



# بازی‌های دبستان

وحید احمدی



## چکیده

بازی نقش مهمی در زندگی و رشد کودک دارد و ضمن بازی بسیاری از خصوصیات مثبت کودکان پرورش می‌یابد. اخذ نتایج تربیتی مطلوب از بازی به میزان زیادی وابسته به کاردانی مربی و آموزگار، آشنایی او با خصوصیات سنی و ویژگی‌های خردسالان، رهبری صحیح و مطابق با اسلوب بازی‌های گوناگون است. در این مقاله نمونه‌هایی از بازی‌های دبستانی آورده شده است.

**کلیدواژه‌ها:** بازی، دبستانی، کودک

## مقدمه

### بازی، ورزش و تربیت بدنی تعاریف

**ورزش.** واژه ورزش اسم مصدر از «ورزیدن» است و در اصطلاح، عبارت است از اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمانی و روحی.

**تربیت بدنی.** عبارت است از تربیت جسم و جان از طریق حرکت و فعالیت.

**بازی.** آن نوع فعالیتی است که در اوقات فراغت و با میل و اختیار انجام می‌گیرد و موجب لذت و آرامش می‌شود.

## فواید بازی

بازی فواید بسیار دارد که می‌توان آن‌ها را به اختصار در سه بخش بیان کرد:

۱. فواید جسمانی

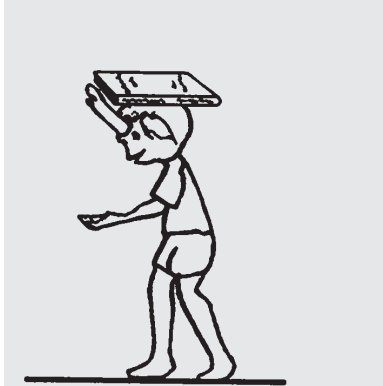
۲. فواید عقلانی

۳. فواید اجتماعی و عاطفی.

بازی‌های دسته‌جمعی به کودکان کمک می‌کند تا به بیان احساسات قلبی که از روح لطیف و بی‌آلایش آن‌ها سرچشمه می‌گیرد، بپردازند. هیجانات، کمبودها و ترس‌های خود را از دل بیرون بریزند و به فراموشی بسپارند. کودکی که به هنگام بازی قایم‌باشک، برای یافتن دیگران حتی به فضاهای تاریک سر می‌کشد و به جست‌وجو می‌پردازد، در واقع به‌طور غیرمستقیم ترس‌های موهوم کودکانه از تاریکی و تنهایی را از وجود خود دور می‌کند. کودکان قادر نیستند احساسات خود را به‌طور روشن و واضح بیان کنند. بنابراین، ترتیب دادن بازی‌های نمایشی و همچنین استفاده از ابزار و وسایل بازی فردی در بیان احساسات و افزایش خزانه لغات و مفاهیم کلمات به کودک کمک خواهد کرد. در این سن، فعالیت کودک نسبت به دوران خردسالی‌اش، تغییر می‌کند و روابط جدیدی میان تفکر و عمل وی پدید می‌آید. بازی، عمده‌ترین شکل فعالیت کودک و مناسب‌ترین آن برای بروز و رشد استعداد او به‌شمار می‌رود. بازی باعث ایجاد تحول در کودک می‌شود. تأمین خوشبختی کودکان، وظیفه‌ای مقدس و شریف است. برای این کار باید قبل از هر چیز در دبستان‌ها، همه شرایط رشد و پرورش کودک فراهم شود. باید کودکان را گرمی داشت، به آن‌ها توجه کامل کرد، عاقلانه و ماهرانه در تعلیم

و تربیتشان کوشید. بر این اساس، در راستای تقویت مهارت خواندن و رفع اختلالات یادگیری دانش‌آموزان، انواع بازی‌های آموزشی به شرح زیر برای پایه‌های اول، دوم و سوم دبستان پیشنهاد می‌شود:

بازی‌های دبستانی  
شیرین کاری یا بازی‌های ساده  
بازی‌های متنوع یا گروهی  
بازی‌های امدادی  
بازی‌های کلاسی



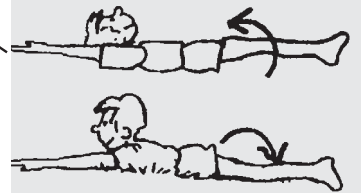
### ۱. شیرین کاری یا بازی‌های ساده و ابتکاری

در این فعالیت‌ها، بچه‌ها می‌توانند توانایی‌های خود را بیازمایند. تنوع شیرین کاری‌ها سبب می‌شود که هر فرد با هر نوع ساختمان بدنی در آن شرکت کند و با تلاش و کوشش خود به درجه‌ای از موفقیت و پیشرفت برسد که موجب رضایت خاطر او شود. از طرفی، پیروزی‌هایی که فرد در اثر مبارزه با نقاط ضعف خود به دست آورده است، باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس، شجاعت و استقامت و پشتکار در او می‌شود.

در شیرین کاری‌ها با به کارگیری عضلات بزرگ بدن، موجبات رشد بدنی، نرمش و انعطاف‌پذیری، ازدیاد قدرت، کنترل بدن و تعادل فراهم می‌شود.

در انجام شیرین کاری‌ها رعایت نکات زیر لازم است:

۱. کار باید از فعالیت‌های ساده شروع و به تدریج پیچیده‌تر شود.
۲. برای انجام هر شیرین کاری باید به بچه‌ها فرصت کافی داده شود.
۳. در این فعالیت‌ها تنها پیشرفت فردی مطرح است نه رقابت.



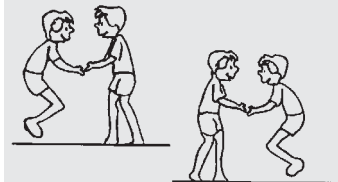
### چند نمونه

#### بندبازی

#### هدف: حفظ تعادل

#### پایه: اول تا ششم

طریقه اجرا: بدن را کاملاً راست نگه‌دارید و به آهستگی روی خط کج و ممتدی که روی زمین کشیده شده است راه بروید. برای حفظ تعادل دست‌ها را به طرفین باز کنید. در نوع دیگر همین بازی، مربی از بچه‌ها می‌خواهد به هنگام راه رفتن، کتاب یا دفتری را روی سر خود قرار دهند.



#### فرشته

#### هدف: تعادل و انعطاف‌پذیری

#### پایه: سوم تا ششم

طریقه اجرا: در حالی که ایستاده‌اید، دست‌ها را به طرفین باز کنید و یک پا را به سمت عقب بالا ببرید و قسمت بالای بدن را به جلو خم کنید؛ تا جایی که پا و سر تقریباً در یک خط قرار گیرد. این حرکت را به تناوب با هر دو پا انجام دهید.

### راه رفتن اردک

هدف: انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات پا

پایه: اول تا ششم

طریقه اجرا: در حال چمباتمه کامل، با زانوهای کاملاً جدا از هم، در حالی که پشت راست، سر بالا، آرنج خم و دست‌ها به شکل بال اردک روی شانه قرار گرفته است، راه بروید.

### غلت تنه درخت

#### هدف: تعادل، تقویت عضلات

#### پایه: اول تا ششم

طریقه اجرا: به پشت بخوابید و دست‌ها را در بالای سر به حالت کشیده و پاها را مستقیم و به هم چسبیده نگه دارید. در این حالت، بدون استفاده از دست و پا برای حرکت بدن، آهسته غلت بزنید. بهتر است که از تشک استفاده کنید.

### دراز و نشست

#### هدف: انعطاف‌پذیری، تقویت عضلات شکم

#### پایه: سوم تا ششم

طریقه اجرا: به پشت دراز بکشید و دست‌ها را به صورت کشیده بالای سر و روی زمین قرار دهید، پاها را خم کنید. یکی از هم‌بازی‌ها برای کمک می‌تواند مچ پای شما را محکم بگیرد. باید تلاش کنید تا از حالت خوابیده به نشسته درآیید و این کار را تکرار کنید. اگر به راحتی قادر به انجام دادن این حرکت باشید، می‌توانید دست‌هایتان را روی سینه بگذارید و بدون کمک دست‌ها این عمل را انجام دهید.

### الکلنگ

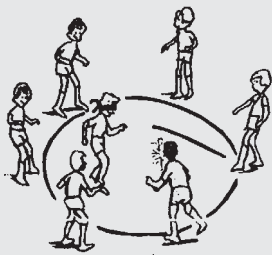
#### هدف: هماهنگی، تقویت سرعت و عکس‌العمل

#### پایه: اول و دوم

طریقه اجرا: هم بازی‌ها روبه‌روی هم می‌ایستند و دست یکدیگر را می‌گیرند، در حالی که یکی از آن‌ها ایستاده است، هم بازی دیگر تا جایی که بتواند روی زانوهایش می‌نشیند. سپس بلند می‌شود و هم بازی‌اش عمل او را تکرار می‌کند. عمل با هماهنگی ادامه می‌یابد.

### ۲. بازی‌های متنوع یا گروهی

با اعلام معلم/مربی که: «بچه‌ها می‌خواهیم به حیاط برویم و بازی کنیم» شور و هیجان سراسر کلاس را فرا می‌گیرد. نوع بازی برای بچه‌ها چندان مهم نیست، کافی است که در آن بازی دویدن و تعقیب و گریز یا به عبارت دیگر، دنبال هم کردن باشد. پیش‌بینی و انتخاب بازی‌هایی متناسب با حال و حوصله آن‌ها بسیار دشوار است؛ زیرا آن‌ها دلشان می‌خواهد که در هر تلاش و کوششی خودشان پیروز شوند. این بازی‌ها متضمن مفاهیم کار و همبستگی



صدای سوت باید مقطع باشد). نفر وسط باید با دقت جهت صدا را تشخیص دهد و تا آنجا که می‌تواند به طرف آن حرکت کند. در این حالت، او مجدد می‌گوید: «بزن». نفر سوت زن باز سوت را به صدا درمی‌آورد. نفر وسط این بار سعی می‌کند به صاحب سوت نزدیک‌تر شود. او تنها حق دارد که یک بار دیگر بخواهد تا سوت به صدا درآید. بعد از آن، اگر توانست سوت زننده را با دست لمس کند برنده محسوب می‌شود و جاییش را با همان نفر عوض می‌کند. در غیر این صورت، برای بار دوم نیز به مرکز دایره می‌رود و بازی ادامه می‌یابد، اما این بار اگر موفق به پیدا کردن نشد جاییش را با یکی دیگر عوض می‌کند. فردی که بتواند با صدای سوت اول، نفر سوت زننده را پیدا کند تشویق می‌شود.

#### مجسمه

**هدف: سرعت، سرعت عکس العمل**

**پایه: اول تا ششم**

**تعداد: همه کلاس**

**وسيله: سوت**

**شکل بندی: صفی**

طریقه اجرا: بچه‌ها به شکل صف، پشت خط شروع می‌ایستند. مربی در فاصله تقریبی بیست متری از آن‌ها قرار می‌گیرد. با سوت اول (یا دست زدن) مربی، بچه‌ها به سوی او می‌دوند و با سوت دوم، همه مانند مجسمه بی حرکت در جای خود می‌ایستند. کوچک‌ترین حرکت در این حالت موجب جریمه و برگشت حرکت کننده به خط شروع می‌شود. با علامت مجدد مربی، پیشروی شروع و با علامت بعدی متوقف می‌شود. بازی به همین نحو ادامه می‌یابد. کسی که بتواند زودتر از علامت مجدد خود را به مربی برساند، برنده محسوب می‌شود.

**منو بگیر منو بگیر**

**هدف: سرعت، دقت، سرعت و عکس العمل**

**پایه: اول تا ششم**

**تعداد: همه کلاس**

**شکل بندی: دایره**

طریقه اجرا: بچه‌ها روی یک دایره می‌ایستند. یکی از آن‌ها در خارج از دایره راه می‌رود و هم‌زمان با ضربه زدن به یکی از بچه‌ها یا لمس او می‌گوید: «منو بگیر» یا «منو بگیر» و شروع به دویدن می‌کند. فردی که زده یا لمس شده با توجه به جمله‌ای که شنیده باید یا موافق جهت یا مخالف جهت او حرکت کند؛ به این معنی که اگر گفته شده: «منو بگیر» او باید بلافاصله نفر زننده را دنبال کند و قبل از اینکه سر جاییش برسد او را با دست بزند و اگر گفته شده بود: «منو بگیر»، باید برخلاف جهت بدود و قبل از اینکه او به سر جاییش برسد، در محل خود بایستد. کسی که نتواند

گروهی نیز می‌باشند؛ به ویژه بازی‌های امدادی که از بازی‌های «من» به بازی‌های «ما» تغییر می‌کنند. در این بازی‌ها کودک برای موفقیت خود تلاش می‌کند و تا حد امکان همه در رقابت شرکت می‌کنند. بازی‌های دایره‌ای مناسب‌ترین بازی‌ها برای کسب تجارب اولیه کلاس‌های پایین هستند و بازی در این شکل برای کودکان امنیت بیشتری دارد. بچه‌ها با شرکت در این بازی‌ها رفته‌رفته مشتاق می‌شوند تا محوطه بازی خود را گسترش دهند.

در این بازی‌ها وسیله‌ای وجود ندارد. دلیل این امر آن است که بچه‌ها باید قادر باشند تا قبل از تسلط بر اشیا (گرفتن، انداختن، پرتاب کردن)، اعضای بدن و حرکات خود را تحت کنترل درآورند.

#### نکات اساسی در بازی‌های متنوع

۱. نوبت هر یک از بچه‌ها رعایت شود.
۲. عادت‌های خوب، روابط دوستانه و روحیه ورزشکاری رفته‌رفته آشکار شود.
۳. بازی‌ها به ترتیب اهداف مورد نظر انجام گیرند.
۴. بچه‌ها از صرف وقت خود در زمین بازی بهره‌مند گردند.

#### بازی وسطی

**اهداف کلی: دقت در سرعت عمل، هوشیاری و**

**همیاری، تقویت روحیه تعاون**

**تعداد بازیکن: ۸ تا ۴۰ نفر**

**سن بازیکنان: ۹ تا ۱۵ سال**

**ابزار لازم: توپ**

**محوطه بازی: ۱۵×۱۰ متر**

طریقه اجرا: بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. به قید قرعه یا شیر و خط، یکی از گروه‌ها در وسط محوطه بازی می‌ماند و گروه دیگر، در دو قسمت، به طرفین عرضی محوطه بازی می‌رود. بازی با پرتاب توپ به وسیله یکی از بازیکنان گروه کناری شروع می‌شود. گروه کناری سعی بر این دارد با نشانه رفتن و زدن افراد گروه وسطی باعث سوختن و اخراج آن‌ها بشود.

#### صدا را جست‌وجو کن

**هدف: پرورش دقت و حس جهت یابی**

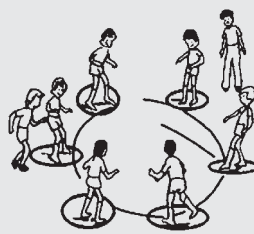
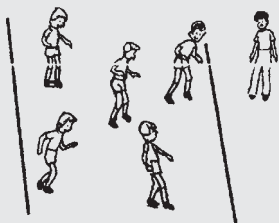
**پایه: اول تا چهارم**

**تعداد: همه کلاس**

**وسيله: سوت و یک دستمال**

**شکل بندی: دایره**

طریقه اجرا: بچه‌ها دور دایره‌ای می‌ایستند. با انتخاب مربی، یکی از بچه‌ها به مرکز دایره می‌آید. مربی با دستمال چشم او را می‌بندد و سوت را به یکی از نفرات دور دایره می‌دهد. نفر وسط بلند می‌گوید «بزن»، با فرمان او نفر سوت زن، سوت را به صدا درمی‌آورد



می‌دهند، افراد دور صندلی‌ها به‌صورت مستقیم یا مارپیچ در یک جهت می‌دوند یا تند راه می‌روند. با بلند شدن صدای سوت اول، بچه‌ها باید جهت مسیر خود را عوض کنند و به عقب برگردند ولی باید مواظب باشند که با یکدیگر برخورد نکنند. با صدای سوت دوم، بچه‌ها هر چه زودتر و سریع‌تر روی صندلی‌ها یا داخل دایره‌ها می‌نشینند و می‌گویند: «جای من، زودتر نشستم». هر بار که یکی از بچه‌ها از دور بازی خارج می‌شود یک صندلی یا حلقه نیز کنار گذاشته می‌شود. آخرین نفری که در بازی بماند، برنده است.

### تسخیر دایره

**هدف:** چابکی و سرعت، سرعت عکس‌العمل

**پایه:** دوم تا چهارم

**تعداد:** همه کلاس

**شکل‌بندی:** پراکنده

طریقه اجرا: بچه‌ها در زمین بازی پخش می‌شوند. هر کدام دایره‌ای به شعاع نیم‌متر به دور خود رسم می‌کند و درون آن می‌ایستد. در وسط محوطه بازی یکی از دانش‌آموزان بدون اینکه داخل دایره‌ای قرار گیرد یا اینکه دایره‌ای دور خود بکشد، می‌ایستد. با فرمان مربی، بچه‌های درون دایره سعی می‌کنند جای خود را با یکدیگر عوض کنند. در این حال، دانش‌آموزی که در وسط و بدون دایره است سعی می‌کند یکی از دایره‌ها را به تصرف خود درآورد. نفری که نتواند داخل دایره قرار بگیرد، از دور خارج می‌شود و مربی یکی از دایره‌ها را به خاطر اینکه جزء دایره اصلی نیست با علامت × مشخص می‌کند. این کار ادامه می‌یابد و هر دفعه یک دایره خط می‌خورد. برنده بازی کسی است که تا آخر در دایره مانده باشد.

### دریا و ماهی

**هدف:** سرعت، چابکی، سرعت عکس‌العمل،

**تقویت عضلات پا**

**پایه:** اول تا سوم

**تعداد:** کلاس در چهار گروه

**شکل‌بندی:** مربع

طریقه اجرا: افراد کلاس چهار گروه می‌شوند و در چهار گوشه زمین قرار می‌گیرند. مربی برای هر گروه نام یکی از ماهی‌ها را انتخاب می‌کند (آزاد، قزل‌آلا، کفال، سوف). سپس در محوطه میدان که به‌جای دریا فرض می‌شود، راه می‌رود و هر گروه را به‌نام همان ماهی صدا می‌زند. ماهی‌های نام‌برده از گوشه‌های زمین به محوطه میدان می‌آیند (به وسط دریا). مربی بلند می‌گوید: «دریا آرام است» و با تکرار این کلمه بر روی پنجه‌های پا راه می‌رود و تمام بدن خود را طرف بالا می‌کشد. بچه‌ها نیز حرکت مربی را انجام می‌دهند. مربی بلند می‌گوید: «دریا طوفانی است.» در

زودتر در محل خالی بایستد، بازی را ادامه می‌دهد. نوع دیگر همین بازی، به صورت راه رفتن تند یا به طریق لی‌لی نیز انجام می‌گیرد.

### تعویض جا با شماره

**هدف:** چابکی، سرعت عکس‌العمل

**پایه:** دوم تا پنجم

**تعداد:** همه کلاس

**شکل‌بندی:** دایره

طریقه اجرا: بچه‌ها به شکل دایره می‌ایستند و به هر یک شماره‌ای داده می‌شود. با انتخاب مربی یکی از بچه‌ها به وسط دایره می‌آید. نفر وسط دو شماره مختلف را صدا می‌کند؛ مثلاً می‌گوید: «شماره دو با پانزده جا عوض». با این فرمان، افرادی که شماره آن‌ها خوانده شده است، باید سعی کنند جای خود را با یکدیگر عوض کنند. در این حال، نفر وسط سعی می‌کند قبل از تعویض جا یکی از آن‌ها را با دست بزند. در صورت موفقیت، کسی که با دست زده شده باید جایش را با نفر وسط عوض کند.

### شب و روز

**هدف:** سرعت، چابکی و سرعت عکس‌العمل

**پایه:** اول تا پنجم

**تعداد:** کلاس در دو گروه

**شکل‌بندی:** صفی پشت به یکدیگر

طریقه اجرا: افراد کلاس در دو گروه مساوی، به فاصله دو متر از یکدیگر، طوری قرار می‌گیرند که پشت آن‌ها به هم باشد. به یکی از گروه‌ها نام شب و به دیگری نام روز داده می‌شود. وقتی مربی کلمه شب را با صدای بلند به‌کار برد، گروهی که نامش روز است، به سرعت از جای خود حرکت می‌کند. گروه شب آن‌ها را تعقیب و سعی می‌کند قبل از آنکه آنان به انتهای خط بازی برسند، تعدادی از آن‌ها را بگیرد و یا با دست بزند. بدین ترتیب، در هر مرتبه یکی از صفاها (شب یا روز) باید دیگری را تعقیب کنند. گروهی که در هر بازی بتواند تعداد بیشتری از بچه‌های گروه دیگر را بگیرد، برنده محسوب می‌شود.

یادآوری: گروه‌ها می‌توانند تعقیب و گریز خود را به‌جای دویدن، به‌صورت لی‌لی، نشسته راه رفتن، پرش‌های جفتی و ... انجام دهند.

### صندلی بازی

**هدف:** چابکی، سرعت عکس‌العمل

**کلاس:** اول تا سوم

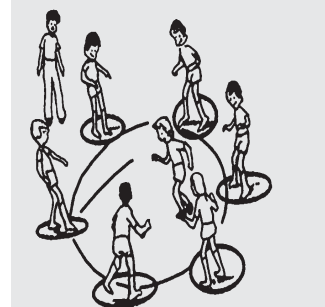
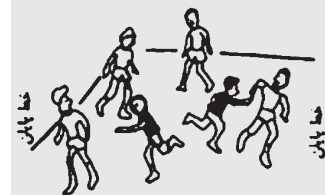
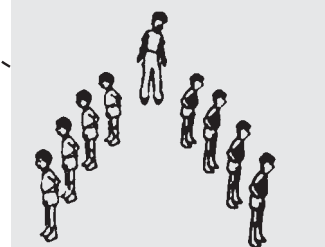
**تعداد:** گروه‌های ده تا پانزده نفری

وسيله: صندلی یا حلقه‌های پلاستیکی، یک عدد کمتر از کل گروه

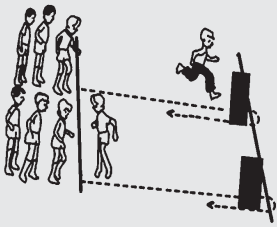
شکل‌بندی: پشت سرهم (ستونی)

طریقه اجرا: صندلی یا حلقه‌ها را پشت‌سرهم قرار

**بازی‌های دسته‌جمعی به کودکان کمک می‌کنند تا به بیان احساسات قلبی‌شان که از روح لطیف و بی‌الایش آن‌ها سرچشمه می‌گیرد، بپردازند**







طریقه اجرا: نفر اول هر گروه از سمت چپ می‌دود و بعد از چرخیدن به دور علامتی که گذاشته شده است، برمی‌گردد و با دست زدن به دست راست نفر بعدی، به آخر صف می‌رود. نفر بعدی پشت خط شروع منتظر می‌ایستد تا نفر قبل از او برگردد تا دست راست او را لمس کند. هر گروهی که همه افرادش در نوبت خود دویدند، بلافاصله باید بنشینند. گروهی که اعضای آن زودتر به صورت نشسته در آیند برنده خواهد شد.

### ۳. امدادی‌ها

امدادی‌ها متداول‌ترین بازی در تمام پایه‌های ابتدایی و برای بچه‌ها بسیار لذت‌بخش است. بازی‌های امدادی با توجه به ویژگی‌ها و تنوعشان، بخش مهمی از ساعت درس تربیت‌بدنی را تشکیل می‌دهند ولی نباید بیش از حد و یا بی‌موقع به کار گرفته شوند. در امدادی‌ها، همه بچه‌ها فرصت پیدا می‌کنند تا در بازی‌ها شرکت کنند.

امدادی‌ها سبب رشد و افزایش چابکی، سرعت و سرعت عکس‌العمل می‌شوند و تجربه کار گروهی را نیز به آن‌ها می‌آموزند. در امدادی‌ها با تأکید مربی به رعایت و پیروی از قوانین موجود در بازی، بچه‌ها یاد می‌گیرند که برای برنده شدن گروه، باید بیشترین تلاش را با در نظر گرفتن قوانین و مقررات به عمل آورند.

امدادی‌ها بهترین وسیله برای فراگیری مهارت‌های مختلف گروهی و همچنین بهترین وسیله تمرین، تکرار و به کار بستن مهارت‌ها هستند.

### نکات اساسی در بازی‌های امدادی

۱. تقسیم کلاس به دو گروه مساوی از نظر قد و وزن و ایستادن صفی به ترتیب قد و شماره یک و دو
۲. مساوی کردن گروه‌ها با دادن نوبت اضافی به کار گروهی که تعداد آن‌ها از یک نفر کمتر است.
۳. نگاه داشتن ستون‌های امدادی به خط راست در پشت خط شروع.
۴. صبر کردن در پشت خط شروع به هنگام فرار سیدن نوبت و دویدن بعد از تماس صحیح دست با نفر قبلی (این کار معمولاً با دست راست صورت می‌گیرد).
۵. انجام امدادی تا آخرین نفر حتی اگر گروه مقابل برنده شده باشد.
۶. مشخص کردن مسیر حرکت.

### چند نمونه

#### امدادی صفی

**هدف:** سرعت، چابکی، حس همکاری و رعایت قانون بازی

**پایه:** دوم تا ششم

**تعداد:** کلاس در دو گروه

**شکل‌بندی:** پشت سر هم (ستونی)

### امدادی پاها باز

**هدف:** تسلط بر توپ، همکاری

**پایه:** سوم تا ششم

**تعداد:** کلاس در دو گروه

**وسيله:** یک توپ بازی برای هر گروه

**شکل‌بندی:** پشت سر هم (ستونی)

طریقه اجرا: افراد هر گروه در حالی که پاهایشان از هم فاصله دارد، پشت سر هم می‌ایستند. اولین نفر هر تیم توپ را از بین پاهای خود روی زمین به افراد پشت سر، به طرف عقب می‌غلطاند. آخرین نفر توپ را برمی‌دارد و از طرف چپ به جلوی تیم خود می‌دود. تمام نفرات به اندازه یک نفر به عقب حرکت می‌کنند. بازی با غلتاندن توپ (از بین پاها) مجدد ادامه می‌یابد. هر تیمی که زودتر به حالت اولیه درآمد، یعنی نفر اول صف مسابقه دوباره در اول صف قرار گرفت، برنده است. اگر تویی در حین غلتاندن از بین پاهای یک نفر بیرون رفت، همان شخص باید توپ را بیاورد و از همان جا که بیرون رفته است آن را وارد زمین کند. همه نفرات باید از ناحیه کمر خم شوند، منتظر توپ باشند تا در صورتی که توپ از مسیر خود منحرف شد، آن را به طرف عقب هدایت کنند. نفر آخر همیشه باید برای دریافت توپ آماده باشد.

### امدادی بالا و پایین

**هدف:** تسلط بر توپ، انعطاف‌پذیری، دقت و حس همکاری

**پایه:** چهارم و پنجم

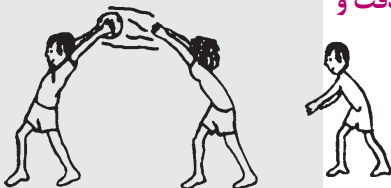
**تعداد:** کلاس در دو گروه

**وسيله:** یک توپ بازی برای هر گروه

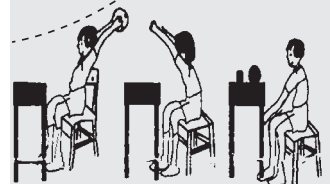
**شکل‌بندی:** پشت سر هم (ستونی)

طریقه اجرا: نفر اول هر گروه توپ را دو دستی از بالای سر به نفر پشت‌سری می‌دهد، نفر دوم توپ را می‌گیرد و آن را از بین پاهایش به نفر پشت‌سری خود رد می‌کند. او نیز از روی سر به نفر بعدی به همین ترتیب تا نفر آخر که بعد از دریافت توپ بلافاصله از طرف چپ به جلو گروه می‌دود و در اول ستون می‌ایستد و همه نفرات به اندازه یک نفر به طرف عقب حرکت می‌کنند. باز به همان طریق بازی ادامه

در بازی‌های امدادی کودک برای موفقیت خود سعی می‌کند. همه کودکان تا حد امکان در این گونه بازی‌ها شرکت می‌کنند



**بازی‌های  
دایره‌ای  
مناسب‌ترین  
بازی‌ها برای  
کسب تجارب  
اولیه در  
کلاس‌های  
پایین است**



پیدا می‌کند. نفر اول همیشه باید توپ را از بالای سر به نفر بعدی بدهد. گروهی که زودتر به حالت اولیه برگردد، برنده است.

**توپ دیواری**

**هدف:** سرعت، چابکی، تسلط بر توپ و ایجاد حس همکاری

**پایه:** دوم تا ششم

**تعداد:** کلاس در دو گروه

**وسيله:** یک توپ بازی برای هر گروه

**شکل‌بندی:** پشت‌سر هم (ستونی) در فاصله هشت‌متری از دیوار

طریقه اجرا: نفرات اول هر گروه به طرف خطی که در فاصله یک‌متری دیوار روی زمین کشیده شده است، می‌دوند و پشت خط، در جایی که پنجه پایشان در لبه خط قرار دارد، می‌ایستند. پنج‌بار توپ را به دیوار می‌زنند و می‌گیرند و بعد به طرف گروه خود برمی‌گردند و توپ را به نفر بعدی می‌دهند و به آخر صف می‌روند. پرتاب‌کننده برای برداشتن توپ از خط یک‌متری رد می‌شود ولی پرتاب باید از لبه یا پشت خط انجام گیرد.

در نوع دیگر همین بازی از بچه‌ها خواسته می‌شود که در هر نوبت از یک نوع پرتاب استفاده کنند؛ مثلاً پرتاب از روی سر، از روی سینه و از زیر دست.

**طناب‌بازی**

**هدف:** چابکی، سرعت و مهارت طناب‌زدن، همکاری

**پایه:** سوم تا ششم

**تعداد:** کلاس در دو گروه

**وسيله:** دو عدد طناب بازی

**شکل‌بندی:** پشت‌سر هم (ستونی)

طریقه اجرا: معلم افراد کلاس را به دو گروه تقسیم می‌کند. هر گروه یک طناب دارند. بازی به این ترتیب شروع می‌شود که نفرات اول هر گروه با طناب‌زدن تا فاصله معینی که قبلاً تعیین شده است، می‌روند و بر می‌گردند و طناب را به نفر بعدی گروه خود می‌دهند و به آخر صف می‌روند. گروهی که زودتر امدادی خود را به پایان برساند، برنده است.

**امدادی با ظرف آب**

**هدف:** افزایش دقت، هماهنگی اعصاب و عضلات، چابکی و حس همکاری

**پایه:** اول تا چهارم

**تعداد:** کلاس در دو گروه

**وسيله:** دو ظرف آب (پلاستیکی یا جنس بی خطر)

**شکل‌بندی: پشت‌سر هم (ستونی)**

طریقه اجرا: در این بازی، کلاس به دو گروه تقسیم می‌شوند و هر گروه پشت خط شروع بازی قرار می‌گیرد. با فرمان مربی، نفرات اول در حالی که یک ظرف پر از آب در دست دارند مسافتی را که قبلاً تعیین شده است می‌روند و برمی‌گردند. سپس ظرف را به نفر بعدی می‌دهند و خود به انتهای ستون می‌روند و می‌ایستند. بازی به همین ترتیب تا نفر آخر ادامه پیدا می‌کند. در این بازی، برنده گروهی است که نفرات آن زودتر بازی را تمام کنند و ظرف آن‌ها نیز پرت‌تر باشد.

**امدادی تعویض هدف**

**فاصله:** ۲۰ تا ۳۰ متر

**وسيله:** زمین صاف و به تعداد هر دسته یک چوب

**پایه:** ۴ و ۵

در مقابل هر دسته، در فاصله‌ای معین دو دایره می‌کشیم و در هر کدام از آن‌ها یک عدد چوب برای هدف قرار می‌دهیم. با علامت شروع، نفرات اول هر دسته به طرف هدف می‌دوند و چوب را از یک دایره، درون دایره دوم می‌گذارند و به جای خود بر می‌گردند و روی خط شروع به نفر دوم دست می‌زنند. بازی به همین نحو ادامه پیدا می‌کند و در آخر هر دسته‌ای که زودتر تمام کند، برنده است. اگر در جریان بازی یکی از بازیکنان چوب را درست داخل دایره مربوط نگذارد، باید برگردد و آن را درست داخل دایره قرار دهد.

**امدادی حمل کلاه به وسیله چوب**

**فاصله:** ۱۵ تا ۳۰ متر

**وسيله:** زمین صاف، یک عدد چوب یک‌متری، کلاه برای هر دسته

**پایه:** ۴ تا ۶

سه نفر اول هر دسته، هر یک دارای یک چوب یک‌متری است. نفر اول در انتهای فاصله‌ای که تعیین شده است، روی دسته خود می‌ایستد. نفر دوم کلاه را سر چوب خود قرار می‌دهد و با علامت شروع به طرف نفر اول می‌رود و کلاه را به چوب او انتقال می‌دهد. نفر اول به طرف دسته خود می‌آید و کلاه را به نفر سوم و چوب خود را به شماره بعدی می‌دهد و خود، در آخر صف قرار می‌گیرد. بازی به همین نحو ادامه پیدا می‌کند و دسته‌ای که زودتر بازی را تمام کند برنده است.

**امدادی حلقه و چوب**

**فاصله:** ۲۰ تا ۳۰ متر

**وسيله:** چوب و حلقه برای هر دسته

**پایه:** ۴ تا ۵

هر دسته دارای یک چوب و یک حلقه است. نفر

اول هر دسته حلقه را با چوب تا فاصله معین می‌زند و برمی‌گردد و چوب و حلقه را به نفر دسته خود می‌دهد تا اینکه تمام افراد دسته به نوبت عمل کنند. هر دسته‌ای که زودتر تمام شود، برنده است.

#### ۴. بازی‌های کلاسی

در طول سال تحصیلی روزهایی هست که به خاطر نامساعد بودن شرایط جوی، امکان فعالیت در حیاط وجود ندارد. در چنین مواقعی مربی باید بیش از پیش قوه ابتکار و خلاقیت خود را به کار اندازد تا بتواند در محوطه کلاس و با وجود عدم امکان فعالیت‌های حرکتی، ضمن ایجاد محیطی پرنشاط به هدف‌های تربیتی و پرورشی مورد نظر خود برسد.

#### چند نمونه

##### بیشترنویسی

**هدف:** پرورش دقت، سرعت انتقال و افزایش

##### معلومات عمومی

**پایه:** دوم تا ششم

**تعداد:** همه کلاس در دو گروه یا بیشتر

**وسيله:** مداد و کاغذ به تعداد افراد

**شکل‌بندی:** نشسته سر جای خود

طریقه اجرا: مربی از گروه‌ها می‌خواهد که در زمانی معین (مثلاً سی ثانیه یا بیشتر) نام شهرها، حیوانات، افراد و یا اشیای دیگری را که با حرف مشخصی مثلاً با «م» شروع می‌شود، بنویسند. با فرمان مربی رقابت شروع می‌شود. بعد از پایان وقت تعیین شده و شنیدن کلمه «ایست» مربی هیچ کس حق نوشتن نخواهد داشت و همه باید کاغذهایشان را بالا نگه دارند. مربی پاسخ‌ها را جمع‌آوری می‌کند و به هر پاسخ صحیح یک امتیاز می‌دهد. بازی در پنج نوبت انجام می‌گیرد. گروهی که در جمع پنج نوبت، امتیاز بیشتری کسب کند، برنده خواهد بود.

**به تو می‌گم به او بگو**

**هدف:** سرعت انتقال، دقت در شنیدن و بیان

**کردن صحیح**

**پایه:** اول تا ششم

**تعداد:** همه کلاس، ردیف‌های پشت‌سر هم

**در یک گروه**

**شکل‌بندی:** نشسته سر جای خود

طریقه اجرا: در این بازی، در هر مرحله دو گروه می‌توانند با هم رقابت کنند. بازی با نفر آخر هر گروه شروع می‌شود. بدین ترتیب که مربی به نفرات آخر هر گروه به‌طوری که دیگران نشنوند، عبارت یا جمله‌ای را آهسته می‌گوید و سپس با فرمان او نفرات یاد شده در حالی که خطاب به نفر جلویی خود بلند می‌گویند: «به تو می‌گم به او بگو»، دهانشان را نزدیک گوش نفر جلویی می‌برند و جمله یا عبارت مزبور را بازگو می‌کنند. بازی به

همین شکل ادامه می‌یابد تا جمله یا عبارت مزبور به نفر اول گروه برسند. نفر اول به هنگام دریافت پیام بلافاصله باید آن را بلند ادا کند. گروهی که زودتر بتواند جمله مزبور را به‌طور صحیح ادا کند، برنده این نوبت خواهد بود.

**زود بگو روی میز چی بود**

**هدف:** پرورش دقت و سرعت انتقال و تقویت

**حافظه**

**پایه:** دوم تا ششم

**تعداد:** همه کلاس

**وسيله:** مداد و کاغذ

**شکل‌بندی:** نشسته سر جای خود

طریقه اجرا: مربی قبلاً اشیایی از قبیل ناخن‌گیر، مداد، پاک‌کن، زنجیر، ساعت، کبریت، پول، فاشق، تعدادی نخود و لوبیا و چیزهای کم‌حجم دیگر را روی میز چیده و روی آن‌ها را پوشانده است. بعد از توضیحات لازم، روپوش اشیا را برمی‌دارد و اجازه می‌دهد که بچه‌ها به مدت ده تا پانزده ثانیه به اشیا نگاه کنند. بعد از اتمام وقت، مربی بلافاصله روی آن‌ها را می‌پوشاند و از بچه‌ها می‌خواهد که در عرض یک دقیقه نام اشیایی را که دیده و به خاطر سپرده‌اند روی کاغذ یادداشت کنند. بعد از پایان وقت، مربی می‌گوید: «بس» یا «ایست». بچه‌ها باید کاغذهای خود را بالا نگه دارند. بعد از جمع‌آوری و شمارش، مربی اسم نفری را که از همه بیشتر نوشته است، اعلام می‌کند و او را مورد تشویق قرار می‌دهد. این بازی در پنج نوبت انجام می‌شود. نفری که بتواند در مجموع سه نوبت از پنج نوبت را برنده شود، جایزه می‌گیرد.

**رد کردن اشیا**

**هدف:** انعطاف‌پذیری، سرعت عمل و تقویت

**حس همکاری**

**پایه:** دوم تا چهارم

**تعداد:** کلاس در دو گروه یا بیشتر

**وسيله:** تعدادی اشیا (توپ، کیسه شن،

**خط‌کش) برای هر گروه**

**شکل‌بندی:** ردیف‌های پشت‌سر هم در یک

**گروه**

طریقه اجرا: با فرمان مربی، نفر اول هر گروه اشیایی را که در جلو او قرار دارد، یکی‌یکی از بالای سر خود به نفر پشت‌سری خود رد می‌کند. نفرات بعدی همین عمل را تا آخرین نفر تکرار می‌کنند، نفر آخر به محض دریافت همه اشیا آن‌ها را جمع‌آوری کرده و به‌سرعت به میز جلویی می‌آورد. در این فاصله، نفرات گروه به اندازه یک میز عقب می‌روند تا آخرین نفر بتواند در روی اولین میز بنشیند. بعد از استقرار، بازی مانند دفعه قبل ادامه می‌یابد. گروهی که بتواند زودتر به حالت اولیه خود (برگشت نفر اول به سر جای خود) برگردد، برنده خواهد شد.

امدادی‌ها  
متداول‌ترین  
بازی‌ها در  
تمام پایه‌های  
ابتدایی و  
برای بچه‌ها  
بسیار  
لذت‌بخش  
است

#### منابع

۱. افلاطونی، نازنین، بازی‌های دبستانی و ورزش، نشر بامداد، ۱۳۸۷.
۲. علیجانیان، رضا. بازی‌های دبستان، نشر حق‌شناس، تهران، ۱۳۸۰.
۳. مقدم، مصطفی. ترکمان، منوچهر. بازی‌های آموزشی. دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی کتاب‌های درسی، ۱۳۶۹.