

Подвижные игры на свежем воздухе

Подвижные игры на воздухе

В сборнике представлены разнообразные игры на свежем воздухе в теплое время года.

Групповые игры (без деления на команды)

Пятнашки

1. Пятнашки - одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится «пятнашкой». В эту игру можно внести ряд дополнительных правил и осложнений, тогда она станет еще интересней. Вот некоторые из них:
2. Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за тем, кто пересек дорогу.
3. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть - и он уже в безопасности.
4. Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его руками. Пятнашка не может запятнать того игрока, который в минуту опасности возьмется за руки с другим играющим.
5. Пятнашка не может пятнать игроков, стоящих на одной ноге и держащих другую ногу, отведенную назад, двумя руками.
6. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту и затыкает ее себе за пояс. Оставшийся без ленты становится пятнашкой, поднимает руку и говорит: «Я - пятнашка!»
7. Двое играющих держат в руках скакалку (за концы) и бегут вдвоем. Запятнанный сменяет пятнашку.
8. Пятнашка получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится пятнашкой, но если водящий промахнется, любой игрок может поднять мяч с земли и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, пятнашка должен его отобрать (перехватить) или запятнать игрока в момент, когда он держит мяч.
9. Площадку делят на два, три и даже четыре участка. На каждом участке свой пятнашка (они должны иметь отличительные знаки). Остальные играющие могут бегать по всей площадке. На каждом участке чертят по одному кружку, это - дом для отдыха игроков, уставших от бега. Игрок, которого коснулся пятнашка, становится водящим только на том участке, где он был настигнут.
10. Если играющих немного, можно предложить такой вариант игры. Из числа играющих один выбирается пастухом, два - волками и 4-5 - овцами. Волки стараются осалить овец, а пастух - волков. Осаленные выходят из игры. Пастух выигрывает, если осалит двух волков, волки - если осалят всех овец.

Салки в два круга

Участники игры образуют два круга: один - внутренний, другой - внешний. Оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу руководителя они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга (т. е. дотронуться до кого-либо рукой) раньше, чем они успеют присесть. Пойманные встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5-6 человек).

Ловушка

Ребята образуют три больших круга. Всем стоящим во внутреннем круге раздают бумажные шапочки (козырьки, кокошники). Взявшись за руки, ребята с песней движутся по кругу: наружные круги в одну сторону, а внутренний - в другую. Неожиданно раздается свисток, по которому игроки двух наружных кругов попарно берутся за руки, стараясь взять в кольцо кого-нибудь из игроков внутреннего круга. Если игрок из внутреннего круга успел присесть, его не трогают. У тех же, кто попался в ловушку, отбирают шапочку. Так игра проводится несколько раз. Все ребята, которым удалось сохранить свои шапочки, считаются победителями.

Капканы

Играющие образуют круг и становятся в двух шагах друг от друга лицом к центру. Каждый 6-й или 8-й игрок (по усмотрению руководителя, в зависимости от числа играющих) берется за руки со своим соседом справа. Они поднимают руки вверх, образуя воротца - капканы, и поворачиваются так, чтобы воротца оказались над линией круга. По команде руководителя играющие поворачиваются направо и начинают бег по кругу. При этом они должны пробегать через все попадающиеся по пути капканы. По свистку (или другому условному сигналу) капканы захлопываются (пары, державшиеся за руки, опускают их вниз) и игроки, оказавшиеся пойманными (застрявшие в капканах), выходят в середину круга. Из них образуются новые пары, которые, взявшись за руки, становятся в разных местах круга, увеличивая число капканов. Игра продолжается до тех пор, пока непойманными останутся 5-6 игроков. Они считаются победителями.

Коршун и наседка

В игре участвуют 10-12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Все остальные - цыплята. Они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга, а стоящий впереди - за наседку. Коршун становится в трех-четырех шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

Охотник и сторож

Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг.

Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя.

Воробьи-попрыгунчики

На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих - кот, он помещается в центре круга. Остальные играющие - воробышки становятся за кругом, у самой черты. По сигналу руководителя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком, и игра повторяется.

В дальнейшем можно установить правило: впрыгивать и выпрыгивать только на одной ноге.

Успей занять место

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий занимает место в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Если ему это удастся, то тот, кто останется без места, идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Найди себе пару

Играющие становятся попарно в один общий круг. Водящий находится в середине круга. По команде руководителя «Лицом к лицу!» игроки в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу, потом следует команда «На место!». По команде «Спиной к спине!» они становятся друг к другу спиной. По команде «Меняйтесь в парах!» каждый ищет себе другого партнера. В это время водящий старается стать с кем-нибудь в пару. Тот, кто останется без пары, становится водящим.

Зверюшки, наострите ушки

Ребята стоят в кругу, взявшись за руки. Руководитель проходит по кругу и разъединяет его в нескольких местах. Из образовавшихся звеньев создаются маленькие кружки - домики заек, белок, лисят, мишек.

Под музыку руководитель проходит мимо зверят, стоящих в домиках, и предлагает им следовать за собой. Белки передвигаются быстро, семеня ногами, зайцы - мелкими прыжками, мишки - тяжело ступая, переваливаясь с ноги на ногу, лисята - мягкой, вкрадчивой походкой. Образовав общий круг, все пляшут.

Неожиданно руководитель подает команду: «Охотники идут!» Зверята бросаются на свои места и стараются как можно скорее образовать кружки (домики). Группа, которая это сделает быстрее других, выигрывает.

Узнай по голосу

Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или

танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,
А теперь в кружок мы встали.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя - узнай!

Руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.

Мяч в воздухе

Играющие образуют круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны руки. Водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, на его место идет играющий, после броска которого мяч был осален.

Защита крепости

На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставятся пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать.

Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда: защитник крепости зазеваается, и ударом мяча сбить булавы.

Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

Крепость может быть также сделана в виде треножника из связанных в верхней части палок. На треножник кладется мяч.

Шмель

В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч - это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

Соревнование

На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу руководителя все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки.

Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

Карусель

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели,
А потом кругом-кругом,
Все бегом-бегом-бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите.
Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, т. е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на карусели не катается.

Совушка

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные - жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - все оживает!» все жучки, бабочки, птички бегают по кругу, махая крылышками, совушка в это время спит, т. е. стоит в середине круга, закрыв глаза. Когда же ведущий скажет: «Ночь наступает - все замирает!», птички, жучки и бабочки останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в гнездо - середину круга; они тоже становятся совушками и при повторении игры все вместе вылетают на охоту.

Палочка-выручалочка

Это одна из наиболее распространенных и любимых среди малышей игр.

Все играющие, за исключением одного, прячутся. Когда спрятались, выходит водящий с палочкой-выручалочкой. Его задача - обнаружить всех, кто спрятался. О своем приходе он извещает ударами палочки по дереву, скамье или другому предмету, возле которого она будет лежать (место должно быть всем известно). При этом он говорит: «Палочка-выручалочка, наша игра впереди, палочка-выручалочка, кто прозевает - води!» - и, оставив палочку на месте, идет отыскивать спрятавшихся. Заметив кого-нибудь, он бежит к палочке, ударяет ею и кричит, что найден такой-то, он там-то. Затем опять, положив палочку на место, он идет отыскивать остальных, но сам боится отойти далеко от палочки, так как каждый из ненайденных может прибежать, постучать палочкой и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» После этого все (и те, кто был найден) вновь должны прятаться, а водящий - искать. Увидев, что кто-нибудь из игроков, не найденных им, бежит к палочке, он должен постараться его опередить, подбежать к палочке и, прежде чем ее схватят, ударить ею и сказать, что такой-то найден.

Командные игры

Успей взять кеглю

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Расстояние между ними - 10 м. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами (на равном расстоянии от них) ставят кеглю. Руководитель называет какой-либо номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это сделать, убегает в свою шеренгу, а противник старается его запятнать. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи запятнанным, его команда получает два очка, а если его запятнают - одно очко. Затем руководитель называет другой номер, и бегут другие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Сбей мяч

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10-15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполнит, опередив соперника, засчитывается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Бег за флажками

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на противоположных концах площадки. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 1,5-2 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу руководителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя, за каждое нарушение этого правила команда получает штрафное очко. На полосу с флажками забегать нельзя.

Перетягивание по кругу

Играющие делятся на две равные команды и располагаются одна снаружи, а другая внутри линии круга лицом друг к другу. Задача игроков, находящихся в круге, - втащить в круг своих соперников, а игроков, стоящих вне круга, - вытянуть противника за пределы круга. Игра проводится в виде коротких схваток, продолжительностью в 1-2 минуты. Втянутые в круг и вытянутые из круга выходят из игры. Тянуть можно, только захватив партнера за руки или за пояс. Побеждает команда, в которой после 4-6 схваток останется больше игроков.

Перестрелка

В середине площадки проводят линию, разделяющую ее на две равные части. В 20-30 шагах от этой линии с каждой стороны чертят еще по одной линии - плен.

Играющие делятся на две команды. Каждая команда свободно размещается на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки, подбрасывает мяч. Первой вступает в игру та

команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на стороне противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

Если мяч попал за линию плена, его выбрасывают оттуда пленные в сторону своей команды (а если их нет - любой участник игры, оказавшийся поблизости).

Можно играть и на время. В этом случае к концу игры (через 10-15 минут) подсчитывают число игроков в каждой команде. Побеждает команда, у которой их окажется больше.

Гонка с мячом по кругу

Играют 10-12 человек. Они становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого, а потом рассчитываются на первые и вторые номера. Так составляются две команды: одна с четными, другая с нечетными номерами.

Руководитель дает волейбольные мячи двум игрокам, стоящим рядом, т. е. первому и второму номерам. По сигналу они бегут в противоположных направлениях, огибая круг с внешней стороны. Каждый из этой пары, вернувшись на свое место, немедленно бросает мяч ближайшему товарищу по команде. Этот игрок, поймав мяч, сейчас же обегает круг, становится на свое место и отсюда перекидывает мяч дальше через одного человека и т. д.

Побеждает та команда, в которой все игроки пробегут с мячом по кругу быстрее.

Передача мяча по кругу

Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан поднимает мяч над головой, передает его стоящему позади, и дальше мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда, обойдя круг, мяч возвращается к капитану, он направляет его впереди стоящим (т. е. в обратном направлении). После этого все по команде капитана поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все поворачиваются лицом к центру и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает его над головой. Выигрывает команда, у которой мяч быстрее вернется к капитану.

Руководитель сначала проводит игру, построив всех в один общий круг. Когда играющие усвоят правила игры (как передавать мяч, когда и куда поворачиваться), он делит играющих на две команды и проводит соревнование между ними.

Мяч среднему

Играющие образуют 3-4 круга. В них должно быть равное количество ребят. Внутри каждого круга водящий. Он получает мяч и должен бросить его по очереди каждому из игроков, стоящих в кругу, никого не пропуская, и поймать обратно. Если мяч не будет пойман, то тот, кто промахнулся, бежит за ним, возвращается на место, и бросок повторяется. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, тот поднимает его над головой. Команда, раньше

закончившая переброску мяча, выигрывает.

Перемена мест

Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу, на противоположных концах площадки, за линиями городов (дистанция 10-12 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу руководителя они бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, повернуться лицом к центру площадки и построиться в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее. При перебежке игроки, чтобы не мешать друг другу и не столкнуться с бегущими навстречу, должны придерживаться правой стороны.

При повторении игры можно менять способы, передвижения: передвигаться прыжками на двух ногах, на одной ноге, прыгать со скакалкой и т. д.

Игры-эстафеты

Среди командных игр особое место занимают эстафеты. Проведение их не требует большой подготовки, а содержание в зависимости от возраста и состава играющих может варьироваться: упрощаться и усложняться. В эстафетах соревновательное начало очень велико и результаты наглядны, поэтому они всегда вызывают большой интерес не только у участников, но и у зрителей, что, разумеется, тоже очень важно.

Команды для участия в играх-эстафетах могут создаваться произвольно из числа желающих, но они могут представлять и различные детские коллективы: звездочки, группы, классы. В этом случае каждый из участников испытывает особую ответственность перед коллективом, который он представляет, в связи с чем его активность, заинтересованность в игре и воля к победе особенно возрастают.

Для участия в играх-эстафетах создаются две (или 3-4) команды, равные по числу участников и по возможности равные по силам. Команды выстраиваются в параллельные колонны по одному на расстоянии 2-3 м одна от другой (возможны и другие построения). В каждой команде должно быть не более 8-10 человек. Для наблюдения за строгим соблюдением правил (не выбегать раньше времени, класть все предметы на свои места и проч.) руководитель может назначить помощников, которые прикрепляются к командам и следят за действиями игроков. Помощники имеют право вернуть игрока на линию старта, чтобы повторить действие, если он нарушил установленные правила.

Раньше чем начать соревнование (особенно с младшими школьниками), необходимо провести репетицию без зачета результатов, для того чтобы каждый хорошо усвоил то, что от него требуется, и приспособился к игре.

Приводим описание различных по содержанию эстафет, которые можно включать в программу игр. Можно провести и специальный вечер веселых эстафет с предварительной подготовкой и тренировкой участников, с награждением победителей. Такой вечер надолго запомнится и участникам, и зрителям.

Что означает слово «эстафета»? Детям несомненно интересно об этом узнать.

В давние времена, когда не было ни железных дорог, ни автомобилей, ни самолетов, письма и другие срочные бумаги доставлялись эстафетной почтой. От одной почтовой станции до другой ямщик гнал тройку лошадей. На станциях лошадей перепрягали, и новая почтовая тройка мчалась дальше. Люди так и говорили - «отправить бумаги эстафетой», «доставлено

эстафетой».

А еще раньше (700-800 лет назад) в некоторых странах почту передавали скороходы. Они бежали от одной станции к другой. Привешенные к поясу колокольчики предупреждали своим звоном о приближении почтальона. Сменяя друг друга, гонцы быстро доставляли вести.

Теперь слово «эстафета» утратило свое прежнее значение. Эстафетой называют такую игру, в которой каждый из участников на соответствующем этапе должен передать другому какой-то предмет (эстафетную палочку, мяч, обруч) или проделать одно за другим какие-то действия, стараясь при этом опередить в скорости своих соперников из другой команды.

Бег по кочкам

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

Эстафета с обручами

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10-15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется по обручу. Первые номера в командах получают эстафетные палочки.

По сигналу руководителя первые номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обруч и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец своей колонны. Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

Посадка овощей

Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки чертят по 5 кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с предметами, условно обозначающими овощи (чеснок, лук, свеклу, морковь, картофель). По сигналу дети бегут, раскладывают все «овощи» в свои кружки и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают «овощи» и мешочек с «овощами» передают третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Бег сороконожек

Играющие делятся на две-три команды по 10-12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу команды бегут к финишу (дистанция в 30-40 м), все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.

Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10-15 м) и возвращаются. Побеждает команда,

вернувшаяся раньше.

Вьюны

В командах по 6-7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс и они вращаются вдвоем, затем втроем и т. д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси.

Скорый поезд

В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибая их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т. д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда паровоз (передний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

На новое место

Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15-20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

Эстафета с мячами

Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Передал - садись

Играющие разбиваются на несколько команд по 5-6 человек в каждой, выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 шагов становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на землю (в спортивном зале - на гимнастическую скамейку). Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится. Получив мяч от последнего игрока его колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч, и игроки которой первыми вскочили.

Если во время игры кто-либо из игроков уронит мяч, он должен его поднять и бросить

капитану, став предварительно на свое место.

Эстафета с шайбой

Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой в 10-12 м ставят по флажку (или по стулу). Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести её вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который, в свою очередь, обводит шайбу вокруг флажка, и т. д. Побеждает команда, первая завершившая игру.

При повторении игры можно поставить задачу вести не одну, а две шайбы одновременно и обе вернуть к линии старта.

Рак пятится назад

Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10-15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же - спиной вперед - возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

Во время движения оглядываться не разрешается.

Передача мячей

Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются в шеренги одна против другой. Первым в каждой шеренге дают по мячу. По сигналу руководителя они передают мяч своим соседям, а те передают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он должен ударить мяч о пол, поймать его и вернуть соседу. Дальше мяч передается из рук в руки уже в обратном направлении. Когда мяч вернется к первому игроку, он должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая раньше закончит передачу мяча.

Иголка и нитка

Для игры надо приготовить две бутафорские иглы (длиной 100-120 см) и два клубка цветного шнура (тонкой веревки).

Играющие выстраиваются в две шеренги (по 10-12 человек в каждой) одна против другой. Первым номерам каждой шеренги дается по игле, а последним номерам - по клубку шнура.

По сигналу, разматывая клубок (его игрок из рук не выпускает), конец шнура передают из рук в руки вдоль шеренги. Когда он попадает к первому игроку, тот продевает его сквозь ушко иглы и возвращает второму, который передает его дальше вдоль шеренги в обратном направлении. Когда конец шнура вернется к последнему игроку и шнур, продетый сквозь иглу, окажется сложенным вдвое, все поворачиваются направо (или налево) и вслед за ведущим, держась за нитку (как гласит русская поговорка: «Куда иглолка, туда и нитка»), быстрым шагом обходят площадку по периметру (границы должны быть обозначены) и возвращаются на прежнее место. Побеждает команда, раньше выполнившая задание (если все правила соблюдались точно).

Соревнования - поединки

Петушиный бой

Играющие встают друг против друга на одной ноге, вторую ногу держат согнутой, руки складывают на груди. Прыгая на одной ноге, каждый старается плечом толкнуть противника, заставить его потерять равновесие и опустить вторую ногу - тогда бой выигран.

Играть можно и сидя. Пояс (тесма) связывается кольцом. Играющие приседают и надевают кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Руки просунуты под коленями. Прыгая в таком положении на носках, играющие стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, что не удержит равновесия, проигрывает.

Игра «Петушиный бой» должна проходить в пределах небольшой площадки, за границы которой выходить нельзя.

Не теряй равновесия

Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Стопы их сомкнуты. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням противника. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Кто сдвинется с места хоть бы одной ногой - проигрывает.

Кто выбьет шайбу

На земле чертят два круга диаметром 40-50 см. Центр одного должен отстоять от центра другого примерно на 80 см. За кругами становятся двое играющих. Каждый из них получает по клюшке. В центре каждого круга кладут по шайбе. Надо выбить шайбу из круга противника и сохранить свою.

Потяни шнур

На земле кладут веревку, к концам которой привязаны мешочки с песком. У концов веревки спиной друг к другу становятся двое играющих. Перед каждым из них в 5-6 шагах поставлен флажок. По сигналу играющие бегут к своим флажкам и, вернувшись, стараются выдернуть веревку в свою сторону, опередив товарища. Побеждает тот, кому это удастся сделать. Соревнование повторяется трижды.

Поединок на ракетках

В этой игре на ловкость участвуют двое. Каждый играющий получает по ракетке. Ракетки могут быть от настольного тенниса или самодельные. На каждую из них кладется кубик или плоская игрушка небольшого размера.

Играющие, взяв ракетку в левую руку, отводят ее в сторону. По сигналу, свободно передвигаясь, они пытаются взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой.

Победителем в поединке считается тот, кто сумеет три раза подряд снять кубик с ракетки партнера.

Большая игра с малым мячом

Игры с мячом, которыми увлекаются люди разного возраста, очень разнообразны. Но в детстве, и особенно в младшем возрасте, наиболее распространена «школа мяча». Так называется система упражнений с малым мячом в порядке возрастающей сложности.

Начать можно с самого простого.

- Кто умеет подбросить высоко вверх мяч и поймать его двумя руками? - спрашивает у детей воспитатель.

Желающих найдется много, все умеют и. готовы это доказать. Тогда руководитель предлагает детям другие, более трудные задания: подбросить мяч и поймать его только правой рукой, только левой рукой; подбросить мяч, сделать полный оборот на месте и поймать его и т. п.

Эти упражнения не каждый сумеет выполнить. Но кто-то из заранее подготовленных ребят выполнит их легко и свободно. И все дети поймут, что для выполнения упражнений нужна тренировка.

Называя дни недели

Несколько играющих при помощи считалки устанавливают очередь. Начинаящий игру высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и т. д. (на каждый день приходится один бросок). Когда все дни недели будут названы (или в случае промахов), играющий передает мяч следующему игроку, а сам отходит в сторону. Когда все участники выполняют это упражнение, подсчитывают, у кого сколько промахов. Победителями считаются те, кто играл без промахов или у кого их было меньше.

В следующий раз, подбрасывая мяч, можно договориться называть не дни недели, а месяцы: январь, февраль, март и т. д. Каждый цикл в этой игре состоит уже не из 7, а из 12 бросков.

Можно также предложить подбрасывать мяч на все буквы алфавита подряд. Сделать это без промаха очень трудно (такая игра помогает детям лучше усвоить алфавит).

Не упусти мяч

Двое играющих становятся рядом. У одного из них мяч. Он должен, ударяя по мячу ладонью, заставить его отскочить от пола 10 раз подряд, а на 11-й передать (не останавливая игры) второму игроку. Тот, сделав 10 ударов, должен вернуть мяч первому. И так до тех пор, пока кто-нибудь из них не упустил мяч. Уронивший мяч выходит из игры. Вместо него назначается другой играющий, и соревнование продолжается. Побеждает тот, кто дольше всех удержится в игре.

Можно договориться, что игрок, ведущий мяч, не стоит на месте, а обходит с ним какой-нибудь предмет, например стул, и, вернувшись, передает второму.

Можно провести игру одновременно с несколькими парами играющих. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в игре.

Прыгалки-скакалки

Так же, как и «школа мяча», упражнения с короткой и длинной скакалкой во все времена были неизменными спутниками детства. И это не случайно. Они имеют огромное значение для укрепления здоровья и физического развития детей и занимают в подвижных играх важное место.

Прыжки со скакалкой вырабатывают и тренируют такие нужные всем качества, как быстрые, легкие и эластичные движения, выносливость и внимание, чувство ритма. Многие заслуженные мастера спорта, готовясь к соревнованиям по легкой атлетике, по боксу, по различным спортивным играм, во время тренировок упражняются в прыганий со скакалкой. Это помогает им лучше подготовиться к соревнованиям, сделать свои движения более быстрыми, точными и уверенными, ноги сильными. А какие интересные, сложные и красивые упражнения со скакалкой включаются в соревнования по художественной гимнастике!

Обо всем этом стоит рассказать детям, чтобы вызвать у них больший интерес к прыжкам со скакалкой.

Прыгать со скакалкой умеют все (или почти все) девочки школьного возраста, но далеко не все мальчики, а их тоже очень важно увлечь играми со скакалкой.

Обычно упражнения со скакалкой дети выполняют лишь самые простые, примитивные. Воспитатель должен все время усложнять задачу: прыгать не только стоя на месте, но и на ходу, на бегу, на правой, на левой ноге, подпрыгнуть раз, а скакалку пропустить под ногами дважды, прыгать вдвоем (стоя друг к другу лицом и в затылок), втроем с двумя скакалками и т. п. Прыжки должны быть мягкими, пружинистыми и выполняться на носках.

Короткая скакалка должна соответствовать росту ребенка. Определить нужную длину каждый может сам следующим способом: встать на середину скакалки, расставить ноги на ширину плеч, натянуть скакалку вдоль тела. Концы ее должны доходить до пояса.

Для длинной скакалки нужна веревка толщиной 10-12 мм и длиной 5-6 м.

Эстафета с скакалками

Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу руководителя первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Эстафета с длинной скакалкой

Играющие выстраиваются в две колонны по одному у линии старта на расстоянии 4-5 шагов одна колонна от другой. Перед каждой командой в 5-6 шагах становятся по два игрока с длинной скакалкой. По сигналу руководителя они начинают равномерно крутить скакалку в сторону своих команд. По этому же сигналу первые номера выбегают вперед. Их задача - пробежать под скакалкой, не задев ее, вернуться назад, коснуться рукой вторых игроков и встать в конец своей колонны. После этого вперед выбегают вторые номера, за ними третьи и т.

д. Тот, кого веревка задела, должен вернуться и повторить свою попытку.

Побеждает команда, закончившая прыжки первой.

При повторении игры тех, кто крутил скакалку, заменяют другие.

Источник: Игры и развлечения в группе продленного дня - Минский Е.М.