

ДЕТСКИЕ ИГРЫ

ВЫХОДИ ИГРАТЬ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТСКОЙ КОМПАНИИ

Педиатры говорят, что летом в хорошую погоду ребенок должен находиться на улице 8-10 часов, то есть все свободное от еды и сна время. Причем не просто дышать свежим воздухом, а активно двигаться. Это способствует укреплению иммунной системы, помогает «растрясти» накопленный за зиму жирок и активизирует выработку в организме ребенка витамина D, который, как известно, образуется только под действием ультрафиолета.



Игры на свежем воздухе развивают силу, ловкость, учат ребенка быстро реагировать на меняющуюся обстановку, преодолеть стеснительность.

Это возможность приобрести новых друзей, научиться находить разумные компромиссы и улаживать споры и ссоры.

На улице не действуют «домашние» запреты. Можно сколько угодно кидать мяч, прыгать и бегать, не боясь задеть за угол стола или опрокинуть на себя хрупкую мебель. Здесь нет ни стен, ни окон, и можно «беситься», сколько душе угодно. Это позволяет ребенку почувствовать себя свободным, снять эмоциональное и физическое напряжение и выплеснуть накопившуюся энергию без ущерба для домашнего имущества. Задача взрослых – направить бьющую через край энергию в полезное для ребенка русло, предложив одну из активных игр, а затем направлять и координировать усилия участников игры. Какие же игры на свежем воздухе можно предложить детям?

Мы собрали самые интересные и простые уличные игры, в которые можно поиграть с компанией детей и взрослых.

Было бы желание – остальное найдется

Самый необременительный вариант – игры, не требующие инвентаря. Нужны лишь желание играть, знание правил и наличие самих игроков. Чем их больше, тем веселее идет игра.





1. Заря-заряница

Дети становятся в хоровод, а выбранная по считалочке Заря-заряница стоит за кругом и держит в руках платочек. Хоровод идет в одну сторону, Заря-заряница – в противоположную вдоль хоровода. Дети поют или приговаривают:

«Заря-заряница
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые».

После чего Заря-заряница кладет платочек на плечо каком-нибудь ребенку и говорит: «За водой пошла!» Тут же все дети хором: «Раз, два, три, не воронь, а беги, как огонь!» Сразу после этого Заря-заряница и ребенок, которому она положила на плечо платок, в разные стороны бегут вокруг хоровода и должны обежать полный круг. Отставший становится Зарей-заряницей.

2. Горелки

Здесь тоже главное – прибежать первым. Дети встают друг другу в затылок, впереди лицом к детям становится водящий – «горелка». Дети нараспев говорят: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло! Раз, два, не воронь, а беги, как огонь!» При этих словах последняя в колонне пара расцепляет руки, и каждый игрок со своей стороны бежит к голове колонны, «горелка» бежит им навстречу и старается кого-нибудь осалить. Если водящему это удалось, игрок становится «горелкой», если нет – добежавшие игроки становятся во главе колонны, а «горелка» остается водить.

3. Почта

Эта игра раскрепощает, учит разговаривать жестами и внимательно следить за тем, что делают другие игроки. Опять-таки ведущий выбирается по считалочке. А дальше начинается его диалог с игроками.



Ведущий: «Динь-динь-динь!»

Игроки: «Кто там?»

Ведущий: «Почта!»

Игроки: «откуда?»

Ведущий: «Из города (деревни, поселка, из леса и т.д.)

Игроки: «А что там делают?»

В ответ ведущий выдумывает все, что захочет» и называет действие: «веселятся, квас пьют, танцуют, стучат молотком и т.д.». Игроки должны изобразить это действие. Тот, кто замешкался или не повторил движение, платит «штраф»: листочек, палочку, цветок, камешек и т.д. После игры фанты надо отыграть: «штрафник» становится посреди других игроков – это «зеркало». Игроки по очереди подходят к нему, «смотрятся в зеркало» и что-нибудь делают: причесываются, чистят обувь, кривляются,жимают плечами. «зеркало» должно синхронно повторять за игроком все его движения.

4. Кошки-мышки

В эту игру можно играть, когда детей больше 5. Считалкой определяют, кому быть кошкой, а кому – мышкой. Остальные дети, взявшись за руки, образуют круг. «Кошка» стоит за кругом, «мышка» – внутри него. Задача «кошки» – войти в круг, чтобы поймать «мышку», но дети не должны ее пускать, закрывая перед ней вход (сближаясь друг с другом, опуская руки и т.д.). Если же «кошке» все-таки удастся прорваться в круг, нужно быстро поднять руки вверх, чтобы выпустить из него «мышку. Когда «кошка» поймает «мышку», «кошка» становится в круг, «мышка» становится «кошкой», а на роль «мышки» по считалке выбирают другого ребенка.

5. Выше ножки от земли

Это усложненные салочки. В них интересно играть, если набирается больше 4 детей. По считалочке определяется водящий, который гоняется за другими детьми, стараясь их осалить. Салить нельзя, если «бегун» забрался на скамейку, лесенку, бревно, то есть его ноги не касаются земли. Тот, кого осалили, становится водящим.

В руки мячик я беру

Координацию движений и ловкость хорошо развивают игры с мячом. Таковых – множество. Мы выбрали порядком подзабытые, но от этого не менее интересные.



1. Передай мяч

Играть можно, если детей хотя бы четверо. Считалка определяет водящего, остальные становятся в круг и передают мяч друг другу. Водящий, который стоит за пределами круга, пытается коснуться мяча. При этом нельзя мяч ронять. Тот, кто его уронит, становится водящим. Если круг маленький, мяч нельзя перебрасывать, его можно только передавать из рук в руки. Впрочем, можно встать подальше друг от друга – тогда мячик можно и перебрасывать. Как только водящий до мяча дотронулся, он становится в круг, водит тот, у кого в руках коснулись мяча.



2. Попугайчики

Игра подходит и для совсем маленьких, и для детей постарше. Вам понадобится теннисный мяч или любой другой мяч примерно такого же размера. Играть можно одному, вдвоем или целой компанией. Задача игроков – сделать несколько упражнений с мячом:

- Несколько раз его подбросить и поймать, каждый раз подбрасывая мяч все выше;
- Подбросить мяч и, прежде чем его поймать, успеть хлопнуть в ладоши;
- Увеличивать количество хлопков с каждым следующим броском: например, сначала успеть хлопнуть 1 раз, потом – 2 и т.д.;
- Подбросить мяч, дать ему упасть и поймать уже отскочивший от земли мяч;
- Перебросить мяч из руки в руку;
- Подбросить вверх лежащий на ладони мяч, перевернуть руку ладонью вниз и поймать мяч тыльной стороной кисти, затем еще раз подбросить и поймать уже двумя руками;
- Завести руку с мячом за спину и бросить его так, чтобы он полетел через плечо, и поймать его уже другой рукой.

Если мяч падает на землю, упражнения начинает делать другой игрок.

3. Десятки

Для этой игры нужна еще стена, чтобы бросать в нее мяч, и относительно ровная площадка перед ней. Опять-таки каждый игрок должен выполнить следующие упражнения:

- 10 раз ударить мячом о стенку;
- 9 раз ударить им о стенку, стучая по нему ладонями снизу;
- 8 раз бросить мяч под правую ногу так, чтобы он сначала стукнулся о землю, потом о стенку и поймать его (можно облегчить задачу: сначала кинуть мяч о



стенку, подождать, когда он ударится о землю и, перенеся через него правую ногу, поймать мяч);

- 7 раз проделать то же самое через левую ногу;
- встать лицом к стене, расставив ноги, и 6 раз бросить сзади мяч так, чтобы он сначала ударился о землю, а потом о стенку, и поймать его;
- 5 раз проделать то же самое, стоя к стене спиной;
- 4 раза ударить мяч и стенку, подождать, пока он отскочит от земли, и, не ловя, еще раз позволить ему отскочить от стены и поймать руками;
- 3 раза, не роняя, ударить мячом о стенку, сложив ладони лодочкой;
- 2 раза сведенными вместе кулаками ударить мячом о стенку;
- 1 раз ладонью ударить мячом о стенку.

4. Картошка

Игроки становятся в круг и играют в мяч, как в волейболе. Уронивший мяч садится в круг. Его можно «спасти», попав в него мячом. Если кто-то из сидящих поймает мяч, то «спасутся» все, а в круг сядет тот, кто мяч упустил.

5. Одиннадцать

Игроки образуют круг и тот, кто пасует мяч первым, говорит: «Один». Дальше игроки про себя считают пасы, одиннадцатый должен отбить мяч в землю. Если он проворонил или упустил момент – садится в круг.

И это тоже спорт!

Эти игры потребуют от родителей потратиться на некоторый инвентарь. Например, купить воздушного змея или набор, чтобы ребенок смог его смастерить. Выносите своего змея на улицу, ловите попутный ветер – и вперед! Чем быстрее бежишь, тем выше летит змей! Главное – поймать попутный ветер и следить за тем, чтобы змей не застрял в проводах или ветках деревьев.



1. Огоспорт

Набор состоит из 2 дисков и специального мяча. Играть можно как одному, так и вдвоем. Суть игры – подбрасывая мяч, отбивать его 1 диском или 2 дисками поочередно, можно также жонглировать мячом между двумя дисками, можно «чеканить» диском мяч о землю. Если игроков двое, то один «чеканит» диском мяч о землю, а другой пытается с помощью диска мяч отобрать.

2. Мячеловка

Так называются 2 диска и светящийся мяч. Игра развивает ловкость и координацию движений. Задача игрока – поймать мяч диском так, чтобы мячик в диске «застрял». Для этого ребенок надевает диск на руку, а другой рукой подбрасывает мячик. Играть можно одному или вдвоем (в последнем случае мячик бросают партнеру по игре).



3. Мини-боулинг

10 кеглей и мяч обеспечат веселое времяпрепровождение целой компании. Задача – сбить мячом как можно больше кеглей. Игрок имеет право на 2 броска. Если первым броском игрок сбил не все кегли, он бросает мяч второй раз, пытаясь сбить оставшиеся кегли. Ведущий подсчитывает очки: они равны количеству сбитых кеглей. Если игрок сбивает все кегли одним броском, он получает право еще на 2 броска. Выигрывает тот, кто в сумме наберет больше всего очков.

4. Кольцеброс

Это стержень, на который нанизаны 6 колец разного диаметра. Развивает координацию движений, ловкость и меткость, так как задача игрока – с некоторого расстояния набросить кольцо на стержень. Все эти игры позволят вам с пользой провести время на даче, на пикнике и даже на самой обычной прогулке.