**ЗИМОВІ ІГРИ ТА РОЗВАГИ**

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР УЗИМКУ

Проводити зимові ігри слід на спеціально підготовленому сніговому майданчику, що захищений від вітру. Зледенілі місця на ньому необхідно посипати піском. Для того щоб під час гри межі майданчика було добре видно, можна нанести розмітку за допомогою розчину синьки, що розведена в гарячій воді. Фарбу можна наносити за допомогою пензля, малюючи лінії завширшки 4–5 см. Через 15–20 хв намальовані лінії слід полити гарячою водою — у такий спосіб розмітка покриється тонким шаром льоду й не стиратиметься тривалий час.

Організація зимових ігор пов’язана з певною специфікою, що необхідно враховувати керівникові. Оскільки ігри проводяться на вулиці за мінусової температури, необхідно стежити за тим, щоб усі діти, які братимуть участь у грі, активно рухалися й у жодному разі не стояли нерухомо тривалий час. Для цього слід обирати ігри з частою зміною ведучих та ігри, за правилами яких, діти надовго не вибуватимуть із них. Необхідно, щоб інтенсивніші й менше рухливі ігри чергувалися. Під час проведення ігор не слід добирати ігри, правила яких слід довго пояснювати.

Для проведення зимових ігор можна використовувати м’ячі, санчата, ключки, прапорці та ін. Найкраще, якщо всі вони будуть яскравими.

**Правила проведення дитячих ігор:**

* гра повинна давати радість;
* необхідно зацікавлювати дитину грою, а не змушуватиї її грати;
* усі завдання діти повинні виконувати самостійно;
* для маленьких дітей слід пожвавлювати гру казкою або розповіддю;
* у грі необхідно створити невимушену обстановку, що не стримуватиме активність дитини.

**Умовні позначки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ігри на лижах | Ігри на ковзанах | Ігри на снігу або на льоду |
| Ігри на санчатах | Ігри зі сніжками |

**Лижні повороти**

*Інвентар:* лижі; мотузки; прапорці.

***Хід гри***

1. Хто швидше повернеться на лижах на 180 або 360°.

2. Хто швидше повернеться на лижах стрибком.

 

**Гонка за прапорцями**

*Інвентар:* лижі; прапорці.

***Хід гри***

Гравці шикуються в одну шеренгу. Прапорці розташовуються на відстані 10–15 м. На першій лінії виставляються прапорці у кількості на 2 менше, ніж кількість гравців. На другій лінії — на 2 менше, ніж на першій лінії. На останній лінії знаходиться 1 прапорець. Учасники біжать до першої лінії, беруть по одному прапорцю. Той, кому дістався прапорець, продовжує змагання, а ті учасники, яким не вистачило прапорців, повертаються до лінії старту. Перемагає той, хто забере останній прапорець.

 

**Підніми**

*Інвентар:* лижі; прапорці.

***Хід гри***

Під час спускання на лижах із гірки учасник повинен підняти зі снігу прапорець (шишку, гілку тощо). Піднімаючи предмет, необхідно присісти, зігнувши ноги, а потім випростатися. Повторюючи гру, предмет розташовують то ліворуч, то праворуч від лижні, щоб учасники піднімали його відповідною рукою.

 

**Хто далі проїде**

*Інвентар:* лижі; прапорці.

***Хід гри***

Учасники шикуються у колону по двоє або по троє з інтервалом 2–3 м на лижах без палиць. Перед кожною колоною на відстані 3–4 м поставлено прапорці. Потім за сигналом вони біжать до прапорця та з’їжджають із гірки по черзі одне за одним, а внизу рискою на снігу відмічають місце, де вони зупинилися. Перемагає той, хто проїде далі.



**Естафета з санчатами**

*Інвентар:* санчата.

***Хід гри***

Команди шикуються у колони. Довжина дистанції — 20–30 м. За сигналом по троє гравців від кожної команди (один — у санках, другий — у запряжці, третій підштовхує санчата позаду) біжать до фінішу й повертаються назад. Потім той, хто тягнув санчата, стає в кінець колони. Його змінює той, хто підштовхував, а учасник, який сидів у санях,— підштовхує санчата позаду. У сани сідає наступний гравець із команди. *Варіант:* участь можна брати двом гравцям: один везе, другий знаходиться в санках. На повороті учасники міняються місцями.

 

**Зустрічна естафета**

*Інвентар:* санчата; прапорці.

***Хід гри***

У грі беруть участь дві команди. Гравці кожної команди шикуються в колону по двоє й розташовуються таким чином, щоб одна половина команди перебувала на одній стороні майданчика, а друга — на протилежній. Посередині майданчика напроти кожної колони знаходяться прапорці. За сигналом перші гравці кожної команди сідають на санчата, а другі — везуть їх на протилежну сторону майданчика. Порівнявшись із прапорцем, гравці міняються місцями. Досягнувши протилежної сторони майданчика, гравці віддають санчата і стають у кінець колони. Гра завершується, коли частини команди помінялися місцями. Перемагає команда, яка зробить це швидше.

 

**Санні перетяжки**

*Інвентар:* санчата; канат (мотузка).

***Хід гри***

Змагаються у парах. Санчата ставлять носами в протилежні сторони. Учасники, які сидять на них, тримають у руках канат. Кожний учасник намагається перетягнути суперника на свій бік.

 

**Черепашки** *Інвентар:* санчата.

***Хід гри***

У грі беруть участь декілька команд. Учасники кожної команди поєднуються у пари. За командою учасники сідають на санчата спинами одне до одного. Пересуваючись за допомогою ніг, необхідно докотитися до позначки на відстані 18–20 м, назад повертаються бігом, штовхаючи санчата.

 

**Пройди у ворота**

*Інвентар:* санчата; прутики (лижні палиці).

***Хід гри***

Біля підніжжя гірки споруджено «ворота» із двох прутиків (лижних палиць). Учасники намагаються на санках проїхати в них. *Варіант:* спорудити з прутів (або прапорців) «коридор», намагаючись проїхати, не зачіпаючи їх. Наймолодшим учням споруджують прямий «коридор», старшим — «змійкою» або зиґзаґами.



**Санні розваги**

*Інвентар:* санчата.

***Варіанти гри***

* Пробігти «змійкою» (або переступаючи) між 5–6 санчатами, що розташовані на відстані 1–1,5 м;
* Стоячи на санчатах на одній нозі, намагатися простояти якнайдовше;
* У грі знадобиться на одні санчата менше, ніж кількість учасників. Неподалік учасники рухаються в довільній формі, а після сигналу: «На санчата!» поспішають займати місця. Кому не вистачить санок, той залишає гру.

 

**Назви ім’я**

*Інвентар:* ковзани.

***Хід гри***

Учасників гри може бути будь-яка кількість. Обирається ведучий (залежно від кількості гравців їх може бути двоє). Усі разом рахують до десяти й розбігаються навсібіч, а ведучий намагається зловити учасників. Гравці, щоб їх не заквацали, повинні сісти (але не впасти) і швидко назвати будь-яке ім’я або квітку (про що слід домовитися до початку гри); повторювати ім’я не можна. Якщо гравець не встиг це зробити, його можна квацати, і він стає ведучим.

 

**Карусель**

*Інвентар:* ковзани.

***Хід гри***

Найдосвідченіший ковзаняр стає в центрі майданчика. Він закладає руки за спину, кисті — у «замок». Решта гравців поєднуються у дві групи. Узявшись за руки, вони шикуються в шеренгу з обох сторін від ведучого обличчям у протилежні сторони. Учасники, які стоять поруч із ведучим, беруть його попідруч. Після цього обидві шеренги поступово, наче карусель, починають рухатися вперед, роблячи на повороті перебіжку.



**Змійка**

*Інвентар:* ковзани.

***Хід гри***

Учасники шикуються в потилицю одне за одним. Перший ковзаняр (ведучий) ковзає спочатку прямо, а потім — у різні сторони. За його сигналом такі самі рухи виконує вся «змійка». При цьому всі мають неухильно дотримуватися дистанції та рухатися тільки по сліду ведучого.

 

**Біг ланцюгів**

*Інвентар:* ковзани; прапорці.

***Хід гри***

Гравці шикуються за лінією в колону по троє, дистанція між колонами — 3 м. У кожній колоні гравці міцно беруться за руки й, розмикаючись назад, утворюють ланцюг. На відстані 50 м від стартової лінії чотирма прапорцями позначений фініш. За сигналом: «Руш!» усі ланцюги вирушають уперед. Перемагає команда, яка досягла фінішу першою, не розірвавши ланцюгу.

 

**Влучний стрілець**

***Хід гри***

Учасник гри поєднуються у дві команди й шикуються в шеренги на відстані 15–20 м. Один із гравців біжить до команди суперників і вдаряє по протягнутих долонях трьох гравців, потім повертається у бік своєї команди. Той, кого він ударив третім, повинен якнайшвидше влучити в нього щойно зліпленою сніжкою (цілитися дозволяється лише в спину), але поки гравець не добіжить до своєї команди. Якщо в гравця влучають, тоді він долучається до команди суперника, коли ж ні — до команди суперників вирушає той, хто кидав. Перемагає команда, яка захопила більше чужих гравців.



**Двоє Морозів**

***Хід гри***

Учасники поєднуються у дві групи, розходяться у різні боки майданчика на відстань 15–20 кроків. Обирається двоє ведучих. За сигналом по одному гравцеві з кожної сторони біжать назустріч одне одному для того, щоб помінятися місцями. Посередині майданчика стоять двоє Морозів: Мороз Червоний Ніс і Мороз Синій Ніс, які намагаються «заморозити» учасників (улучити в них сніжкою). Один кидає в тих, хто біжить в один бік, другий — у протилежний. Якщо в гравця влучає сніжка, то він повинен зупинися (його «заморозили»). Коли не залишиться гравців, яким слід бігти, необхідно з’ясувати, скількох гравців «заморозила » ця пара Морозов. Потім Морозами стають інші гравці.



**Дуелянти**

***Хід гри***

Учасники парами стають на відстані приблизно 10 м одне від одного. «Дуелянти» повинні стати в коло діаметром 1 м. Крім того, необхідний «секундант». За його сигналом перший учасник ліпить сніжку і кидає нею в суперника. Те саме робить і другий учасник. Якщо обидва влучили або, навпаки, не змогли це зробити, то «перестрілка» триває. Місце «застреленого» займає наступний гравець. Гравцям дозволяється вивертатися від сніжків, не виходячи за межі намальованого кола.

 

**Перебіжки**

***Хід гри***

На сніговому майданчику лініями позначаються два «міста» на відстані 30–35 кроків одне від одного. Учасники поєднуються у дві команди й запасаються сніжками. Гравці однієї команди бігатимуть, гравці іншої — поцілятимуть у них сніжками. «Бігуни» займають «місто», капітан по черзі відправляє їх у друге «місто», «метальники», які розташовуються з боків майданчика, намагаються влучити сніжками у тих, хто біжать. Кожне влучення приносить команді очко. Коли всі перебіжать, підраховують очки. Потім команди міняються місцями.

 

**Брязкальце**

*Інвентар:* брязкальце.

***Хід гри***

Учасники гри повинні вміти добре ковзати, щоб уникнути травм. Обираються дві пари ведучих. Одному з гравців дають брязкальце, і він тікає від ведучих, які повинні оточити його, зімкнувши руки. Оточити гравця можуть двоє ведучих або четверо. Гравець у момент небезпеки може передати брязкальце іншому гравцеві, у цьому випадку вже ловлять того. Кидати брязкальце не можна. Якщо ведучим удалося оточити гравця із брязкальцем, то пійманий і той, хто передав йому брязкальце, стають новою парою ведучих, яка змінює попередню.

 

**Вовк біля ополонки**

*Інвентар:* мотузка; санчата.

***Хід гри***

Гра за мотивами казки «Як лисиця вовка обдурила». Один гравець обирається «вовком», решта гравців — «рибки». На пояс «вовкові» зав’язують мотузку (шарф) завдовжки приблизно 1,5 м, що є «вовчим хвостом». «Вовк» сідає на пеньок або на санчата та розповідає, що прийшов на річку ловити рибуна хвіст, як його навчила лисиця. «Вовк» закидає «хвіст» «в ополонку», примовляючи: «Ловися, рибко, велика й маленька!» «Рибки» чіпляються за «хвіст» і одне за одного. За сигналом «вовк» намагається «витягнути хвіст із ополонки», а «рибки» утримують його «в ополонці». 

**Воротарі**

***Хід гри***

Гра проводиться на льоду або на снігу, якщо він щільний і добре втоптаний. Учасники утворюють коло на відстані приблизно 1 м одне від одного. Усередині кола — ведучий, біля ніг якого — крижинка, яку він, не сходячи з місця, повинен ногами вибити за межі кола. Решта учасників йому перешкоджають, затримуючи її ногами й спрямовуючи ведучому. Гравець, який пропустить крижинку праворуч від себе, стає ведучим.



**Дід Мороз і річка**

***Хід гри***

Серед учасників обирається ведучий — Дід Мороз, решта учасників — «крапельки в річці». «Дід Мороз» намагається торкнутися чарівною паличкою (або рукою) «крапельок» — «заморозити річку». Той, до кого він торкнеться,— «замерз». Але «крапельки», які не «замерзли», можуть «відігріти заморожену». Для цього «теплій крапельці» необхідно торкнутися «замороженої». Завдання «Діда Мороза» — заморозити всі «крапельки в річці».



**Лисиця й гуси**

***Хід гри***

Для гри обирається відкрита місцевість із недоторканим снігом. У снігу витоптується велике коло й дві лінії, що перетинаються всередині кола («острівець безпеки»). Один учень обирається «лисицею», решта гравців — «гуси». «Лисиця» переслідує «гусей» і намагається їх спіймати. Усі гравці повинні бігати тільки стежками, «гусей» не можна ловити, якщо вони перебувають на «острівці безпеки». Якщо «лисиця» зловить «гусака», то він стає новою «лисицею».

 

**Розваги на крижаній доріжці**

***Хід гри***

Для того щоб урізноманітнити катання, учням пропонується з’їхати з гірки:

* навпочіпки;
* обличчям уперед, на прямих зімкнених ногах;
* боком на зімкнених прямих ногах;
* спиною вперед на прямих розставлених ногах;
* із руками за головою;
* «ластівкою» (на прямій нозі з піднятою назад другою).



 **Снігові ворота**

*Інвентар:* шайби.

***Хід гри***

На добре втоптаному снігу складається невелика гірка зі снігу з кількома отворами — «воротами», у які могла б увійти шайба. Учасники поєднуються у дві команди та з ключками розташуються навколо гірки на відстані 2 м від неї через одного. Кожна команда виставляє до гірки одного «сторожа». Завдання «сторожа» — відбивати шайбу, що спрямована суперником. Відбиваючи, «сторожі» намагаються віддати її своєму гравцеві. Підправляти шайбу у ворота «сторожеві» не дозволяється. Гравці можуть передавати шайбу одне одному, а їх суперники — перехоплювати її. У коло гравцям заходити заборонено.



**Хокейний двобій**

*Інвентар:* шайби; ключки.

***Хід гри***

На снігу накреслити два кола діаметром 80 см, відстань між якими — 80– 100 см. У центрі кожного кола — шайба (кубик). Двоє суперників із ключками в руках намагаються вибити шайбу з кола суперника й захистити свою. При цьому вони не можуть заходити в жодне коло. Двобій триває 2–3 хв. Якщо жоден гравець не переміг, їм дається додаткова 1 хв.

