

навливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!» Участник, к которому обратился ведущий, продолжает стоять (сидеть) не меняя положения. А оба его соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа — левую, сосед слева — правую, т. е. ту руку, которая находится ближе к игроку, стоящему (сидящему) между ними. Если кто-то из участников ошибся, т. е. поднял не ту руку, только попытался поднять руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с ведущим ролями. Игра продолжается. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.

Внимание! Ведущий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому желает обратиться.

Ригу—рагу

(литовская игра)

Ведущий находится перед игроками. У участников пальцы согнуты в кулак. Ведущий трясет над собой руками, сжатыми в кулак и приговаривает: «Ригу—рагу, ригу—рагу...», затем отгибает большие пальцы и касается руками головы, изображая рога, говоря при этом: «Коза с рогами». Если названо животное с рогами, то все должны быстро таким же образом показать рога. Если названо животное без рогов или какой-то предмет, например: «Дом с рогами», то участники ничего не показывают. Важно внимательно слушать ведущего.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры — один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой.

Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры формируют положительные нравственные качества у детей. Доброта, взаимопомощь, поддержка, смелость, внимательность, взаимовыручка высоко ценятся среди играющих, а такие качества, как трусость, себялюбие, похвальба осуждаются.

Чаще всего подвижная игра начинается с выбора вожака. В некоторых играх каждому хочется водить, а в некоторых — никому. А потому предлагаем выбирать вожака с помощью считалок. Для этого участники игры встают в круг, и кто-нибудь один начинает произносить считалку. Каж-

дому ребенку предстоит произнести слово или слог. Тот, кто скажет последнее слово (слог) считалки, станет ведущим.

Приведем примеры считалок.

* * *

Шла собака темным лесом
За каким-то интересом.
Инти-инти-интерес,
Выходи на букву «С».
Буква «С» не подошла —
Выходи на букву «А».
Буква «А» не нравится —
Выходи, красавица!

* * *

Я куплю себе дуду
И по улице пойду.
Громче, дудочка, дуди!
Мы — играем, ты — води.

* * *

Шла кукушка мимо сети,
А за — нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи — тебе водить.

* * *

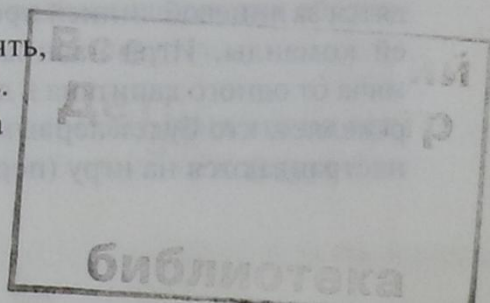
На золотом крыльце сидели
Мишки Гамми, Том и Джерри,
Дядя Скрудж и три утенка,
Выходи — ты будешь Понка!

* * *

Тани, Вани, трикадоры,
Сахар, махар, помидоры,
Аз, бас, трибас,
И выходит кислый квас!

* * *

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.



Помимо считалок, существуют жеребьевки, которые применяются в тех случаях, когда необходимо разделить играющих на команды. Например, игроки выбирают с помощью считалки двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, берутся за руки и образуют «воротца». Остальные участники друг за другом проходят или пробегают через них. «Воротца» задерживают любого игрока и произносят:

Конь вороной
Остался под горой.
Выбираешь какого коня,
Сивого или златогривого?

Играющий встает позади того, кого выбрал. Ведущим необходимо регулировать количество игроков в командах.

Принцип деления на команды может быть и другим. Когда вожаки выбраны при помощи считалки, остальные игроки могут сойтись парами отдельно от вожаков и сговориться между собой, как им называться. Один, например, «лев», другой — «орел» и т. п. Когда все сговорятся, становятся парами и идут к вожакам. Первая пара становится перед вожаками и спрашивает: «Орел или лев?». Вожак выбирает. Таким образом определяется состав команд.

В некоторых подвижных народных играх для выбора вожака применяют забавные певалки — считалки, произносимые нараспев. Например:

Кто засмеется, губа задерется.

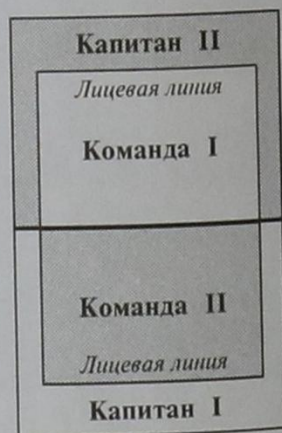
Раз, два, три, четыре, пять — с этих пор молчать!

Тот, кто первым засмеется или заговорит, становится вожаком.

Итак, вожаки выбраны, участники разделены на команды, а значит, можно начинать игру.

Снайпер

Игра проводится на спортивной площадке размером не меньше 6х12 м, разделенной средней линией на две равные части. В игре принимают участие две команды по 10 человек. В каждой команде выбирают капитана. Команды (без капитанов) размещаются на своей части поля, капитаны находятся за лицевой линией противника напротив своей команды. Игра начинается с трех перекидок мяча от одного капитана к другому (жеребьевка определяет, кто будет первым), тем самым команды настраиваются на игру (перекидки ловить нельзя).



Задача капитанов — выбить противника, чтобы попасть на свою часть поля. Игрок, который будет задет мячом, уходит за лицевую линию противника. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все игроки одной из команд, или на время (6–15 минут).

Правила игры:

1. Мяч, коснувшийся земли, выбить игрока не может. Если мяч выбил одного игрока, а затем, не коснувшись земли, оказался пойманным другим участником, то первый игрок остается на месте. В том случае, когда мяч, не коснувшись земли, задел нескольких детей, из игры выходят все, кто был задет мячом.

2. Пленник выходит на поле один, независимо от количества игроков, выбитых им.

3. Играющие на поле не имеют права наступать на крайнюю линию площадки. В случае нарушения мяч передается команде противника.

4. Мяч, вышедший за пределы поля одной команды, передается капитану или пленнику другой команды.

5. Игру ведут судья и два помощника. Принцип размещения судей такой же, как при игре в волейбол.

Борьба за мяч

Играющие делятся на две равные команды. В каждой команде выбирают капитана. Площадка для игры ограничивается линиями. Примерные размеры площадки — 18х6 метров.

Капитаны команд выходят на середину площадки и становятся друг напротив друга. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, становятся парами: один игрок — из одной команды, второй — из другой. Ведущий подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются его поймать или передать кому-нибудь из своих игроков. Поймав мяч, игрок стремится передать его кому-нибудь из своей команды. Участники другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Задача всех участников — сделать десять передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко, и игра уже продолжается с середины площадки. Если мяч перехватил соперник, счет передач начинается снова.

Играют в течение установленного времени (10–15 минут) или до обозначенного количества очков (10–20). Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за время или раньше набравшая обозначенное количество очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только перехватывать его на лету или выбивать из рук, не толкая соперника.

2. Если мяч пересекает поле, то команда соперников бросает мяч с того места, где он перелетел границу.

3. Если мяча касаются одновременно два игрока, то игра останавливается и судья должен бросить между ними спорный мяч.

4. С мячом нельзя пробегать больше трех шагов, но можно вести его, ударяя об пол, как в баскетболе.

5. Если во время передачи игрок допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул соперника), игра останавливается, а мяч возвращается команде, передававшей его.

Конь вороной

Участники игры выбирают ведущего. Задача ведущего — запятнать всех игроков. Для этого все участники разбегаются в разные стороны, а ведущий, догоняя, легким движением касается плеч игроков. Тот, кого запятнали, замирает на месте, разводит руки в стороны и кричит: «Расколдуйте меня, вороного коня!». Распятнать своих друзей можно только горячим объятием. Итак, задача ведущего — запятнать всех игроков, задача игроков — выручить друг друга.

Хвост дракона

Играющие выстраиваются в колонну по одному и берут друг друга за пояс или за плечи. Задача игрока, стоящего первым — поймать участника, стоящего последним. Внимание! Игру лучше всего проводить на поляне.

Тише едешь — дальше будешь

Водящий становится лицом к стене. Остальные выстраиваются в шеренгу на расстоянии 20–30 шагов от водящего, который произносит: «Тише едешь — дальше будешь». Игроки в этот момент приближаются, говоря: «А приедешь — дома будешь!». После этих слов водящий резко поворачивается к игрокам. Тот, кого он заметил в движении, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто приблизился настолько, что может коснуться стоящего у стены. Выигравший становится водящим.

Третий лишний

В игре два водящих: один — убегает, другой — догоняет. Все остальные игроки распределяются по парам и становятся таким образом, чтобы образовалось два круга, один в другом. Убегающий может встать перед любой из пар. В этом случае начинает убегать игрок, оказавшийся в колонне третьим от центра. Перемещаться убегающий и догоняющий могут только за кругом. Если убегающий пойман, водящие меняются местами.

Мигалки

Часть участников игры занимает стулья, расставленные по кругу, при этом один стул должен остаться свободным. Другие игроки по одному становятся позади участников, сидящих на стульях. Тот, кто окажется за спинкой пустого стула, должен подмигнуть одному из игроков, сидящему на стуле, а последний, в свою очередь, может занять пустое место. Остальным участникам, стоящим за стульями, важно удерживать игроков на стульях.

Веселая ткачиха

Играющие разбиваются на две равные команды и встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии восьми шагов. Команды — это станины ткацкого станка, они сходятся и расходятся, при этом игроки произносят хором слова:

Я веселая ткачиха,
Хорошо умею ткать.
Пич-поч, клёпа-клёпа,
Хорошо умею ткать.



Двух игроков назначают челноками. Их задача — поменяться местами, когда станины «работают». Игра заканчивается тогда, когда челноки не успевают поменяться местами или оба оказываются на одной стороне. Можно несколько раз менять челноков.

Три шага

Игра проводится на открытой площадке (стадионе). Участники разбиваются на две равные команды, берутся за руки и становятся спиной друг к другу. Задача каждой команды — полным составом, ровно, строго следуя правилам, как можно быстрее достичь конца площадки. При движении команды произносят хором правила:

Три шага влево —
Три шага вправо.
Шаг вперед — один назад
И четыре прямо.

Четыре стихии

Играющие становятся в круг, в центре которого ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: «земля», «огонь», «вода», «воздух». Если сказано «земля», поймавший мяч должен быстро назвать какое-нибудь домашнее или дикое животное. При слове «вода» играющий называет рыбу. Когда звучит слово

«воздух», игрок должен дать название птицы. При слове «огонь» всем нужно несколько раз повернуться, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Стоп!

Участники игры встают в круг. Водящий занимает положение в середине круга, бросает вверх мяч, называет при этом имя кого-либо из игроков. Сам водящий и все играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Игрок, чье имя назвали, ловит мяч и кричит: «Стоп!» Все должны остановиться, а новый водящий, не сходя с места, бросает мяч в любого из игроков. «Запятнанный» становится водящим. Если же он промахнется, то остается водящим: идет в центр круга, бросает мяч вверх, называет имя любого из игроков, и игра продолжается.

Условия игры:

1. Водящий бросает мяч как можно выше.
2. Разрешается ловить мяч после одного отскока от земли.
3. Если кто-то из играющих после восклицания «Стоп!» продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
4. Играющие, убегая, не должны прятаться за предметы.

Голова—хвост

Играющие встают в колонну затылком друг к другу, держась за пояс. Первый в колонне — «голова», последний — «хвост». «Голова» стремится «съесть» собственный «хвост», а «хвост» всячески уворачивается.

Доброе утро, охотник!

Игроки становятся в круг, выбирают «охотника», который ходит за кругом. Неожиданно он прикасается к плечу одного из игроков, тот поворачивается и произносит: «Доброе утро, охотник!», — продолжая идти по кругу в направлении, противоположном движению «охотника». Пройдя полкруга, они встречаются, игрок вновь говорит: «Доброе утро, охотник!», — после чего оба начинают бежать каждый в своем направлении, чтобы занять оставшееся пустое место. Не успевший занять место становится «охотником».

Коснись железа!

Ведущий в течение игры произносит: «Коснись железа! Коснись дерева! Коснись желтого!...» Все как можно быстрее должны выполнить просьбу ведущего. Последний коснувшийся предмета игрок выбывает из игры. Название предметов в заданиях можно менять.

Посикота

Дети становятся в круг, взявшись за руки, двигаются по часовой стрелке и поют первые две строчки из любой популярной песни. Ведущий с платочком в руках занимает положение в центре круга. Как только песня заканчивается, ведущий задевает платком любую пару игроков, разбивая таким образом круг в любом месте, и становится, держа платок на вытянутой руке. Двое игроков, рядом с которыми разбили круг, бегут в разные стороны вдоль круга с внешней стороны. Когда они встречаются, то останавливаются, кланяются друг другу и произносят: «Посикота, посикота», и быстро бегут на свое место, каждый стараясь первым взять из рук ведущего платок. Победивший становится ведущим.

О-ёй-ёй-ёй!

Игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий, находясь в центре, называет любые два номера. Игроки, которым достались эти номера, должны ударить по коленкам, добавив: «О-ёй-ёй-ёй!», и быстро поменяться местами. Ведущий стремится занять место одного из игроков. Участник, оставшийся без места становится ведущим.

Фыфки—пыфки

Участники игры встают в два круга (внутренний — «Пыфки», внешний — «Фыфки») лицом в центр, образуя пары (игроки внутреннего круга стоят спиной к игрокам внешнего круга). Важно, чтобы «фыфек» и «пыфек» было одинаковое количество. По команде ведущего «Пыфки!» игроки внутреннего круга должны поменяться местами, при этом не занимая мест своих ближайших соседей. По команде «Фыфки!» местами меняются игроки внешнего круга. Ведущий стремится занять свободное место. Оставшийся без пары игрок становится ведущим.

Красный, желтый, зеленый

Участникам раздают жетоны трех цветов, таким образом, получается три команды. Игрокам необходимо догнать противников и забрать у них жетоны. «Красные» догоняют «желтых», «желтые» — «зеленых», «зеленые» — «красных». Ведущий дает сигнал и следит за временем.

Освобождение пленного

Играющие делятся на две команды: «освободители» и «захватчики». На игровой площадке очерчивают круг диаметром 7–10 метров. В центре — «пленный». По окружности (с внутренней стороны круга) располагаются «захватчики» с завязанными глазами. Они охраняют «пленного»,

которого стремятся освободить другие игроки. Если кто-то из «захватчиков» коснется игрока, тот замирает. «Захватчики» из круга не выходят.

Кошки—мышки

Участники выбирают «кошку» и «мышку». В течении игры «кошка» должна догнать «мышку». Все остальные участники встают горизонтальными рядами, вытянув руки в стороны. «Мышка» бежит вдоль рядов. Как только «кошка» начинает близко приближаться к «мышке», та может пискнуть, и ряды станут вертикальными.

Летучий голландец

Игроки становятся в круг и берутся за руки. Одна пара бежит за кругом. Внезапно кто-то из них ударяет по сцепленным рукам кого-нибудь из круга. Пара, которую ударили по рукам, должна выскочить из круга и обежать его, то же самое делает пара, которая ударила, только она движется в противоположном направлении. Игроки, быстрее обежавшие круг, занимают пустое место, другие — передвигаются за кругом. Игра продолжается.

Пятка—нос

Участники игры образуют два круга: внутренний и внешний (с одинаковым количеством игроков). Игроки внутреннего круга стоят лицом к игрокам внешнего круга, таким образом, образуются пары (важно запомнить своих партнеров). По команде ведущего игроки внешнего круга начинают бежать по часовой стрелке, а игроки внутреннего круга — в противоположном направлении. Ведущий дает команды, которые должны выполнять пары, причем очень быстро.

Например, ведущий произносит: «Спина к спине!», игроки должны встать спинами друг к другу. Пара, которая последней сделает это, выбывает из игры. Побеждает та пара, которая безошибочно выполнит все задания.

Команды могут быть следующими:

- Ладонь к ладони!
- Ухо к плечу!
- Колено к ладони!
- Ступня к ступне!