

Веселые подвижные игры – это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, жмурок, догонялок, салочек?

Когда возникли эти игры? Кто их придумал? Наверное, на эти вопросы нельзя найти точного ответа. Эти игры, как песни и сказки, созданы народом. Они отлично закаляют тело и душу.

Игры эти заставляют много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Проводятся они обычно на свежем воздухе на открытой площадке.

Участвовать в таких играх могут ребята самых разных возрастов – от дошкольников до старшеклассников.

Правила их просты и понятны.

<p><u>Жмурки</u></p> <p>Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве.</p> <p>Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:</p> <p>- Кот, кот, на чем стоишь?</p> <p>- На мосту.</p> <p>- Что в руках?</p> <p>- Квас.</p> <p>- Лови мышей, а не нас!</p> <p>Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.</p>	<p><u>Зимующие и перелетные птицы</u></p> <p>Цель: развивать двигательные навыки; закреплять представление о поведении птиц зимой.</p> <p>Ход игры: Дети надевают шапочки птиц (перелетных и зимующих). В середине площадки на расстоянии друг от друга стоят два ребенка в шапочках Солнышка и Снежинки. «Птицы» бегают враспынную со словами:</p> <p>Птички летают, зерна собирают.</p> <p>Маленькие птички, птички-невелички».</p> <p>После этих слов «перелетные птицы» бегут к Солнцу, а «зимующие» - к снежинке. Чей круг быстрее соберется, тот и выиграл.</p>
<p><u>Пчелки и ласточка</u></p> <p>Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.</p> <p>Ход игры: Играющие дети-«пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в своем гнезде. «Пчелки» (сидят на поляне и напевают):</p> <p>Пчелки летают, медок собирают!</p> <p>Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!</p> <p>Ласточка: - Ласточка летает, пчелок поймает.</p> <p>Вылетает и ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой».</p>	<p><u>Картошка</u></p> <p>Цель: познакомить с народной игрой; учить перебрасывать мяч.</p> <p>Ход игры: Игроки встают в круг и перебрасывают мяч друг-другу не ловя его. Когда какой-нибудь игрок роняет мяч - он садится в круг (становится "картошкой"). Из круга, подпрыгивая из положения сидя, игрок пытается поймать мяч. Если поймает, то снова становится к играющим, а тот игрок, который упустил мяч - становится картошкой. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок или не надоест.</p>
<p><u>Снежная баба</u></p> <p>Цель: развивать двигательную активность.</p> <p>Ход игры: Выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце площадки. Дети идут к ней, притоптывая,</p> <p>Баба Снежная стоит,</p>	<p><u>Утка и селезень</u></p> <p>Цель: знакомить с русскими народными играми; развивать быстроту движения.</p> <p>Ход игры: Двое играющих изображают Утку и Селезня. Остальные образуют круг и берутся за руки. Утка становится в круг, а Селезень за кругом. Селезень пытается проскочить в круг и поймать Утку, при этом все поют:</p> <p>Селезень, ловит утку,</p>

<p>Утром дремлет, днями спит.</p> <p>Вечерами тихо ждет,</p> <p>Ночью всех пугать идет.</p> <p>На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймает, тот становится «Снежной бабой».</p>	<p>Молодой ловит серую. Пойди, утица, домой, Пойди, серая, домой. У тебя семеро детей,</p> <p>Восьмой селезень.</p>
<p><u>Капуста</u></p> <p>Цель: развивать ловкость движений.</p> <p>Ход игры: Круг – это огород. В середине складывают платки, обозначающие капусту. «Хозяин» садится рядом с капустой и говорит:</p> <p>Я на камешке сижу, мелки колышки тешу, Мелки колышки тешу, огород свой горожу.</p> <p>Чтоб капусту не украли, в огород не прибежали</p> <p>Волки и синицы, бобры и куницы, Заяц усатый, медведь косолапый.</p> <p>Дети стараются забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает – из игры выбывает.</p>	<p><u>Салки</u></p> <p>Сюжет игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Но у этой игры есть несколько усложняющих ее вариантов.</p> <p>1. Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Первый же игрок, до которого водящий дотронется, сам становится водящим.</p> <p>2. Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в стороны и кричит: «Чай-чай-выручай». Он «заколдован». «Расколдовать» его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен «заколдовать» всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть двое или трое.</p>
<p><u>Прятки</u></p> <p>Эта игра вам наверняка знакома, у нее, однако, много различных вариантов.</p> <p>Основные правила таковы: один человек водит, а другие – прячутся. Водящий должен отыскать всех игроков и осалить их до того, как они успеют спрятаться «дома».</p> <p>Водящий, выбранный с помощью считалки, становится в условленном месте с закрытыми глазами. Это место называется «кон».</p> <p>Пока водящий громко считает до 20–30, все играющие прячутся на определенной территории. После окончания счета водящий открывает глаза и отправляется на поиски спрятавшихся.</p> <p>Если он увидит кого-то из укрывшихся игроков, он громко называет его имя и бежит на кон. В знак того, что игрок найден, надо постучать на кону о стенку или дерево.</p> <p>Если найденный игрок добежит до кона и постучит там раньше водящего, то он не считается пойманным. Он отходит в сторону и ждет окончания игры.</p> <p>Водящий должен «застукать» как можно больше спрятавшихся игроков. В следующий раз водящим становится тот игрок, который был найден и «застукан» последним (или, по решению играющих, – первым).</p> <p>Каждый раз, когда водящий далеко отходит от кона, спрятавшиеся игроки могут незаметно подкрасться к кону и постучать. В этом случае они не будут считаться обнаруженными.</p>	<p><u>Гуси</u></p> <p>На площадке на расстоянии 10–15 метров проводят две линии – два «дома».</p> <p>В одном находятся гуси, в другом их хозяин.</p> <p>Между «домами», «под горой», живет «волк» – водящий.</p> <p>«Хозяин» и «гуси» ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:</p> <p>– Гуси, гуси! – Га-га-га! – Есть хотите? – Да-да-да! – Так летите! – Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой!</p> <p>После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит.</p> <p>Пойманный игрок становится «волком».</p>
<p><u>Горелки</u></p> <p>Играющие выстраиваются в колонну парами, взявшись за руки.</p> <p>Водящий стоит перед колонной в нескольких шагах, спиной к играющим. Он говорит:</p> <p>Гори-гори ясно, Чтобы не погасло. И раз, и два, и три. Последняя пара беги!</p> <p>На слово «беги» пара, стоящая последней, должна быстро обежать колонну и встать впереди. А водящий стремится опередить их и занять одно из мест первой пары. Тот, кому не хватило места, становится водящим.</p> <p>Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара» или «Вторая пара». В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.</p>	<p><u>У медведя во бору</u></p> <p>На площадке чертят две линии на расстоянии 6–8 метров одна от другой. За одной линией стоит водящий – «медведь», за другой «дом», в котором живут дети.</p> <p>Дети выходят из «дома» в «лес» собирать грибы и ягоды.</p> <p>Они подходят к медвежьей берлоге со словами:</p> <p>У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, Все на нас глядит.</p> <p>На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей.</p> <p>Осаленный «медведем» игрок становится «медведем».</p>

<p><u>Красочки</u></p> <p>Выбирается водящий – «монах» и ведущий – «продавец». Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах в синих штанах, пришел к вам за красочкой». Продавец: «За какой?» Монах называет любой цвет, например: «За голубой». Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!» «Монах» начинает игру с начала. Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет. Если догнал, то «краска» становится водящим, если нет, то краски загадывают вновь и игра повторяется.</p>	<p><u>Аленушка и Иванушка</u></p> <p>Выбирают Аленушку и Иванушку, завязывают им глаза. Они находятся внутри круга. Играющие встают в круг и берутся за руки. Иванушка должен поймать Аленушку. Чтобы это сделать, он может звать ее: «Аленушка!» Аленушка обязательно должна откликаться: «Я здесь, Иванушка!», но сама она не очень-то торопится встретиться с Иванушкой и, чувствуя его приближение, отбегает в сторону. Движения водящих комичны и иногда неожиданны. Случается, Иванушка принимает за Аленушку кого-то из стоящих рядом и скорее хватается за него. Ему объясняют ошибку. Как только Иванушка поймал Аленушку, их место занимают другие ребята и игра начинается сначала.</p>
<p><u>Казачи-разбойники</u></p> <p>Играющие делятся на две группы. Одна изображает казаков, другая – разбойников. У казаков есть свой дом, где в течение игры находится сторож. В его обязанности входит охрана пойманных разбойников. Игра начинается с того, что казаки, оставаясь в своем доме, дают возможность разбойникам спрятаться. При этом разбойники должны оставлять следы: стрелки, условные знаки или записки, где указывается место следующей отметки. Следы могут быть и ложные, для того чтобы запугать казаков. Через 10–15 минут казаки начинают поиски. Игра заканчивается тогда, когда все разбойники пойманы, а пойманным считается тот, кого увидели казаки. Игру лучше проводить на большой, но ограниченной какими-либо знаками территории. По окончании игры казаки и разбойники меняются ролями.</p>	<p><u>Удочка</u></p> <p>Удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнуть через нее. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. «Рыбки» не должны сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», то есть дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка». Необходимо соблюдать такое условие: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10–20 сантиметров.</p>
<p><u>Кошки-мышки</u></p> <p>Для игры выбираются два человека: один – «кошка», другой – «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» бывает и больше. Это делается для того, чтобы оживить игру. Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки, и образуют «ворота». Задача «кошки» – догнать «мышку» (то есть дотронуться до нее рукой). При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи. Стоящие в кругу сочувствуют «мышке» и, чем могут, помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или, если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, то есть опустить руки, закрыв все «ворота». Игра эта не проста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку. Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.</p>	<p><u>Тише едешь</u></p> <p>Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5–6 метров друг от друга. Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто это сделал, становится водящим. Но дойти до водящего непросто. Играющие двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!» На слово «стоп» все играющие замирают. Водящий, который стоял до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется уходить назад, за черту. Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеется, также возвращается за черту. А затем игра продолжается.</p>