10м. від кеглів. Усі гравці одержують по малому м'ячику. За сигналом вчителя збивають кеглі, одна команда збиває червоні кеглі, інша - білі. Кидати м'яч можна різними способами, гравці не повинні заходити за свої лінії, де стоять їхні команди, збивати треба свої кеглі, а не кеглі іншої команди.



Гра «Твістер»

Сприяє розвитку: гнучкості, рівноваги.

Інтенсивність: середня

Інвентар: ігрове поле, спеціальна кольорова рулетка.

Ігрове поле з розмірами 160x140 см. складається з низки кольорових кіл великого розміру (бл. 30 см в діаметрі). У твістер грають на ігровому полі, розстеленому на підлозі або розміченому на землі. На полі зображені великі кольорові круги (червоний, жовтий, синій, і зелений) в чотири ряди по шість штук в кожному. Спеціальна рулетка, прикріплена до квадратної дошки, служить генератором випадковості.

Рулетка розділена на чотири секції: права нога, ліва нога, права рука, і ліва рука. Кожна секція підрозділена на чотири кольори. Після обертання називається комбінація (наприклад: права рука на жовте) і гравці повинні рухати відповідну руку або ногу в точку належного кольору. У грі на два учасники, не можна одночасно ставити руку або ногу в один і той же круг. Правила можуть відрізнятись для більшої кількості людей.





(приклад гри в «Твістер»)



Гра «Потягучка»

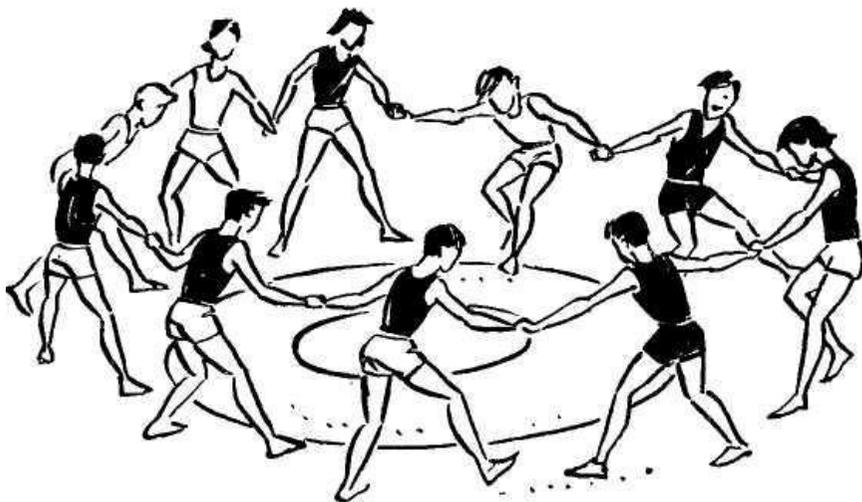
Сприяє розвитку: гнучкості.

Інтенсивність: середня

В грі можуть брати участь від 3-ох до 15-и учасників.

Хід гри: гравці стають в коло на відстані витягнутих рук і беруться за руки, положення ніг разом. Довільним шляхом обирається гравець, який буде «ходити» першим. Гравець (№1) повинен своєю ногою (будь-якою) доторкнутись до ноги сусіднього гравця (№2), відповідно (гравець №2) тією ж ногою торкається наступного учасника, але при цьому нога кожного, хто робив торкання, залишається на місці дотику. **Мета гри:** Потрібно поставити сусіднього гравця в над незручну позицію, щоб він впав. Якщо учасник гри падає то вибуває з гри, а всі решта в тих самих позиціях продовжують гру.

В кінці гри повинно залишитись два гравці, вони і є переможцями. Бувають випадки, що падають всі, то і відповідно переможців немає, гру починають заново.



Розділ IV. Ігри високої інтенсивності

Рухливі ігри високої інтенсивності використовують у тренуваннях для зміни виснажливих фізичних навантажень на інші фізичні вправи ігрової спрямованості, які не пов'язані з видом туризму, але є високоемоційними та викликають значний інтерес у вихованців. Використання даних ігор дозволяє досягти тренувального ефекту за допомогою підбору різноманітних ігрових вправ, які є неспецифічними у тренуваннях з видів туризму.

Гра «Вудочка»

Сприяє розвитку: спритності, стрибучості, уваги.

Інтенсивність: висока.

Гру можна проводити на галявині в лісі, в парку, на майданчику в школі тощо. Учасники гри вибирають ведучого. Шикуються учасники гри по колу. В середині кола стоїть ведучий, який тримає довгу скакалку або мотузку в руці. За командою тренера, ведучий починає крутити довгу мотузку "вудочку" так, щоб вона ковзала по землі і проносилась під ногами учасників, які стрибають через неї, намагаючись її не зачепити. Якщо "вудочка" когось торкнулась – гравець вибуває з гри (отримує штрафний бал або стає ведучим). Перемагають гравці яких „вудочка” не зачепила.



1. Спійманим є той гравець, чії ноги (не вище колін) зачепить "вудочка".

2. Гравці не повинні сходити з місця.



3. Після 10-15 кіл, зроблених "вудочкою", необхідно давати дітям відпочинок 30-60 секунд.

Гра «Потяг»

Сприяє розвитку: швидкісної витривалості.

Інтенсивність: висока.

У грі беруть участь дві команди (два «поїзди»: «Львів - Київ», «Чернівці - Львів»). Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. За командою вчителя, розпочинають гру перші учасники - «тепловози». Вони біжать до високої стійки (станції; висота стійки 1,5 м, виготовлена з дерева або пластмаси), оббігають її і повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» перший вагон (одного учасника) і біжать разом, оббігають стійку, повертаються назад і чіпляють другий «вагон» і т.д. Виграє та команда («поїзд»), яка швидше закінчить гру-естафету, при цьому не «загубивши вагони» і не збивши стійки.

1. Можна чіпляти по одному вагону (по одному учаснику).

2. Можна чіпляти по два вагони одночасно (по два учасника).

3. Можна чіпляти всю команду.

4. Можна обігати декілька стійок.



Гра «Гігантський крок»

Сприяє розвитку: стрибучості, уважності.

Інтенсивність: висока.

Вчитель лініями позначає умовну канаву. Діти поділяються на дві команди, які шикуються у дві колони перед краєм канави. За сигналом вчителя, перші два учні долають канаву широкими кроками або стрибком. Перемагає той, хто долаючи перешкоду зробив менше кроків.

1. Ширина канави 6 – 8 метрів.
2. Виграє команда, яка має більше переможців.



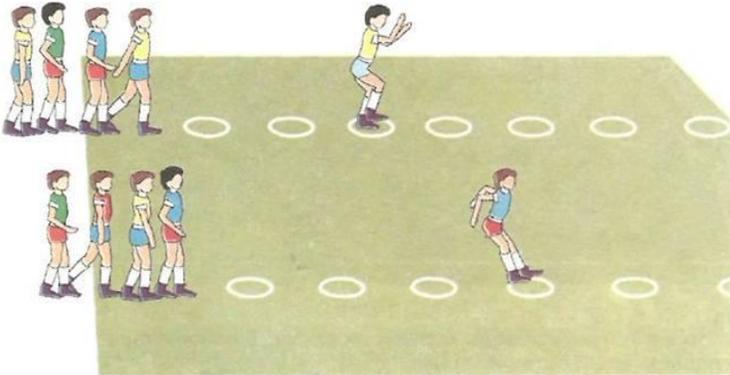
Гра «Стрибки по купинах»

Сприяє розвитку: швидкості.

Інтенсивність: висока.

Гравців ділять на 2 команди, які стоять за лінією старту. Проти них на майданчику позначають стільки ж рядів невеликих кіл (купин) на відстані 40-50 см один від одного. У кожному ряду по 8-10 кіл. За сигналом керівника, гравці, що стоять у колонах першими, перестрибують з купини на купину, намагаючись не потрапити у «болото». Гра закінчується тоді, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь. Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних балів).

Перед початком, гри учням необхідно показати, як стрибати з купини на купину. Гравець одержує штрафний бал, якщо під час стрибка не попаде ногою на купину або переступить лінію.



(приклад гри «Стрибки по купинах»)



Гра «Виклик номерів»

Сприяє розвитку: швидкості.

Інтенсивність: висока.

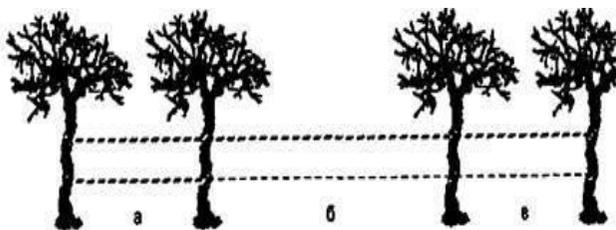
Усі гравці діляться на дві команди і стають у колону по одному або в одну шеренгу. У кожній команді вчитель розраховує по порядку всіх гравців.

Відмічається поле з перешкодами 15-20м. Кожен гравець виконує рухові дії (наприклад, бігти, перестрибувати, пролізати).

Гравець №1 повинен обігти перешкоди умовні дерева, болото, пень, кущ тощо (на полі розкладаються будь-які предмети – пляшки з водою або щось інше).

Гравець № 2 повинен перестрибувати мотузки, які наведені на різній висоті між деревами.

Гравець №3 повинен проповзти під мотузками, які наведені між деревами на різній висоті. Проповзати можна різними способами, головне не торкатись мотузки тілом.





Команда гравця, що першим виконає рухову дію, отримує бал. Виграє та команда, що має найбільше балів.



Розділ V. Ігри-естафети

Заняття-гра «Турист-мандрівник»

В грі може бути 3 команди по 5-6 осіб, якщо 2 команди то по 8-10 осіб.

Гру можна проводити на шкільному майданчику, в спортивній залі, в класній кімнаті.

Кожен учасник повинен виконати по одному практичному та теоретичному завданні та передати естафету іншому учаснику після виконання завдання.

Мета: як найшвидше завершити естафету і отримати найбільшу кількість балів-зірочок.

Теоретичні завдання:

1. Вибрати із заданих картинок водоспад «Кам'янка» - геологічна пам'ятка природи (4 картинки).
2. Вибрати із заданих картинок рослину, яка занесена до Червоної книги (4 картинки).
3. Скласти фрагмент карти (8 пазлів).
4. Із заданих картинок вибрати зайве, що не потрібно в поході (5 картинок).
5. Назвати вид спортивного туризму, який на картинці.
6. Вибрати картинку з історичною пам'яткою архітектури, яка розташована у м. Львові (4 картинки).
7. Вибрати картинку, де зображений спортивний спеціалізований компас для спортивного орієнтування (3 картинки).
8. Вибрати картинку, де зображена найвища вершина Українських Карпат (4 картинки).
9. Вибрати картинку із зображенням «Озеро Журавлине» («Мертве озеро») (4 картинки).
10. Скільки днів триває туристська подорож I ступеня (4 варіанти відповіді).

За кожну правильну відповідь учасник отримує зірочку – 1 бал.



Практичні завдання:

1. Зав'язати вузол «Схоплюючий».
2. За допомогою вусів самостраховки подолати 8 петель проміжного пункту страховки.
3. Одягнути страхувальну систему та заблокувати її.
4. Зав'язати вузол «Вісімка».
5. Подолати умовний етап «Траверс».
6. Подолати умовний етап «Купини».
7. Подолати умовний етап «Колода через річку».
8. Зав'язати вузол «Грепвайн».
9. Подолати умовні етапи «Маятник» (гарзанка) або «Навісна переправа».
10. Зав'язати вузол «Серединний провідник».



Гра міні-орієнтування в приміщенні

Просторове орієнтування – це:

1. знання власного тіла;
2. розрізнення ознак (форма, величина);
3. відношення предметів (напрямки, положення, віддаленість);
4. орієнтування у просторі.

Ми всі знаємо, що спортивне орієнтування зазвичай проводиться на відкритій місцевості, але коли несприятлива погода ми пропонуємо гру-змагання в приміщенні. За схемою (рис.50) можна оформити будь-яку класну кімнату чи спортивний зал у школі. Бар'єрами та штучними перешкодами можуть бути будь-які предмети, які є в доступі біля вас (наприклад туристичні килимки, як умовне болото; парти, як умовні дерева; лавочки, як повалені колоди тощо).

Хід гри: перед стартом кожен учасник бере карту-схему та бігову контрольну картку на якій відмічено номери контрольних пунктів(далі КП) та стартовий час.

ВАЖЛИВО! На карті-схемі біля КП зазначено порядковий номер, а на самому КП може бути призма або листок А4 з роздрукованим зображенням призми та з номером, який вказаний в учасника в контрольній біговій картці(наприклад 36).

Учасники стартують по черзі з інтервалом 15 сек, за сигналом керівника, який слідкує за часом по секундоміру.

Перед стартом діти можуть ознайомитись з легендою, яку вчитель підготує заздалегідь. Умовні позначення можуть бути написані від руки за таким прикладом:



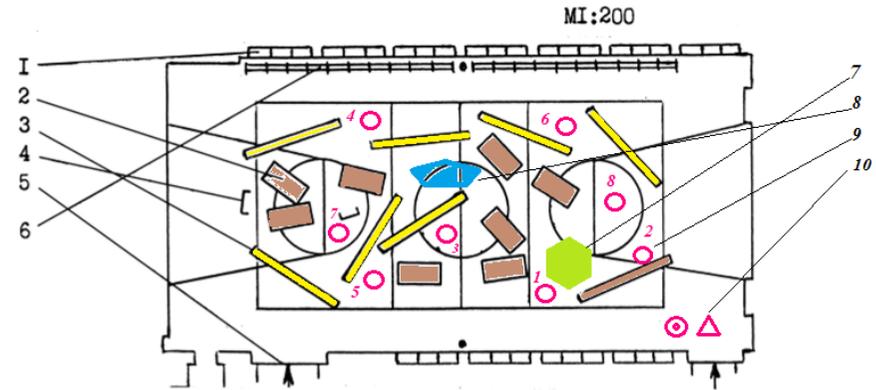
- колода, яку можна перескочити;



- непрохідна гущавина (потрібно обійти);

 - дерева;

 - непрохідне болото.



- | | | | | |
|-----------|-----------------------------|---------------------|------------|--------------------|
| 1 – вікно | 3 – лавочки | 5 – двері | 7 - куші | 9 - КП |
| 2 – мат | 4 – барери (парта або стіл) | 6 – шведська стінка | 8 - болото | 10 - СТАРТ і фініш |

Рис. 50. Спортивна зала



Приклад вигляду призми для контрольного пункту (КП) та компостеру для відмітки



КП	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сума штрафів									Ф	
П									С	
І									Р	
Клас						Загальний результат				

Контрольна бігова картка для учасника гри міні-орієнтування в приміщенні. В клітинках 1,2,3,4... учасник з легенди власноруч вписує номери КП, які йому потрібно знайти і відмітити (наприклад 36, 47, 39, 51 і т.д.).

Зразок легенди:

№	КП	Хлопці	Дівчата	Перешкода
1	48	X		колода
2	37		Д	болото
3	50	X		гущавина
4	45	X	Д	дерево
5	100		Д	яма

Вид орієнтування може бути в заданому напрямку, або за вибором. Результат учасника визначається по біговому часу та правильності взяття контрольних пунктів.

ГАРНИХ ВАМ ЗАБАВ!!!

Список використаної літератури

1. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2016. –358 с.
Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>
2. Розвиток фізичних якостей учнів засобами рухливих ігор. Єременко О.Є., Фастів 2011.
3. Рухливі ігри для сучасної школи. Методичні матеріали. Житомирський державний університет імені Франка, кафедра фізичного виховання. Ж. Твердохліб, Л. Погребняк. Житомир 2011.
4. Правила змагань зі спортивного орієнтування (2016) та Легенд контрольних пунктів, затверджених Міжнародною Федерацією спортивного орієнтування (Швеція – 2018).
5. Правила змагань зі спортивного туризму (2008).



