

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ.

Подвижные игры с прыжками довольно сильно помогают детям в физическом развитии, а также в сбросе большого количества энергии.

Не будь пойманным.

Очень простая игра, но требует не меньше трех человек. На земле рисуется круг. Водящий находится в середине, а дети по команде запрыгивают внутрь. Если водящий приближается, то игроки выпрыгивают из круга. Водящий должен дотронуться до игрока прежде, чем тот выпрыгнет. Тот, до кого дотронулись, становится новым водящим.

Скакуны.

Эта игра требует большого количества детей. Выбираются две команды: бегуны, скакуны. Чертится небольшое поле для игры. Среди скакунов выбирают капитана, который будет назначать того, кто в данный момент должен отлавливать бегунов. Скакуны могут прыгать только на одной ноге, причем ее желательно не менять. Они должны ловить бегунов в плен. После того, как бегун пойман, его выводят с поля игры, а капитан назначает нового прыгуна. Игра продолжается, пока все бегуны не будут в плену. Если бегуны выбежали за пределы ограниченного поля, то они считаются пойманными.

Прыжки на выносливость.

Эту игру практикуют уже дети постарше. Определяется беговая дорожка, на которой пройдет состязание. Дети становятся на старт. По сигналу начинают прыгать на одной ноге в сторону финиша. На финише соперники меняют ногу и прыгают в сторону старта. Тот игрок, который дольше всего сможет продержаться, и считается победителем. Также дети постарше уже любят состязаться, кто круче, поэтому с удовольствием прыгают в длину. Дети хотят определить, кто дальше всех может прыгать.

Колдуны.

Понадобится: больше 4-5 участников и свободное пространство для бега.
Как играть: это одна из разновидностей салочек. Водящий игрок должен догнать кого-нибудь из участников игры, и дотронуться до него (осалить). Осаленный участник расставляет руки в стороны, и другие игроки должны до него дотронуться, чтобы «расколдовать». Цель ведущего – заколдовать (коснуться) всех участников игры, а они должны выручать друг друга и размораживать.
Игра развивает: умение быстро бегать, ловкость, учит взаимовыручке.
В эту игру летом можно играть с водяными пистолетами – еще забавней и интересней.

Конь вороной.

Как играть: все тоже самое, что и в прошлой игре, но только осаленный участник кричит «Расколдуйте меня, вороного коня!»

Хитрый мяч.

Для этой игры ребятам потребуется небольшой мячик и баночка из пластика или металла. Всю площадку, на которой осуществляется игра, необходимо расчертить параллельными линиями, расстояние между которыми должно составлять около 30 см. Это делается мелом или палкой, в зависимости от вида поверхности. На одинаковом и достаточно большом расстоянии от игроков следует поставить банку. Оба участника по очереди стараются сбить банку мячом. Тот, кому удалось выполнить задание, переставляет ее на одну черту ближе к себе. Побеждает тот игрок, который смог быстрее придвинуть снаряд.

Тише едешь – дальше будешь.

Понадобится: площадка размерами в 20 метров. Нужно начертить 2 линии, между ними расстояние должно быть в 20 метров (не меньше). Водящий встает за одной из них, спиной к другим игрокам. Остальные становятся «на старт» возле другой. Водящий с разной скоростью должен произносить фразу «тише едешь – дальше будешь. СТОП!», и сразу оборачивается. Пока что проговаривается эта фраза, участники могут двигаться от стартовой линии в сторону воды. Когда раздастся слово «стоп» все должны замереть на месте и не двигаться. Если водящий заметит какое-то движение, показывает на участника и тот выбывает. Цель игры – добраться до финишной черты и дотронуться до водящего, тогда сам становишься на его место.
Игра развивает: реакцию, умение быстро бежать и остановиться по сигналу.

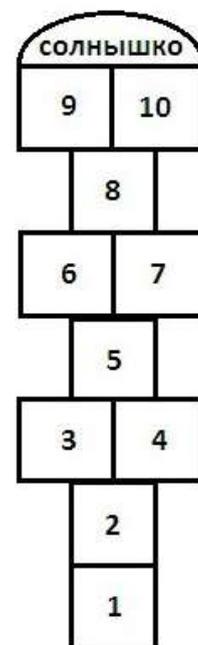
Детская игра Классики.

Одной из увлекательных игр, считается детская игра классики. Раньше не было ни одного двора с асфальтом, на котором бы мелом не рисовались квадратики для классиков. Играть в классики можно одному, но гораздо увлекательней, когда игроков несколько.

Правила игры в классики.

На асфальте рисуется поле, состоящее из квадратов примерно 40 на 40 см, возможны варианты, это зависит от возраста играющих. Квадраты структурируются по следующему принципу: первые два выстраиваются в вертикальный ряд, следующие два – в горизонтальный, так, чтобы линия, их разделяющая, оказалась посередине предыдущих двух. Пятый квадрат рисуется посередине горизонтального ряда и так далее. Всего должно быть 10 квадратов. Нумеруются они по порядку снизу вверх и справа налево.

Кидаем битку на квадрат с номером 1 так, чтобы она не выходила за поле и не касалась пограничной черты. Начинаем прыгать – на одной ноге через квадраты 1 и 2, двумя ногами на квадраты 3 и 4, снова одной на квадрат 5 и так далее до конца. В конце поля разворачиваемся на 180° и аналогичным образом прыгаем назад, по пути подбираем битку. Если она оказывается на клетке, на которой нужно стоять на одной ноге, то подбираем прямо так – стоя на одной. Далее битка кидается на квадрат с номером 2 – это второй «класс». Если она не попадает на нужное поле, то ход переходит к другому игроку. Выигрывает тот, кто первым пройдет все «классы».



Правила игры в классики, вариант 2.



В этом варианте поле для классиков, которое рисуется на асфальте, выглядит иначе. Рисуем в полный размер шкаф или лифт, разделяем его вертикальной чертой и делим на «полочки» - всего должно получиться их 5 пар. Нумеруем левый вертикальный ряд от 1 до 5 снизу вверх, а правый – от 6 до 10 сверху вниз. Над верхними клетками чертим дуги и пешем «котел», «огонь» и «вода». Поле для игры готово.

Первый из игроков кидает битку в клетку с цифрой 1 и прыгает внутрь клетки сам. Затем опорной ногой двигает битку на клетку с номером 2, при этом вторую ногу ставить на асфальт нельзя категорически, как и менять опорную. Лишь допрыгав до пятой клетки можно отдохнуть, постояв на двух ногах. Аналогичным образом прыгаем назад до 10 и выпрыгиваем из игрового поля. Если все классы пройдены удачно, то в следующий раз игрок бросает битку на клетку с номером 2. Если все 10 классов пройдены без ошибок и правильно (а за этим строго следят другие участники), то этот означает победу.

Также существуют варианты игры в классики без биты, с битой на прямоугольном поле, но с чередованием ног. Варьируется и расположение цифр – в одном из видов игры клетки нумеруются не по порядку, а хаотично и прыгать по ним нужно двумя ногами, причем иногда достаточно далеко.