

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «КАЛЕЙДОСКОП»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Подвижные игры на воздухе с элементами туризма для учащихся 7-13 лет



Автор: Сочнева Татьяна Петровна,
методист

Станица Медведовская
2024

Подвижные игры на воздухе с элементами туризма

Невидимки

Подготовка. Игра проводится в густом лесу. Играющие образуют большой круг, в центре которого встаёт руководитель, а рядом с ним – водящий. По сигналу руководителя все поворачиваются спиной к водящему, расходятся от него на сто шагов в разные стороны и маскируются так, чтобы водящий их не видел. Затем они поворачиваются лицом к водящему (находясь в замаскированном месте) и ожидают условного сигнала от руководителя. Содержание игры. По свистку руководителя «невидимки» (замаскированные игроки) начинают осторожно приближаться к водящему, стараясь, чтобы он их не заметил. Через некоторое время руководитель подаёт второй сигнал (свисток). Все должны подняться во весь рост. Побеждает тот, кто сумел подойти к водящему ближе всех.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Игроки, замеченные водящим до второго свистка, в расчёт не принимаются.
3. Если водящий заметит и узнает кого-нибудь из игроков, он сообщает об этом руководителю, а тот записывает фамилию или имя игрока.
4. Игрок считается, замеченным лишь в том случае, если будет узнан (по цвету костюма и другим приметам).
5. Игрокам разрешается пользоваться любыми способами передвижения (идти пригнувшись, переползать, перебираться по деревьям), но запрещается искусственно маскироваться.

К флажку

Подготовка. Посередине большой поляны ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом в 40-60 м от флажка (палки). Каждый из них должен иметь при себе повязку для завязывания глаз. Содержание игры. По сигналу играющие завязывают себе глаза. Руководитель игры произносит разные команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» и т.п. Все выполняют эти команды. Как только руководитель даст команду «К флажку шагом марш!», все начинают двигаться к флажку шагом под счёт руководителя, не снимая повязок с глаз. Через 15-20 шагов руководитель произносит команду «Стой!», после которой играющие останавливаются и снимают повязки с глаз. Выигрывает участник, подошедший к флажку ближе других.

Правила игры: 1. Передвигаться и останавливаться можно несколько раз, но только по сигналу руководителя. 2. Нельзя снимать повязку с глаз и подглядывать до команды «Стой!». 3. Подглядывавший во время передвижения ребенок выбывает из игры. 4. Участник, не выполнивший команду, выходит из игры. 5. К флажку можно двигаться только шагом под счёт руководителя. 6. Руководитель должен находиться в стороне от флажка

и при подаче команд передвигаться, для того чтобы играющие дети не могли ориентироваться по слуху. Ориентировка по слух.

Погоня за лисицами

Подготовка. Игра проводится на пересечённой местности с кустарником. Из играющих выбирают 2-3 «лисицы». Каждая из них получает сумку с мелко нарезанной цветной бумагой или соломой. Все остальные играющие – «охотники» – собираются в одном месте на старте. Устанавливаются границы поля игры – квадрат, прямоугольник – размером примерно 1,5-2 км. Содержание игры. По сигналу руководителя «лисицы» выбегают со старта в одном направлении. Пробежав 50-100 м от старта (в зависимости от местности), они начинают бросать обрезки бумаги (солому), оставляя «следы» через каждые 5-10 шагов. Через 5 мин после ухода «лисиц» «охотники» выбегают на их поиски, ориентируясь по следам. «Лисицы», убегая, запутывают свои следы: делают петли, залезают на деревья, бегут спиралью, змейкой, переходят вброд речку, перепрыгивают канаву и т.п. Чем путаннее направление «лисиц», тем труднее их догнать. Пробежав 1,5 км, «лисицы» прячутся на расстоянии 30-50 м от последнего следа. «Охотники» ищут «лисиц» в течение установленного времени (30-40 мин), после чего даётся сигнал горном, извещающий об окончании игры. Если «охотники» за установленное время найдут «лисиц», они победили; если не найдут, проиграли.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если «лисицы» не найдены, они убегают во второй раз. 3. «Лисицы» обязаны оставлять следы через 5-10 шагов (по договорённости). 4. Убегая, «лисицы» могут передвигаться не вместе, но обязательно в одном направлении. 5. Каждая «лисица» оставляет следы самостоятельно. 6. «Лисицы» прячутся не дальше чем в 30-50 м от последнего следа (по договорённости) в пределах установленных границ поля игры. 7. «Охотники» могут искать «лисиц» все вместе, поодиночке и группами. 8. «Лисица» считается пойманной, если «охотник» её осалит

Следопыты

Подготовка. Игра проводится в лесу. Она тренирует наблюдательность, умение коллективно действовать преодолевать естественные препятствия. Участники делятся на две команды по 5-10 человек. В каждой команде выбирается капитан. Заранее нарезаются небольшие бумажные квадратики двух цветов (кроме зеленого) и разбрасываются по двум разным маршрутам – от старта до финиша. Каждый маршрут обозначается одним цветом. Количество бумажек каждого цвета зависит от длины маршрута. Если, например, длина маршрута 500 м и он маркируется в среднем через каждые 5 м, то соответственно должно быть заготовлено по 100 бумажек каждого цвета. Кроме того, надо приготовить для финиша яркий флажок (вымпел, ленту, «призму» и т. п.). Перед началом игры руководитель с помощником маркируют первый маршрут. Они двигаются, петляя, пробираясь через густые заросли, спускаясь в овражки, перелезая через поваленные деревья, и

через равное количество шагов кладут на землю или вешают на сучья деревьев бумажки. Однако прятать маркировку так, чтобы ее совсем не было видно (в мох, под корни, в дупла, под стволы поваленных деревьев, в кучи хвороста) не следует, так как это приведет к большой затяжке игры. Затем помощник остается на финише, оборудует его – вывешивает флажок на сучке дерева на высоте 2-3 м, а потом маскируется поблизости от финиша. А руководитель возвращается к месту старта, но уже по новому маршруту, раскладывая и развешивая маркировку другого цвета для второй команды. Маршруты должны быть расположены так, чтобы со старта команды расходились в разные стороны, а ближе к финишу шли параллельно. Содержание игры. Команды стартуют одновременно. Вариант маршрута разыгрывается по жребию – кому, какой цвет достанется. Задача каждой команды – первой добраться до финиша, чтобы захватить флажок, отыскав и собрав в пути как можно больше маркировок своего цвета. Тактику поиска команда выбирает сама. Можно, например, двигаться цепью (шеренгой), чтобы быстрее обнаруживать бумажки; можно выслать вперед патрулей, которые не будут собирать бумажки, а постараются скорее достичь финиша и снять с дерева флажок. Правила игры: Заранее следует оговорить цену в баллах каждой маркировки. А «стоимость» финишного флажка должна равняться половине суммы баллов за всю маркировку одного цвета. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

Переправа через «болото»

Цель этой игры – дать ребятам начальное представление и некоторые навыки в технике прохождения и тактике преодоления заболоченной местности. Может проводиться в виде как личного, так и командного первенства. Практикуются три варианта: по «фашинкам», по «кочкам» и по «гати». По «фашинкам».

Содержание игры. У каждого участника по две «фашинки» – дощечки размером чуть больше ступни. Встав в шеренгу перед линией старта на расстоянии не менее 1 м друг от друга, ребята, по команде судьи «Марш!», кладут перед собой на пол одну «фашинку», встают на нее одной ногой, а вторую дощечку кладут как можно дальше от себя по направлению к финишу. Встав на нее другой ногой, первую «фашинку» поднимают, перекладывают вперед, делают следующий шаг и т. д. Победителем становится тот, кто первым достигнет линии финиша, обозначенной в 10-15 м от старта, и заступит за нее обеими ногами. Остальные места определяются согласно времени финиша каждого, если оно засекалось по секундомеру.

Правила игры: 1. Балансируя на одной ноге при перекладывании дощечек, нельзя второй ногой или руками касаться земли. В противном случае участнику начисляются штрафные секунды. 2. Не разрешается передвигать «фашинку» по «болоту» скольжением. «По кочкам» Подготовка. 7-10 «кочек», представляющих собой веревочные кольца или квадраты из фанеры и расположенных одна от другой на расстоянии 70-100 см, образуют слегка зигзагообразную «тропу через болото». Диаметр кольца или сторона

квадрата каждой «кочки» – 30-40 см. Содержание игры. Участники делятся на команды по 3-5 человек. Их задача – как можно быстрее пройти «заболоченный» участок длиной 10-15 м, прыгая с «кочки» на «кочку» и не касаясь при этом ногами поверхности «болота». Если «тропа через болото» одна, то команды стартуют по очереди. А если сделать 2-3 одинаковые «тропы», то соревноваться могут одновременно несколько команд. Порядок очередности движения по «тропе» задает капитан команды. Время финиша определяется по последнему участнику в тот момент, когда он с последней «кочки» двумя ногами ступит за линию финиша – границу «болота».

Правила игры: 1. Не разрешается ступать ногой между «кочками». За каждое такое нарушение команде начисляются штрафные секунды. 2. Два участника не могут одновременно находиться на одной «кочке». По «гати» Содержание игры. Участники делятся на команды по 3-5 человек в каждой. Задача та же – как можно быстрее пройти «заболоченный» участок от линии старта до линии финиша. Но на этот раз переход совершается по самодельному настилу из жердей. Две жерди длиной около 2 м и толщиной 5- 10 см направляющие в командах получают на старте. Они укладывают их на «болоте» параллельно одна другой в направлении финиша, а затем проходят по ним вперед. Вторые участники, передвигаясь по уже уложенным жердям, 20 передают в руки первым еще две жерди. Вторую пару жердей направляющие укладывают дальше и продвигаются по ним вперед, а остальные участники следуют за ними, каждый раз передавая новые жерди. Замыкающие цепочку собирают освободившиеся жерди и передают их вперед или несут с собой. Пройдя весь «заболоченный» участок, команда складывает на «берегу» все жерди в штабель, и судья засекает время финиша. Побеждает команда, затратившая на переход меньше времени. Правила игры: 1. Не разрешается ступать ногой мимо жерди. За каждое нарушение команде начисляются штрафные секунды. 2. При передвижении разрешается использовать шесты для опоры, а также протягивать их по поверхности «болота» скольжением (волоком).

Водоносы

Подготовка. Игра проводится на берегу ручья, реки, озера или моря, где имеется достаточно высокий и крутой откос. Участвует несколько команд по 3- 7 человек, в зависимости от условий местности и наличия снаряжения. На верхней бровке берегового откоса устанавливают пустые ведра по количеству участвующих команд. Команды выстраиваются в шеренге у своих ведер, в руках у каждого кружка или котелок. Суммарный объем посуды должен быть одинаков для всех команд. Содержание игры. По сигналу «Марш!» все быстро спускаются, черпают кружками воду из реки и поднимаются вверх, чтобы вылить ее в свои ведра. Затем вновь бегут вниз за водой. Побеждает команда, быстрее других наполнившая свое ведро до установленной отметки. За наполнением ведер следит судья.

Правила игры: 1. Не разрешается передавать кружки с водой по цепочке – каждый должен свою кружку донести до ведра сам. 2. Не

разрешается загромождать проход, толкать соперника, выбивать у него из рук кружку с водой.

Глазомер

Во время прогулки руководитель останавливает группу на короткое время, указывает на дерево, дом или другой объект и предлагает угадать, сколько до него шагов. Для проверки ответов выбирают одного (самого рослого) из ребят, он направляется к дереву и считает шаги.

Флажки

На небольшой поляне или участке парка (лучше выбрать участок, где много кустов, скамеек, деревьев) прячут несколько флажков в таких местах, где их трудно обнаружить, но не маскируя. На поиски флажков отводится 10–15 мин, затем подается сигнал, по которому дети должны отдать найденные флажки. Побеждает тот, у кого их больше.

Зарубки

Играющие выбирают полянку, на которой растет несколько деревьев – 10–15 стволов. У каждого дерева становится сторож, он охраняет его, касаясь ствола рукой. 3–4 дерева остаются без сторожей, но сторожа должны охранять их тоже. Водящему нужно поставить мелом пять меток на стволах деревьев. Поскольку некоторые из деревьев остались без «сторожей», играющим приходится перебегать от дерева к дереву. Водящий должен опередить сторожа и поставить метку прежде, чем тот коснется рукой охраняемого дерева. За один раз можно поставить только одну метку. Если за определенный срок водящему не удалось поставить все метки, его заменяют другим.

Корзинка

Подготовка. На веревке длиной 1 м к ветке дерева подвешивают корзинку и раскачивают.

Содержание игры. Участники игры забрасывают в корзинку с расстояния 3–4 м разные плоды, собранные на прогулке: один участник шишки, другой желуди, третий каштаны и т. п. Бросают до тех пор, пока корзинка не перестанет качаться. Затем подсчитывают количество предметов. Побеждает тот, кто забросил больше, пока корзинка качалась.

Кто дальше

Подготовка. Руководитель разбивает группу на две команды и выстраивает их в две колонны на месте старта.

Содержание игры. Все участники поочередно выполняют тройной прыжок. Причем каждый последующий прыжок обязательно выполняется с места приземления предыдущего члена команды. Побеждает команда, которая преодолела прыжками большее расстояние.

Уложи рюкзак

Подготовка. Группа разбивается на две команды и выстраивается на линии старта в две колонны. На старте размещают вещи (спальник, надувной матрас, сапоги, кружки, миски и т. д.), которые необходимо уложить в

рюкзак, находящийся в 30-50 м. Число вещей должно точно соответствовать числу участников игры.

Содержание игры. По команде руководителя капитаны команд подбегают к рюкзаку и укладывают в него взятую со старта наиболее подходящую для начала укладки вещь. Затем возвращаются на старт и передают касанием руки эстафету игроку своей команды. Тот выбирает по своему усмотрению какую-либо другую вещь и бежит к рюкзаку. Уложив ее, возвращается для передачи эстафеты и т. д. Последние номера команд, завершив укладку, приносят рюкзак на старт. Команда-победительница определяется по меньшему времени, затраченному на укладку рюкзака. За каждую вещь, уложенную с нарушением установленной очередности, - штраф в 10 с.

Салки в ограниченном коридоре

Подготовка. Руководитель разбивает группу на две команды и показывает границы игровой площадки, за которые участники не имеют права выбегать. Первая команда занимает место на площадке, а вторая выстраивается на ее границе.

Содержание игры. По сигналу «Марш!» включают секундомер, и вторая команда начинает «салить» игроков первой команды. «Осаленный» игрок делает упор присев и ждет в этом положении окончания игры. Когда «осален» последний игрок, руководитель останавливает секундомер, и команды меняются местами. Команда-победительница определяется по лучшему времени. В дальнейшем игру можно усложнить за счет изменения способа передвижения (прыжками на двух ногах или на одной, гусиным шагом).

Проворные мотальщики

К середине 3–5-метрового репшура привязывают ленточку. Концы веревки прикрепляются к палочке. Игроки берут в руки палочки и расходятся в разные стороны. По команде каждый начинает быстро наматывать веревку на палочку, продвигаясь вперед. Выигрывает тот, чья палочка коснется финишной ленточки. Вращать палочку можно на себя и от себя, как условились заранее.

Завязывание узла вслепую

Игрокам завязывают глаза платком и дают веревку длиной 2–3 м. Задача игроков – как можно быстрее завязать предлагаемые типы узлов за 30 сек.

Перетягивание каната

Перетягивание каната – любимая матросская забава (сейчас стала видом спорта). Игру можно проводить на любой поляне. На середину веревки (15–20 м) привязывается яркая ленточка, косынка. Перед началом соревнований веревку располагают таким образом, чтобы ленточка находилась точно над центральной линией между флажками. Побеждает та команда, которая перетянет на свою сторону не только ленточку, но и не менее трех игроков команды соперников

Подвижный ринг

Веревку длиной 5–6 м связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к веревке с разных сторон и, взявшись руками, поднимает и натягивает ее, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока ставят флажок. По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до флажка и коснуться его рукой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берет веревку и тянет ее уже по трем направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место. Флажок каждый раз переставляется в определенное место, для чего на площадке можно заранее сделать метки.

Землемеры

Расстояние между стартом и финишем – 10–15 м. Участники с альпенштоками одинаковой длины располагаются на старте (интервал – 1,5–2 м). По сигналу они устремляются к финишу, измеряя расстояние 53 альпенштоками (при каждом промере альпеншток кладется на землю). Кто быстрее и точнее измерит расстояние, тот победитель.

Хромой аист

Игроки удлиняют лишь одну ногу, а другой прыгают по земле, словно бегут на костыле. Выигрывает тот, кто пробежит первым отрезок 20–30 м. Есть игры, которые, возможно, и не особенно увлекут детей, но станут хорошей разминкой перед какой-либо другой игрой. Они прекрасно взбадривают, развивают силу, прыгучесть, улучшают координацию движений. Для самых маленьких ходульки можно сделать из пустых консервных банок. Натяжные репшнуры нужно отрегулировать опытным путем, чтобы удобно было шагать.

Проверка координации

Нужно предложить детям одновременно правой рукой выполнить движение, имитирующее пилку дров, а левой – их рубку топором.

«Стороны света»

Группа делится на команды по 4 – 5 человек. По команде руководителя («Восток», «Запад», «Юг») каждая группа должна выстроиться по заданному направлению, изобразив «стрелку». Выигрывает команда, показавшая быстрее всех верное направление.