

Во что играть летом?

Доказано, что игры на свежем воздухе не только приносят огромную пользу для здоровья, но и развивают творческий потенциал. Главное - подобрать такие игры, которые будут соответствовать его возрасту и интересам. Разберемся по порядку.

Казаки-разбойники

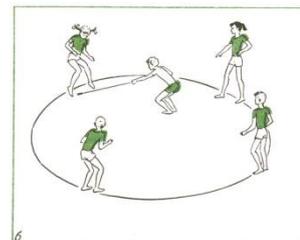
В эту игру, наверное, играли еще наши босоногие прадедушки и прабабушки. Игроки делятся на две команды: на казаков и разбойников.

Задача разбойников — убежать и спрятаться в какое-нибудь укромное место. При этом каждый из разбойников отмечает место своего маршрута до убежища мелом. Нет мела – не беда. В ход могут пойти ветки, палки или камешки.

Задача казаков – по оставленным следам-меткам обнаружить разбойников. Когда все соперники найдены, команды могут поменяться местами.

Рыбалка — скакалка

Игроки выбирают ведущего — рыбака и встают в круг. Ведущему вручают скакалку, которую он должен раскручивать на расстоянии, равном половине прыжка, стоящих в круге детей — рыбок.



Задача рыбака — задеть скакалкой – «удочкой», коснуться игрока.

Задача рыбок — подпрыгивать так, чтобы скакалка не коснулась

их ног. При этом игрок должен рассчитать, в какой момент он должен прыгнуть, чтобы не попасть в руки рыбака.

Ну, а тот, кого поймали, или выбывает из игры, или занимает место рыбака.

Золотая рыбка

Перед игрой мелом обозначают границы «водоема». Жребием выбирают двух-трех детей, которые взявшись за руки, образуют сеть. Их задача поймать остальных игроков – рыбок.

Задача рыбок — не пересекать границы водоема, « не рвать» и не попасться в сети. Если «рыбка» все-таки попала, она переходит к команде ловцов.

Игра заканчивается тогда, когда будут пойманы все «рыбки».

Дракон

Участники игры выстраиваются цепочкой друг за другом. Правую руку нужно положить на правое плечо своего соседа, стоящего впереди. Первый игрок представляет собой голову дракона, хвост — последний игрок. Цель – голова должна поймать свой хвост. Игроки, образующие тело дракона, постоянно двигаются и послушно следуют за головой. Причем цепочку игроков нельзя разрывать. Виновник разрыва становится на место игрока-головы. Тело дракона должно подыграть хвосту, но не дать возможности его ухватить. Как только голова поймает хвост, игрок, последний в цепи, становится первым – головой, а хвостом — предпоследний игрок.

Салки

Участников игры выстраиваем в шеренгу примерно на расстоянии 30-40 см друг от друга. Вытягиваем руки с раскрытыми ладонями и заводим их за спину. Один игрок становится за их спинами. Игрок начинает двигаться вдоль шеренги и делает вид, что хочет вложить камешек в чью-нибудь ладошку. Затем он вкладывает камень в чью-нибудь руку. Затем участник игры, в руках которого оказывается камень, должен резко вырваться из шеренги. А его соседи по обеим сторонам должны успеть схватить его. Обязательное



условие для остальных участников игры – ни в коем случае нельзя сходить с линии. Если участник пойман, то он должен поменяться местами с ведущим.

Съедобное-несъедобное

Ведущий становится перед участниками, и поочередно каждому игроку он кидает мяч, при этом произносит какое-нибудь слово. Если оно «съедобное» («шоколад», «кефир» и т.д.), — игрок должен поймать мяч, а если «несъедобное» («диван», «чашка» и т.д.), то оттолкнуть его. Игрок ошибется (например, поймал «ботинок» или оттолкнул «арбуз») — меняется местами с водящим. Игра вызывает дружный смех, если незадачливый игрок ловит совсем неподходящий для еды предмет, например «труссы» или «соплю». А в некоторых случаях, раздосадованные неудачники стараются доказать, что можно и кошку съесть и поганку, хотя последнюю только один раз.



Паровоз

Выбираем одного водящего. В данной игре он будет паровозом, остальные участники — вагонами. Игроки-вагоны строят себе депо: выкладывают на площадке кольцо из верёвки. Паровоз не имеет своего депо. Он ходит от одного вагончика к другому. Тот, к кому он подойдет, следует за ним. Так и собираются все вагончики. Когда все вагоны будут собраны, паровоз сигнализирует (свистит, дудит) и все вагончики разбегаются по своим депо, паровоз тоже. Игрок, который останется без депо, становится паровозом — водящим.

Платочек

Игроки закрывают глаза, водящий в это время должен спрятать платок на ограниченной площади. Спрятав его, водящий произносит: «Платок отдыхает». Игроки ищут платок. Задача ведущего направлять словами «тепло» или «холодно» — все зависит от того, как близко/далеко подошел игрок к платку. Игрок, нашедший платок, незаметно подбирает и касается им кого-то из игроков. Игрок, до которого дотронулись платком, становится ведущим.

Картошка

Игроки образуют круг, в центр которого садится водящий — «картошка». Игроки перебрасываются мячом, как в волейболе. Участник игры, не сумевший поймать мяч, садится в центр круга. Мячом можно не только перебрасываться, но и глушить картошку, стараясь попасть в сидящих. Промашнувшийся игрок присоединяется к картошке. Сидящие в центре круга игроки могут пытаться поймать пролетающий мяч. Поймавший мяч участник меняется местом с тем, чей мяч он смог перехватить.



Табун

Из числа участников выбираем 2-3 волка, 1 жеребца и нескольких жеребят. Остальные участники берутся за руки и образуют круг, своего рода загон. В центр круга встают жеребята и имитируют ржание. Жеребец ходит вокруг загона, охраняет табун от волков. Задача волков — похитить жеребят, разорвав круг. Если жеребец коснется неосторожного волка, то считается убитым. Играем до тех пор, пока волки не уташат всех жеребят или жеребец не «перебьет» всех волков.

Кенгуру

Делим игроков на 2 равные команды. Задача — соревнование в прыжках на одной ноге со стаканом воды в руке. Задача — нужно обежать круг и суметь передать стакан следующему участнику команды. Победителем становится команда, первой справившаяся с заданием команда, также учитывается количество оставшейся воды в стакане.

Спина к спине

Это своего рода соревнования по бегу на небольшую дистанцию — 20-30 метров. Делим участников на пары, затем пары ставим спиной друг к другу, просим взяться за руки. Их

задача не из легких — нужно добежать до финиша, вот только в одну сторону игроки бегут спиной вперёд, а вот возвращаются – спиной назад.

Сороконожка

Игроки команд должны стоять очень близко друг за другом. После команды «Поехали!» каждый игрок должен медленно опуститься — присесть на колени позади стоящему игроку. После этого «сороконожка» начинает двигаться. Причем сделать это сложно, потому что движения всех игроков должны быть практически синхронными и слаженными, иначе «сороконожка» может рассыпаться или разорвется. Выглядит это очень смешно и забавно. Данная игра подойдет для детей среднего школьного возраста (9-13 лет).

Урожай

Делим участников игры на несколько команд и перед каждой кладём горку апельсинов. Количество апельсинов должно совпадать с количеством игроков. Задача: максимально быстро перенести апельсины без помощи рук к месту «сбора» урожая, каким-то образом обозначенному. Трудность выполнения задания в том, что руки игроков должны быть сцеплены в замок за спиной. Выигрывает та команда, участники которой первыми соберут весь урожай.

Колечко

Ведущий встает перед стоящими/сидящими игроками. Все игроки вытягивают руки перед собой и образуют из ладонек «лодочку». Ведущий прячет колечко в своих руках, тоже сложенных в виде лодочки. Он подходит к каждому участнику и делает вид, что именно этому человеку он вложил колечко — нужно медленно провести своей лодочкой между руками игрока. Ведущий должен обойти всех игроков, отойти в сторону и сказать: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Задача игрока, в руках которого спрятано колечко, должен выбежать, причем не быть пойманным, коснуться условленного места или предмета. Если ему это удастся, то он становится ведущим, а ведущий — игроком.



Быки

Игроки встают в круг, взявшись за руки, как бы образуя загон. Затем выбираются 2 участника- «быки». Задача «быков» — разорвать цепь и вырваться из круга, с разбегу разорвав цепь. Если цель достигнута, то быками становятся те игроки, цепь которых была «порвана».

Жмурки

Выбираем «ваду» — игрок с завязанными глазами. Он должен поймать остальных игроков. Игра должна проходить только на определенной площади, пределы которой покидать строго запрещено. Если территория большая, то игроки должны дать ориентир водящему — издавать какие-либо звуки (топать ногами, хлопать в ладоши, свистеть, дудеть и т.д.). Игрокам позволено путать водящего — подавать сигналы сразу с нескольких сторон. После касания водящего игрок меняется с ним местами.

Зайцы

На земле очерчиваем большую площадку, внутри нее в центре – маленькую. Выбирается водящий – «охотник», остальные участники — «зайцы», которые могут перемещаться по большой площадке, охотник имеет право перемещаться только в малом круге. Охотник «выстреливает» мячиками в зайцев. «подстреленный» заяц меняется местом с охотником. Количество выстрелов зависит от количества мячей.

Собачка

Игроки образуют круг и перебрасываются большим лёгким мячом до тех пор, пока кто-то не уронит его. Игрок, уронивший мяч, выходит из круга и становится в середину круга (собачка на цепи). Игроки перебрасываются мячом так, чтобы его не мог схватить человек, стоящий в центре. Игрок, сумевший перехватить мяч, может бросить его в любого и занять его место.