



"Чур, на дереве!"

Выберите такое место, где растут несколько деревьев. Один из игроков должен стать между деревьями, а другие — возле них. Затем начните перебегать от дерева к дереву. Стоящий посредине должен их ловить, пока игроки не подбежали к дереву и не сказали: "Чур, на дереве!" Пойманный становится ведущим, а прежний ведущий занимает его место у дерева.

Гуси-лебеди

Выбрав одного или двух волков, назначьте вожака — того, кто начинает игру. Все остальные представляют гусей. Вожак становится на одном конце, гуси — на другом, а волки прячутся в стороне. Вожак ходит, поглядывает и, как только заметит волков, бежит на свое место, хлопает руками.

Вожак. Гуси-лебеди, домой! Гуси. Почему?

Вожак. Бегите, летите домой, стоят волки за горой!

Гуси. А чего волкам надо? Вожак. Серых гусей щипать.

Гуси бегут, гогоча: "Га-га-га-га!", а волки выскакивают из-за горы и бросаются на гусей. Тех, кого поймают, отводят за гору, и игра начинается снова.

Перебежки

Здесь важно показать свою выносливость. Отмерьте дистанцию и бегите от флажка до флажка вместе, в посильном для всех среднем темпе. Добежали — остановились, вместе повернулись и побежали обратно — так несколько раз. В какой-то момент один из игроков не выдерживает. Устал, не можешь бежать со всеми — остановись, ты выбываешь из игры. С каждой новой перебежкой число бегущих уменьшается; в конце концов определяется победитель.

Дровосеки

Станьте друг против друга (взрослый — ведущий). "Мы сегодня дровосеки", — объявляет взрослый. Показывайте движения и называйте их: "Идем в лес, несем топор, рубим дерево, отрубаем сучки, катим бревно и т. д.". Задача маленького дровосека — точно повторять движения.

Когда малыш запомнит их, взрослый должен намеренно запутывать малыша — говорить одно, а показывать совсем другое. Задача ребенка — не сбиться и показать названное движение. Освоившись, малыш тоже может попробовать себя в роли ведущего. Дровосеков можно заменить рыбаками, садовниками, плотниками и т. д.

Для этой игры используйте ветки деревьев, игрушечные инструменты. Она станет еще интереснее, если в ней будет участвовать целая компания.

Догонялки

Обозначьте дистанцию для бега — овал или окружность. Расположитесь вдоль нее на равном расстоянии друг от друга. Начните одновременно, по сигналу. Естественно, кто-то будет бежать быстрее и догонит бегущего впереди. Тот, кого догнали, должен сойти с дистанции.

Атака со всех сторон

Поставьте на какое-либо возвышение кеглю (городок, булаву). В разные стороны отмерьте одинаковые расстояния (скажем, шагов 12—15). Займите исходные позиции. Хлопок в ладоши — можно сходить или сбегаться. Кто схватил кеглю, тот победил. Можно устроить соревнование из нескольких попыток, можно также атаковать цель с трех и с четырех сторон.

Пять в линию

Расставьте или разложите на земле в линию пять небольших предметов. Это могут быть кегли или городки, мячики или кубики, просто палочки или чурки. Расстояние до первой чурки — 2 метра, от нее до следующей чурки тоже 2 метра, так что

всего придется пробежать 10 метров, подбирая чурки на бегу, и еще 10 метров обратно, бережно прижимая их к себе, чтобы не выпали: без добычи возвращаться не положено.

В руке — ложка, в ложке — картошка

Не так-то просто пробежать несколько десятков метров, не уронив эту ношу! Вместо ложки можно взять две палочки и постараться удерживать картофелину ими. Картофелина на земле? Придется задержаться, подобрать ее ложкой или палочками. Если составила подходящая компания, можно даже устроить эстафету, разбившись на две команды.

С водой наперегонки

Снова бег наперегонки, теперь с водой. Нужно нести ведро, наполненное до краев. Можно взять также кастрюльки или другие небольшие емкости. Конечно, так хочется выиграть лишнюю секунду! Но в конце пути может выясниться: тот, кто бежал со всех ног, расплескал воды больше других. А условие таково: каждый пролитый стакан воды — это драгоценная секунда, которая учитывается в результате.

"По ниточке"

Те, кто тренирует бегунов-спринтеров, учат своих учеников ставить ступни ног на дорожку параллельно воображаемой линии бега. Используйте это в игре. На земле проведите палочкой несколько (по числу участников игры) прямых параллельных линий, отмечающих дистанцию (метров 50—60). Старт! Все бегут наперегонки. Важно не только прийти первым, но и пробежать дистанцию "по ниточке" — так, чтобы следы обязательно попадали на прочерченную прямую. Кстати, легче всего это удастся тем, кто бежит, высоко поднимая колени.

Пятнашки по веревочке

К столбику привяжите веревку длиной 3—4 метра. Вокруг столбика этой же веревкой очертите круг того же радиуса. Внутри круга разбросайте два-три десятка камешков (шишек, палочек и т. п.) — их будет сторожить один из игроков. В это время все остальные (человек пять), расположившись за кругом, должны пытаться завладеть камешками, вынести их из круга как можно больше.

Сторож одной рукой должен держаться за веревку, а вот другая у него свободна для того, что-бы пятнать неосторожных добытчиков. Тот, кого запятнали, выбывает из игры. Через условленное время смена у сторожа заканчивается. Можно сосчитать, сколько камешков у него утащили, а сколько он сберег.

Волки и овцы

Прежде всего определите (по жребию), кто станет пастухом, кто будет волком (их двое), а кому придется довольствоваться ролью овцы (их может быть четверо-пятеро). Овцам, конечно, надо спасаться от волков, волкам гоняться за овцами, а пастуху, оберегая овец, преследовать волков. Пастух выигрывает, если засалит (коснется) обоих волков — вместе с ним выигрывает и группа овец. Волки победят, если сумеют засалить всех овец. Для того чтобы одержать победу над соперниками, необходимо проявить не только проворство, но и хитрость. Не забудьте ограничить размеры пастбища.

Гонки тянитолкаев

Снова бег на дистанцию, но особым образом. Игроки должны двигаться, сцепившись локтями, один лицом вперед, другой — спиной. Пробежали 20 метров — задний ход! Теперь все меняется: вперед смотрящей стала другая голова тянитолкаев. Имейте также в виду, что не любые игроки могут составить пару; здесь прежде всего важно, чтобы все были примерно одинакового роста.

По извилистому пути

За обручем можно не просто гнаться, а заставить его совершать головокружительные пируэты. Надо расставить по прямой линии городки (или любые предметы, могущие их заменить) и прогнать через них обруч змейкой: первый городок остается слева, второй — справа, третий — слева.

Хромая лиса

Собравшись на просторном дворе или в большой комнате, выберите хромую лису. Очертите круг большого размера, в который войдут все дети, кроме хромой лисы. По сигналу малыши должны броситься бегом по кругу, а хромая лиса, в это время скачущая на одной ноге, должна во что бы то ни стало запятнать кого-нибудь из бегущих. Как только ей это удастся, она войдет в круг и присоединится к остальным бегущим, потерпевший же примет на себя роль хромой лисы. Дети играют до тех пор, пока все не побывают в этой роли, если, конечно, не устали.

Для правильного ведения игры необходимо соблюдать следующие условия: дети, вошедшие внутрь круга, должны бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участник, избранный хромой лисой, должен прыгать на одной ноге. Главные элементы этой игры — бег и прыжки,

Забудь, что ты умеешь бегать

Это не так, оказывается, просто, если очень хочется обогнать соперника. Но дистанцию (30—40 метров) надо именно пройти. Если кто-то оторвал от земли сразу обе ноги, это уже не ходьба, а бег (или прыжки) — значит, проигрыш, потому что бдительный судья-посредник не дремлет и внимательно следит за каждым.

Хвосты

В эту игру играют парами. Дайте каждому из участников веревку одинаковой длины с соперником. Он должен заправить ее за пояс так, чтобы $\frac{2}{3}$ свисали сзади наподобие хвоста. Игрок должен отобрать хвост у противника, одновременно не отдав свой. Во время игры нельзя толкаться, драться, хватать руками за все, кроме хвоста, ставить подножки. Победителем становится тот, кто отобрал хвост у противника, но спас свой. Цель игры — спасти свой хвост и собрать как можно больше хвостов противников.

Самый ловкий

Цель: развивать двигательные навыки, силу рук, цепкость пальцев, координацию и ловкость движений, дать первоначальные представления (интуитивные) об углах падения и отражения.

Эта игра многим знакома с детства. Для игры понадобятся мяч и какая-нибудь стена. Можно играть с одним мячом, можно с двумя и более (по числу игроков) — по желанию.

На некотором расстоянии от стены на земле прочертите линию, с которой начнется игра. На расстоянии одного шага от стены можно начертить еще несколько линий. Игроки становятся на первую от стены черту. Первый игрок бросает мяч о стену и затем должен поймать его, не сходя с места. Если ему это удалось, он делает шаг назад и бросает уже со второй линии. И так до тех пор, пока не поймает мяч. После того как предыдущий игрок упустил мяч, в игру вступает следующий игрок.

Выигрывает тот, кто первым доберется до последней линии и поймает на ней мяч.

Можно корректировать правила — например, допустить, чтобы ребенок мог делать шаг или два с того места, с которого бросал, или разрешить отскок мяча от земли. Все, что угодно, лишь бы детям было весело и интересно.

