**Рухливі ігри на свіжому повітрі для дітей**

В епоху повсюдної диджиталізації батьки мізкують, як же відірвати дітей від телевізора, планшета або смартфона. Рухливі ігри на свіжому повітрі стануть гідною і корисною заміною. Адже доведено, що активні прогулянки, фізичний рух і активність – це запорука гарного самопочуття, прекрасного апетиту і відсутності стресу. Деякі з ігор, які розвивають спритність розуму, а інші націлені на фізичний розвиток. Головне, що такий спосіб проведення часу мало витратний, не вимагає особливої фізичної підготовки, а результатом таких ігор стане інтерес до колективних ігор, що послужить мотивацією частіше виходити на вулицю, рухатися і отримувати задоволення від спілкування з однолітками та з батьками.

Командні або колективні рухливі ігри можна організувати де завгодно: у таборі, у дворі, в поході, в парку, на дитячому майданчику та на дачі.

**«Тихіше їдеш – далі будеш»**

Позначаються лінії старту і фінішу. Відстань між лініями може бути різною: від 10 до 50 метрів, в залежності від розмірів майданчика. Всі учасники стають на старті, а ведучий – спиною до них на лінії фінішу. Ведучий повільно говорить: «Тихіше їдеш, далі будеш, стоп!» За час, поки він говорить, учасники намагаються добігти до нього. Але після слова «стоп» всі завмирають і не ворушаться.

Якщо хтось ворухнувся – той вибуває, або за іншими правилами вирушає назад на старт. Ведучий знову розвертається спиною і вимовляє цю фразу. Тільки швидко, намагаючись заплутати гравців. Завдання учасників добігти до фінішу, поки ведучий не сказав «стоп» і доторкнутися до нього. Перемагає той, хто швидше всіх перетне лінію, за якою стоїть ведучий, і доторкнеться до нього. Цей гравець і стає новим ведучим.

**Рухлива гра для вулиці «Козаки-розбійники»**

Усі гравці діляться на дві команди. Розбійникам треба буде тікати, а козакам – їх наздоганяти. Зону гри потрібно заздалегідь обговорити й окреслити межі її території.

Розбійники тікають ховатися, а козаки чекають якийсь домовлений час, і відправляються на пошуки. Тікаючи та ховаючись, розбійники повинні крейдою ставити стрілки-підказки – напрямок, в якому вони біжать.

Козаки повинні знайти всіх розбійників і вивідати у них секретне слово (пароль).

**Рухлива гра для вулиці для дітей «Море хвилюється раз…»**

Ведучий закриває очі й повільно вимовляє: «Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три, морська фігура на місці замри!». Поки він це говорить, всі гравці рухаються, немов морські хвилі. А на слові «замри» завмирають, зображуючи будь-якого морського жителя або якусь рослину.

Ведучий відкриває очі і підходить до кожного по черзі. Той, до кого ведучий підходить і до кого торкається, «оживає» і зображує свою морську фігуру. Ведучий має вгадати всі фігури. Той, чию постать не змогли вгадали, сам стає ведучим. Щоб урізноманітнити цю гру, можна не зупинятися на морських фігурах, а кожен раз міняти тему, зображуючи, наприклад, квіти, рослини, тварин, професії, кухонне приладдя і т. п.

**Гра для дітей на свіжому повітрі «Хижаки і Травоїдні»**

Серед гравців вибирається один хижак. Всі решта — травоїдні. Хижак креслить великий круг (діаметром близько 2 м). Йому потрібно зловити якомога більше травоїдних, і відправити їх у своє лігво — в коло.

Вийти з кола полонені можуть тільки в тому випадку, якщо хтось з травоїдних, що гуляють на волі, доторкнеться рукою до витягнутої руки спійманого. Завдання хижака не тільки ловити нових травоїдних, але й не дозволяти «вільним» звільняти вже схоплених.

Гра закінчується, коли у колі виявляться всі травоїдні, або всі будуть на свободі.

**Гра «Кільце-кільце»**

Вибирається ведучий, всі сідають навпроти нього. У якості «кільця» потрібно знайти дрібний предмет: ґудзик, камінчик, кільце і т. п.  Гравці складають долоньки «човником». «Кільце» ховається в «човнику» ведучого і він проводить руками по злегка відкритим «човникам» гравців, непомітно підкидаючи кільце одному з них.

Головне, робити все дуже акуратно, щоб ніхто з присутніх не здогадався в який саме момент «кільце» з рук ведучого перекочувало в долоньки щасливця-гравця. Той, у кого виявилося кільце, теж повинен зберігати інтригу…

Після того, як всі гравці пройдуть процедуру, ведучий вимовляє: «У кого кільце – іди у таночок, вийди на ґаночок». В цей момент той, у кого дійсно виявилося «кільце», повинен швидко вибігти вперед, щоб інші не встигли його зловити. Якщо у нього вийшло, він стає новим ведучим.

**Гра «Класики»**

  На асфальті крейдою малюються клітинки з цифрами (класи). Кожен клас — це квадрат 40 на 40 або 50 на 50 сантиметрів. Всього класів має бути 10. Гравці розподіляють черговість стрибків.

Перший гравець кидає камінчик на 1 і починає його «прострибувати».  
Стрибаємо на одній нозі на 1, потім 2, потім відразу двома ногами на 3-4, потім одній на 5, двома на 6-7 однією на 8, двома на 9-10, далі необхідно розвернутися в стрибку на 180%, і при цьому виявитися знову двома ногами на 9-10, і стрибаємо назад по тому ж принципу.

  Якщо перший клас вдалося пройти без помилок, гравець переходить в другий клас, кидаючи камінчик на цифру 2, і так далі до десятого класу.

  Стрибати завжди необхідно починати з цифри 1, незалежно від того, в якому класі ти знаходишся.

  На зворотному шляху від 10 до 1 гравець зупиняється і піднімає свій камінь, навіть якщо він стоїть на одній нозі.

  Якщо камінь полетів за межі потрібного квадрата, черга переходить до наступного гравця.

  Якщо гравець заступив за лінію потрібного квадрата або не втримав рівновагу на одній нозі, хід переходить до іншого гравця.

  Перемагає той, хто першим дійде до 10 класу.

**Гра «Я садівником народився»**

Кожен гравець вибирає собі ім’я (назву квітки). Ведучий, який є садівником, каже: «Я садівником родився, не на жарт розсердився, всі квіти мені набридли, крім…» Далі садівник називає будь-яку квітку, наприклад «гвоздику».

І починається діалог:  
Гвоздика: «Ой!»  
Садівник: «Що з тобою?»  
Гвоздика: «Закохана»  
Садівник: «У кого?»  
Гвоздика: «В півонію».  
Півонія: «Ой!».  
Садівник: «Що з тобою?»  
Півонія: «Закоханий».  
Садівник: «У кого?»  
Півонія: «В троянду»…  
Троянда: «Ой!»  
І так далі.

Якщо хтось переплутав ім’я, не відгукнувся на своє або зробив занадто довгу паузу, садівник починає заново: «Я садівником народився…»

**Гра «Штендер, стоп!»**

Гравці стають у лінію, а ведучий — трохи попереду, спиною до них. За сигналом усі гравці розбігаються. Ведучий вигукує: «Штендер, стоп!» і всі завмирають.

Ведучий, не повертаючись, називає одного гравця, тобто, він не бачить, на якій відстані від нього цей гравець. Потім оголошує, скільки потрібно кроків певного типу, щоб він зміг дійти до цього гравця. Ведучий повертається і намагається дійти до названого гравця, використовуючи оголошену комбінацію кроків.

Рухатися можна тільки по прямій. Зробивши всі кроки, він намагається доторкнутися до гравця. Якщо виходить, ведучий та гравець міняються ролями. Якщо ні, то вся процедура повторюється спочатку.

**Кроки можуть бути різними:**  
• гігантські (максимально довгий крок на весь розмах ноги);  
• звичайні кроки (звичайні середні кроки);  
• лилипутскі кроки (крок, при якому п’ятка однієї ноги ставиться впритул до носка іншої);  
• верблюжі кроки (гравець плює і пересувається на місце плювка);  
• парасолька (крок з поворотом на 360 градусів);  
• мурашині кроки (кроки на носках, одна нога ставиться відразу ж перед іншою);  
• жабячи (один крок — один стрибок з положення сидячи).

**Рухлива гра для вулиці для дітей «Світлофор»**

З гравців вибирається ведучий — «світлофор». Цю гру зручно грати на дорозі, на якій не їздять машини. Або потрібно накреслити дві лінії, на відстані 6-10 м одна від іншої.

Гравці стають за однією лінією, а «світлофор» — посеред дороги, спиною до інших. «Світлофор» називає будь-який колір і повертається обличчям до решти. Діти повинні знайти на собі (на взутті, одязі, головних уборах) названий колір. Якщо знайшли, то, тримаючись за нього рукою, можна спокійно переходити дорогу.

Якщо такого кольору на собі не знайшлося, доведеться швидко перебігти на інший бік, щоб «світлофор» не доторкнувся до «порушника». Той, кого зловили, сам стає «світлофором».

**Рухлива гра для вулиці для дітей «Музичний світлофор»**

Це один з варіантів попередньої гри, тільки різниця в тому, що «світлофор» називає не колір, а будь-яку літеру. Гравці повинні згадати і наспівати рядки з пісні, які починаються на названу літеру.

**Рухлива гра для вулиці «Чай-чай-виручай»**

Це ще один із варіантів гри в «догонялки» або «квача». Вибирається ведучий. Гравці розбігаються і в разі, якщо ведучий осалить когось, гравець повинен завмерти, розставивши руки в сторони і кричати:  
«Чай-чай-виручай!».

Інший гравець може підбігти до «зачарованого» і, доторкнувшись, «звільнити» його. «Розчаклований» гравець знову в грі. Гра закінчується, коли всі гравці заворожені. Ведучим стає той, кого осалили першим.

**Гра «Ви поїдете на бал?»**

В цю гру грають двоє. Один запитує: «Так» і «ні» не кажіть, чорно-біло не беріть. Ви поїдете на бал?» Другий відповідає, не вимовляючи «так» і «ні», не вибираючи чорний і білий колір. А запитання йому ставлять будь-які – про сукню, про те, на чому поїде на бал, як і з ким буде танцювати і т. д. Питання задаються будь-які, а відповідальний повинен уважно стежити за своєю мовою.

**Рухлива гра для вулиці для дітей «Хованки»**

Вибирається ведучий, обговорюється місце, де гравці зможуть «застукатися». Ведучий відвертається, закриває очі і рахує до 20. Інші діти ховаються. Дорахувавши, ведучий відправляється на пошуки. Якщо когось знайшов, біжить до умовного місця і «застукує» його: «Стукіт-грюкіт за…» (називає ім’я).

Той, кого знайшли, може спробувати обігнати воду і «застукатися» сам за себе. У такому разі спійманим він не вважається. Гра закінчується, коли всі застукані. Новим ведучим стає той, кого «застукали» найпершим.

**Рухлива гра для вулиці для дітей «12 паличок»**

Вибирається ведучий — він буде шукати гравців. На початку гри на камінь або цеглу кладеться дощечка так, щоб вийшла своєрідна «катапульта», на один кінець якої укладаються всі палички.

Один з гравців тупає з протилежного кінця дощечки, палички розлітаються, а гравці розбігаються в різні сторони і ховаються. Ведучий як можна швидше збирає всі ці палички, укладає їх на дощечку і після цього починає пошук захованих гравців.

Як тільки він знаходить якогось гравця, вони біжать наввипередки до дощечці, як в хованки, щоб «застукатися». Якщо знайдений гравець першим встигає «запустити» палички в повітря, гра повторюється з тим же ведучим. Якщо ж «запустити» палички встигне ведучий — то ведучим стає знайдений гравець.

Ведучий приймається збирати палички на дощечку, а всі інші гравці вцей час переховуються.

**Рухлива гра для вулиці для дітей «Слон»**

Гравці діляться на дві команди. За жеребом одна з команд утворює «Слона»: першим стає один гравець. Він трохи нахиляється вперед і може спиратися руками на стінку або дерево. Інший підходить іззаду, нахиляється й обхоплює його за пояс. Третій гравець обхоплює за пояс другого, четвертий — третього і т. д. Дуже важливо, щоб всі гравці берегли голови і шиї і схиляли їх як можна нижче.

Після того, як «Слон» готовий, гравці другої команди (ті, що «катаються» на Слоні) по черзі розбігаються і починають встрибувати на нього верхи. Для цього вони відштовхуються від спини останнього гравця «Слона» і намагаються застрибнути на нього на зразок стрибків через спортивного коня.

Встрибувати потрібно як можна далі. Після того, як граючий виявився сидячим на «Слоні», йому вже не можна рухатися далі. Коли вся команда всядеться на «Слона», той починає рухатися і повинен завезти «їздців» на заздалегідь обумовлене місце.

Якщо під час застрибування або поїздки «Слон» розвалився, то процес повторюється спочатку. Тому для команди «Слона» дуже важливо якомога міцніше триматися один за одного, щоб «Слон» не розпався.

Якщо «Слон» залишився цілий, а хто-то з «їздців» звалився зі «Слона», команди міняються місцями.

**Гра «Бабусю, розпутай нитки!»**

На початку гравці вибирають ведучого («бабусю»). Ведучий відвертається або відходить подалі, а гравці беруться за руки, утворюючи ланцюжок у вигляді кола. Далі вони починають заплутувати цей, так званий ланцюжок.

Гравці можуть перелазити через ланцюжок, переплітати свої руки і навіть ноги. Одна умова — руки сусіда відпускати не можна. Після того, як ланцюжок заплутаний до невообразимости, гравці хором звуть ведучого:

— Бабусю, розпутай нитки!

Ведучий повертається і починає пересувати гравців, розплутуючи ланцюжок. При цьому головна умова зостається та ж сама: руки розривати не можна! Якщо ведучий зміг розплутати гравців, відновивши коло і не розірвавши рук — він перемагає. Якщо він розплутати не зміг або ланцюжок розірвав — перемагають гравці.

**Гра «Мокра курка»**

  Вибирається ведучий («мокра курка»), йому зав’язують очі, розкручують і розбігаються. Гравці ховаються на різні височини: турніки, сходи. Ведучий намагається піймати кого-небудь з гравців і на дотик впізнати його. Гравці можуть лазити по драбині, а ведучому забиратися наверх заборонено. Він може зловити гравця за ногу і пізнати його.

  Гравці можуть перебігати по землі, намагаючись не попастися ведучому.   Але тікати далі, ніж на метр від височини — не можна.

  Протягом гри ведучий може скористатися фразами:  
• «Стоп, земля!». Тоді всі гравці, що опинилися в цей час на землі, повинні завмерти на п’ять секунд. У ведучого є час знайти їх.  
• «Стоп, місяць!». На п’ять секунд завмирають гравці, які знаходяться на сходах.

  Спійманий і пізнаний гравець називається «мокрою куркою» і стає ведучим.

**Гра «Горобці і Ворони»**

Учасники діляться на дві команди. Одна команда буде «горобцями», інша — «воронами». Команди розміщуються один навпроти одного на відстані 2-3 метри.

По команді ведучого «Горобці!» команда горобців повинна кинутися наздоганяти команду ворон, а по команді «Ворони!» — навпаки. Гра продовжується, поки наздоганяюча команда не переловит всіх гравців тікаючої команди.

**Пошук скарбів**

Відмінна гра, яка загартовує командний дух і задовольняє тягу до пригод дітей будь-якого віку. Перше, що треба зробити, - це скласти список скарбів, які треба знайти: це можуть бути шишки, каштани, пасочки, все що завгодно. Далі можна вибрати два шляхи: або видрукувати, намалювати від руки карту з позначками, де лежать скарби, можна роздати дітям паперові пакети зі списком скарбів. Хто перший збере всі скарби за списком, той і виграв.

**Гра - Дитячий боулінг**

Це дуже захоплююча гра, яка сприяє розвитку спритності і координації. Треба відзначити двома лініями кордону "поля". Довжину поля вибирай залежно від віку дітей. За однією з ліній установи кеглі (3 шт.). Можна використовувати і покупні пластикові кеглі, але набагато простіше застосувати невеликі пластмасові пляшки.

Гравці розташовуються за межею з протилежного краю поля. Діти по черзі намагаються збити всі кеглі м'ячем, причому його можна і котити, і кидати – за бажанням гравця.

За збиту кеглю малюк отримує очко – квадратик з кольорового паперу або просто фантик. Після кидка м'ячем кеглі виставляються на колишні позиції і в гру вступає наступна дитина. Гра підходить до завершення, коли закінчуються заздалегідь підготовлені фантики. У кого їх виявиться найбільше – той і переміг!

**Змійка**

Діти беруться за руки, утворюючи при цьому ланцюг. Ведучий гри – один з дорослих. Він стає на початок ланцюга. Ведучий починає бігти, тягнучи за собою дітей, на бігу описує різні фігури: навколо дерев, по колу, робить різкі повороти, перестрибує через різноманітні перешкоди, водить дітей змійкою, спочатку закручуючи її навколо останнього гравця, потім знову її розкручує. Змійка зупиняється, коли закрутиться навколо ведучого.

Діти повинні триматися за руки міцно, щоб змійка не порвалася. Треба в точності повторювати рухи за ведучим, і він не повинен бігати дуже швидко. Щоб гра проходила жваво, можна придумувати різні цікаві ситуації. Наприклад, за сигналом ведучого можна розбігтися, а потім знову утворити змійку.

**Дитяча гра – «Вище ноги!»**

Діти перед грою визначають майданчик, за межі якого не можна вибігати. Потім вибирають одного ловця. Учасники гри починають тікати, а ловець намагається їх наздогнати і зловити. При цьому гравці намагаються підняти ноги над землею (наприклад, можна забратися на камінь або пень). Ловцю забороняється ловити їх, коли вони перебувають у такому становищі. Якщо ловець наздоганяє дитину – вони міняються ролями. Ловцю забороняється підстерігати гравця. Також діти не повинні залишатися довго з піднятими ногами (не більше 30 секунд).

**Звір-риба-птах**

Для цієї гри бажано знати багато назв птахів, тварин і риб. Кожна дитина заздалегідь повинна приготувати фанти, які будуть відбиратися у нього в разі невірної відповіді.

Всім гравцям потрібно стати у коло обличчям до центру. Посередині кола стоїть ведучий з м'ячем, він говорить одне з трьох слів (риба, звір або птах) і відразу ж кидає м'яч в руки будь-якого гравця. Учасник гри повинен зловити м'яч і одразу ж назвати відповідного птаха, рибу або тварина.

Після цього м'яч знову перекидається ведучому. Якщо дитина помилилася (назвав не те слово або не встиг зловити м'яч) – він віддає ведучому свій фант.  
Ведучий перекидає м'яча в швидкому темпі все новим і новим учасникам гри, намагаючись задіяти у грі дітей.

**Дитяча гра – «Стій!»**

Гравці вибирають ведучого і оточують його. Учасники гри перекидають один одному м'яч над провідним, тільки не занадто високо. При цьому ведучий намагається перехопити м'яч на льоту або в руках у кожного учасника гри. Якщо ведучому це вдалося, то на його місце виходить той гравець, у кого останнього був у руках м'яч до того, як його схопив ведучий.

Якщо м'яч під час гри падає на землю, всі діти швидко розбігаються в різні боки, поки ведучий не підняв м'яч. Як тільки м'яч опиняється в руках у ведучого, він голосно вигукує: "Стій!" Всі повинні завмерти на своїх місцях. Ведучий кидає м'яч з того місця, де він його підняв, у будь-якого учасника гри. Якщо він потрапляє в "мета", цей малюк стає ведучим. Якщо ж ведучий промахнувся, діти знову збираються навколо нього і перекидання м'ячика триває.

**Я знаю п'ять**

Для цієї гри знадобиться м'яч, вміння концентруватися та добрий настрій. Потрібно бити м'ячем об землю зі словами: "Я знаю п'ять ...". А далі політ фантазії: це можуть бути імена, країни, назви перших страв, назви міст на одну літеру. Якщо дитина запнеться, тоді вона передає м'яч наступному учаснику.