**بازی های سنتی**

****

**●** نام بازی: **الک دولک**

**●** نام محلی: **پیل دسته** (چیلمک آغاج)

**● اهداف کلی:** دقت نگاه، تمرکز حواس، ایجاد حس تعاون، ورزیدگی اندامها

**● اهداف جزئی:** ایجاد هماهنگی بین اعصاب و اعضا بدن و انبساط شش ها

**● تعداد بازیکن:** حداکثر 12 نفر

**● سن بازیکنان:** 10 سال به بالا

**● ابزار لازم:** دو عدد چوب گرد به قطر 3 و طولهای 70 و 15 سانتی متر

**● محوطه بازی:** هوای آزاد

**● شرح بازی:** بازیکنان به دو گروه تقسیم و به قید قرعه، یکی از گروهها، بازی را شروع می کند یعنی: چوب کوچک (پیل) را روی یک چاله ی کوچک یا وسط دو عدد آجر قرار داده و با سر چوب بزرگ (دسته) که در زیر آن قرار داده، با قدرت به طرف نفرات گروه حریف که در محوطه هستند پرتاب می کند. اگر پیل در هوا گرفته شود، پرتاب کننده اخراج می شود، وگرنه بایستی آن را از روی زمین بردارند و به طرف چاله (یا آجرها) بیندازند. و بازیکن دسته به دست، با تمرکز حواس، آن را در دست می گرداند تا پیلی را که به طرف چاله اش می آید با ضربه دورش سازد، اگر نتواند و فاصله ی پیل با چاله کمتر از قد دسته باشد باز سوخته است و اگر توانسته باشد که با ضربه دورش سازد، فاصله را، از چاله با طول دسته می شمارند. یک، دو، سه،...

 دوباره ارسال پیل و دریافت پیل و شمارش فاصله با دسته تا به حدّ نصاب برسند وگرنه، همه آنها این کار را به نوبت انجام می دهند تا برسند، بدیهی است چنانچه اگر نتوانسته باشند، بازی را به گروه حریف واگذار می کنند.

اگر به حدّ نصاب (مثلاً 50) رسیدند، یکی یکی پیل را با سر دسته به مشابه توپ پینگ پنگ و راکت ضربه های کوچک و یکنواخت (چله) می زنند و می شمارند. بعد هر کدام، به تعداد چله، پیل را با ضربه ی سنگین دسته، به طرف جلو می زند و هر پیلی که در هوا گرفته شود، گیرنده آن را به طرف مبدأ پرتاب می کند، تا اینکه تمامی نفرات گروه دسته به دست به تعداد چله هایش بر پیل نواخته باشند.

طول مسیر (آخرین محلی که پیل می افتد تا محل چاله)، توسط نفرات گروه حریف یک پس از دیگری، به عنوان جریمه با دویدن طی می شود. به طوری که با عبارت (آنا، داشقا، زنبیل، سونبول، او... ) شروع شده باشد و صدای (او...) به صورت کشیده تا لحظه ی نفس کشیدن ادامه یابد. (یعنی هرکجا صدای بازیکنی قطع شد، یکی از دوستان دنباله ی مسیر را با صدای (او...) می دود اگر در انجام این موارد موفق شدند،در دور بعدی کنترل بازی را در دست می گیرند و با دسته کار می کنند و اگر نتوانند، باز در وسط محوطه بازی کرده، پیل را تعقیب می کنند.

**● نکات:** این بازی شاید با اندک تفاوتهایی در مناطق و محله های مختلف به اجرا درآید.

**● نتیجه بازی:** کودک با انجام این بازی با اکتساب نتایج مثبتی از قبیل آنچه در اهداف آمده است مفاهیم احتیاط، خطر و گریز از آن را بهتر می آموزد و در زندگی به کار می بندد.

کودک تا خطر را حس نکند، فرار از آن را نمی آموزد.

……………………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **رفیق تو را کی برد؟**

**●** نام محلی: **یُولداش سَنی کیم آپاردی؟**

**● اهداف کلی**: تقویت تعادل و استقامت جسمی، تقویت حس حدس و تجسم

**● اهداف جزئی:** استفاده صحیح از اوقات فراغت

**● تعداد بازیکن:** حداقل 8 نفر

**● سن بازیکنان:** 9 الی 14 ساله

**● ابزار لازم:** ندارد

**● محوطه بازی:** حداقل یک اتاق

**● شرح بازی:** بچه ها به دو گروه مساوی تقسیم می شوند. به قید قرعه یا شیر و خط، دو گروه عقب و جلو مشخص می شوند و در فاصله ی یک متری پشت سر هم قرار می گیرند به طوری که نفرات گروه جلویی افراد گروه پشت سر خود را شناسایی کرده اند و به نام می شناسند.

حال دستهای خود را مانند دوربین جلو چشمان خود قرار می دهند تا به غیر از روبرو جایی را نبینند.

یک نفر از گروه عقب پیش آمده و یواشکی با یک انگشت خود یکی از افراد گروه جلویی را هل داده و به پیش می برد. یکی از رفقایش می گوید: (رفیق تو را کی برد؟) و او باید جواب دهد: فلانی، که اسم یکی از نفرات گروه عقبی می باشد.

چنانچه فلانی، درست اسم همان فردی باشد که او را پیش می برد آنگاه از همانجا سوار بر پشت هل دهنده می شود و تا خط گروه خود سواره می آید. و دو گروه سر جای خود انجام وظیفه می کنند.

اما اگر اسم مذکور درست نبود و غلط از آب درآمد باید همان بازیکن گروه جلویی نفر هل دهنده را تا خط گروه خودشان بیاورد که ضمناً جای دو گروه و نقش آنها عوض می شود.

**● نکات:** در این بازی به هنگام سوارکاری، تفاوت هیکل ها، بازیکنان ریزنقش را دچار اشکال خواهد کرد. پس لازم به نظر می رسد مربی هنگام برگزاری بازی، از کودکان هم سن و سال و هم قد و قواره استفده کند.

**● نتیجه بازی:** کودک با اجرای این بازی ضمن تمرکز حواس دقت نظر را پرورش داده و قدرت تجسم را بارور می کند.

……………………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **رنگارنگ**

**●** نام محلی: **رنگارنگ**

**● اهداف کلی**: تقویت عضلات، تیزهوشی و شناخت رنگها، سرعت در انجام عکس العمل ها

**● اهداف جزئی:** ایجاد شور و نشاط و ورزش

**● تعداد بازیکن:** 6 الی 12 نفر

**● سن بازیکنان:** 5 الی 7 ساله

**● ابزار لازم:** ندارد

**● محوطه بازی:** محدودیتی ندارد

**● شرح بازی:** بچه های علاقمند در محوطه حاضر شده یکی را به عنوان گرگ انتخاب می کنند. با اعلام مربی یا معلم ورزش، بازی شروع می شود.

گرگ با صدای بلند: رنگارنگ!

سایر بازیکنان جواب می دهند: چه رنگی؟

بعد گرگ نام یکی از رنگها را ذکر می کند. مثلاً سبز و به دنبالش می دود، بچه ها موظفند رنگ سبز را در محیط بازی پیدا کرده و دست روی آن بگذارند (مانند: گلها، برگها، لباسهای کودکان، در و دیوار و پنجره و درب و غیره) و هر کدام که نتوانست این کار را انجام دهد، همچنان مورد تعقیب گرگ قرار می گیرد که اگر از پشت زده شود سوخته و گرگ می گردد و با همین روال بازی را از نو شروع می کند.

... رنگارنگ! چه رنگی؟، ... آبی ...

بدیهی است اگر گرگ نتواند یکی از بچه ها را بزند همچنان گرگ می ماند و بازی را از نو شروع می کند.

در این بازی بچه ها برای یاری می توانند جهت پیدا کردن رنگهای مورد نظر، دوستانشان را راهنمایی کنند.

**● نکات:** این بازی شاید در شکلهایی مشابه به مرحله ی اجرا درآید، که در هر صورت آموزنده است.

**● نتیجه بازی:** اساس این بازی کلاً برای شناخت رنگها و درک اینکه چه چیزی، به چه رنگهایی می تواند وجود داشته باشد، استوار است که بچه ها ضمن تحرک و ورزش آن را می آموزند و چون از طرف دوستان جهت دستیابی به رنگهای مورد نظر گرگ، راهنمایی می شوند. مفاهیم کمک خواهی و کمک رسانی را درک می کنند.

……………………………………………………………………………………………..

|  |
| --- |
| **●** نام بازی: **روباه و جوجه ها****●** نام محلی: **روباه و جوجه ها****● اهداف کلی**: تقویت حواس، سرعت در عکس العمل ها**● اهداف جزئی:** تحرک**● تعداد بازیکن:** 5 الی 10 نفر**● سن بازیکنان:** 6 الی 10 ساله**● ابزار لازم:** یک قطعه گچ**● محوطه بازی:** حداقل 15 × 7 متر |
| روباه و جوجه ها |
| **● شرح بازی:** بچه ها دور هم جمع می شون و در محل بازی، نقاطی را به نام کمینگاه روباه، لانه و حریم مرغ و جوجه ها مشخص می کنند. سپس یکی از آنها، به عنوان روباه، و دیگری به عنوان مرغ و بقیه نقش جوجه را بازی می کنند.مرغ و جوجه ها، مطابق شکل، روی خط حریم، و روباه در کمینگاه قرار می گیرند.جوجه ها به دنبال مادرشان از لانه ی خود خارج و در محوطه قدم می زنند تا اینکه به نزدیکی کمینگاه روباه می رسند و مرغ به طور مکرر وقت را از روباه می پرسد و روباه به ساعتش نگاه می کند و جواب نمی دهد. وقتی احساس کرد که جوجه ها نزدیک شده اند و موقع حمله است، می گوید: نصف شب! و از کمینگاه بیرون می جهد.آنگاه مرغ و جوجه ها از ترس گرفتاری به طرف پناهگاه خود فرار می کنند. روباه آنها را دنبال و سعی می کند یکی از آنها را بگیرد و یا از پشت با دست لمس کند.اگر موفق نشد که هیچ، دوباره به کمینگاه برمی گردد و همان مرحله تکرار می شود. ولی چنانچه اگر یکی را شکار کرده باشد او را با خود به کمینگاه می برد.این بار در ادامه ی بازی، روباه تنها نیست و دوتایی مرغ و جوجه ها را تعقیب و شکار خواهند کرد یعنی هر جوجه ای که شکار می شود، بر تعداد روباه ها افزوده می شود و الی آخر. و آخرین جوجه ی زرنگ، برنده ی بازی است.**● نتیجه بازی:** کودک با اجرای این بازی، ضمن ورزش و سرگرمی ارزشهای معنوی امنیت و سلامتی و پاسداری از حریم خانه و خانواده را درک می کند. |

………………………………………………………………………………………….

**●** نام بازی: **سبد پر** (نشانه گیری)

**●** نام محلی: **نشانه گیری**

**● اهداف کلی**: یادگیری پرتاب و نشانه گیری، تمرکز حواس

**● اهداف جزئی:** ایجاد هماهنگی بین حواس و حرکت اعضای بدن، یادگیری اعداد و پیروی از مقررات

**● تعداد بازیکن:** حداقل 2 نفر

**● سن بازیکنان:** 4 الی 7 ساله

**● ابزار لازم:** تعدادی گردو، یک عدد سبد، قطعه ای گچ

**● محوطه بازی:** جایی مانند حیاط یا اتاق

**● شرح بازی:** خط شروع با گچ در حیاط و یا یک رشته طناب در داخل اتاق، روی فرش مشخص و بچه ها به نوبت، پشت خط می ایستند. با نوبت به نفر اول چند گردو (مثلاً 6 تا) داده می شود تا یکی یکی آنها را به داخل سبدی که در فاصله ای مناسب قرار دارد بیندازند که با هر توفیق امتیاز می گیرد و از همانجا گردوی دوم را. چنانچه اگر موفق نشد یک قدم به عقب رفته و از آنجا می اندازد باز در صورت توفیق، امتیازی گرفته و یک قدمِ عقب رفته را جلو می آید و گردوی سوم را پرتاب می کند.

بدین ترتیب گردوهای بعدی را می اندازد و بدیهی است با هر موفقیت یک امتیاز می گیرد که درست برابر گردوهای داخل سبد است و در خاتمه کودکی که امتیاز بیشتری کسب کرده است برنده بازی است.

استثناً به عنوان تشویق، کودکی که هیچ امتیازی نداشته باشد می تواند با آخرین گردو، شانس خود را از روی خط شروع آزمایش کند و آن را از آنجا نشانه گیری و پرتاب کند که در صورت موفقیت تمامی خطاهای سابقش امتیاز محسوب می شود و الّا از دور مسابقه خارج خواهد شد.

**● نکات:** این بازی از سری بازیهای کودکان کوچولوی اسکو است.

**● نتیجه بازی:**کودک با اجرای این بازی، مفاهیم جلو، عقب، فاصله، دقت نگاه، دقت عمل و رعایت نوبت را یاد گرفته و درمی یابد که موفقیت هر انسان به تلاش خود او بستگی دارد.

…………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **شکار روباه**

**●** نام محلی: **تُولکی تُودّی**

**● اهداف کلی**: افزایش دقت و هوشیاری، سرعت انجام عکس العمل ها، تبعیت از سردسته، بهبود مدیریت و آمادگی برای پذیرش انتقاد

**● اهداف جزئی:** چابکی و چالاکی، تقویت قدرت تشخیص هنگام انتخاب مدیر یا رهبر، آموزش احتراز از خود سری

**● تعداد بازیکن:** محدودیتی ندارد

**● سن بازیکنان:** 10 الی 14 ساله

**● ابزار لازم:** دو عدد توپ کوچک، یک مقدار پارچه و نخ جهت تهیه ی دِم روباه

**● محوطه بازی:** محدوده ای به ابعاد 25 × 20 متر

**● شرح بازی:** مربی در محدوده ی حیاط، کادری به ابعاد 25 × 20 متر خط کشی کرده و بازیکنان وارد آن می شوند. به رأی آنها، یکی را به عنوان چوپان که باید در وسط محدوده و دو نفر دیگر با عنوانهای کدخدا و روباه که بایستی در خارج از محدوده ی بازی در خانه و لانه ی خود مستقر شوند، انتخاب می کنند و بقیه هم به عنوان غاز در وسط محوطه ی بازی پراکنده می شوند.

مربی شروع بازی را اعلام می کند. روباه دُم دراز بایستی از لانه خارج شده و به غازها حمله کند و به محض ورود به داخل محوطه خط کشی شده، چوپان دستور فرار را می دهد.

روباه یکی از غازها را که در حال فرار هستند، تعقیب و با دست لمس می کند و به منزله ی طعمه به لانه ی خود می برد. در این موقع چوپان بیکار نمی نشیند و دو عدد توپ کوچکی را که در اختیار دارد، به طرف روباه پرتاب می کند و سعی می کند که او را شکار کند. اگر موفق شد، غاز آزاد شده و رباه دم خود را به چوپان داده و غاز می گردد و در محدوده ی بازی قرار می گیرند و چوپان دم را به خود بسته و در نقش روباه بازی را شروع خواهد کرد.

ولی چنانچه اگر بتواند غاز را در لانه ی خود زندانی کند و به شکار دیگری خواهد پرداخت و در لحظه ای که توانسته باشد ¼ از کل غازها را شکار کند، کدخدا به عنوان جریمه ی چوپان و جایزه ی روباه، چوپان را مجبور به سواری دادن روباه روی کولش خواهد کرد. سپس روباه تا خالی شدن محوطه از وجود غازها بازی را ادامه خواهد داد.

**● نکات:** این بازی در میان کودکان روستاهای اطراف میانه با نام «تولکی تودّی» متداول بوده و از جذابیت خاصی برخوردار است. این بازی در روستای کهبنان، واقع در کناره ی رودخانه ی قزل اوزن، به نام «سُنّی اُیونی» مشهور است، چون اهالی آن، اهل تسنّن می باشد.

احتمال می رود پیدایش این بازی مربوط به زمانهای خان و رعیت باشد.

**● نتیجه بازی:** در این بازی کودک مفهوم حمله، احتیاط، گریز از خطر را آموخته و مسائلی از قبیل نقش دالدین در حراست از خانه و خانواده را درک می کند و با تنبیه هایی که در نظر گرفته شده، سعی در پرورش و اصلاح مدیریت خود خواهد کرد.

……………………………………………………………………………………………

**●** نام بازی: **شکر پنیر**

**●** نام محلی: **شکرپنیر**

**● اهداف کلی**: آشنایی با واژه های کوچک و بزرگ، بلند و کوتاه و ایجاد هماهنگی در حرکت و آهنگ

**● اهداف جزئی:** سرگرمیو ایجاد شور و نشاط

**● تعداد بازیکن:** محدودیتی ندارد

**● سن بازیکنان:** زیر 8 سال

**● ابزار لازم:** ندارد

**● محوطه بازی:** همه جا

**● شرح بازی:** نحوه ی انجام این بازی شیرین بدین ترتیب است که کودکان از هر گروه جنسی که باشند (دختر یا پسر)، ایستاده و دستهای یکدیگر را می گیرند و به صورت حلقه در می آیند.

کودکی در وسط حلقه می نشیند و آنها در حالی که دست در دست به دور او می گردند، این شعر را در نقش و حالات مختلف می خوانند:

1- نفر وسط را با دست گره خورده اشاره می کنند و چنین می خوانند: (بُوقیزین مامان جانی، شکر پنیر پیشیریر) مادر این دختره، شکر پنیر می پزه.

اگر بازیکن وسط پسر باشد، چنین می خوانند: (بُو اوغلانین مامن جانی، شکر پنیر پیشیریر) مادر این پسره، شکر پنیر می پزه.

2- در حالی که با دستها اطراف را اشاره می کنند می خوانند: (قُونشولارا پایلاییر) بر در و همسایه ها می بره.

3- در ادامه در حالی که دستهای خود را بالا می برند، چنین می خوانند: (اُوجالیغی بُو بُویدا) قد و بالاش این هوا

4- در ادامه همانطور که به دورش می گردند، دستها را پایین آورده و چنین می خوانند: (اَلچالیغی بُو بُویدا) قد کوتاهش این قدر.

5- ... در حالی که بازوهایشان را کاملاً باز کرده و حلقه را به بزرگترین اندازه ی خود رسانده اند چنین می خوانند: (گئنیشلیغی بُو بُویدا) گشاده دل این هوا (یا گشاده رو این هوا)

6- ... در حالی که بازوهایشان را جمع کرده و به هم نزدیک می شوند یعنی حلقه را به کوچکترین حد رسانده و چنین می خوانند: (داراشلیغی بُو بُویدا) تنگ نظریش این قَدَر.

7- در ادامه حلقه را کمی باز می کنند و در حالی که با دستها به نفر وسط اشاره می کنند تا بلند شود چنین می خوانند: (قٰالخ آیٰاغا قالخ، دوروبَره باخ، کیمی سئویرسَن، چَک قاباغا، باخ) از جات بلند شو، دوروبرو نگاه کن، هر کدومو دوست داری، پیش بکش و نگاه کن.

آنگاه کودک وسطی، برخاسته و یکی از کودکان حلقه را انتخاب کرده و جایش با او را عوض می کند و در دور بعدی به دور نفر وسطی که تازه نشسته است می گردند و بازی را ادامه می دهند.

این بازی محدودیت زمانی ندارد و تا هر وقت دوست داشته باشند می توانند بازی کنند.

**● نتیجه بازی:** این بازی چون با شعری موزون همراه است برای تمامی بچه ها جذاب می باشد، کودک شعری را که می خواند و حرکاتی را که ارائه می کند همیشه سعی در همزمانی آنها و همصدایی با بقیه دارد که خود آموزش هماهنگی است، در شعرها به اندازه ها اشاره شده است و چون آنها را با دست نشان می دهند، در نتیجه مفاهیم اندازه ها را نیز درک می کنند.

…………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **شهر، شهر**

**●** نام محلی: **شهر، شهر**

**● اهداف کلی**: پرورش قدرت حافظه، سرعت در انجام عکس العمل ها

**● اهداف جزئی:** دقت و هوشیاری در گفت و شنود

**● تعداد بازیکن:** دانش آموزان یک کلاس (حداقل 10 نفر)

**● سن بازیکنان:** 7 الی 12 ساله

**● ابزار لازم:** گچ و تخته سیاه و پاک کن

**● محوطه بازی:** کلاس درس

**● شرح بازی:** مربی برای هریک از دانش آموزان، نام شهری را انتخاب می کند و این اسامی توسط یکی از آنها روی تخته سیاه نوشته می شود. اکنون همه، نام شهری خود را می دانند. مربی شروع بازی را توسط یکی از بچه ها (مثلاً: تهران) اعلام می کند، او بایستی مقصد را در نظر بگیرد (مثلاً اصفهان) و این جمله را ادا کند، تهران میره اصفهان!

دانش آموزی که نام او اصفهان است، بلافاصله بدون مکث و اشتباه، شهری را به عنوان مقصد در نظر گرفته (مثلاً تبریز) می گوید: اصفهان میره تبریز ... تبریز میره آبادان ... آبادان میره چاه بهار ... و ...

هر یک از آنها اشتباه و یا مکث کند سوخته و از دور بازی خارج می شود و نام شهری او نیز از تخته سیاه پاک می شود، تا سایرین متوجه، و آن را به عنوان مقصد بر زبان نیاورند که باعث سوختن آنها خواهد شد. دوباره با اشاره ی مربی یکی از دانش آموزان، بازی را از نو آغاز می کند.

**● نکات:** 1- این بازی به شکل مشابهی در کلاس درس قابل اجراست، ابتدا از شماره 1 الی ... برابر تعداد دانش آموزان روی تخته سیاه نوشته می شود و بچه ها نیز از 1 الی ... نامگذاری می شوند.

دو نفر از آنها به جای شماره، با عنوان های حسن و حسین، در پای تخته سیاه ایستاده، عنوان خود را می نویسند. بازی را همیشه حسن شروع می کند. مثلاً: حسن میگه حسین ... حسین میگه 29 ... 29 میگه 12 ... 12 و یا شاید حسن و شاید هم حسین ...

باز، هر یک مکث و یا اشباه کند، سوخته و از دور بازی خارج می شود. ضمناً هر کدام بتواند باعث سوختن حسن و یا حسین شود پای تخته سیاه آمده، جای او را می گیرد و شماره ی قبلی خود را پاک می کند.

این بازی به نام حسن و حسین مشهور است.

2\_ بد نیست بدانیم که در این بازی، می توان از نام حیوانات، پایتخت ها و هر چیز دیگر استفاده کرد.

**● نتیجه بازی:** کودک با اجرای این بازی کلاسی در فصل زمستان، بسیار لذت برده و ارقام اسامی حیوانات، شهرها و غیره را آموخته و بر حافظه اش می افزاید و در تحصیل و زندگی از آن بهره می برد.

…………………………………………………………………………………………….

**●** نام بازی: **شیر و آهوها**

**●** نام محلی: **شیر و آهوها**

**● اهداف کلی**: تقویت هوش و دقت، پرورش اعضای بدن کودکان

**● اهداف جزئی:** ایجاد شور و نشاط و بهبود اناجم عکس العمل ها

**● تعداد بازیکن:** حداقل 8 نفر

**● سن بازیکنان:** 8 الی 14 ساله

**● ابزار لازم:** ندارد

**● محوطه بازی:** جایی مانند حیاط مدرسه

**● شرح بازی:** یکی از بازیکنان به عنوان شیر انتخاب و در محلی به عنوان کمینگاه قرار می گیرد. بقیه آنها که در نقش آهو هستند، در فاصله ای از کمینگاه شیر، منطقه ی امنی برای خود ایجاد می کنند. شیر اجازه ندارد در این منطقه ی امن، آهو شکار کند.

بازی که شروع شد، آهوها، آرام آرام از منطقه ی امن خود خارج شده و در نزدیکی کمین گاه شیر به گردش می پردازند. شیر در یک فرصت مناسب از کمین گاه خارج شده و به آهوها حمله می کند. آهوها، ضمن فرار، تلاش می کنند که خود را به منطقه ی امن برسانند.

اگر شیر تا آنجا بتواند آهویی را از پشت بزند، یعنی او را شکار کرده و به کین گاه شیر می رود و الّا یک امتیاز از دست داده است.

بازی با همین روال ادامه می یابد تا اینکه بالاخره یک آهوی اسیر نشده می ماند که در دور بعدی باز به عنوان شیر معرفی می گردد و بازی تکرار می شود.

**● نتیجه بازی:** این بازی به دلیل اختفا و حمله و گریز از هیجان نسبی برخوردار بوده و فنون گریز و تمرکز حواس و تصمیم گیری سریع را به کودک می آموزد. کودک در این بازی متوجه می شود که محبت و خشونت چیست؟

………………………………………………………………………………………………

**●** نام بازی: **شیر و پلنگ**

**●** نام محلی: **شیر و پلنگ**

**● اهداف کلی**: بهبود عکس العمل، انعطاف پذیری، هماهنگی اعصاب و اعضای بدن

**● اهداف جزئی:** دقت و هوشیاری، تقویت نیروی جسمانی

**● تعداد بازیکن:** 10 الی 15 نفر

**● سن بازیکنان:** 9 الی 15 ساله

**● ابزار لازم:** توپ تنیس، گچ، کاغذ و قلم

**● محوطه بازی:** زمینی به ابعاد 15 × 15 متر

**● شرح بازی:** ابتدا کودکان، در محوطه ی بازی جمع می شوند و یکی را به عنوان راهنما، انتخاب می کنند. راهنما، روی کاغذ اسامی بازیکنان را یادداشت و سپس به طور مخفی برای هر یک از آنها نام حیوانی را عنوان می کند (مانند: شیر، پلنگ، عقاب، ببر، ...) و روبروی اسمشان می نویسد. به طوری که هر یک فقط نام خود را بداند.

سپس در قسمتی از محوطه بازی دایره ای به شعاع یک متر رسم و توپ تنیس را در مرکز آن قرار می دهد. با فرمان راهنما، بازیکنان در محیط دایره با فواصل یکسان قرار می گیرند و حواسشان را جمع می کنند راهنما، عنوان یکی از آنها را با صدای بلند می گوید. مثلاً عقاب

فردی که نامش عقاب است، بایستی سریعاً توپ داخل دایره را بردارد و بازیکنان را نشانه گیری کند تا توپ به یکی از آنها اصابت کند و آنها نیز باید با سرعت تمام خود را از منطقه ی دایره دور کنند و با جای خالی دادن ها سعی نمایند تا توپ به آنها اصابت نکند.

اگر توپ پرتاب شده ی او، به هیچ یک از بازیکنان، اصابت نکند، یک امتیاز منفی می گیرد. ولی اگر بتواند یکی را هدف قرار دهد، یک امتیاز مثبت کسب می کند و بالعکس برای بازیکنی که مورد هدف قرار گرفته، یک امتیاز منفی منظور می گردد.

و شخص راهنما، همه ی این امتیازات را در برگ اسامی و عناوین یادداشت می کند و با فرمانی دیگر، دوباره همه ی بچه ها، روی محیط دایره با فواصل یکسان می ایستند و ...

راهنما با صدای بلند، مثلاً: شیر

و بازی با همان ترتیب اجرا می شود و تا دوست دارند و یا وقت تمام نشده می توانند ادامه دهند.

در خاتمه او، برنده ی اصلی بازی را اعلام می کند و ضمناً بازیکنانی که امتیاز منفی دارند، آنهایی را که امتیاز مثبت دارند، به عنوان جریمه روی کول خود گرفته و یک بار میدان بازی را دور می زنند.

**● نتیجه بازی:** کودکان ضمن دستیابی به اهداف یاد شده، نوعی انعطاف حرکتی و رفتاری در آنها پدید می آید. این بازی همچون تمامی بازیهای تحرکی ضامن سلامتی و تقویت قلب آنهاست.

…………………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **شیر و پلنگ**

**●** نام محلی: **شیر و پلنگ**

**● اهداف کلی**: بهبود عکس العمل، انعطاف پذیری، هماهنگی اعصاب و اعضای بدن

**● اهداف جزئی:** دقت و هوشیاری، تقویت نیروی جسمانی

**● تعداد بازیکن:** 10 الی 15 نفر

**● سن بازیکنان:** 9 الی 15 ساله

**● ابزار لازم:** توپ تنیس، گچ، کاغذ و قلم

**● محوطه بازی:** زمینی به ابعاد 15 × 15 متر

**● شرح بازی:** ابتدا کودکان، در محوطه ی بازی جمع می شوند و یکی را به عنوان راهنما، انتخاب می کنند. راهنما، روی کاغذ اسامی بازیکنان را یادداشت و سپس به طور مخفی برای هر یک از آنها نام حیوانی را عنوان می کند (مانند: شیر، پلنگ، عقاب، ببر، ...) و روبروی اسمشان می نویسد. به طوری که هر یک فقط نام خود را بداند.

سپس در قسمتی از محوطه بازی دایره ای به شعاع یک متر رسم و توپ تنیس را در مرکز آن قرار می دهد. با فرمان راهنما، بازیکنان در محیط دایره با فواصل یکسان قرار می گیرند و حواسشان را جمع می کنند راهنما، عنوان یکی از آنها را با صدای بلند می گوید. مثلاً عقاب

فردی که نامش عقاب است، بایستی سریعاً توپ داخل دایره را بردارد و بازیکنان را نشانه گیری کند تا توپ به یکی از آنها اصابت کند و آنها نیز باید با سرعت تمام خود را از منطقه ی دایره دور کنند و با جای خالی دادن ها سعی نمایند تا توپ به آنها اصابت نکند.

اگر توپ پرتاب شده ی او، به هیچ یک از بازیکنان، اصابت نکند، یک امتیاز منفی می گیرد. ولی اگر بتواند یکی را هدف قرار دهد، یک امتیاز مثبت کسب می کند و بالعکس برای بازیکنی که مورد هدف قرار گرفته، یک امتیاز منفی منظور می گردد.

و شخص راهنما، همه ی این امتیازات را در برگ اسامی و عناوین یادداشت می کند و با فرمانی دیگر، دوباره همه ی بچه ها، روی محیط دایره با فواصل یکسان می ایستند و ...

راهنما با صدای بلند، مثلاً: شیر

و بازی با همان ترتیب اجرا می شود و تا دوست دارند و یا وقت تمام نشده می توانند ادامه دهند.

در خاتمه او، برنده ی اصلی بازی را اعلام می کند و ضمناً بازیکنانی که امتیاز منفی دارند، آنهایی را که امتیاز مثبت دارند، به عنوان جریمه روی کول خود گرفته و یک بار میدان بازی را دور می زنند.

**● نتیجه بازی:** کودکان ضمن دستیابی به اهداف یاد شده، نوعی انعطاف حرکتی و رفتاری در آنها پدید می آید. این بازی همچون تمامی بازیهای تحرکی ضامن سلامتی و تقویت قلب آنهاست.

………………………………………………………………………………………………….

**●** نام بازی: **طناب کشی**

**●** نام محلی: **ایپ چکدی**

**● اهداف کلی**: رشد اجتماعی کودک، پرورش ماهیچه ها، افزایش نیروی استقامت

**● اهداف جزئی:** ایجاد زمینه برای تلاش و رقابت سالم

**● تعداد بازیکن:** 6 الی 8 نفر

**● سن بازیکنان:** 7 الی 13 ساله

**● ابزار لازم:** یک رشته طناب به طول 3 متر و یک قطعه گچ

**● محوطه بازی:** هوای آزاد

**● شرح بازی:** در این بازی کودکان هم سن و سال، به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و به صورت دو گروه ستونی روبروی هم قرار می گیرند (بهتر است نفرات اول قدری قوی تر باشند)

خط وسط به وسیله ی گچ مشخص می شود.

دو گروه از طناب می گیرند و با سوت مربی یا معلم ورزش شروع به کشیدن طناب به طرف خود می کنند.

در این بازی گروهی برنده می باشد که طناب را آنقدر کشیده باشند که نفر اول گروه مقابل، از خط وسط گذشته باشد.

**● نکات:** 1- این بازی به شکل دیگری که فقط نیم متر طناب لازم است و فقط نفرات اول از آن می گیرند و می کشند و بقیه بازیکنان هر گروه ، پشتا پشت، از کمر یکدیگر می گیرند اجرا می گردد.

2- این بازی فعلاً در اکثر مدارس ایران در ساعات ورزش و زنگ تفریح انجام می پذیرد.

**● نتیجه بازی:** در این بازی افراد گروه به دنبال کسب موفقیت همکاری و همیاری بیشتری از خود نشان می دهند که در رشد شخصیت کودک مؤثر می باشد. این بازی پایداری و استقامت کودکان را در برابر ناملایمات زندگی آینده افزایش می دهد.

…………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **●** نام بازی: **عمو زنجیرباف****●** نام محلی: **عمو زنجیرباف****● اهداف کلی**: آموزش اصوات، تقلید و شناخت صداهای مختلف حیوانات**● اهداف جزئی:** رعایت نوبت و احترام به حقوق دیگران، تحرک و شادی، تبعیت از قانون**● تعداد بازیکن:** حداقل 10 نفر**● سن بازیکنان:** 8 الی 14 ساله**● ابزار لازم:** ندارد**● محوطه بازی:** محوطه ی خاصی لازم ندارد ترجیحاً حیاط مدرسه**● شرح بازی:** ابتدا دو نفر که تقریباً از لحاظ نیروی جسمانی و قد و وزن یکسان و قدری بزرگتر از بقیه باشند انتخاب می شوند. یکی به عنوان سرگروه و دیگری عمو زنجیرباف.این دو بازیکن به دو سر رشته و زنجیری که سایر بازیکنان با قلاب کردن دستهای یکدیگر درست کرده اند پیوسته و دایره وار کمانی را تشکیل می دهند.ابتدا، سرگروه، عمو زنجیرباف را مورد خطاب قرار داده و سؤال و جوابهایی را به صورت شعر رد و بدل می کنند. البته در اینجا بقیه ی بچه ها سرگروه را همراهی می کنند.  |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | سرگروه و سایر بچه ها | عمو زنجیرباف |  |
|  | عموزنجیرباف..........! | بعله...؟ |  |
|   | زنجیر منو بافتی.........؟ | بعله...! |  |
|  | پشت کوه انداختی........؟ | بعله...! |  |
|  | بابا اومده.............! | چی چی آورده...؟ |  |
|  | نخود و کشمش....! | بخور و بیا.......! |  |
|  | با صدای چی؟؟؟ | با صدای گربه!!! |  |
|  | میو، میو، میو، ... |   |   |

 |
| تا عمو زنجیرباف نام حیوانی را بر زبان آورد، سرگروه همراه با سایر بازیکنان، صدای حیوان مورد نظر را درآورده و به راه می افتند و از زیر دستهای به هم داده ی عمو زنجیرباف و نفر دوم می گذرند، به جز همان نفر دوم که به صورت کت بسته، پشت به بچه ها قرار می گیرد.سرگروه دوباره شعر را شروع می کند و عمو زنجیرباف با نام حیوانی آن را تمام می کند و آنها از زیر دست به هم داده ی نفری که کت بسته پشت به بچه ها ایستاده و نفر سوم عبور می کنند.در نتیجه نفر سوم نیز دستهایش پیچ خورده و پشت به بچه ها قرار می گیرد. خلاصه این بازی را تا جایی انجام می دهند که همه ی بچه ها غیر از سرگروه و عمو زنجیرباف، کت بسته و پشت و رو شوند و یا به عبارتی زنجیر !! شوند.در اینجا سرگروه و عمو زنجیرباف مکالمه می کنند. |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | سرگروه  | عمو زنجیرباف |  |
|  | عموزنجیرباف..........! | بعله...؟ |  |
|   | زنجیر منو بافتی.........؟ | بافته شد....! |  |
|  | محکمه یا که شُله....؟ | بکش و ببین!! |  |

 |
| حال سرگروه از یک طرف و عمو زنجیرباف از طرف دیگر، با کشیدن بچه ها سعی می کنند که زنجیر را پاره کنند اما بچه ها با محکم گرفتن دستهای یکدیگر مقاومت می کنند... تا اینکه بالاخره زنجیر از یک جایی پاره می شود. دو بازیکن که دستهایشان از یکدیگر باز شده جریمه می شوند و بایستی هر کاری که از سوی سایر بازیکنان به آنها محول می شود، انجام دهند. مثلاً یک دور حیاط مدرسه را بدوند.**●** **نکات:** 1- این بازی ممکن است در مناطق مختلف کشور به صُوَر متفاوت اجرا شود. به طوری که در بعضی جاها، بعد از پاره شدن زنجیر، سرگروه و پاره زنجیر متعلق به او، بایستی دست باز، لی لی کنان، عمو و پاره ی زنجیرش را که هنوز به صورت زنجیر و کت بسته در حال فرار هستند، تعقیب کنند و بگیرند. هر نفر گرفتار به جمع سرگروه پیوسته و لی لی کنان در پی تعقیب عمو و زنجیرش خواهد بود ... تا نفر آخر ...2- و یا در بعضی نقاط بعد از پاره شدن زنجیر، حلقه های آن یعنی بچه ها را می شمارند. تعداد حلقه های هر رشته زنجیر که بیشتر بود برنده ی بازی هستند و گروه بازنده بایستی آنها را روی کول سواری دهند.**●** **نتیجه بازی:** بچه ها با اجرای این بازی ضمن پر کردن اوقات فراغت و تقویت عضلات دست و بازو و پاها، با تقلید صدای حیوانات، می توانند آنها را بشناسند و قدرت تقلید و مشابه سازی را در هر زمینه که باشد بالا برده و در لایلای همین سؤالها و جوابها است که تمرکز حواس خود را تقویت کنند. |

……………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **قایم موشک**

**●** نام محلی: **گیزلَن پاچ**

**● اهداف کلی**: پرورش اعتماد به نفس در نزد کودکان به هنگام تنهایی، زایل کردن ترس تاریکی و تقویت جسمانی

**● اهداف جزئی:** پرورش هوش، قدرت تصمیم گیری و خوب نگریستن

**● تعداد بازیکن:** 5 الی 10 نفر

**● سن بازیکنان:** 6 الی 14 ساله

**● ابزار لازم:** ندارد

**● محوطه بازی:** مکانی مانند باغ یا کوچه

**● شرح بازی:** بچه های داوطلب بازی، ترجیحاً در تاریکی عصر، در محوطه ای که دارای کمینگاه و درخت و کنج و غیره جهت قایم شدن باشد، دور هم جمع شده و به قید قرعه مانند پشک انداختن و یا شیر و خط، یکی را به عنوان گرگ انتخاب می کنند.

گرگ در محلی موسوم به (هوا) که می تواند تیرچه، درخت یا دیوار باشد پشت به بچه ها ایستاده و چشمهایش را می بندد و با کف دست روی آنها را می گیرد تا جایی را نبیند و بنابر قرار داد، از 1 تا 20 یا ...، 40 می شمارد تا سایر بازیکنان در این فرصت برای خود مخفیگاهی پیدا کنند.

بعد می گوید: قایم شدین؟ بیام یا نه؟ چنانچه اگر جوابی نشنید، به این مفهوم است که همه قایم شده اند و شروع به جستجوی آنها می کند و هر کدام را که پیدا کند و یا از دور ببیند، اعلام کرده، سریعاً به محل (هوا) برمی گردد و دستش را بر آن می زند و لفظ سُک سُک یا (اصطلاح غلط آن سَک سَک) را بر زبان می آورد.

لازم به ذکر است، موقعی که گرگ، به جستجوی سایرین مشغول است، بازیکنی که سُک سُک شده و یا سک سک کرده، می تواند دوستانش را با رمز و ایما از موقعیت مکانی گرگ باخبر کند. بدین صورت که می گوید: سیب گفتم بیا، بِه گفتم نیا (آلما دِسم گل، هِیوا دسم گَلمَه). بعد بر حسب موقعیت می گوید: آلما آلما آلما ... و یا هیوا ...

در خاتمه آنان که برنده شده اند، هیچ! و اما بازنده ها، پنهانی اسم مستعاری مانند انواع میوه ها و حیوانات و غیره مانند کبوتر، گنجشک، قناری برای خود می گزینند تا گرگ یکی را انتخاب کند مثلاً کبوتر، که گرگ دور بعدی بازی، اوست.

و چنانچه اگر هیچ بازنده ای نباشد و به قولی نتوانسته باشد کسی را سک سک کند باز خود گرگ بوده و چشم خود را با کف دست پوشانده، بازی از نو شروع خواهد شد. در این بازی هر کدام بیش از سه نوبت گرگ شده باشد، سوخته و به کلی از دور بازی کنار می رود.

**● نکات:** 1- در بعضی مناطق به جای شمارش 1 و 2 و 3 و ... گفتن عبارت: (ده، بیست، سی، ...، صد، حالا که رسید به صد تا، دستمال آبی وردار، دار دار خبر دار، ماشین آقا نگهدار) رواج دارد.

2- سک سک و یا در زبان آذری، شُعبَه به معنای صفیر زدن و سوت کشیدن و اعلام خبر کردن است.

3- این بازی نام مخصوص به منطقه ی خود را دارد به طور مثال، در تهران: قایم موشک، اصفهان: قایم شدنک، مازندران: چش بتیکا، شوشتر: سرمامک ... و بالاخره آذربایجان: گیزلن پاچ می نامند. قدیمی ترین نام این بازی سَرمامک است که قدمت هفتصد ساله دارد.

4- در بعضی مناطق این بازی توسط بزرگسالان نیز اجرا می شود.

**● نتیجه بازی:** کودک با اجرای این بازی، ضمن بهره برداری بیشتر از زمان برای درک مسایل و مفاهیم زندگی مانند تدبیر و تصمیم گیری، استفاده ی مناسب از فرصت ها و کمک به آشنایان در مواقع اضطراری را یاد می گیرد.

این بازی چون یک بازی عصرانه یا شبانه است، حس ترس از تاریکی را از بین می برد.

…………………………………………………………………………………………………….

**●** نام بازی: **کی بود کی بود، من نبودم!**

**●** نام محلی: **کی بود کی بود، من نبودم!**

**● اهداف کلی**: تمرکز حواس

**● اهداف جزئی:** تقویت نیروی تجسم و حدس

**● تعداد بازیکن:** 15 الی 20 نفر

**● سن بازیکنان:** نوجوانان

**● ابزار لازم:** یک عدد دستمال و دو عدد سنگ

**● محوطه بازی:** حداقل 7 × 7 متر

**● شرح بازی:** کودکان در محل بازی جمع می شوند. به غیر از دو نفر، بقیه به صورت یک دایره بزرگ دور هم می نشینند به طوری که آن دو نفر در داخل دایره قرار می گیرند. یکی از آن دو، چشم های دیگری را با دستمال می بندد و دو عدد سنگ را پیش پای او روی زمین می گذارد.

سپس در حالی که در پشت او قرار گرفته به یکی از بچه ها اشاره می کند تا وارد میدان شود و وظیفه اش این است که آن دو سنگ را بر هم بکوبد و به جای خود باز گردد.

سپس دوستش چشمهای او را تؤام با کف زدن و تکرار عبارت کی بود کی بود، من نبودم، از سوی بچه ها باز می کند. اینک نفر وسط که چشمهایش را باز کرده اند، بایستی حدس بزند و آن شخص را پیدا کند که اگر حدسش درست بوده باشد جای خود را با او عوض می کند و این بار چشمهای او بسته می شود و بازی از نو شروع می شود...

**● نتیجه بازی:** همانطور که در اهداف قید شده است، قدرت پرورش خیال و تجسم ذهنی در کودکان تقویت می گردد.

……………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **گرزان** (گرز بازی)

**●** نام محلی: **تولادیدی**

**● اهداف کلی**: بهبود سرعت و چابکی و جهش، هماهنگ کردن اعصاب و عضلات

**● اهداف جزئی:** از بین بردن عادت غفلت و ترس

**● تعداد بازیکن:** 5 الی 10 نفر

**● سن بازیکنان:** محدودیتی ندارد

**● ابزار لازم:** یک رشته طناب، مقداری نخ و پارچه

**● محوطه بازی:** زمینی به ابعاد حداقل 6 × 6 متر

**● شرح بازی:** بازیکنان در محوطه بازی حاضر شده و یک دایره به شعاع 1 الی 2 متر (بستگی به تعداد بازیکن دارد) رسم می شود. یکی از آنها با شیر و خط به عنوان استاد انتخاب و گرزی را که با نخ و پارچه طناب درست شده است در دست گرفته و بیرون دایره می ایستد و بقیه بازیکنان در داخل دایره مستقر می شوند.

شروع بازی توسط مربی یا یکی از بازیکنان اعلام می گردد، بازیکنی که گرز به دست دارد بایستی از کنار و بیرون دایره به سایرین حمله و آنها را بزند و آنها نیز ضمن سعی در دفاع و گریز از ضربات گرز استاد، حق زدن او را با پا دارند، هر کدام موفق به ضرب استاد شود، گرز را تحویل گرفته و جایش را با او عوض می کند و بازی را به همان طریق و شرایط از نو آغز می کند.

مقررات بازی: 1- کسی که در داخل دایره است و استاد را می خواهد با پا بزند نباید از دایره خارج شود. 2- استاد هنگام حمله با گرز، بایستی از ناحیه پایین تنه ی بچه ها بزند.

**● نکات:** این بازی یکی از بازیهای سنتی و پرشور استانهای کردستان و باختران و آذربایجان می باشد.

**● نتیجه بازی:** انجام این بازی، ضمن برآورد آنچه در اهداف آمده است، مهارت های بدنی کودک را بالا برده و او را برای رزم های تن به تن آماده می سازد.

…………………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **گرگم به هوا (**برادر کمکم کن)

**●** نام محلی: **قورد قورد** (قورد گَلدی)

**● اهداف کلی**: پرورش روحیه ایثار، تعاون و نوعدوستی و استقامت

**● اهداف جزئی:** بهبود عمل ها و عکس العمل ها

**● تعداد بازیکن:** 10 الی 30 نفر

**● سن بازیکنان:** 7 الی 13 ساله

**● ابزار لازم:** ندارد

**● محوطه بازی:** 30 × 20 متر

**● شرح بازی:** ابتدا بازیکنان در محل بازی جمع می شوند و یکی از آنها به قید قرعه با عنوان گرگ معرفی می شود. او تلاش می کند سایر بازیکنان را که در محوطه بازی پراکنده هستند تعقیب و از پشت با دست لمس کند. البته بچه ها موقعی از دست گرگ در امان هستند که:

1- در جای بلندتری نسبت به گرگ بایستند (گرگم به هوا)

2- و یا دو نفری، دست یکدیگر را گرفته باشند، یعنی هنگامی که یکی از آنها تحت تعقیب گرگ قرار گرفته و در گوشه ای از زمین به خطر افتاده، یکی از دوستانش می تواند با استقبال خطر به سویش برود و به او کمک کند (برادر کمکم کن).

پس چنانچه فردی توسط گرگ لمس و یا از خط محدوده خارج شد بنابر نظر مربی یا معلم ورزش یا برکنار می گردد و یا به جای گرگ انجام وظیفه می نماید و اگر دو بازیکن همواره در کنار هم باشند از سوی مربی اخطار می گیرند.

**● نکات:** 1- این بازی در بعضی جاها، با تفاوت کمی به اجرا در می آید. بدین صورت که وقتی گرگ، یکی از آنها را لمس کرد و یا زد، آن بازیکن، دستش را روی ناحیه لمس شده می گذارد و در معیت گرگ اصلی به شکار سایرین می پردازد.

در ادامه بازی است که بر تعداد گرگها افزوده می شود و بازی تا آخرین نفر ادامه می یابد و فردی که بتواند از این مهلکه جان سالم بدر ببرد، برنده مسابقه است.

2- برای شیرینی و جذابیت بازی می توان از چاشنی (استوپ و استارت) در مواقع خطر استفاده کرده و با گفتن آن گرگ را مجبور به صبر و انحراف کنند.

**● نتیجه بازی:** کودکان با انجام این بازی، پی به مفهوم اتحاد و همبستگی برده و یاد می گیرند که چگونه در مقابل مکر و حیله دشمنان و بدخواهان تسلیم نشوند.

………………………………………………………………………………………………….

**●** نام بازی: **گرگم و بره می برم**

**●** نام محلی: **گرگم و بره می برم**

**● اهداف کلی:** سرعت در انجام عمل ها و عکس العمل ها، رشد جسمانی و اجتماعی

**● اهداف جزیی:** پیروی از حرکت سرگروه، آشنایی با مفاهیم ستون، ترتیب، انضباط

**● تعداد بازیکن:** 8 الی 15 نفر

**● سن بازیکنان:** 7 الی 12 ساله

**● ابزار لازم:** ندارد

**● محوطه بازی:** مکانی مانند حیاط مدرسه

**● شرح بازی:** ابتدا بازیکنان، دور هم جمع شده و از میان خود یکی را به عنوان گرگ و یکی را به عنوان گوسفند تعیین می کنند. بقیه به عنوان بره پشت سر گوسفند، در حالی که دو دستی از کمر یکدیگر گرفته اند، تشکیل یک ستون مرتب را می دهند. گرگ در مقابل گوسفند، به طور روبرو، ایستاده است. بازی با خواندن عبارت زیر، تؤام با انجام حرکات موزون مربوط به عبارت اجرا می شود.

**بره ها:** ننه من گرسنمه (هماهنگ و همصدا)

**گوسفند:** صدا نکن، گرگ اومده (با حالت هیس!)

**گرگ:** گرگم و بره می برم (با دستهای باز)

**گوسفند:** تا جون دارم نمیذارم (با زدن دست بر سینه)

**گرگ:** چنگال من تیزتره (با پنجه کردن دست ها)

**گوسفند:** دنبه ی من لذیذتره (با لرزاندن دستها)

**گرگ:** بابام میگه دنبه بیار (با اشاره به پشت)

**گوسفند:** دنبه ندم چی می کنی؟ (با دستهای گره کرده؟)

**گرگ:** خورد و خمیرت می کنم دنبه به جونت می کنم....

جست و خیز کنان جواب می دهد و حمله را شروع می کند، در این حال گوسفند جان خود و بره هایش را در خطر می بیند، دستهایش را به شکل صلیب باز کرده و با حرکت به چپ و راست که عنوان دفاع را دارد، بدون اینکه گرگ را بگیرد از بره هایش محافظت می کند و می گوید: خونه ی خاله کدوم وره؟

و همچنین تمامی بره ها برای حفظ ردیف ستون به تبعیت از او، در حالی که پشتا پشت به این سوی و آن سوی می روند جواب می دهند؛ خونه ی خاله از این وره، از این وره و از اون وره ... از اون وره ... و گرگ همچنان سعی در گرفتن لااقل یکی از بره ها دارد، و مشخص است بره ای که تنبلی کند و از ستون خارج شود، با لمس دست گرگ، به دام می افتد و اسیر می شود و در کنار محوطه بازی را تماشا می کند، دوباره بازی با عبارت: ننه من گرسنمه شروع و تا اسیر شدن یکی از بره ها ادامه می یابد و همین طور بازی تکرار می شود تا تمامی بره ها اسیر شوند و یک دور بازی تمام شود، در دور بعدی جای و نقش گرگ و گوسفند عوض می شود.

**● نکات:** در بعضی مناطق، اجرای این بازی به اشکال متفاوت صورت می گیرد، مثلاً در مراغه بدین گونه است که گرگ فقط نفر آخر ستون را می تواند با دست لمس کند و بعد جای و نقش او و گرگ و گوسفند عوض می شود و یا در جایی دیگر، بره ای که اسیر شد، دوشادوش گرگ در شکار بره فعالیت می کند و خیلی موارد دیگر که گاهی با توجه به اقلیم های متفاوت، اشعار مختلف نیز سروده شده است.

**● نتیجه بازی:** این بازی کودکان را در مقابل دشمن مشترک، متحد ساخته و نقش والدین را در حراست و امنیت خانه و خانواده، به کودکان یاد می دهد.

………………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **گرگ و گله** (گرگ و بره)

**●** نام محلی: **نَنَه مَنی قوردا وِئرمَه**

**● اهداف کلی:** استقامت و تقویت عضلات و پرورش روحیه نوعدوستی

**● اهداف جزیی:** بهبود و سرعت عکس العمل ها، چابکی و چالاکی

**● تعداد بازیکن:** محدودیتی ندارد

**● سن بازیکنان:** 7 الی 13 ساله

**● ابزار لازم:** ندارد

**● محوطه بازی:** حداقل 20 × 20 متر، ترجیحاً فضای باز مدرسه

**● شرح بازی:** در این بازی، یک بازیکن به عنوان مادر بره ها و سایر بازیکنان به عنوان بره های گله معرفی می شوند و پس از قرعه کشی یکی از آنها به عنوان گرگ انتخاب می گردد.

گرگ، در گوشه ای می ایستد و مادر برای هر کدام از بچه هایش، اسمی را پیشنهاد می کند که در این مورد می تواند از اسامی میوه ها استفاده نماید.

در این حال، شروع بازی از سوی مربی یا معلم ورزش اعلام می شود. گرگ جلو آمده و دستش را به منزله ی زدن درب خانه ای به حرکت در می آورد (تق تق تق).

**مادر بره ها:** کیه؟ چه می خواهی؟ (کیم سَن؟ نَه ایستیسن؟)

**گرگ:** خوردنی! (یِمَه لی!)

**مادر بره ها:** چه خوردنی؟! (نه یمه لی سی؟!)

**گرگ:** گلابی...

بدین ترتیب گرگ، نام میوه ای را می گوید و بازیکنی که به همان نام است، پیش آمده، دست گرگ را می زند و فرار می کند و گرگ به دنبال او ...

اگر گرگ بره را بگیرد، آن بره یکی از اسیران گرگ محسوب خواهد شد و در نتیجه در کنار محوطه بازی خواهد ایستاد و گرنه به جای خود برمی گردد.

بازی با ذکر نام تمامی بره ها ادامه می یابد و وقتی به پایان رسید، مادر با بره هایش پشت سر هم ایستاده، لباس همدیگر را می گیرند.

گرگ نیز با بره های اسیر همین کار را انجام می دهند.

مادر به کمک بره هایش سعی در نجات بره های اسیر دارند و بره های اسیر همصدا می خوانند: مادر مرا به گرگ نده! (ننه منی قوردا وئرمه!).

**مادر:** نترس بچه نمی دهم (قوخما بالام وئرمَرَم).

با تکرار عبارت بالا، مادر با بره های همراهش، به این سوی و آن سوی می روند تا بره های اسیر را یکی بعد از دیگری نجات دهند یعنی از دست گرگ پس بگیرند.

در اینجا گرگ نه تنها مقاومت می کند بلکه در صدد شکار بره های دیگر است.

بازی بدین ترتیب ادامه می یابد تا بره ها به یکی از آنها (گرگ یا مادر بره ها) نصیب شوند ... و بازی خاتمه پیدا می کند.

**● نتیجه بازی:** در این بازی ضمن تسریع در انجام کارها، همکاری و نوعدوستی، کسب تجارت دفاعی در بین کودکان – درست مانند موقعی که می خواهند دوستان خود را از چنگال گرگ نجات دهند – بیشر می شود و بالاتر از همه اینها، محافظت از حریم خانه و خانواده را یاد می گیرند.

……………………………………………………………………………………………………

**●** نام بازی: **گَری گَری**

**●** نام محلی: **گَری گَری**

**● اهداف کلی:** یادگیری نام حرفه ها و مشاغل و تقویت حافظه

**● اهداف جزیی:** تمرکز حواس

**● تعداد بازیکن:** محدودیتی ندارد

**● سن بازیکنان:** 12 الی 16 ساله

**● ابزار لازم:** ندارد

**● محوطه بازی:** کلاس یا هوای آزاد

**● شرح بازی:** بچه ها دور هم می نشینند و یکی را به عنوان اوستا، انتخاب می کنند و در حالی که دو انگشتی دست می زنند و با هم چنین می خوانند: گری گری ها، گری گری

**اوستا جواب می دهد:** گرگری ها، گری گری، من می روم اوستا گری.

در حالی که به اولین نفر اشاره می کند، چنین ادامه می دهد: تو می روی چی چی گری؟

**بچه ها:** گری گری ها، گری گری

**اولین نفر در جواب اوستا:** گری گری ها، گری گری، تو می روی اوستا گری، من می روم کوزه گری.

**باز بچه ها:** گری گری ها، گری گری

**نفر دوم:** او می رود اوستا گری، تو می روی کوزه گری، من هم میرم شیشه گری

**همه با هم همصدا:** گری گری ها، گری گری

در این مرحله نفر بعدی بایستی شغل هایی که گفته شد، به ترتیب بگوید و خود نیز یک شغل را که آخر آن (گری) داشته باشد نام ببرد، مانند ریخته گری یا رفتگری.

بازی دوباره از اول شروع می شود و تا هر موقع که دوست داشته باشند ادامه می یابد...

**● نتیجه بازی:** چون جملات این بازی تکرار می شود. هر تکرارکننده مجبور است با تمرکز حواس، حافظه ی خود را به کار گیرد و در نتیجه قدرت حفظ مطالب درسی نیز نزد دانش آموزان بالا رفته و در هر تکرار نام یک شغل جدید را یاد می گیرند.

………………………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **گُل گُل**

**●** نام محلی: **گول گول**

**● اهداف کلی:** تحریک حس کنجکاوی و پرورش دقت و هوشیاری

**● اهداف جزیی:** پیروی از سرگروه و آموزش چپ و راست

**● تعداد بازیکن:** محدودیتی ندارد

**● سن بازیکنان:** محدودیتی ندارد

**● ابزار لازم:** یک عدد دکمه کوچک و یک پارچه بزرگ

**● محوطه بازی:** محدودیتی ندارد

**● شرح بازی:** افراد به دو گروه مساوی تقسیم می شوند، دو سر گروه شرایط بازی را از قبیل حد نصاب امتیازات و تعداد امتیازی که تک گل دارد، مطرح می کند. (به طور مثال: تک گل 5 امتیاز و حد نصاب هم 21 باشد.)

بنابر انتخاب او یکی از گروهها، در شروع بازی 3 امتیاز دارد و گروه دیگر، امتیاز کنترل و گردانیدن بازی را.

سرگروه صاحب گل، در زیر پارچه یا چادری، دست بچه ها را یکی یکی به خاطر فریب گروه حریف می گیرد و فقط در یکی از دستها گل را قرار می دهد و همه مشت گره کرده، بیرون می آیند.

نفرات گروه دوم با کنجکاوی، دقت و هوشیاری، از حرکت دست سرگروه و نفرات، نگاه ها و حالت چهره ها حدسی می زنند و به سرگروه می گویند و سرگروه بنابر حدس خود و یاران، دستهای مشکوک را کنار گذاشته و بقیه را یکی یکی ، با گفتن واژه ی (پوچ یا خالی) کنار می گذارد و به این ترتیب به گل نزدیک تر می شود و چنانچه اگر آن را پیدا کند با کسب یک امتیاز صاحب گل شده و در دور بعدی آنها، گل را مخفی خواهند کرد و چنانچه اگر نتوانند، باز گروه مقابل با احتساب یک امتیاز گل را میان دستها پخش خواهند کرد.

در ابتدای بازی اگر حدس قدری قوی باشد که به یقین مبدل شود، سرگروه می تواند با تک گل گفتن، 5 امتیاز بگیرد ولی اگر نتواند بنا به قراردادی که دارند 1 تا 5 امتیاز از دست می دهند.

در خاتمه برنده بازی، گروهی است که تعداد امتیازاتش زودتر به 21 برسد.

**● نکات:** قدمت این بازی، شاید مقارن با عهد قاجار باشد که در شب نشینی های گرم آذربایجان سرد مرسوم بود، هنوز هم در گشه و کنار شهرها و روستاها با لطافت خاص خود اجرا می شود.

**● نتیجه بازی:** بازیکن با اجرای این بازی ضمن لمس آنچه در هدفهای کلی و جزیی آمده، قوه ی مدیریت و رازداری را پرورش می دهد.

…………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **●** نام بازی: **گوشه گوشه(** تسخیر سنگر**(****●** نام محلی: **بوجاق توتدی****● اهداف کلی:** آشنایی با اشکال هندسی ، تقویت قدرت جهش و تعادل**● اهداف جزیی:** تسریع و دقت در انجام عکس العمل ها**● تعداد بازیکن:** 5 نفر**● سن بازیکنان:** 10 الی 15 ساله**● ابزار لازم:** یک قطعه گچ**● محوطه بازی:** زمینی به ابعاد 4 × 4 متر**● شرح بازی:** مربع 4 × 4 متر که رسم شد دایره ای به شعاع نیم متر در وسط مربع می کشیم. سپس حریم گوشه ها را تعیین می کنیم. بدین صورت که از هر گوشه ی مربع به اندازه ی نیم متر از هر دو ضلع را مشخص کرده و با گچ به هم وصل می کنیم. |
| بوجاق توتدی |
| بهتر است که خود بازیکنان در خط کشی زمین بازی همکاری کنند.با شمارش دهدهی بازیکنان (10 الی 100) عدد صد به هر بازیکنی نصیب شود در مرکز دایره ی وسط مستقر خواهد شد و سایرین در حریم گوشه ها.با شروع بازی ، آنهایی که در گوشه ها قرار دارند سعی می کنند با حرکات سریع و فریبنده و همکاری یکدیگر ، حواس بازیکن وسطی را بهم زده و در فرصتی مناسب با جهش و سرعت ، گوشه های خود را عوض کنند.چون در چهار سو هستند، بازیکن، بازیکن وسط بایستی با دقت و هوشیاری تمام جوانب را نیز نظر گرفته و در موقع تعویض گوشه ها از سوی آنها، یکی را تسخیر کند.در این حال، بازیکن سنگر باخته، به وسط زمین می آید و بازی را ادامه می دهد تا شاید یکی دیگر را تسخیر کند. و الی آخر...**● نکات:** در اینجا مربی یا معلم ورزش بایستی بازیکنان را متوجه سازد که تحرک داشته باشند و بی وقفه گوشه های خود را عوض کنند، و الا بازی برای نفر وسطی، کسل کننده خواهد شد.**● نتیجه بازی:** این بازی ضمن تقویت بدن، عامل مهارت در نگاه و تمرکز حواس او می باشد و می آموزد که چگونه با دیگران روابط صحیح و فعالیت گروهی برقرار کند. |

……………………………………………………………………………………………………

**●** نام بازی: **لی لی** (گانیه)

**●** نام محلی: **بابالاری گلدی شیطان** (تک قشلی)

**● اهداف کلی:**  حفظ تعادل، تقویت عضلات پا، ایجاد هماهنگی بین دست و پا و چشم ها، ایجاد روحیه فداکاری

**● اهداف جزیی:** افزایش ضربان قلب و در نتیجه بهبود جریان خون

**● تعداد بازیکن:** محدودیتی ندارد

**● سن بازیکنان:** 8 الی 15 ساله

**● ابزار لازم:** کفش مناسب ورزشی

**● محوطه بازی:** یک مربع 6 × 6 متر

**● شرح بازی:** ابتدا دو بازیکن به عنوان سرگروه تعیین می شوند و سایر بازیکنان را به طور مساوی تقسیم می کنند. بعد به قید قرعه (مانند شیر و خط) گروهی داخل زمین بازی قرار می گیرند و گروه دیگر در بیرون زمین به عنوان مهاجم.

بازی بدین ترتیب آغاز می شود که به پیشنهاد سرگروه مهاجم، یکی از یاران با یک پا وارد زمین بازی می شود و به صورت لی لی به طرف بازیکنان داخل زمین حمله کرده و با دست آنها را لمس می کند که موجب سوختن و خارج شدن آنها از داخل زمین بازی می شود.

البته در این میان فردی که لی لی می رود سعی دارد با سرعت بیشتر و حفظ تعادل، وضیفه اش را انجام دهد و بازیکنان داخل زمین نیز سعی بر این دارند که با فرار کردن، از دسترس حریف مهاجم دور بمانند.

حال چنانچه اگر بازیکن مهاجم خسته شده و پای دیگرش را نیز روی زمین بگذارد خواهد سوخت. و بایستی نفر دیگری بنا به پیشنهاد سرگروه داخل زمین بیاید و رَوَند بازی را حفظ کند. این بازی تا لی لی رفتن آخرین نفر از گروه مهاجم ادامه می یابد چنانچه اگر توانسته باشند تمام بازیکنان داخل زمین را لمس کنند، در دور بعدی جای دو گروه عوض می شود و آنها داخل زمین قرار می گیرند و گرنه در دور بعدی نیز به عنوان گروه مهاجم بازی خواهند کرد.

هر بُرد یک امتیاز دارد و در آخر بازی، هر کدام از گروه ها بتواند امتیازات خود را به حد نصاب براسند برنده بازی اعلام می گردد.

**● نکات:** محوطه بازی را می توان به شکل دایره نیز خط کشی کرد. در بعضی مناطق بازی فوق با این چاشنی توأم است که بازیکنان داخل مین می توانند پای بالایی بازیکن مهاجم را به سطح زمین برسانند و از بازی برکنار کنند.

**● نتیجه بازی:** این بازی نه تنها باعث تحرک و نشاط جسمی کودکان می شود، بلکه موجب می گردد، حس نیکی و از خود گذشگی در آنها به اوج برسد، به طوری که ملاحظه می شود هر بازیکن سعی دارد خستگی لی لی را تحمل کند و تعدادی را از گروه مقابل لمس کند تا سایر بچه های گروهش کمتر خسته شوند و شانس بیشتری برای برنده شدن و نهایتاً داخل زمین قرار گرفتن داشته باشند که این موارد باعث افزایش سرعت و بهبود عمل ها و عکس العمل ها خواهد گردید که در مواقع ضروری در رابطه با کمک به دوستان و همکلاسی ها لازم به نظر می رسد.

……………………………………………………………………………………………………….

**●** نام بازی: **مخفی کردن اشیا**

**●** نام محلی: **شِی گیزلَتدی**

**● اهداف کلی:** دقت و هوشیاری

**● اهداف جزیی:** ایجاد تمرکز حواس

**● تعداد بازیکن:** دانش آموزان یک کلاس (حداقل 10 نفر)

**● سن بازیکنان:** 7 الی 12 ساله

**● ابزار لازم:** یک مداد و یک مداد پاک کن

**● محوطه بازی:** جایی مانند کلاس درس

**● شرح بازی:** ابتدا مربی یا معلم به عنوان داور، چیزی مانند پاک کن و یا چیزی را که بتوان پنهانش کرد، بچه ها نشان می دهد تا همه ببینند. سپس یکی از شاگردان، به عنوان جوینده انتخاب و به بیرون از کلاس می رود تا آن را مخفی کنند.

آنگاه وارد کلاس شده و اقدام به جستجو می کند. در این حال، داور ضمن نگاه کردن به ساعت با ایجاد صدای تق تق تق، با مداد (یا خودکار) روی میز، جوینده را به طرفش هدایت می کند بدین صورت که با نزدیک شدنش به پاک کن (یا شیء مخفی شده)، صدای تق تق شدیدتر شنیده می شود و هرچه از آن فاصله می گیرد، صدای آن آرام و آرام تر می شود. چنانچه اگر تا پایان وقت مقرره (مثلاً: 5 دقیقه) جوینده بتواند آن را پیدا کند از سوی همکلاسی ها تشویق و در دور بعدی، نقش داور را بازی خواهد کرد و بدین ترتیب همه دانش آموزان، به نوبت بازی را انجام خواهند داد.

بدیهی است در لحظات جستجو، سایر همکلاسی ها نبایستی با اشاره، جوینده را ارهنمایی کنند وگرنه خود او و نفر جستجوگر، از اجرای بازی محروم خواهند شد.

**● نتیجه بازی:** در این بازی، چنانچه اگر جوینده حواس خود را کاملاً جمع کند و با توجه به صدای تق تق ایجاد شده توسط داور مسیر خود را تعیین کند زودتر از زمان تعیین شده شیء مخفی را پیدا خواهد کرد. پس یاد می گیرد که چگونه مشکلات زندگی را با توجه به مسایل جانبی و زمزمه های ناشی از آن، حل و فصل نماید و همچنین سایر همکلاسی ها با سکوت خود، نهال صداقت خود را بارور می کنند.

…………………………………………………………………………………………………

**●** نام بازی: **موش و گربه**

**●** نام محلی: **سیچان پیشیک**

**● اهداف کلی:** دقت و هوشیاری، پرورش روحیه صداقت، رعایت قوانین و مقررات، تقویت عضلات

**● اهداف جزیی:** سرعت در عکس العمل ها و ایجاد شور و شوق

**● تعداد بازیکن:** 20 الی 30 نفر

**● سن بازیکنان:** 8 الی 12 ساله

**● ابزار لازم:** یک قطعه گچ

**● محوطه بازی:** 10 × 10 متر

**● شرح بازی:** اجرای این بازی به این شکل است که تمامی کودکان باید غیر از دو نفرشان، دست در دست هم، به روی محیط یک دایره ی بزرگ (به قطر 4 الی 5 متر)، حلقه واحدی را تشکیل می دهند. از آن دو بازیکن، یکی در نقش گربه، آن دیگری را که در نقش موش می باشد، تعقیب می کند تا او را از پشت، با دست لمس کند و وقتی موفق شد جای و نقش خود را با هم عوض کرده و بازی را دوباره تکرار کرده و ...

سپس دو کودک دیگر، به عنوان موش و گربه، حلقه را ترک می کنند و جایشان را به دو نفر قبلی واگذار می کنند و بازی ادامه می یابد. به خاطر بسپاریم که مسیر تعقیب همان مسیری است که موش طی می کند و چنانچه از میان دستهای بازیکنان شماره 8 و 9 می گذرد گربه نیز باید از همان جا عبور کند.

**● نتیجه بازی:** شرکت در این بازی مجالی است برای کودکان گوشه گیر تا خود را نشان دهند و با تمایل به بازی های دسته جمعی، با قوانین و مقررات آشنا شوند.

………………………………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **نجات دادن**

**●** نام محلی: **نجات وردی**

**● اهداف کلی:** تقویت عضلانی، تمرکز حواس و تقویت روحیه ایثار

**● اهداف جزیی:** ایجاد تحرک و نشاط

**● تعداد بازیکن:** حداقل 6 نفر

**● سن بازیکنان:** 7 الی 12 ساله

**● ابزار لازم:** چند میز و یا وسایلی مشابه آن

**● محوطه بازی:** زمینی به ابعاد حداقل 20 × 20 متر

**● شرح بازی:** برای اجرای این بازی بهتر است محل هایی را که دارای درخت و یا کوچه هایی که در آن ماشین پارک شده است، در نظر گرفت تا بچه ها بتوانند با دور زدن آنها به هنگام تعقیب و گریز، از تحرک و نشاط بیشتری برخوردار شوند.

ابتدا بچه ها در محوطه بازی گرد هم می آیند، مربی دو نفر از آنها را که قادر به مدیریت هستند به عنوان استاد انتخاب می کند و این دو، از میان بقیه دوستان، در شرایط همطراز یارگیری می کنند.

با شیر و خط آمدن توسط یکی از استادها، گروه گرگ مشخص و افراد گروه دیگر موسوم به گروه نجات در محوطه بازی به حالت گریز پراکنده می شوند.

گروه گرگ مشورت می کنند به اینکه اول چه کسی را بگیریم؟ چگونه بگیریم؟ و در کجا؟

براساس مشاوره فرد مورد نظر را محاصره کرده و می گیرند و به کنار دیوار می برند. سپس استاد یکی از نفرات خود را، برای نگهبانی او می گمارد. نگهبان مواظب است تا دست سایر دوستان او که برای نجاتش می آیند به او نرسد، چرا که با کوچکترین لمس موجب نجات او خواهند شد.

در روند بازی، وقتی نفرات گروهگرگ در پی شکار یکی دیگر از حریفان هستند، سایرین از دو جناح به نگهبان نزدیک شده و با سعی و کوشش سد دفاعی او را می شکنند و در یک فرصت مناسب دوست اسیرشان را نجات داده و با خود می برند...

این بگیر و ببندها و اسارت و فرارها و تلاش و نجات ها ادامه می یابد و یکی یکی بر تعداد اسیرها اضافه می گردد و برای هر اسیر یک نگهبان گمارده می شود و بالاخره تمامی افراد گروه نجات، اسیر می شوند و دیگر کسی نمی ماند که به فکر نجات آنها باشد.

آنگاه دور بعدی آغاز، جای و نقش دو گروه عوض شده و در عین بازی را تکرار می کنند.

**● نکات:** 1- ظرافت و دقتی که اجرای این بازی لازم دارد، این است که چون در شروع بازی نفرات گروه گرگ همه فعال هستند و شرکت دارند، و هیچ نیرویی برای نگهبانی صرف نمی شود، زرنگترین فرد گروه نجات را، برای اسارت در نظر می گیرند تا در اواخر بازی که تعدادی از نفرات گروه گرگ، به نگهبانی اسرا مشغول هستند، با مشکل دستگیری نفرات قوی تر گروه نجات مواجه نشوند.

2- این بازی از جمله بازیهای مورد علاقه ی بچه های زنجانی است.

**● نتیجه بازی:** کودک با انجام این بازی، ضمن تقویت جسمی و روحیه ی ایثار، مفاهیم امداد و کمک رسانی را که لازمه ی زندگسیت، در حال و هوای نجات دوستان در بازی یاد می گیرند.

…………………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **نعل و میخ**

**●** نام محلی: **نعل و میخ**

**● اهداف کلی:** یادگیری حفظ نظم، کسب مهارت بیشتر در نشانه گیری و کنترل تعادل

**● اهداف جزیی:** ایجاد حس رقابت سالم، بهبود هماهنگی بین اعصاب و اعضای بدن

**● تعداد بازیکن:** محدودیتی ندارد

**● سن بازیکنان:** 10 الی 14 ساله

**● ابزار لازم:** سنگ پهن یا تکه موزاییک، به تعداد بازیکنان و یک تیله سنگی

**● محوطه بازی:** فضای باز

**● شرح بازی:** ابتدا به هر کدام از بازیکنان یک سنگ پهن و یا تکه موزاییک داده می شود که به آن (لوپیک) می گفتند و تیله ی سنگی (موزا) را در محلی قرار می دادند و به نوبت از فاصله ی معین آن را با لوپیک نشانه گرفته و می زدند.

اگر سنگ به تیله نمی خورد، نوبت به دیگری می رسید و چنانچه با آن برخورد می کرد تیله ی سنگی نقل مکان می داد و این تغییر فاصله ی مکانی را با پا اندازه می گیرند و چنین می شمرند. نعل، میخ، قرخ (چهل)، قرخ بیر (چهل و یک) و ...

هر کدام از آنها که زودتر به 60 (و یا هر عدد دیگر قراردادی) می رسید برنده ی بازی بود و اگر در یک نوبت نمی توانست تمامی امتیاز را بگیرد در نوبت های بعدی آن را تکمیل می نمود و به 60 می رسید. تمامی بازیکنان به تدریج به 60 می رسیدند و کنار می ایستادند تا نفر آخر ...

نفر آخر تنها بازنده ی بازی بود و بایستی تمامی برندگان را یکی یکی بر پشت می گرفته و با (لوپیک) خود، (موزا) را می زد، تا آنها پایین بیایند.

بعد از پایین آمدن، دوباره با سنگ، تیله را نشانه می گرفت اگر می توانست بزند دوباره بر پشت بازنده می نشست و این عمل تا وقتی که آن بازنده نتواند تیله را بزند تکرار می شد، و بعد سایر برندگان را یکی پس از دیگری بر پشت می گرفت و ...

**● نکات:** 1- این بازی چون بسیار قدیمی است به خاطر همین تمامی فعل ها در زمان گذشته صرف شده اند.

2- در بعضی نقاط میخی را بر زمین می کوبند و بازیکنان از فاصله ای معین آن را با نعل نشانه می گیرند. هر کدام از بازیکنان که بتواند با نعل میخ را در میان بگیرد برنده ی بازی است و اگر هیچکدام نتوانند به هدف بزنند، فاصله ی میخ را با نعل های پرتاب شده اندازه می گیرند، هر کدام نزدیکتر باشد، برنده ی بازی صاحب همان نعل است و می تواند سایرین را بنابر قرارداد جریمه کند.

**● نتیجه بازی:** در این بازی چون صحبت از نشانه گیری و بر پشت گرفتن است، کودک، قدرت تشخیص فاصله اجسام و دقت نشانه گیری و حفظ تعادل بدنی خود را بالا می برد.

……………………………………………………………………………………………………

**●** نام بازی: **وسطی**

**●** نام محلی: **آراداووردی**

**● اهداف کلی:** ایثار و از خود گذشتگی، دقت در سرعت عمل، هوشیاری و همیاری، تقویت روحیه تعاون

**● اهداف جزیی:** انعطاف پذیری بدن، ایجاد هماهنگی بین اعضا و اعصاب و دقت در نشانه گیری

**● تعداد بازیکن:** 8 الی 40 نفر

**● سن بازیکنان:** 9 الی 15 ساله

**● ابزار لازم:** یک توپ

**● محوطه بازی:** 15 × 10 متر

**● شرح بازی:** بازیکنان یا دانش آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و به قید قرعه یا شیر و خط یکی از گروه ها در وسط محوطه بازی می ماند و گروه دیگر، در دو قسمت، به طرفین عرضی محوطه ی بازی روانه می شوند.

شروع بازی با پرتاب توپ به وسیله یکی از بازیکنان گروه کناری آغاز می شود. گروه کناری سعی بر این دادر که با نشانه رفتن و زدن افراد گروه وسطی باعث سوختن و اخراج آنها بشوند.

و تلاش گروه داخلی هم بر این است که با حرکات سریع از اصابت توپ در امان بمانند و چنانچه اگر یار سوخته داشته باشند با ایثار و گرفتن توپ در فضا، که یک امتیاز محسوب می شود، او را به بازی برگردانند.

حال، شاید به این مرحله از بازی رسیده باشیم که تنها یک نفر از گروه وسطی، در داخل میدان بازی باشد که اگر تا 10 شماره پرتاب نتوانند او را هدف گیری بکنند و بزنند، تمامی یاران سوخته ی گروهش را احیا کرده، و همگی در وسط میدان باقی مانده و بازی را ادامه خواهند داد.

گاهاً با در نظر گرفتن موقعیت وسطی ها، به جای نشانه گیری و زدن حریف وسطی، توپ را برای فریب و شیرینکاری هم که شده به دوستان مقابل پاسکاری می کنند تا آنها حسابشان را برسند.

اما مقررات بازی:

1- اگر تمامی بازیکنان وسطی در محدوده ی میدان باشند، هر توپ گرفته شده به عنوان یک امتیاز ذخیره ی ضد اخراجی محسوب می شود و اخراجی و اخراج ها را به تأخیر می اندازد.

2- گرفتن توپ پس از برخورد با زمین موجب سوختن بازیکن است.

**● نکات:** 1- گونه دیگری از این بازی به وسطی دایره ای موسوم است با این تفاوت که زمین بازی به شکل دایره است که بازیکنان وسطی در داخل آن و گروه کناری در روی محیط آن با فاصله های مساوی قرار می گیرند.

با شروع بازی مربی یا معلم ورزش با ساعت وقت گرفته و بازیکنان کناره نفرات گروه وسطی را نشانه می گیرند تا اینکه همه از زمین بازی اخراج شوند.

در دور بعدی جای دو گروه عوض می شود و باز با شروع بازی مربی یا معلم ورزش با ساعت وقت می گیرد.

برنده گروهی است که در مدت زمان کوتاهی، بازیکنان گروه وسطی را زده و بازی را زودتر تمام کرده باشند.

2- بهتر است ابعاد زمین بازی با سن و سال بازیکنان مناسب داشته باشد (طوری نباشد که توپ پرتاب شده به سوی میدان نرسد و بالعکس)

**● نتیجه بازی:** در این بازی بازیکن با گرفتن توپ در هوا و احیای یار سوخته روحیه ایثار خود را، و با نشانه گرفتن و پرتاب توپ به سوی حریف وسطی و فرار از مقابل توپ ها، دقت و سرعت انجام عمل ها و عکس العمل ها را تقویت کرده و با پاسکاری است که کودک برای همکاری های زندگی فردا آماده می شود.

……………………………………………………………………………………………..

**●** نام بازی: **هفت سنگ**

**●** نام محلی: **یتدی داش**

**● اهداف کلی:** ایجاد روحیه همکاری، تقویت و مهارت در نشانه گیری و بهبود سرعت

**● اهداف جزیی:** پرورش روحیه ایثار، ایجاد رقابت سالم و تمرکز حواس

**● تعداد بازیکن:** 4 الی 16 نفر

**● سن بازیکنان:** 6 الی 15 ساله

**● ابزار لازم:** یک عدد توپ تنیس

**● محوطه بازی:** جایی مانند حیاط مدرسه

**● شرح بازی:** افراد به دو گروه مساوی تقسیم شده و هر کدام یکی از بازیکنان خود را به عنوان سردسته و رهبر برمی گزینند. یک گروه در فاصله ی معینی از محل هفت سنگ، که روی هم چیده شده اند قرار می گیرند تا به نوبت با توپ تنیس سنگها را مورد هدف قرار داده و بزنند.

گروه دوم نیز در پشت هفت سنگ، منتظر نتیجه اند تا هرگاه توپ پرتاب شده توسط گروه اول به هفت سنگ برخورد نکرد، فوراً جایشان را با آن گروه عوض کنند. ولی اگر برخورد کرد و آرایش آنها را برهم زد، توپ را بردارند و با پاسکاری و هدف گیری سعی کنند نفرات گروه اول را با توپ بزنند که اگر اصابت کند، از دور بازی اخراج می شود.

و همچنین نفرات گروه اول در هر فرصتی که به دست آورند به سراغ سنگها می روند تا انها را روی هم بچینند و یک امتیاز بگیرند و مشخص است که برای انجام چنین کاری، یکی از دوستان بایستی خود را به خطر انداخته و یارش را در مقابل ضربات توپ پوشش دهد و چنانچه اگر باز هم مورد ضرب توپ قرار گرفت و از بازی اخراج شد، دیگری کار را به اتمام می رساند ولی اگر دیگر بازیکنی نمانده باشد، بازی تمام و در دور بعدی جای و نقش گروه ها عوض می شود.

در پایان، گروهی که زودتر 7 امتیز را کسب نماید برنده است.

**● نکات:** این بازی در شکل دیگری با شرایط فوق درون یک دایره ی بزرگ اجرا می شود. در مرکز همین دایره، دایره ای کوچکتر که محل چیدن هفت سنگ است رسم شده است، همه ی بازیکنان در خارج از دوایر هستند. بعد از برخورد توپ گروه اول با سنگها و ریختن آنها، یکی از افراد گروه دوم، تمامی اعضای گروه اول را در داخل دایره تعقیب می کند تا آنها را با دست بزند و مانع از چیدن سنگها روی هم شود و هرگاه خسته شد، نفر بعدی، مسئولیت تعقیب را به عهده می گیرد...

**● نتیجه بازی:** این بازی دسته جمعی است، پس رشد اجتماعی و طبیعی کودک را فراهم و سرعت انجام عکس العمل هایش را بالا می برد. ضمناً با مفاهیمی نظیر رهبری، همکاری، شکست و پیروزی آشنا می شوند.

………………………………………………………………………………………………………

http://www.r-azar.com