**1.«Біг пінгвінів»**

*Значення гри:* розвиток уваги, спритності, зміцнення м'язів ніг.

*Інтенсивність*: середня.

*Зміст та правила гри:*

Команди вишиковуються перед стартовою лінією.

Гравці, які стоять першими, затискають між ногами м'яч, оббігають стійку і повертаються назад, передавши м'яч другому номеру команди. Виграє команда, яка швидше закінчить гру. Під час гри, якщо у того, хто біжить, м'яч впаде на землю, потрібно знову затиснути його ногами і продовжувати гру. Учасники, що закінчили пробіжку, стають у кінець колони.

**2. «Бережися» (1 варіант)**

*Значення гри:* розвиток спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

«Квач» говорить «Бережися - раз, бережися - два, бережися - три». Гравці в цей час йдуть через майданчик і підходять близько до мотузки, яка натягується посередині ігрового поля. За останнім словом «квач» перестрибує через мотузку і намагається догнати і доторкнутись до кого-небудь з учнів. Доторкнувшись, «квач» разом з ним біжить за мотузку. Гра повторюється, але «квачів» стає двоє. Під час гри гравці біжать до свого дому тільки після слів «квача»: «Бережися - три». «Квачу» дозволяється ловити тільки одного гравця. За лінією дому гравців ловити не можна.

**3. «Бережися» (2 варіант)**

*Значення гри:* розвиток спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці стоять у кінці майданчика за лінією. Перед ними на відстані 2-3 м креслиться півколо, де встановлюються 1-2 булави. За півколом стоїть учитель. Він обертає прив'язаний до мотузки м'яч так, щоб останній, опускаючись зверху вниз, заходив за лінію півкола. За сигналом учителя до півкола підбігають по черзі гравці. Завдання кожного гравця - взяти булаву з півкола так, щоб його не торкнувся м'яч. Якщо це гравцю вдається, він біжить назад і передає булаву другому за чергою. Той повинен поставити булаву у півколо, але так, щоб його не торкнувся м'яч. Кожний «впійманий» (до кого доторкнувся м'яч) вибуває з гри до її поновлення. Повторюючи гру, першому гравцю слід поставити булаву на місце. Якщо гравець довго не бере або не ставить булаву, вчитель рахує до 3-х. Якщо за цей час булаву не поставлено або не взято, гравець вважається впійманим.

**4. «Білі ведмеді»**

*Значення гри:* удосконалення вміння бігти в парі, розвиток швидкості й спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Обираються два ведучі - «білі ведмеді». З одного боку майданчика креслять коло. Це «крига», на яку стають «ведмеді». Інші учні - «моржі» або «тюлені» - бігають по майданчику. За сигналом учителя «ведмеді» йдуть на полювання, тримаючись за руки. Спійманого гравця відводять на «крижину». Потім ловлять ще одного гравця. Кожна спіймана пара стає «ведмедями». Гра закінчується, коли спіймано всіх «моржів». Під час гри «ведмедям» не можна хапати гравців за одяг.

**5. «Біг хитаючись»**

*Значення гри:* розвиток швидкості, спритності, уважності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

За лінією старту стоять дві команди. За 10-15 м від старту проти кожної команди лежить по одному м'ячу. За сигналом перші номери біжать до м'ячів і, спираючись однією рукою на м'ячі, оббігають 3-4 рази навколо них. Потім повертаються і передають естафету наступному гравцеві дотиком руки. Перемагає команда, яка швидше закінчила вправу Під час бігу навколо м'яча не можна відривати від нього руку.

**6. «Боротьба за м'яч у кругах»**

*Значення гри:* розвиток спритності, швидкості, удосконалення навички метання.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці стоять по одному в накреслених кругах на відстані 1-3 м і перекидають м'яч. Кілька ведучих бігають між кругами. Той ведучий, який піймав м'яч, каже: «Зміна кругів». Усі гравці повинні помінятись кругами, а ведучі зайняти місце в крузі. Гравці, що не встигають стати в круг, стають ведучими. Під час гри ведучі і гравці не мають права переступати межі кругів.

**7. «Вантаження кавунів»**

*Значення гри:* вдосконалення навичок кидання м'яча.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Учні шикуються у дві шеренги на відстані 2 кроків. Біля направ­ляючого і замикаючого накреслені круги. У круг біля направляючого покладено 8-10 м'ячів («кавунів»). За сигналом «Почали!» перші гравці подають усі м'ячі по черзі у другий круг. Виграє команда, яка швидше переправила всі м'ячі у другий круг. Під час гри необхідно передавати м'ячі по порядку. Якщо м'яч випав з рук, його піднімають і продовжують передачу.

**8. «Ударники»**

*Значення гри:* розвиток рухливості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Учні стають у коло і обирають ведучого. Він виходить у центр кола, називає ім'я одного з гравців і кидає м'яч об землю так, щоб він відскочив у потрібному напрямку. Той, кого було названо, ловить м'яч і відбиває його не більше п'яти разів. Після відбивання м'яча гравець перекидає його ведучому. Гра скінчиться, коли хтось із гравців не зловить м'яча. Під час гри необхідно кидати м'яч у потрібному напрямку та відбивати його певну кількість разів.

**9. «Ухиляйся від м'яча»**

*Значення гри:* розвиток спритності, уважності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці діляться на три однакові за кількістю команди. Кожна з команд розміщується на своїй ділянці. Один з гравців команди, що знаходиться між двома іншими командами, бере волейбольний м'яч. За сигналом гравці команди, яка займає середню ділянку, намагаються влучити м'ячем у гравців, які стоять на крайніх полях, а ті, у свою чергу, намагаються зробити по можливості більше попадань у гравців, які знаходяться на середній ділянці. По закінченні встановленого терміну гра переривається і команди міняються сторонами поля (за годинниковою стрілкою). Гра трикратно повторюється, причому команди кожного разу грають на нових

сторонах. Під час гри ведеться підрахунок влучних попадань. Команда, яка отримала найбільшу кількість очок, займає перше місце і т. д. Гравці під час гри не мають права переступати межі своїх ділянок. Між тими, хто перебуває на крайніх ділянках, допускається передача м'яча. Кожний з гравців не повинен довго затримувати у себе м'яч. Гравці, в яких попадає м'яч, з гри не вибувають.

**10. «Вибивай з круга»**

*Значення гри:* розвиток кмітливості, уважності, сили.

*Інтенсивність*: середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці стають навпроти один одного на відстані 2 метрів. Перед ними намальований круг діаметром 50 см, у центрі якого - тенісний м'яч. Кожен гравець має палицю. Потрібно вибити м'яч з круга противника і не допустити, щоб вибили його зі свого круга. Під час гри гравцям не дозволяється сходити з місця. Відбивати м'яч суперника можна яким завгодно способом.

**11. «Виштовхни з круга»**

*Значення гри:* розвиток сили волі, витривалості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та значення гри:*

Гравці діляться на 2 команди і стають у шеренги парами - обличчям одна до одної. Між шеренгами креслять 3-5 кругів, діаметром 1,5-2 м. У кожний круг кладуть гімнастичну палицю. За сигналом у круги заходять перші гравці з кожної команди. Суперники беруться за палицю і, натискаючи на неї руками, намагаються виштовхнути один одного з круга. Потім за палицю беруться другі номери. Виграє команда, учасники якої здобули більше перемог у сутичках. Починати виштовхування можна тільки за сигналом учителя. Перемагає той гравець, який виштовхнув свого суперника за лінію круга.

**12. «У коло»**

*Значення гри:* розвиток точності, швидкості реакції.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравців ділять на пари. Пара - метальник і ловець. Між метальником ловцем накреслені дві паралельні лінії, між якими намальоване коло, метальник кидає м'яч у коло, який після відскоку потрапляє в руки ловцеві. Перемагає пара, яка ні разу не впустила м'яч.

**13. «Вимпел»**

*Значення гри:* розвиток спритності, швидкості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Кожна з команд ланцюжком рухається за командиром (у якого в руці вимпел). Він укріплює його на верхівці гімнастичної стінки і пускається вниз. Кожен гравець повинен доторкнутись до вимпела, а останній - зняти. Друга команда робить те ж саме. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання і набере менше штрафних очок. Підні­маючись гімнастичною стінкою, гравці повинні наступати на кожну рейку.

**14. «Вудочка з м'ячем»**

*Значення гри:* розвиток уваги, спритності, вдосконалення навичок метан­ня та володіння м'ячем.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці утворюють коло і розподіляються на перші і другі номери (перші номери - одна команда, другі - інша). У центрі лежить волейбольний м'яч. Ведучий стоїть у центрі і крутить «вудочку» - шнур з мішечком - під ногами гравців. Якщо хтось зачепить шнур, він швидко бере м'яч і намагається попасти м'ячем у гравців другої команди, які тим часом розбігаються. Якщо гравець влучив у когось з іншої команди, тоді вона отримує штрафне очко. Якщо не влучив - штрафне очко отримує команда, гравця якої зачепила вудочка. Після кидка м'яча команда повертається на місце, і гра повторюється. Виграє команда, у якої менше штрафних очок.

Примітка. Одну з команд слід позначити нарукавними пов'язками. Під час гри необхідно кидати м'яч тільки з центру кола. Якщо гравець влучив м'ячем у гравця своєї команди, то їй нараховується два штрафних очка.

**15. «Голки»**

*Значення гри*: розвиток швидкості, кмітливості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

У грі до 10 учасників. Перший ведучий - «власник голок», а другий -«сусід». «Сусід» приходить до «власника» позичити голку. Той пропонує останню в ряду. Почувши це, «голка» біжить, щоб сховатись за спиною свого «власника», а «сусід» ловить її. Якщо «сусід» зловив «голку», то він стає «власником», а «голка» «сусідом». Ведучий займає останнє місце в колоні.

Переможцем вважається той, хто жодного разу не був «сусідом». Під час гри «голка» може бігти у будь-якому напрямку. Якщо «голка» сховалась за спиною «власника» - стає першою в колоні.

**16. «Горішки»**

*Значення гри*: розвиток швидкості, спритності, кмітливості.

*Інтенсивність*: середня.

*Зміст та правила гри:*

Креслять коло посередині майданчика - «садок». За «садком» - хатка» для господаря. За сигналом учні біжать до «садка», імітують зривання та збирання горіхів, співаючи:

«Рвемо, рвемо горішечки,

Не боїмось тебе, панцю, ні трішечки.

Пан за горою, а ми за другою.

Дзень, дзень! Нема пана цілий день.»

Зненацька з'являється «господар», який починає доганяти учнів. Гра триває доти, доки «господар» не впіймає усіх, крім одного найспритнішого.

**17. «Горобці»**

*Значення гри:* розвиток уважності, спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Посередині майданчика креслять «поле» - квадрат (5x5 м). У квадрат кладуть непарну кількість паличок - «комах». Обабіч поля на однаковій відстані креслять два кола - «гнізда». Гравці - «горобці» - діляться на дві команди. За першим сигналом вчителя «горобці» виходять з гнізд і імітують політ птахів, за другим сигналом «горобці» починають збирати комах» з поля і переносять їх по одній у гнізда своїх команд. Виграє та команда, яка зібрала більше «комах». За правилами гри до другого сигналу «горобці» не мають права заходити в «поле» і брати звідти

комах». Ті, що порушують це правило, виходять з гри. З «поля» в «гніздо» можна переносити не більше однієї «комахи» одночасно.

**18. «Два прапорці»**

*Значення гри:* розвиток спритності, швидкості, зміцнення м'язів ніг.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Прапорець однієї команди встановлюється на території іншої і навпаки. Гравці кожної команди намагаються забрати свій прапорець і водночас не пропустити суперників до їхнього прапорця. Якщо комусь вдається вхопити прапорець - суперники намагаються наздогнати і поква­пити його. Поквачений зупиняється і завмирає на місці, поки до нього не доторкнеться хтось з його команди. Після цього він знову вступає в гру. Перемагає команда, яка швидше перенесе прапорець на свою територію.

**19. «Горобці і білий котик»**

*Значення гри:* розвиток уваги, кмітливості, спостережливості, удосконалення навичок стрибків у довжину з місця.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

На слова вчителя: «Білий котик спить на лаві серед нашого двору. Прилетіли горобці, разом зацвірінькали» - «горобці» відповідають: «Цвірінь, цвірінь, цвірінь», підбігають до накресленого кола, починають стрибати обома ногами вперед і назад у коло. Вчитель продовжує: «Цвірінь, цвірінь, журбу покинь. Клопочуться горобчики - цвірінь». На останнє слово «кіт» прокидається, кричить «няв» і ловить «горобців», які не встигли вистрибнути з кола. Ті, яких спіймали, сідають поруч із котом. Гра триває, поки «кіт» не зловить двох-трьох «горобців». Потім обирають нового «кота», і гра повторюється. За правилами «кіт» може ловити «горобців» тільки в колі. Переступати або перебігати коло не можна.

**20. «Горидуб»**

*Значення гри*: розвиток швидкості реакції, уважності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці шикуються парами і стають один за одним. Вибирають «горидуба». Він стає попереду пар і промовляє такі слова: «Гори, гори ясно, щоб не погасло. Раз, два, три, остання пара, біжи!»

Гравці останньої пари розбігаються на два боки і намагаються з'єднатись попереду всіх пар, доторкнувшись один до одного руками. «Горидуб» намагається когось із них упіймати. Спійманий стає на його місце, а «горидуб» - у пару попереду колони. Гра триває. Остання пара розбігається в обидва боки колони тільки після слова «Біжи!».

**21. «Два морози»**

*Значення гри:* розвиток спритності, швидкості, навичок орієнтування у просторі.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Двоє ведучих - «морози» - звертаються до гравців: «Ми два брати молоді, Два морози дуже злі. Я мороз - Червоний ніс, Я мороз - Синій ніс. Кого з вас мороз не лякає, Хто у путь-дорогу рушає?» Учні відповідають: «Не боїмося ми погроз, і не страшний нам мороз». І перебігають на протилежну сторону майданчика. «Морози» по дорозі «заморожують» учнів, доторкнувшись до них. За правилами гри «заморожений» гравець залишається на місці доти, доки хто-небудь із гравців не «розморозить» його під час наступної перебіжки. Нові «морози» призначаються після 2-3 перебіжок. «Морозам» не можна хапати гравців за одяг, руки і т. д.

**22. «Дій обережно»**

*Значення гри*: розвиток спритності, швидкості, уважності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Одні гравці стоять за позначеною лінією, а інші навпроти них у шаховому порядку. Подається команда; для одних, які стоять за лінією у середині залу, - «Заплющити очі», для інших гравців - «Рушай». Виходячи з «дому», вони повинні тихо пробратися повз гравців, які стоять у середині залу. Гравці з заплющеними очима ловлять їх, не сходячи з місць. Дозволені деякі рухи: відводити руки в сторони, присідати. Поквачені гравці повинні негайно вийти з гри. У кінці поквачені стають на місце тих, хто їх поквачив. Гра повторюється кілька разів. За правилами гра відбувається у повній тиші. Гравці йдуть мовчки, не торкаючись тих, що стоять у середині майданчика. Ті, які стоять у середині, розплющують очі тільки за командою вчителя.

**23. «Дожени м'яч»**

*Значення гри:* розвиток спритності, уважності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці поділяються на групи по 8-10 чоловік; кожна група має грати самостійно. Один з гравців бере великий м'яч і стає позаду шеренги. Несподівано він командує: «Марш!» і кидає м'яч через голови інших учасників гри вперед і вгору. Гравці намагаються піймати м'яч раніше, ніж він упаде на землю, або після першого відскоку від землі. Кому це вдається, той стає «подаючим», і гра відновлюється. За правилами гравці не мають права ловити м'яч після 2-х і більше відскоків від землі.

**24. «До своїх прапорців»**

*Значення гри:* удосконалення навичок бігу, орієнтування у просторі.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці утворюють на майданчику кілька кіл. У центрі кожного кола -учасник гри з прапорцем іншого кольору. За сигналом гравці розбі­гаються по майданчику і заплющують очі. На сигнал: «До своїх прапорців» учні біжать до свого прапорця, який може змінити своє місце. Перемагає команда, яка швидше вишикується біля свого прапорця.

**25. «Другий зайвий»**

*Значення гри*: розвиток швидкості реакції, спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Учні утворюють коло. Вибирають двох ведучих, один з яких ловить, а другий - втікає. Якщо втікач стане попереду будь-якого гравця, той гравець стає втікачем. Зловивши втікача, ловець сам стає втікачем, а втікач - ловцем. За правилами гри через коло бігати не можна. Якщо ловець не може спіймати втікача, то вони міняються ролями.

**26. «Дубки і білки»**

*Значення гри:* розвиток спритності, швидкості.

*Інтенсивність*: середня.

*Зміст та правила гри:*

Учні стоять парами в колі, обличчям до центру кола - спереду «дубки», за ними «білки». «Білки» кладуть руки на плечі партнера -«дубка». В однієї «білки» «дубка» немає - це ведучий. У нього в руках «грибок» (іграшка). Ведучий іде по колу, зупиняється біля будь-якої «білки», доторкається до неї рукою і говорить: «Друг, дружок, уступи дубок». Ведучий передає «білці» «грибок», після чого ведучий біжить в один бік, а гравець, якого торкнувся рукою ведучий - у другий. Той, хто перший прибігає до «дубка», виграє. Після 2-3 разів «білки» і «дубки» міняються місцями.

**27. «Естафета з веденням м'яча»**

*Значення гри:* вдосконалення навичок ведення м'яча; розвиток сприт­ності і швидкості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Проти кожної команди на відстані 8-Ю м від старту ставлять кеглі. За командою вчителя капітани біжать уперед і ведуть м'яч. Вони оббігають кеглю і повертаються назад. Наступний гравець робить те саме і т. д. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру. За правилами гри з м'ячем бігти не можна, його треба вести однією рукою. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець своєї команди.

**28. «Естафета з викликом номерів»**

*Значення гри*: розвиток спритності, уваги.

*Інтенсивність*: середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці діляться на команди, розраховуються за порядком номерів. Вчитель креслить лінію старту і фінішу. На відстані 15-20 м встановлюють стійку. Вчитель викликає який-небудь номер. Гравці з цим номером вибігають та оббігають стійку і повертаються назад. Хто раніше перетне лінію фінішу, той приносить очко своїй команді. Потім вчитель викликає інший номер і т. д. Перемагає команда, в якої більше очок. Якщо гравці команд прибіжать одночасно, очки не нараховуються. Якщо гравець не добігає до стійки, то очко зараховується іншій команді.

**29. «Естафета з елементами рівноваги»**

*Значення гри:* розвиток координації рухів, почуття рівноваги; виховання уважності, впевненості у собі.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

3-4 команди по 8-10 чоловік шикуються в колони по одному. Попереду кожної ставиться по одній гімнастичній лавці (рейкою догори). За сигналом гравці біжать по рейці, добігають до стіни і, торкнувшись її рукою, повертаються назад. Виграє команда, яка скоріше закінчить естафету. Другий гравець вибігає вперед тоді, коли попередній торкнувся його рукою.

Той, хто виконав завдання, стає в кінець колони.

**30. «Естафета парами»**

*Значення гри:* вдосконалення навичок бігу в парі; розвиток швидкості і спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Перед колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5 м. За командою «Раз, два, три - біжи!» пари, які стоять першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями «змійкою», не збиваючи їх, і повертаються. Потім біжить наступна пара і т. д. Виграє та команда, яка раніше виконала завдання. За правилами гри треба триматися за руки. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і потім пара продовжує бігти. Наступна пара вибігає лише після передачі естафети попередньою парою дотиком руки.

**31. «Зайці в городі»**

*Значення гри:* розвиток спритності, швидкості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Накреслюють 2 концентричні кола на відстані 3-4 м. Внутрішнє коло -город», в якому стоїть «сторож». Усі інші гравці («зайці») знаходяться між колами, вони стрибають то в «город», то назад. «Сторож» починає ловити «зайців». Доганяти «зайців» «сторож» може лише до зовнішнього кола. Коли спіймано 3-4 «зайців», призначається новий «сторож». Під час гри «сторож» пересувається довільно. Спіймані «зайці» перебувають у відведеному місці.

**32. «За спиною ведучого»**

*Значення гри:* розвиток спритності, швидкості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці діляться на три команди, шикуються в колону по 1 за лінією. За 10-50 кроків від них паралельно першій проводять 2-гу лінію, біля якої походжає ведучий. Коли він повернеться спиною до команд, гравці починають перебігати в бік ведучого. Як тільки він повернеться до них обличчям, вони завмирають на місці. Перемагає команда, гравець якої першим стане на лінію ведучого. Цей гравець стає ведучим. Під час гри не можна рухатися тоді, коли ведучий обернений до гравців обличчям. Якщо ведучий помітить, що хтось рухається, то повертає того гравця назад за лінію.

**33. «Захист укріплення»**

*Значення гри:* розвиток уваги та спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри*:

Гравці стають у коло. В центрі кола - укріплення (кеглі, м'ячі). В середині кола біля укріплення стоїть захисник. Гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються ударами попасти в укріплення. Захисник намагається відбити м'яч і не допустити його до укріплення. Гравець, що влучив в укріплення, стає його захисником. За правилами гри у захисника кидати м'ячем не можна.

**34. «Захищай і нападай»**

*Значення гри*:розвиток кмітливості,уважності,спритності,

спостережливості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці, поділившись на 2 команди, стають у дві шеренги на протилежних сторонах майданчика. Позаду кожного гравця ставлять булаву. Булави розставляють в один або два ряди. Усі гравці мають по м'ячу. За сигналом керівника гравці намагаються збити м'ячами булави протилежної команди, одночасно захищаючи свої булави від м'ячів противника. Гра триває певний час. Перемагає команда, яка зіб'є більше булав. За правилами гри захищати булави можна ногами, руками, тулубом. Гравцям не дозволяється переступати середньої лінії майданчика, яка ділить його навпіл.

**35. «Наздожени»**

*Значення гри:* розвиток кмітливості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці стають у коло один біля одного, ставлять руки долонями назад. Позаду тих, що стоять, ходить посівач, у руках якого скрутень - хустинка, зав'язана на вузлик. Посівач ходить поза колом і каже: «Не оглядайтеся, гостя сподівайтеся». Він намагається непомітно покласти комусь хустинку й іде далі. Той, кому поклали в руки скрутень, б'є ним свого сусіда, що з правого боку. Сусід уникає ударів, утікаючи від гравця з хустинкою по колу і намагаючись якнайшвидше зайняти своє місце. Якщо учасник гри з хустинкою наздогнав сусіда - стає посівачем. Якщо ні - вибирають нового посівача. За правилами, гравців, що стоять у колі, не можна зачіпати.

**36. «Злови комара»**

*Значення гри:* розвиток уважності і спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Учні стоять у колі обличчям до центру. У центрі - ведучий, у якого на вудочці прив'язаний м'ячик - «комар». Гравці повинні зловити «комара», якого ведучий піднімає вище голови. Виграє той, хто доторкнувся до «комара». Гра триває доти, доки не зловлять комара кілька учнів. За правилами ловити «комара» можна тільки обома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці. Коло учасників гри не повинно звужуватись.

**37. «Зумій взяти»**

*Значення гри:* розвиток спритності, уваги.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Учасники розміщуються по різні боки мотузки. Вчитель з помічниками розмотує довгу мотузку, під якою лежать кубики, прапорці, іграшки. Два учасники по різні боки від мотузки підбігають до неї, беруть якомога більше предметів, намагаючись не зачепити мотузки, і повертаються назад. Перемагає той, хто набере більше предметів. Потім у гру вступає-інша пара. За правилами гри діти біжать до іграшок лише за вказівкою керівника. Якщо мотузка зачепила гравця, то він вибуває з гри.

**38. «Зустріч»**

*Значення гри*: розвиток спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

На майданчику проводять дві лінії на відстані 4-6 м. Гравці діляться на дві групи і стають один навпроти одного за лінією. За сигналом всі одночасно котять один одному м'ячі, але так, щоб вони зустрілись. Учні, чиї м’ячі зустрілись, отримують від ведучого фішку. Виграє пара, у якої в кінці гри більше фішок. Кількість повторень гри - за домовленістю команд. За правилами гравцям не можна виходити за лінію.

**39. «Зустріч на колоді»**

*Значення гри:*розвиток почуття рівноваги.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

У грі беруть участь дві команди. Гравці стоять у колоні по одному з різних сторін колоди. Кожний з учасників гри по черзі піднімається на колоду і на її середині за допомогою ударів по руках, відволікаючих рухів примушує суперника зістрибнути з колоди. Гравець, який залишився стояти на колоді, приносить своїй команді очко. Перемагає та команда, яка набере більше очок. За правилами гри гравцям необхідно призем­лятися на зігнуті ноги, на передню частину стопи; удари по руках робити обережно.

**40. «Зустріч на льоту»**

*Значення гри:* розвиток точності, швидкості реакції, вироблення навичок орієнтування у просторі.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці утворюють коло. Двом гравцям, що стоять один проти одного, дають м'ячі. За сигналом вони одночасно кидають м'ячі так, щоб вони зустрілись на льоту. Дозволяється зробити три спроби, якщо вони невдалі - м'ячі передають іншим гравцям. Якщо хоч одна спроба вдала, то гра триває до певної кількості промахів. У цю гру грають і командами. Переможець визначається за більшою кількістю попадань. За правилами гри гравці кидають м'ячі за сигналом керівника. М'ячі потрібно кидати на визначеній висоті.

**41. «Із кола в коло»**

*Значення гри*: розвиток уваги, швидкості, спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

На майданчику розкладають 8-10 обручів. 25-30 учнів стають у центрі майданчика біля зв'язаної у коло мотузки, кожен тримається за неї на рівні пояса За сигналом усі одночасно переміщаються вліво (вправо) по колу - спочатку помалу, а потім все швидше. На наступний сигнал учні кидають мотузку і біжать до найближчих обручів. Той, кому не вистачило місця в обручі, стає у центр мотузяного кола і пропускає одну гру. Після декількох ігор визначаються гравці, які меншу кількість раз були в центрі мотузяного кола. Під час гри у кожен обруч можуть забігати тільки два гравці. Після кожного циклу гри з майданчика забирають 2-3 обручі. У наступних циклах гри її учасники беруться за мотузку іншою рукою.

**42. «Карусель»**

*Значення гри:* розвиток спритності, узгодженості дій.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці однією рукою тримають мотузку, рухаються по колу і промовляють:

«Карусель спочатку тихо завертілась нам на втіху.

Потім все пішло-кругом - і бігом, бігом, бігом.»

Після цих слів гравці біжать. За сигналом: "Кругом» гравці беруть мотузку другою рукою і біжать в інший бік. Після слів: «Тихше, тихше, не спішіть, карусель не зупиніть. Раз і два, раз і два от і скінчилася гра» - гравці кладуть мотузку на землю і розбігаються. За сигналом вчителя гравці «сідають» на «карусель», тобто гра починається спочатку. Той, хто запізнився, вибуває з гри. Виграють ті, які залишились у грі після 5-6 повторень. Під час гри не можна відпускати мотузку. Займати місце на «каруселі» можна лише після сигналу вчителя.

**43. «Квач - ноги від землі»**

*Значення гри*: розвиток спритності, швидкості, уважності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри*:

Обирають ведучого. Гравці вільно бігають по залу. За сигналом вчителя ведучий намагається наздогнати когось із гравців та поквачити його. Гравці рятуються від ведучого й займають таке положення, щоб ноги не торкались підлоги (сідають на стілець, лаву). Як тільки гравець бачить, що загроза минула, він відразу ж повинен стати на підлогу. Поквачений гравець стає ведучим. Виграють ті гравці, які не були поквачені, а також ведучі, які найкоротший час перебували в цій ролі. За правилами гри бігати дозволяється лише в межах залу. Гравці без потреби не повинні відривати ноги від підлоги. Поквачений гравець має піднести руку вгору і сказати: «Я - квач». Навмисне піддаватися квачу не дозволяється.

**44. «Квітки і вітер»**

*Значення гри*: розвиток кмітливості, уважності, швидкості, спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри*:

Учні діляться на дві команди: «квітки» і «вітер». «Квітки» тихо називають себе. «Вітер» намагається відгадати назву «квітки». Коли відгадає, тоді «квітки» утікають до своєї «хатки», а «вітер» ловить. Кого зловить, той переходить у полон до «вітру». Якщо «вітер» не вгадує (може назвати три квітки), гра починається спочатку. Через деякий час учасники гри міняються ролями. За правилами гри «вітер» не може ловити «квіток» у їхній хатинці. Гравцям не можна виходити за межі поля.

**45. «Кутики (Кумоньки)»**

*Значення гри*: розвиток швидкості, кмітливості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Для цієї гри потрібно намалювати чотирикутник. У грі бере участь 5 чоловік, один із них ведучий, а четверо займають кути. Ведучий підходить до одного з гравців і говорить: «Кумонько, дай ключі!» Той, що стоїть у куті, відповідає: «Йди там постукай».

У цей час решта гравців перебігають з кута в кут. Якщо ведучий встигне зайняти кут, то на його місце стає гравець, який залишився без кута. За правилами гри гравець не повинен стояти довго на одному куті.

**46. «Кенгуру»**

*Значення гри:* розвиток пружності м'язів, швидкості; зміцнення м'язів ніг.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перші номери затискують коліньми м'яч. За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м'яч другим номерам і т. д. Перемагає команда, яка виконає завдання першою. За правилами гри гравці не повинні виходити за стартову лінію передчасно. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець колони.

**47. «Колесо»**

*Значення гри:* розвиток спритності, уваги.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Колони стоять обличчям до центру кола, як спиці колеса. За командою вчителя ведучий біжить по колу, зупинившись біля будь-якої «спиці», торкається плеча останнього гравця. Той передає до першого (до центру). Перший гравець, одержавши передачу, говорить: «Хоп» - і біжить вправо (вліво), оббігаючи з зовнішнього боку всі «спиці колеса». Усі гравці цієї «спиці» і ведучий біжать за ним, обганяючи один одного. Важливо не залишатися останнім, коли «спиця» буде на місці. Останній стає ведучим. За правилами гри останнім гравцям забороняється заважати перебіганню. Направляючий не може міняти напрямок бігу. Обов'язково слід голосно викрикнути слово «Хоп».

**48. «Лисиця і курчата»**

*Значення гри:*розвиток спритності, кмітливості, спостережливості, швидкості реакції.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

На одному боці майданчика - «курник». На протилежному боці -«нора» для «лисиці». «Подвір'я» - середина майданчика. Один учасник гри - «лисиця», інші - «курчата». Після слів вчителя «Лисиця», «курчата» тікають до «курника» і стають на лаву. «Лисиця» ловить «курчат». Гра повторюється кілька разів.

За правилами гри «курчата» тікають лише після сигналу вчителя. Коли «курчата» знаходяться на лаві, «лисиця» їх не займає.

**49. «Коловий обстріл»**

*Значення гри:* розвиток спритності, кмітливості, вміння володіти м'ячем.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Після жеребкування м'яч передається одній з команд, її гравці можуть перекидатися між собою (в колі і за його межами). Вибираючи момент, гравці за колом намагаються влучити в суперника в колі, а він намагається зловити м'яч. Коли це йому вдається, він передає м'яч партнерам. Якщо після попадання в ціль м'яч відскочив до гравця команди, що кидала, він виходить з гри. Гра закінчується, коли в колі не залишається гравців. Потім гравці міняються ролями і грають ще раз. За правилами гри забороняється гравцям за колом бігти за м'ячем у зону сусіда. Якщо м'яч попадає в суперника, він вибуває з гри.

**50. «Космонавти»**

*Значення гри:* вдосконалення навичок орієнтування під час бігу зі зміною напрямку руху, вміння зберегти рівновагу після раптової зу­пинки, розвиток швидкості реакції, кмітливості, спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

На майданчику накреслюють 4-6 трикутників - «ракетодроми». В їх середині позначають «ракети», їх має бути на кілька менше, ніж гравців. Усі учасники гри встають у коло, взявшись за руки. За сигналом всі йдуть по колу, промовляючи:

Нас чекають швидкі ракети

для прогулянок на планети.

На будь-яку ми полетимо,

Але в грі один секрет

Хто спізнився -

Той без місця залишився.»

Після цих слів всі діти біжать до «ракетодромів», займають місця в «ракетах». Хто не встиг, стає в центр майданчика. Гра повторюється. За правилами гру починають після слова «залишився». У ракеті не може бути двох «космонавтів».

**51. «Лабіринт»**

*Значення гри:* розвиток швидкості, спритності, уважності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці, крім двох, шикуються по 5-6 чоловік у шеренгу й розми­каються, тримаючись за руки. За сигналом один з тих, які залишились, намагається наздогнати другого. Той, хто тікає, пробігає «вулицями» (між шеренгами). Вчитель командує: «Праворуч» або «Ліворуч», гравці швидко опускають руки, повертаються і знову беруться за руки, при цьому напрям «вулиць» і шляхи втікача і доганяючого моментально змінюються. Коли втікача спіймали, призначають нову пару і гра повторюється. За правилами гри на її початку втікач і доганяючий стають у різних кінцях лабіринту. Втікач і доганяючий можуть бігати тільки коридорами лабіринту. Прослизати під руками у тих, що стоять, і розривати їх зчеплені руки не дозволяється.

**52. «Лови - не лови»**

*Значення гри:* розвиток спритності, уваги.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці шикуються у шеренгу перед ведучим, у руках якого м'яч. Він кидає його будь-кому з гравців, називаючи при цьому який-небудь предмет. Домовляються, що м'яч треба ловити лише тоді, коли буде названо що-небудь їстівне булка, цукор, сир і т. п. Якщо ведучий назвав неїстівний предмет м'яч, стіл тощо - і кинув м'яч гравцю, тоді той не повинен його ловити. М'яч повертається ведучому. Якщо гравець помилково зловив м'яч, він робить крок уперед і продовжує грати. Якщо гравець помиляється вдруге, то виходить з гри. Через 3хв. підводять підсумки, відмічають неуважних, а з тих, хто ні разу не помилився, вибирають нового ведучого. За правилами гри кидати м'яч можна тільки після того, як буде назване слово. Після зміни ведучого всі, хто вийшов з гри, повертаються назад. Вони також можуть бути в ролі ведучого.

**53. «Мереживо»**

*Значення гри:* розвиток спритності, швидкості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Призначаються два ведучі: один - «човник», другий - «ткач». Учні в парах беруться за руки і утворюють ворота. «Човник» стає біля другої пари, а «ткач» біля першої. За сигналом «ткача» «човник» починає бігати, «ткач» його доганяє. Якщо «ткач» дожене «човник» швидше, ніж той добіжить до кінця півкола, то він стає «човником». Учасник гри, що був «човником», бере гравця з першої пари, гравець без пари стає «ткачем». Якщо «човник» добіжить до останніх воріт і не буде спійманий, то вони стають останніми, а перша пара починає гру. За правилами, «човник» починає гру тільки за сигналом «ткача». «Ткач» і «човник», пробігаючи під воротами, не повинні чіпати руками гравців, які стоять у парах.

**54. «Метелики»**

*Значення гри:* розвиток спритності, кмітливості, спостережливості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці - «метелики» - стоять за лінією у довільному порядку. На слова вчителя: «Метелики, метелики в садок полетіли» діти відводять руки в сторони, бігають. На слова: «На квіточки біленькі всі тихенько сіли» діти присідають. За сигналом: «У-у-у» «метелики» тікають із «садочка» на край майданчика і шикуються. Виграє той гравець, який перший прибіг за лінію і став струнко.

**55. «Місяці»**

*Значення гри:* розвиток уважності, швидкості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравець, який стоїть між лініями, вигукує назву одного з місяців року. Діти, що народилися у тому місяці, мають перебігти по колу між двома лініями, а ведучий їх ловить. Зловлений стає помічником ведучого. Гра триває, поки не залишається один гравець, який і стає переможцем. Під час гри не можна вибігати за межі кола.

**56. «Мисливці і звірі»**

*Значення гри:* розвиток кмітливості, спритності і влучності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Учні зображують лісових звірів: лисиць, зайців, ведмедів. Вибирають чотирьох «мисливців», які стоять у намальованих кругах по різні сторони майданчика. В руках у кожного «мисливця» м'яч. Діти бігають по всьому майданчику, зображуючи звірів. За сигналом вчителя: «Мисливці!» «звірі» зупиняються і завмирають, а «мисливці» «стріляють» - кидають м'ячі в ноги дітей з місця, не виходячи з кругів. «Звірів», яких їм вдалося «підстрелити», «мисливці» забирають у свій круг.

**57. «Мисливці і мавпи»**

*Значення гри:* удосконалення навичок бігу та вправ на гімнастичній стінці; розвиток спритності, спостережливості, швидкості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Діти діляться на дві групи: «мавпи» і «мисливці». «Мавпи» граються. Почувши сигнал «Мисливці!», «мавпи» вилазять на гімнастичну стінку - «дерево». Після того як «мисливці» зробили різні вправи, «мавпи» злазять із стінки, і все повторюється. За командою «Мисливці!» «мавпи» тікають, «мисливці» їх ловлять. Гра закінчується, коли «мисливці» переловлять усіх «мавп». Потім гравці міняються ролями.

**58. «М'яч на землі»**

*Значення гри:* розвиток швидкості реакції, спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Учні стають у коло і присідають. У центрі стоїть ведучий. Гравці котять м'яч один одному, а ведучий намагається його перехопити. Якщо це вдається, то на його місце стає той, хто останнім котив м'яч. За правилами гри м'яч не можна передавати в руки, можна тільки котити по землі.

**59. «Мишоловка»**

*Значення гри:* вдосконалення навичок бігу; розвиток кмітливості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці розділені на 2 групи: одні стоять у колі, взявшись за руки -«мишоловка», інші поза колом - «миші». Гравці, що зображують «мишоловку», ходять по колу зі словами:

«Як ці миші надоїли,

Розвелось багато їх,

Все погризли, все поїли,

Як би виловити їх.

Стережіться, мишенята,

Почнемо ми вас хапати!»

«Миші» вбігають і вибігають з «мишоловки». «Мишоловка» закри­вається за сигналом «Раз, два, три - лови». Спіймані «миші» стають у коло. Виграє остання «миша». «Миші» не повинні вбігати в коло під час руху гравців.

**70. «М'яч капітану»**

*Значення гри*: розвиток спритності і швидкості.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Біля коротких сторін майданчика креслять по 2 кола із вписаними в них ще декількома колами. У центрі майданчика креслять коло діаметром 1 м. Перші номери кожної команди - капітани. Вони стають у середину кіл. Між центральним і крайніми колами знаходяться четверо гравців іншої команди - перехоплювачі. Вчитель кидає м'яч вгору в центрі майданчика між двома гравцями різних команд. Кожен з них намагається відбити чи перекинути м'яч своїм гравцям. Отримавши м'яч, гравець повинен шляхом передач підвести його до свого капітана і так кинути йому м'яч, щоб він зловив його на льоту. А перехоплювачі з іншої команди стоять навколо капітана і намагаються перешкодити ловити м'яч. Виграє команда, капітан якої більше разів зловив м'яч. За правилами гри дозволяється кидати і ловити м'яч руками, відбивати головою. Забороняється пробіжка з м'ячем більше 2 кроків. Не дозволяється сильно штовхатися, забирати чи вибивати м'яч з рук. Гравці не мають права заходити за межі накреслених кіл.

**71. «М'яч-гравець (Штандер)»**

*Значення гри:* вдосконалення навичок бігу; розвиток спостережливості та витримки.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Грають 10-15 учнів. Підкинувши м'яч угору, ведучий називає когось з учасників гри. Той, кого назвали, повинен упіймати м'яч. Решта розбігається. Заволодівши м'ячем, названий гравець теж підкидає його вгору й одночасно називає ім'я якогось гравця. Якщо названий гравець не впіймав м'яча, він підхоплює його із землі і вигукує «Стій». Учасники гри зупиняються, а той, хто піймав м'яч, не сходячи з місця, намагається влучити ним у когось з гравців. Гравець, у якого влучили м'ячем, стає ведучим, і гра повторюється. За правилами гри попадати м'ячем у гравця можна лише нижче пояса.

**72. «М'яч у колі»**

*Значення гри:* розвиток влучності, уважності, навичок орієнтування у просторі, швидкості реакції.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст та правила гри:*

Гравці шикуються у коло на відстані витягнутих рук. Двоє ведучих стоять у центрі кола. М'яч в одного з гравців. За командою гравці перекидаються м'ячем так, щоб до них не торкнулися ведучі і щоб м'яч не впав. Коли одному з гравців це не вдається, то він міняється з ведучим.