





ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ко Дню борьбы с наркоманией



26 июня 1839 года у стен города Гуанчжоу чиновники и солдаты китайской империи Цин по приказу наместника Линь Цзысюя завершили сожжение конфискованного у английских наркоторговцев опиума (свыше миллиона килограммов).

Этот день установлен по рекомендации «Международной конференции по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом» 1987 года и в целях выражения решимости усиливать международное сотрудничество по созданию свободного от наркомании общества и пресечения наркоторговли.



Сейчас во время летних каникул особенно актуально чем занять детей и подростков. Основная масса школьников после утомительной учебы в школе проводит день дома за компьютером или телевизором. Если ребенок не увлекается каким-либо видом спорта и не посещает спортивные секции, то его образ жизни считается малоподвижным. В возрасте 7-10 лет у детей завершается формирование опорно-двигательной системы. Поэтому этот период является оптимальным для развития и реализации физических способностей.

Удочка

Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10 — 20 человек).

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

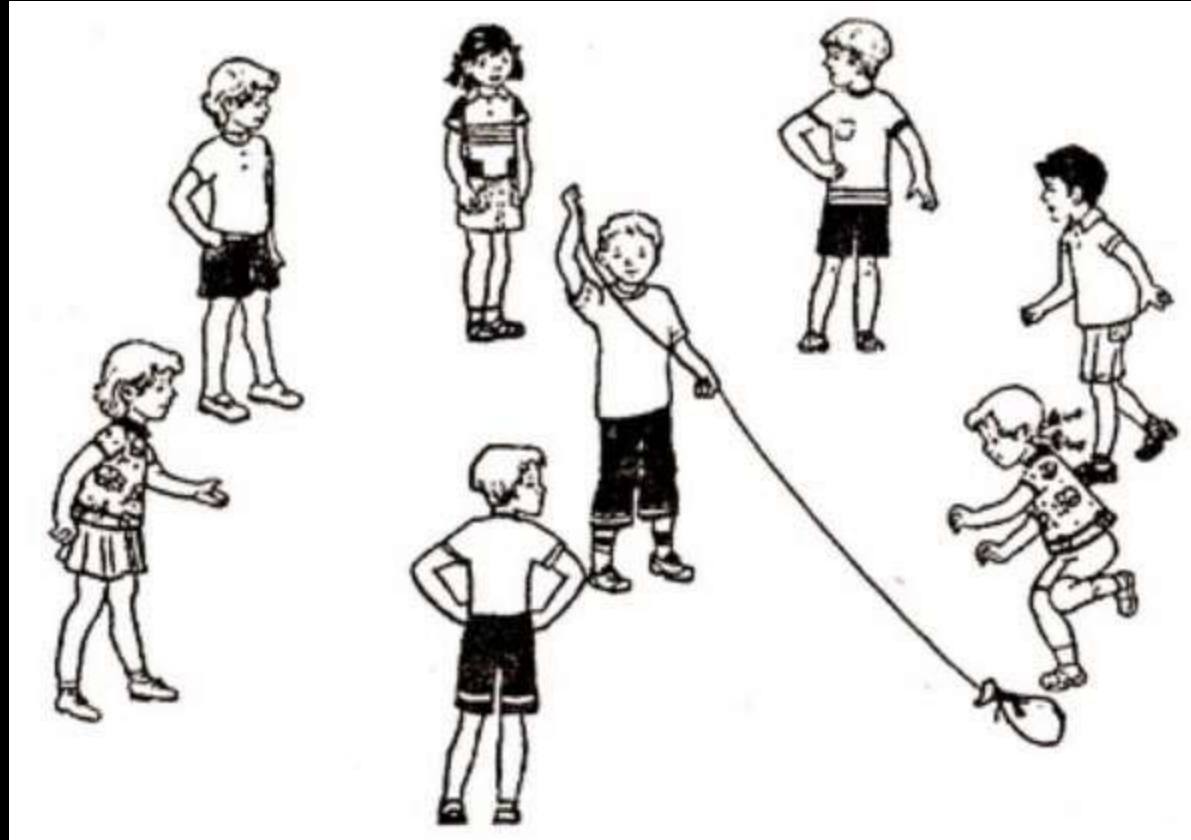
Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Примечания. Из дополнительных предметов вам понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком).

Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер — задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2 — 3 последних игрока, которые не задели веревочки.

Игра развивает: внимательность, выносливость, реакция



Самый гибкий

Самый гибкий — подвижная, веселая игра для большой группы детей. Игра помогает развить гибкость и координацию движений.

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под нее, выгибаясь назад, не задевая веревки.

Каждый раз, когда игроки проходят под веревкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку — выбывает из игры.

Выигрывает тот, кто остался последним.

Шапка-невидимка

Шапка-невидимка — динамичная игра с мячом.

Игроки становятся в круг смотря в затылок друг другу, а мячик ложиться посередине этого круга. После этого игроки начинают передавать шапку (игрок у которого шапка передает ее впереди стоящему игроку).

Так передают шапку по кругу, пока кто-то не решит, что его соседу пора стать невидимкой — игрок с шапкой, неожиданно для впереди стоящего, надевает на его голову шапку со словами «Берегись невидимки!» После чего все игроки разбегаются, а невидимка должен добежать до мяча, схватить его и крикнуть «Стой, ни с места!». После этого все игроки останавливаются, а невидимка старается попасть мячом со своего места по любому игроку.

Если невидимка попал по какому-либо игроку, то он бросает шапку и убегает, а игрок (по которому попал невидимка) сам становится невидимкой (т. е. бежит к мячу, надевает шапку и старается попасть по другому игроку и так далее). Если же невидимка (уже неважно какой) промахнулся, то игра начинается заново.

Примечания. Стоя в круге не разрешается оборачиваться назад.

Хвост дракона

Хвост дракона — веселая и подвижная игра для детей от пяти лет и старше, развивающая внимание, реакцию и ловкость. В нее играют, в основном, в закрытом помещении — в большой комнате, в спортзале или раздевалке.

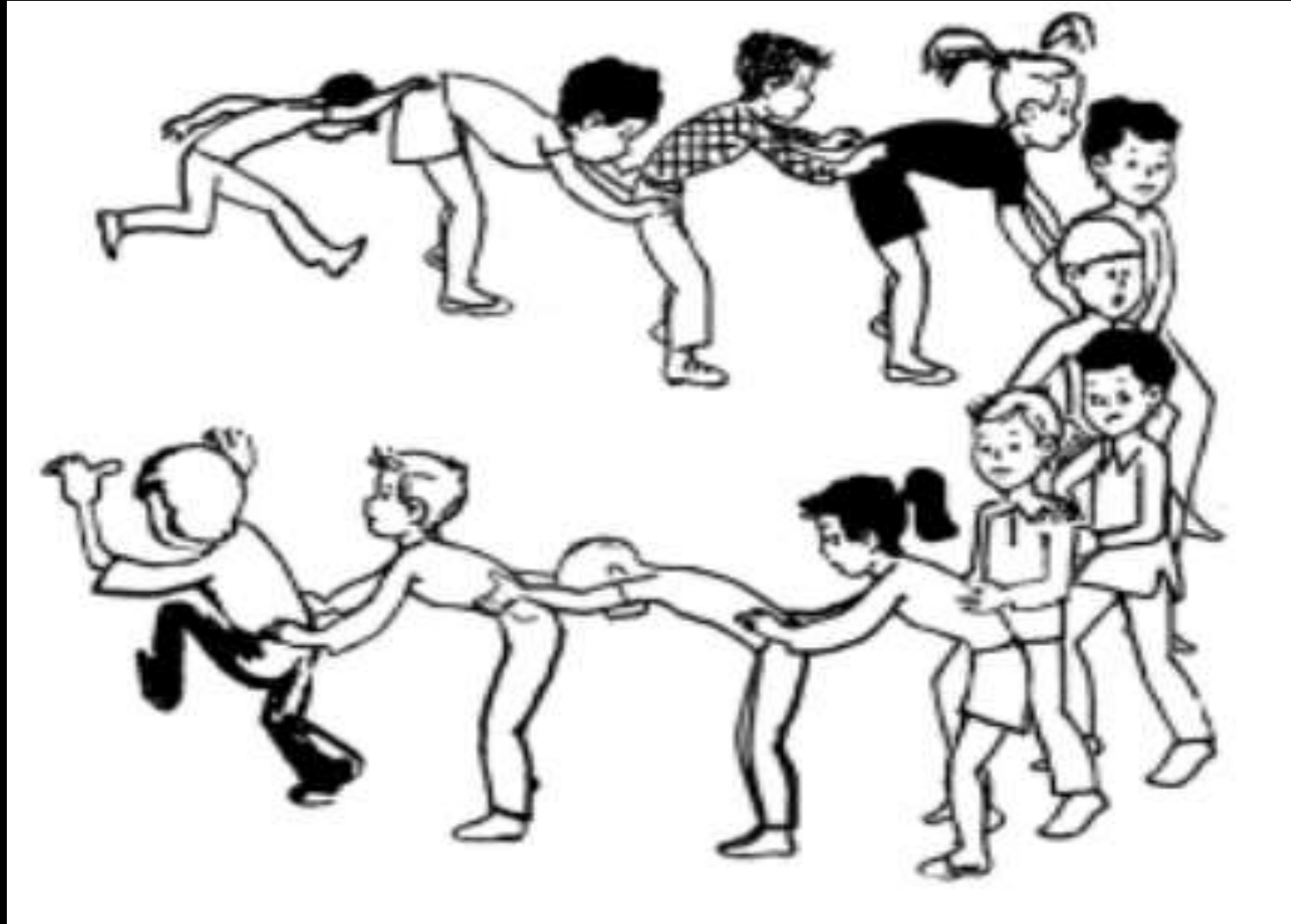
Количество играющих не менее 4 человек (но чем больше, тем интереснее и веселее).

Игроки встают друг за другом, взяв впереди стоящего за талию (как бы образуя дракона/змейку). Стоящий впереди — голова дракона, задний — хвост.

«Голова» дракона пытается поймать свой «хвост», а «хвост» должен увернуться от «головы», при этом все остальные звенья дракона/змейки не должны расцепляться.

Когда передний игрок поймает заднего, пойманный становится «головой». Остальные меняются местами по желанию. Игра продолжается.

Примечание. Игра не имеет определенного окончания и победителей.



Испорченный факс

Эта детская игра напоминает испорченный телефон, но в отличие от той игры, развивает не слух, а осязание детей.

Игроки садятся друг за другом и смотрят в затылок друг другу. Первому и последнему игроку дается ручка и бумага. Последний игрок рисует простую фигуру на листе, а после точно такую же пальцем на спине соседа спереди.

Каждый следующий игрок рисует на спине впереди сидящего то, что он почувствовал на своей спине.

Первый игрок перерисовывает на бумаге то, что он почувствовал на своей спине.

После всего сравнивают полученные картинки и веселятся.

Последний игрок переходит в начало колонны и игра начинается заново.