

**Приложение к программе  
«Экология познания»**

Иванова Т.Ю.

**2012**



Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка.

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Требования безопасности во время проведения подвижных игр</b> .....	9
<b>Комплекс для разминки</b> .....	10
<b>Игры на воздухе</b> .....	11
1.1. У медведя во бору.....	11
1.2. Каравай.....	12
1.3. Цвет.....	13
1.4. Золотые ворота.....	14
1.5. Ручеек.....	15
1.6. Кот и мыши.....	16
1.7. Мышка и две кошки.....	17
1.8. Кошки-мышки.....	18
1.9. Змейка.....	19
1.10. Корзинки. Чур у дерева.....	20
1.11. Гуси-лебеди.....	21
1.12. Удочка.....	22
1.13. Жмурки.....	23
1.14. Прятки.....	25
1.15. Сардины. Салки-пятнашки.....	26
1.16. Волк во рву. Дедушка-рожок.....	29
1.17. Горелки (вариант 1).....	30
1.18. Горелки (вариант 2).....	31
1.19. Горелки с платочком. Двойные горелки.....	32
1.20. Казаки-разбойники.....	33
1.21. Достань камешек. Перетяни за черту.....	34
<b>Игры с мячом</b> .....	35
1.22. Попади в обруч.....	35
1.23. Кто больше.....	36
1.24. Школа мячей.....	37
1.25. Десяты.....	38
1.26. Я знаю.....	39
1.27. Гонка мячей.....	40
1.28. Мяч – соседу.....	41
1.29. Самые ловкие.....	42
1.30. Попади в ямку. Кто дальше.....	44
<b>Игры на развитие силы</b> .....	45
1.31. Тяни на булавы. Подвижный ринг.....	45
1.32. Борющаяся цепь.....	46

## Введение

В приложении к программе по здоровьесбережению «Экология познания» представлены подвижные игры из книги Т. Барышниковой «Игры на воздухе» (серия «От простого к сложному»). В ней предлагается вспомнить или познакомиться с подвижными играми, которые сделают отдых на воздухе более интересным и полезным.

В мире существует множество интересных подвижных игр. Только русских народных подвижных игр насчитывается более восьмисот. В эту книгу включены простые игры, в которые сейчас играют по всему миру, для проведения игр не нужно ни особых приспособлений, ни специально очерченной игровой площадки.

Удивительным является то, что многие игры народов мира очень похожи. Так, русская лапта сродни американскому бейсболу, правила «классиков» одинаковы и в Японии, и в Швеции, и в России. Некоторые игры существуют несколько веков, они стали частью культуры народа. Так, на территории древнего Новгорода обнаружено при раскопках огромное количество «кубарей» и шаров для игры, остатков различных по размеру и форме мячей.

Игры на воздухе помогут вам не только интереснее провести свободное время, но и подружиться, наладить отношения в коллективе, в семье, повеселиться с друзьями.

Для каждой игры существуют свои определенные правила, которые надо обязательно выполнять. Очень часто играющие договариваются перед игрой о дополнительных правилах.

Во многих простых играх выбирается водящий. Поэтому эти игры начинаются со считалки. Разных считалок существует великое множество. Как считаться, вы, наверное, знаете. Если забыли, то вспомним. Играющие становятся в тесный кружок. Кто-то один неторопливо говорит считалку, указывая пальцем по кругу на каждого и начиная считать с себя самого. Считаются обычно «по солнцу» или «по часовой стрелке». Те игроки, на кого придется последнее слово считалки, один за другим отходят в сторону. Оставшийся последним — водит.

Если играющих очень много, то тот, на кого выпадает последнее слово считалки, становится водящим.

Предлагаем вам некоторые *старинные и современные считалки*:

Начинается считалка:

На березу села галка,  
Две вороны, воробей,  
Три сороки, соловей.

Эй! Иван,  
Полезай в стакан,  
Отрежь лимон  
И выйди вон!

Тары-бары,  
Растабары!  
У Варвары  
Куры стары!

Раз, два, три,  
Четыре, пять —  
Будем в прятки  
Мы играть.  
Небо, звезды,  
Луг, цветы —  
Ты пойдика  
Поводи!

Шел крокодил,  
Трубку курил,  
Трубка упала  
И написала:  
Эни-бэни, рики-таки,  
Турба-урба, синтибряки,  
Део-део, краснодео, бац!

Шла кукушка мимо леса  
За каким-то интересом,  
Инти, инти, интерес,  
Выходи на букву «эс».

Шла собака через мост,  
Четыре лапы, пятый — хвост.  
Если мост провалится,  
То собака свалится.  
Чтобы ей не потонуть,  
Ты беги её тянуть!

Бубенчики, бубенчики,  
Летели голубенчики  
По утренней росе,  
По зелёной полосе.  
Сели на сарай.  
Беги, догоняй!

Шел баран  
По крутым горам,  
Сорвал травку,  
Спрятал под лавку.  
Кто её найдет,  
Тот и вон пойдет.

На зеленом на кусту,  
На дубовом на мосту  
Лебеди крылатые,  
Журавли полосатые.  
Полетят — не догнать.  
Родион, тебе искать!

За стеклянными дверями  
Стоит Мишка с пирогами.  
Здравствуй, Мишенька-дружок,  
Сколько стоит пирожок ?  
— Пирожок-то стоит три,  
А водить-то будешь ты!

Раз, два, три, четыре, пять —  
Вышли мальчики играть,  
Встали в круг и ну считать,  
На водилку выбирать.

Стал им Спиря-Спиридон,  
Вышел он из круга вон!

Суп варили Тобики,  
Помогали Бобики.  
Прибегали кошки,  
Приносили плошки.  
Стали кошки плошки мыть,  
Выходи — тебе водить!

Под горою у реки  
Живут гномы-старики.  
У них колокол висит,  
Позолоченный звонит:  
Дили, ДИЛИ, дили, дон —  
Выходи из круга вон!

Маша сеяла горох,  
Уродился он неплох;  
Уродился он густой,  
Мы помчимся, ты постой!

За морями,  
За долами,  
За железными столбами,  
На пригорке теремок,  
На дверях висит замок.  
За ключом - ка ты иди  
И замочек отомкни.

Если в игру играют вдвоем или командами, то для того, чтобы установилась очередность игры, бросают жребий. Для жеребьевки тоже существует несколько способов.

Один из них — «конаться». Для этого подбирают палку длиной 40 — 50 см. Один из играющих берет ее за конец, другой, плотно прижимая свою руку к руке соперника, захватывает ее выше; затем первый переносит свою руку выше руки второго и так далее. Тот игрок, который захватит конец палки, выигрывает право начать игру. Можно применить следующий способ. Щелчком большого пальца подбросить монетку, а когда она

упадет, накрыть ее ладонью и спросить: «Орел или решка?» Другой играющий должен угадать, какой стороной кверху монетка упала на землю.

Можно зажать какой-нибудь маленький предмет в кулак, вытянуть вперед обе руки и спросить: «В правой или в левой?». Если соперник не угадает — он водит, а угадает — водить надо тому, кто загадывал. После того, как вы выбрали водящего, или водящих, или ведущих, можно начинать игру.

Желаем вам весело провести время!

## Требования безопасности во время проведения подвижных игр

Благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии детей правильно организованные подвижные игры. Однако следует учитывать, что это возможно только в случае строгого выполнения правил безопасности, заключающихся в следующем:

- Перед игрой необходимо осмотреть место проведения игры в радиусе 100м и более (удобство, чистоту, наличие острых предметов, строительных недостатков, и т.д.). Обратить внимание детей на особенности рельефа местности (подъемы и спуски, углубления).
- Спортивные площадки и залы для проведения игр должны соответствовать требованиям, если игра проводится в помещении, необходимо проветривание помещения.
- Учитывать состояние здоровья детей, их индивидуальные особенности телосложения, возрастные, половые различия, различную степень двигательной подготовленности.
- Провести разминку, объяснить детям о необходимости «разогреть» мышцы, подготовить дыхательную и др. системы организма человека для безопасности во время игры.
- Учитывать направленность подвижных игр (обратить внимание детей, что одни игры направлены на развитие быстроты, ловкости, гибкости, реакции, другие - на развитие силы определенных групп мышц, выносливость и т.д.).
- Провести беседу о том, что для игры характерны определенные правила, необходимо их соблюдать (например, в игре с мячом в «Выбивалы» нельзя целиться мячом выше плечевого пояса, мальчики должны бережно относиться к девочкам, напомнить о понятии «корректности» к играющим). Обратить внимание детей на то, что правила есть во всех сферах человеческого общежития, при несоблюдении правил остановить игру.
- Необходимо внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) педагога или ведущего, капитана команды, соблюдать дисциплину.
- Не допускать преднамеренных столкновений, толчков и ударов, сознательно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Не допускать падений, при падениях надо сгруппироваться.
- При возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.
- Все это способствует безопасности во время проведения подвижных игр, профилактике травм, падений, растяжений и т.д.

## Комплекс разминки

- 1) И.п. – основная стойка. 1- правую ногу чуть вперед на носок, круговые движения носком по часовой стрелке; 2 - против часовой стрелки (обратить внимание детей, что сначала разминаем мышцы стопы, движения спокойные).
- 2) И.п. – основная стойка, ладони положить на чуть согнутые колени, 1 - круговые движения коленями по часовой стрелке; 2 – против часовой.
- 3) И.п. – основная стойка, стряхнуть напряжение поочередно с левой и правой ноги.
- 4) И.п. – ноги на ширине плеч; 1 – правая нога согнута в колене, махи ногой вперед – назад, 2 – то же левой ногой, руки двигаются свободно вдоль туловища.
- 5) И.п. – о.с., 1 – стоя на месте, «вибрирующие» движения ногами, как бы «стряхивая» напряжение, руки двигаются свободно вдоль туловища.
- 6) И.п. – о.с., 1- наклон вперед, легкое похлопывание ладонями рук сверху-вниз и снизу-вверх мышц ног; 2 – то же с внутренней и внешней стороны (обратить внимание детей на интересное название самых больших мышц бедра – портновские мышцы).
- 7) И.п. – о.с., руки вытянуты вперед. 1 – поглаживание правой рукой левую руку, начиная от плеча до кисти и обратно; 2 – то же левой рукой, 7-8 раз.
- 8) И.п. – о.с. 1 – поглаживание кончиками пальцев лица (бровей, крыльев носа, щек, шеи).
- 9) И.п. – о.с., руки согнуты в локтях; 1 – круговые движения кистями рук в разные стороны.
- 10) И.п. – о.с., 1 – левую ногу согнуть в колене, левой рукой взяться за носок стопы (держат равновесие); 2 – то же для правой ноги.
- 11) И.п. – о.с. руки согнуты в локтях перед грудью; 1-2 – согнутыми в локтях руками два рывка назад; 3-4 - руки выпрямлены, два рывка назад.
- 12) И.п. – о.с. прыжки на месте, 8-10 раз.

Данный комплекс упражнений на релаксацию, гибкость, включающий несложные элементы массажа лица, рук, ног, разминки мышц, поможет создать доброжелательную атмосферу в детском коллективе, не вызовет больших трудностей при выполнении.

Педагог может предложить детям по желанию стать ведущими в игре, это выявит детей, обладающих качествами лидера, поможет направить активность детей в нужное русло, проявить организованность, сплоченность, желание помочь другим.

## Игры на воздухе

### У медведя во бору

В эту игру любят играть совсем маленькие дети. Перед началом игры выбирается водящий — медведь, который становится или садится на краю площадки в «берлоге». Остальные играющие располагаются на другой стороне площадки в своем доме, медведь притворяется спящим. Пространство, которое находится между берлогой и детьми, — лес. Играющие идут в лес за грибами, ягодами и дружно говорят:

У медведя во бору,  
Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит  
И на нас рычит!

Или

У медведя, во бору  
Грибы, ягоды беру»  
А медведь постыл  
На печи застыл!

После последних слов медведь просыпается и бежит к игрокам, которые быстро поворачиваются и бегут к себе домой или разбегаются в разные стороны, стараясь не попасться медведю. Тот, кого медведь поймает, меняется с ним ролями. А если медведю не удастся никого поймать, он идет к себе в берлогу.



## Каравай

Это, пожалуй, самая простая игра, в которую очень любят играть малыши. В этой игре сохранились традиции древних хороводов, которые с древнейших времен любили водить на Руси. Одного из играющих — лучше самого маленького или именинника — ставят посередине.

Все остальные становятся вокруг, берутся за руки и идут хороводом по кругу и запевают: «Как на Машины именины испекли мы каравай...» (называть надо имя того, кто стоит посередине).

После этого останавливаются и поют: «Вот такой вышины!» — продолжая держаться за руки, поднимают их как можно выше и даже привстают на цыпочки. Затем поют: «Вот такой нижины!» — опускают руки и приседают на корточки.

Потом все встают и продолжают петь: «Вот такой ширины!», расширяя круг как можно больше, но не расцепляя рук. Затем все опускают руки и идут к Маше со словами: «Вот такой ужины!» — до тех пор, пока круг совсем не сузится.

И, наконец, опять расширяя до первоначальной ширины круг, надо спеть: «Каравай, каравай, кого любишь — выбирай!»

После этих слов Маша подходит, например, к Вове, берет за руку и выводит его на середину. Маша при этом может спеть следующие слова: «Я люблю вас всех, а вот Вову больше всех!» И хоровод повторяется много раз.

Выбирать одного больше двух раз за всю игру запрещается. А заканчивается игра после того, как все ребята побывают «именинниками».



## Цвет

Простая веселая игра для детей 1-5-х классов. В ней могут принимать участие человек десять и больше. Перед игрой надо выбрать водящего и договориться о границах игровой площадки.

### Правила игры:

Участники игры образуют круг. Водящий закрывает глаза и становится спиной к кругу в 5 — 6 м от него. Затем он громко называет любой цвет, например, красный, белый, синий, желтый, зеленый, голубой и так далее, и быстро поворачивается к играющим.

Те игроки, у которых есть одежда названного цвета или какой-нибудь другой предмет, хватаются за эти предметы так, чтобы это видел водящий. А те, у кого их нет, спасаются бегством. Если водящий догонит и осалит кого-нибудь из игроков, то тогда осаленный становится водящим. Во время игры нельзя выбегать за пределы условленной площадки.



## Золотые ворота

В различных" вариантах эта игра существует едва ли не у всех народов мира. В игре принимают участие от 8 до 20 человек.

### Правила игры:

Перед началом игры выбирают двоих водящих посильнее. Они отходят немного в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто «месяцем». Водящие становятся лицом друг к другу, поднимая руки и образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и проходят через «ворота». Игроки, которые изображают ворота, говорят речитативом:

Золотые ворота

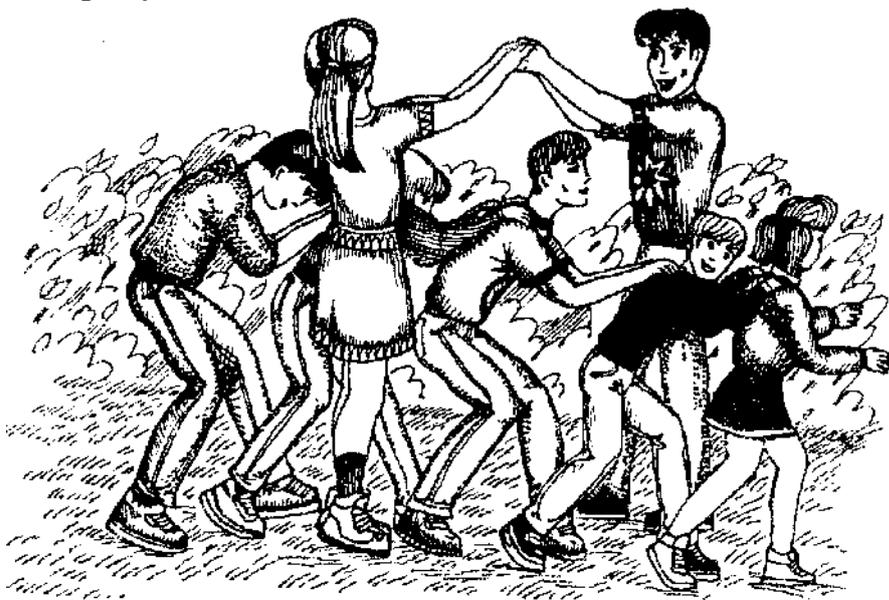
Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй — запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!



При последнем слове «ворота» закрываются и «ловят» того, кто оказался в них. «Ворота» меняют скорость речитатива, а играющие, чтобы не быть пойманными, невольно ускоряют шаг или переходят на бег.

Затем пойманного тихонько спрашивают, на чью сторону он хотел бы стать: позади «солнца» или «месяца». Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Затем игра повторяется до тех пор, пока все игроки не разделятся на группы «солнца» и «месяца». Группы устраивают перетягивание, взявшись за руки, с помощью палки или веревки.

## Ручеек

Игру эту знали и любили еще наши прабабушки и прадедушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Ее элементы часто используются по многим народным танцам. В ней не обязательно быть сильным, ловким или быстрым.

### Правила игры:

Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, юноша и девушка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор.

Игрок, кому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка»... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Чем больше участников, тем веселее игра.



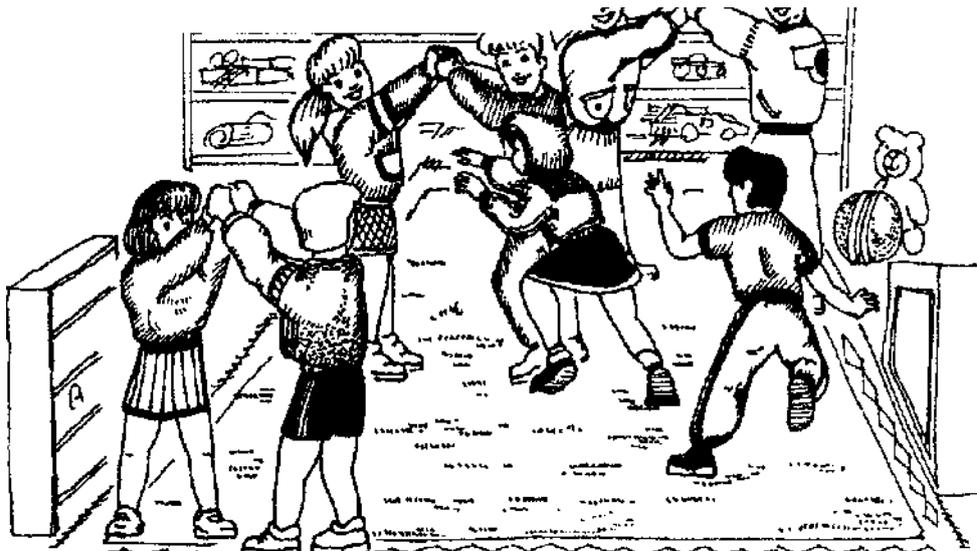
## КОТ И МЫШЬ

Еще одна простая интересная игра для малышей. В игру могут играть не более пяти пар.

### Правила игры:

Участники игры встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход — нору. В одном ряду стоят мыши, в другом — коты. Затем первая пара начинает игру: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих.

Но они не должны убегать далеко от норы. В самый опасный момент мышь может спрятаться в норку, образованной сцепленными руками играющих. Коту в норку забегать запрещается. Если кот поймал мышь, они встают в ряд, а вторая пара продолжает игру. Игра продолжается до тех пор, пока коты не переловят всех мышей.



## Мышка и две кошки

В отличие от предыдущего случая, для этой игры выбирают двух кошек и одну мышку.

### Правила игры:

Играющие встают в круг, держась за руки. На противоположных сторонах круга открыты ворота вбегают и выбегают кошки. Перед мышкой же играющие открывают любые ворота. Если одной из кошек удастся поймать мышку, они встают в круг, а вторая кошка выбирает для игры других кошку и мышку.



## Кошки-мышки

Эта старинная русская игра известна всем, играть в нее легко и интересно. Количество игроков может быть от 10 до 25 — 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих — кошку и мышку.

### **Правила игры:**

Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них.

Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать.

Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

## Змейка

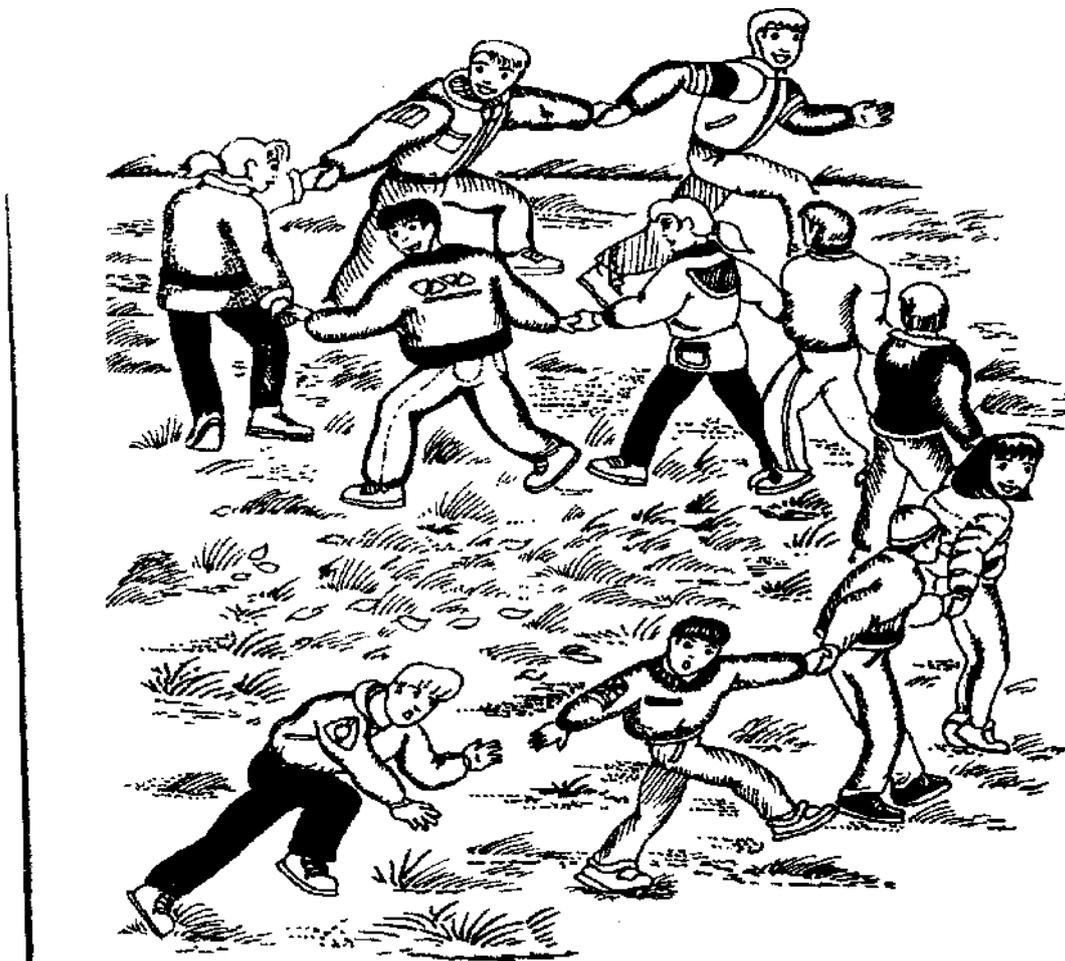
Это веселая игра, в которую могут играть все: и большие, и маленькие, и мальчики, и девочки. Лучше играть в змейку на большой ровной земляной или песчаной площадке, или на траве. Желательно, чтобы возраст играющих был примерно одинаковый.

### Правила игры:

Играющие становятся друг за другом и берутся за руки. Встать надо одинаково, так, чтобы все были лицом в одну сторону.

Держаться за руки надо крепко. Одного из крайних в цепочке выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех играющих, на бегу описывая разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, закручиваясь вокруг крайнего игрока и т.д.

Здесь ведущий должен проявить свою фантазию. Если в змейку играют младшие ребята, то они не должны бегать быстро. Цель ведущего - как можно больше укоротить змейку, а остальные игроки должны постараться продержаться в змейке до конца игры. Те игроки, которые не удержались и расцепили змейку, из игры выбывают.



## Корзинки

В эту веселую игру можно играть в любом возрасте, но особенно ее любят малыши. Перед игрой надо выбрать двоих водящих — пятнашку и убегающего.

### **Правила игры:**

Играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Они берутся за руки, образуя кружки-корзинки.

Водящие становятся на небольшом расстоянии друг от друга, один - убегающий, другой – пятнашка. Пятнашка гонится за вторым игроком. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не запятнали, быстро называет по имени игрока любой пары.

Тот играющий, чье имя было названо, убегает, на его место встает игрок водящей пары. А если пятнашке удалось осалить убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

## Чур у дерева

Эта игра очень простая, в нее можно играть на прогулке в парке, на лесной лужайке, где есть деревья. Перед игрой надо выбрать водящего.

### **Правила игры:**

Все участники игры, кроме водящего, становятся у деревьев, а водящий — в середине полянки. Затем стоящие у деревьев игроки начинают перебегать от дерева к дереву. Задача водящего — занять дерево без игрока. Тот игрок, чье место у дерева занято, становится водящим, и игра продолжается.

## Гуси-лебеди

Игра «Гуси-лебеди» относится к разговорным, она существовала уже в начале прошлого века, но называлась «Серый волк». Играть в нее могут дети с пяти лет. В игре принимают участие от шести до двадцати человек.

### Правила игры:

Перед игрой надо наметить площадку для игры (см. рисунок), затем выбрать волка и хозяйку, все остальные игроки будут «гуси-лебеди».

Хозяйка отводит гусей в дом, а волк отправляется «под гору» и сидит там до поры до времени. А дальше в игре начинаются разговоры.

- Гуси, гуси?
- Гага-га.
- Петь хотите?
- Да-да-да.
- Ну, летите...

Гуси бегут мимо волка на пастбище. Через некоторое время хозяйка зовет гусей:

- Гуси-лебеди, домой!

Но гуси останавливаются и отвечают:

- Мы боимся!
- Почему?
- Серый волк под горой!
- Что он делает?
- Гусей щиплет.
- Каких?
- Сереньких да беленьких.

Но хозяйка строго приказывает:

– Гуси-лебеди, домой!

Гуси, растопырив крылья, бегут домой. Волк выскакивает из логова и бросается наперехват — ловить гусей. Волк уводит добычу в свое логово и остается там. А игра начинается сначала.

Игра заканчивается, когда волк поймает условленное количество Гусей.

## Удочка

Количество игроков может быть от десяти до двадцати человек. Перед началом игры надо выбрать водящего.

- скакалка или веревочка, на конце которой привязан мешочек с песком.

### **Правила игры:**

Все участники игры становятся в круг, а водящий - в середине круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. При другом варианте этой игры задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задела веревочки.

## Жмурки

В эту старинную, очень веселую игру могут играть ребята в любом возрасте от 8 лет и старше. Это единственная игра, в которую любят играть даже вечером.

В старину жмурки назывались «ималки» - от слова «имать», то есть ловить, хватать кого-либо. На ровной площадке или полянке размерами 15-20 шагов необходимо обозначить границы, за которые никому нельзя выходить. Углами площадки могут служить деревья, кусты, забор, палочки и т.д.

• **Плотный платок или косынка, для повязки на глаза.** Перед началом игры необходимо посчитаться и определить того, кто водит, «жмурку». Существует много способов играть в жмурки, предлагаем вам некоторые из них.

### **Правила игры:**

*Обыкновенные жмурки.* Жмурке завязывают глаза, отводят его на середину. Нельзя кричать «Огонь!», пытаться скрыться от жмурки. Спасаться от жмурки за пределами площадки также запрещается.

Кто выбежит — считается, что «погорел», и обязан сменить жмурку. Участвующие могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках.

*Жмурки на местах.*

Начало игры такое же, как и в обыкновенных жмурках. После произнесения слов участники разбегаются в разные стороны, и жмурка идет их искать. Но в данном случае игроки, пока их ищет водящий, не сходят со своих мест, но они могут приседать, вставать на четвереньки или на колени. Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий узнает его и назовет по имени. Для этого он имеет право пощупать волосы, руки, одежду (обувь нельзя!). Если не угадает, опять ему придется водить.

*Жмурки с голосом.*

Играющие образуют круг, взявшись за руки. Жмурка становится, в середину круга, и ему завязывают глаза. Затем участники игры двигаются по кругу в любую сторону до тех пор, пока жмурка не остановит их командой «Стой!».

Жмурка протягивает руку, и за нее должен взяться тот из играющих, на кого она показывает. Затем игрок должен что-нибудь произнести, изменив голос, при этом должна быть полная тишина. Если водящий угадает

игрока, то они меняются местами. Требовать подачу голоса можно до трех раз, после чего жмурка обязан угадать того, кто держит его за руку, или продолжать водить.

#### *Жмурки с колокольчиком.*

Участники игры встают в круг, выбирают жмурку и игрока, которого он будет искать. Затем жмурке завязывают глаза. Другом участник берет в руки колокольчик. По звону колокольчика жмурка должен его пойман».

#### *Две Жмурки.*

Участники игры образуют круг, держась за руки. Затем двое игроков становятся в середину круга, им завязывают глаза. Один из них — «Яша», другая — «Маша». Игроки в круге поворачиваются вокруг себя несколько раз, затем «Яша» ищет «Машу». Он спрашивает: «Маша, где ты?» «Маша», бегая по кругу, отвечает: «Я здесь!» (или звонит в колокольчик), быстро убегает с этого места, чтобы не попасться. Если «Яша» поймает «Машу», они или меняются ролями, или выбираются новые водящие.



## Прятки

Простая и увлекательная игра. В давние времена эту игру называли еще «хоронушки», «прятанки» или «ухоронки». В прятки можно играть в любое время года и в любом дворе. Чем больше всяких закоулков во дворе — тем лучше. Игра начинается с определения водящего.

В игру могут играть от четырех, до десяти человек, но не более, иначе трудно и долго всех искать.

### **Правила игры:**

*Обыкновенные прятки.* Водящий становится лицом к стене и, закрыв глаза, начинает считать, например, до 50, чтобы остальные успели спрятаться. Потом громко кричит: «Раз, два, три, четыре, пять — я иду искать! Кто не спрятался, я не виноват!». Если возражающих нет, значит, все успели скрыться. Если кто замешкался, водящий еще считает до десяти.

Потом начинается поиски. Игра продолжается до тех пор, пока не будут найдены все играющие. Обнаруженный первым или последним становится водящим. Пока водящий ищет, нельзя перебежать с одного места на другое.

*Палочка-выручалочка.* Схема игры в целом остается прежней, но у места, где считает водящий, например, у скамейки, кладется палочка-выручалочка. Обнаружив спрятавшегося, водящий кричит: «Вижу такого-то!» — и бежит к палочке-выручалочке, стучит ею по скамейке и кричит: «Стука-тук такой-то!».

Обнаруженный может обогнать водящего, схватить палочку-выручалочку и прокричать: «Стука-тук выручен!». Тогда водящий обязан дать ему возможность спрятаться снова. Иногда договариваются, что завладевший палочкой выручает не только себя, а и всех найденных и «застуканных» ранее.

*Прятки с кашей.* Отличается тем, что водящий, как только находит кого-то одного, так сразу называет его имя, а потом кричит: «На кашу, ребята!». Все играющие выходят из своих укрытий, а найденный должен водить. В этом случае долго искать не приходится, поэтому количество участников не ограничивается.

## Сардины

Это еще один из вариантов играть в прятки, но он несколько отличается от всех остальных. Играть в игру могут от 3 до 15 человек любого возраста.

### **Правила игры:**

Выбирается один игрок, который идет прятаться, в то время пока все остальные закрывают глаза и считают до 30.

Затем играющие поодиночке идут искать прячущегося. Когда ищущий обнаруживает прячущегося, он присоединяется к нему.

Цель этой игры: как можно быстрее найти прячущегося игрока. Тот играющий, который последним находит то место, где спрячутся все игроки, становится водящим.

## Салки (пятнашки)

В разных городах эта игра называется по-разному — «салочки», «ловишки», «догонялки», «ляпка».

Играть в эту игру можно где угодно, однако место для игры должно быть не очень большим и ограниченным — например, шагов тридцать-сорок в поперечнике. Количество игроков должно быть не меньше пяти-шести человек, но и не больше двенадцати. Вариантов игры в салки и пятнашки очень много. Мы напомним вам некоторые из них.

### **Правила игры:**

#### *Простые пятнашки.*

По счету одного из игроков — салки (пятнашки) — все остальные разбегаются. Задачей салки-водящего является догнать убегающего и осалить, запятнать. Осаленный становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я салка!» Не разрешается сразу же пятнать предыдущего салку. Нельзя также убегать за пределы того места, где условились играть.

Можно установить дополнительные правила: нельзя салить того, кто успеет упасть на землю, опираясь на ладони и носки вытянутых ног, или замрет на одной ноге, держа другую, отведенную назад, ногу двумя руками и т. д.

*Пятнашки с домом.* Для проведения игры по краям площадки рисуют два круга — это дома. Убегая от водящего, можно забежать в круг, где пятнашка салить их не может. Но если водящий касается играющего на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой.

Можно вводить дополнительные правила — например, нельзя салить того, кто присел или встал на какой-нибудь предмет.

#### *Прерванные пятнашки.*

Водящему нужно громко назвать имя того играющего, которого он хочет запятнать. Но если во время игры он видит, что рядом с ним находится другой игрок, он может изменить свое решение, назвать его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из игры.

#### *Салки с прибавлением.*

Эти салки отличаются от предыдущих способов тем, что игрок, которого осалили, становится тоже водящим, и тоже начинает ловить остальных. Таким образом, все большее количество «салок» ловят игроков. Тот играющий, который остается непоиманным, становится победителем.

#### *Салки на лесной полянке.*

В этом случае играть лучше на лесной полянке, в лесу. Игроки разбегаются в разные стороны от водящего, который старается догнать и запятнать кого-нибудь. Играющий, спасаясь от водящего, может подбежать к дереву и прикоснуться к нему. Водящий запятнать его не может, пока он прикасается к дереву. Если водящий хочет запятнать этого игрока, то ему надо громко сосчитать до пяти, отступая с каждым разом на шаг от дерева. Тот, кто стоит под защитой дерева, должен отбежать от него, прежде чем закончится счет, и водящий продолжает погоню.

#### *Круговые пятнашки.*

Участвующие встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, отмечая свое место кружком. Двое водящих встают на некотором расстоянии друг от друга, один из них — пятнашка, другой — от него убегает. Если убегаящий игрок видит, что пятнашка его догоняет, он может попросить помощи у стоящих на месте игроков, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу. Его свободное место может занять игрок, который начинал игру, или пятнашка. Пятнашкой становится тот, кто остался без места, он догоняет игрока, который вышел из круга.

### *Салки на одной ноге.*

Все игроки, включая водящего, прыгают на одной ноге. Менять ногу можно не чаще, чем через пять прыжков. Задача водящего -- осалить кого-то из игроков, прыгая на одной ноге. Игрок, которого осалили, становится водящим,

### *Салки с «волком».*

В данном случае играют так же, как в обычные «салки», только каждый игрок, кроме водящего — «волка», держит в руках пучок травы. Если играющий, за которым гонится «волк», видит, что его догоняют, он может бросить траву на землю и сказать: «Твоя трава, волк». «Волк» должен подобрать траву и только потом продолжать преследование убегающего. Но бросать траву можно только один раз. Пойманный «волком» выходит из игры.



## Волк во рву

Эта старинная игра может прекрасно развлечь на перемене в школьном дворе. На площадке нужно начертить коридор (ров) шириной до одного метра, коридор может быть и зигзагообразным, где уже, где шире.

### **Правила игры:**

Во рву раскладываются водящие «волки» — один, два, три и больше: это зависит от количества играющих. Все остальные играющие — «зайцы» или «козы» стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться запятнанными. Если «зайца» запятнали, он выбывает из игры. «Волки» могут пятнать «зайцев», только находясь во рву, «Зайцы» ров не перебегают, а перепрыгивают.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать ногой в ров. «Зайцы, нарушившие это правило, считаются пойманными. Но они не считаются пойманными, если запятнаны «волком», который заступил за пределы рва.

## Дедушка – рожок

В эту игру могут играть дети младшего возраста. Для игры выбирают водящего и называют его «дедушка-рожок». Все играющие делятся на две команды. На игровой площадке отметить линией два дома для играющего, кружком в стороне — дом «дедушки-рожка».

### **Правила игры:**

Играющие занимают места на противоположных сторонах площадки. Водящий громко говорит: «Кто меня боится?» Играющие ему отвечают: «Никто!» — и тотчас же перебегают из одного дома в другой через все поле. Бегут и поддразнивают водящего: «Дедушка-рожок, съешь с горошком пирожок!»

После этих слов водящий выбегает из своего дома и старается осалить играющих.

Кого он осалил, вместе с ним ловят играющих. После того, как играющие перебегут из дома в дом, и водящий вместе с помощником займут свои места, игра возобновляется.

## Горелки (вариант 1)

Горелки — одна из самых древних и самых распространенных в России игр. Раньше в эту игру играли и в деревнях, и в городах, играли все от ребятишек до взрослых молодых людей. Упоминает о горелках и Пушкин в «Барышне-крестьянке» и «Евгении Онегине». Возможно, что он и сам играл в эту игру.

Эта игра совсем простая и не очень утомительная, в которую можно играть после других сложных и напряженных игр или когда соберется большая компания.

Играющих может быть от 9 до 21 человека, включая «горельщика».

### Правила игры:

Для игры нужно выбрать водящего ~ «горельщика», Все остальные играющие берутся попарно за руки и друг за другом выстраиваются на расстоянии одного шага. Горельщик стоит впереди шага на два-три от первой пары, спиной к ним.

Горельщику не разрешается ни оглядываться назад, ни смотреть по сторонам. Участники игры говорят нараспев слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Стой подоле,  
Гляди на поле:  
Ходят грачи,  
Да едят калачи.  
Пички летят,  
Колокольчики звенят!  
Или

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Стой подоле,  
Гляди на поле:  
Едут там трубачи  
Да едят калачи.  
Погляди на небо:

Звезды горят,  
Журавли кричат:  
— Гу, гу, убегу.

Горельщик при этих словах должен смотреть на небо, а участники последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему:

Раз, два, не воронь. Беги, как  
огонь!

При этих словах двое играющих бегут вперед, стараясь взять друг друга за руки и увертываясь от горельщика. В случае удачи они спокойно становятся впереди первой пары, а водящий снова «горит». Но если горельщику удастся поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а водящим становится тот, кто остался без пары.

И таким образом игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары играющих.

## Горелки (вариант 2)

### Правила игры:

Так же, как и в первом варианте горелок, играющие становятся парами друг за другом, а один из них впереди. Водящий не должен оборачиваться и смотреть по сторонам. Как только играющие окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперед.

Они стараются вновь соединиться, а водящий должен поймать или запятнать одного из них. С тем, кого поймает водящий, он становится в пару позади всех играющих, а другому из пары приходится стать горельщиком.

Вот какую приговорку к игре в горелки написал С. Маршак:

Косой, косой,  
Не ходи босой,  
А ходи обутый,  
Лапочки закутай.  
Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут  
Не найдет тебя медведь.  
Выходи, тебе гореть.

## **Горелки с платочком**

### **Правила игры:**

Так же, как и в простых горелках, все участники встают парами друг за другом, держась за руки. Но выбранный водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек. Затем играющие хором приговаривают:

Гори, гори, масло,  
Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо,  
Птички летят!

После этих слов играющие последней пары быстро бегут вперед, и тот, кто первым возьмет платочек, встает с водящим впереди колонны, а менее проворный «горит».

## **Двойные горелки**

Бывает так, что желающих поиграть в горелки собралось очень много (40-50 человек), В этом случае мы предлагаем вам следующий вариант игры.

### **Правила игры:**

Все играющие встают парами в две колонны одна напротив другой на расстоянии 10-15 м. Первыми в колоннах стоят водящие - горелки. После слов «Птички летят!» участники последних пар из каждой колонны разъединяют руки и быстро бегут вперед, стараясь соединиться в пары с играющими противоположной колонны. Если им это удалось, то они встают впереди одной из колонн.

Водящие-горелки стараются запятнать (осалить) одного из играющих, пока они не соединились. Если водящему удастся запятнать бегущего игрока, он встает с ним впереди колонны, а играющие, оставшиеся без пары, становятся «горелками».

## КазакИ-разбойники

Эта старинная игра, описание ее можно найти в книгах, изданных еще в прошлом веке. В казакИ-разбойники можно играть с семи лет и старше. Лучше всего, если количество играющих будет не менее четырнадцати человек.

### **Правила игры:**

Сначала нужно договориться о том, где вы будете играть и до каких границ можно прятаться. Достаточно, если место для игры будет в длину около 500 метров, а в ширину — немного поменьше.

Затем играющие делятся на две команды — казаков и разбойников. Разбойники сразу разбегаются кто куда, чтобы спрятаться, а казаки первым делом должны выбрать место для «темницы», куда йотом они будут приводить пойманных разбойников.

Лучше, если с одной стороны «темница» будет защищена забором, стеною, деревом, кустами, а с трех других сторон нужно обозначить это место палками или камнями.

Затем казакИ расходятся во все стороны искать разбойников. Разбойника нужно не только найти и увидеть, но еще и догнать и запятнать. Пойманного разбойника казак отводит в «темницу», причем, пленный, не имеет право вырываться. В «темницу» приводят и остальных пойманных разбойников, оставляя их под охраной кого-нибудь из казаков.

Основным правилом игры является то, что разбойники могут выручать пойманных товарищей. Если кого-то ведут в темницу, то любой разбойник может подбежать и запятнать казака, и казак будет должен отпустить пленного. Но и казак может оказаться ловчее и первым запятнать разбойника, попытавшегося освободить своего товарища. И тогда у казака будет уже не один пленный, а два.

Разбойники могут освобождать своих товарищей даже из «темницы». Но в этом случае им нужно запятнать уже не сторожевого казака, а самого пленного. Но сторож имеет право снова запятнать пленника, если тот промедлит и не успеет выбежать из «темницы». Если казак еще раньше сможет запятнать разбойника, пришедшего на выручку, то у него одним пленным станет больше.

Игра заканчивается тогда, когда всех разбойников переловят и посадят в «темницу», А затем игроки могут поменяться ролями и начать игру сначала.

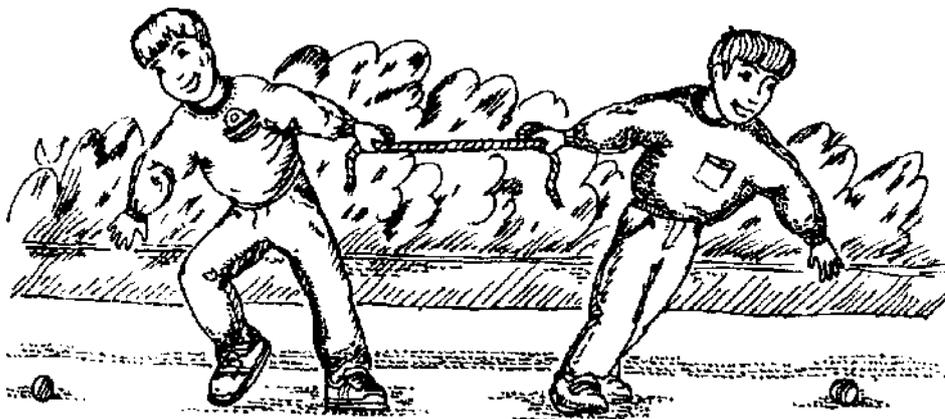
## Достань камешек

Это очень простая игра, в которую можно играть в любом возрасте, на улице и в спортивном зале, применив при этом свою силу и ловкость.

В игре принимают участие двое игроков, желательно, чтобы они имели примерно равные физические возможности. Кроме того, для проведения игры нужно выбрать судью. Крепкая веревка длиной в два - три метра (для удобства на концах веревки можно завязать узлы или сделать петли); два небольших камешка (кубика, мячика и т. д.).

### Правила игры:

Двое участников берутся за концы веревки и расходятся, натягивая ее. Затем на одинаковом расстоянии от каждого игрока кладется камешек. По сигналу судьи каждый старается, перетянув противника, достать свой камешек.



## Перетяни за черту

Эта игра позволяет участникам испытать свою силу и настойчивость. Для проведения игры участвующие в игре делятся на две команды. На площадке проводится черта.

### Правила игры:

Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам - обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивает противника.

Побеждает команда, захватившая больше пленных.

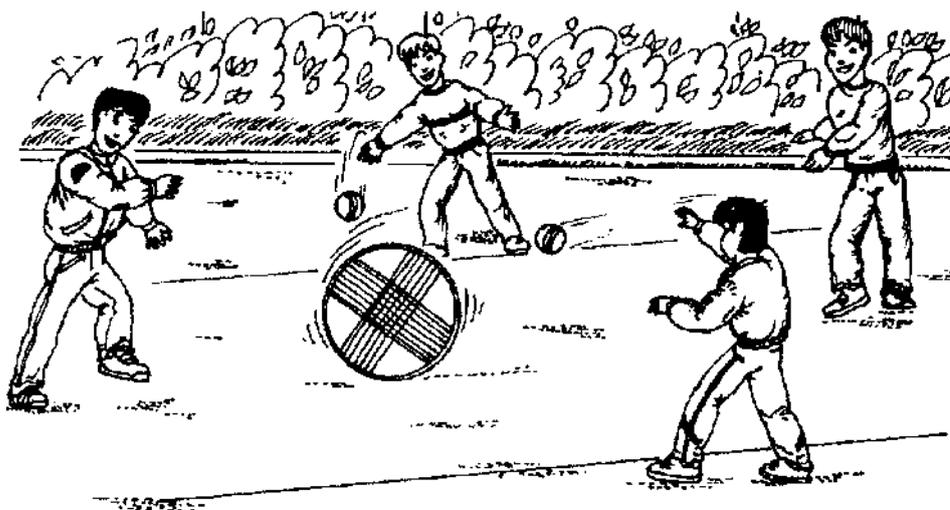
# Игры с мячом

## Попади в обруч

Играя в эту игру, вы сможете потренироваться в меткости в любом возрасте. Это простая и интересная игра-соревнование. Играют в нее вчетвером. Обруч, переплетенный веревочками как сито; 10 шишек или тряпичные мячики.

### Правила игры:

Четверо участников игры становятся попарно на некотором расстоянии друг напротив друга. Одни катают по дорожке обруч, переплетенный веревочками, как сито. Другие стараются сбить его, кидая в обруч шишками или тряпичными мячиками. Потом они меняются ролями.



## Кто больше

### Правила игры:

К суку дерева или какой-то перекладине подвешивается на веревке мяч так, чтобы он почти касался земли. Под ним надо положить несколько мелких предметов. Участник игры отводит мяч до уровня головы, затем отпускает его и, двигаясь вслед за ним, подбегает к разложенным предметам. Его задача собрать как можно больше предметов и вернуться в исходное положение так, чтобы его не задел качающийся мяч.



## Школа мячей

Эти упражнения с мячом известны на Руси уже более 100 лет, но и в наше время дети, даже самые маленькие, любят эти игры. Обычно для игры используют теннисный или обычный мяч.

### Правила игры:

«Поднебесная» - играющий высоко подбрасывает мяч вверх и, когда тот, упав, отскочит от земли, ловит его.

«Свечка» — участник сначала не очень высоко бросает мяч вверх и затем ловит его. В следующий раз он бросает мяч примерно вдвое выше и ловит его. В третий раз бросает мяч как можно выше.

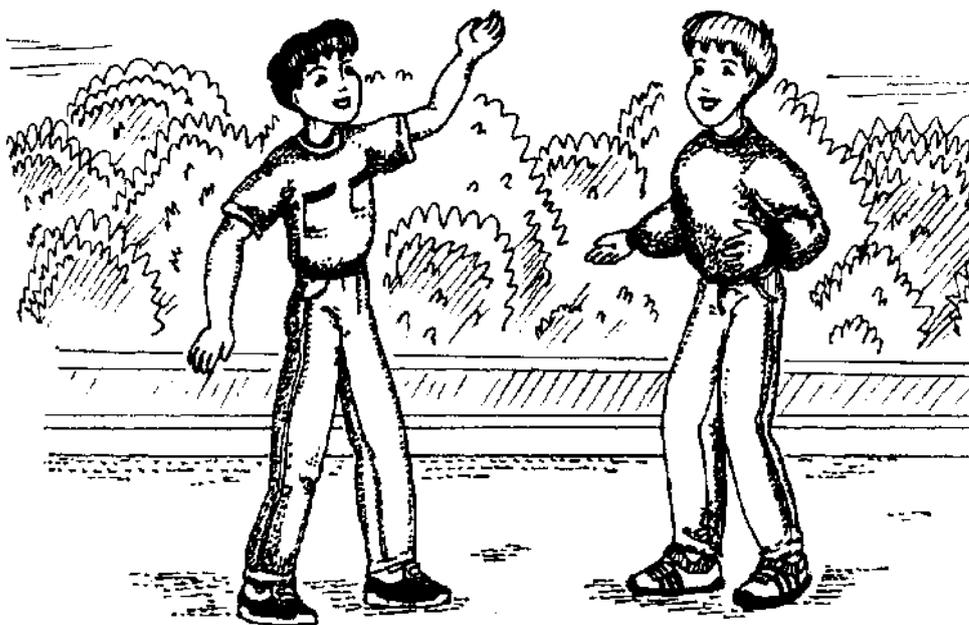
«Хватка» — игрок, взяв мяч в правую руку, выпускает его, чтобы он падал вниз, и тут же ловит на лету. Это же упражнение он повторяет левой рукой.

«Перевертыши» — играющий кладет мяч на ладонь, слегка подбрасывает его вверх и в это время подставляет тыльную сторону ладони, которой опять подбрасывает мяч вверх. После этого он ловит мяч уже в ладонь или в обе ладони.

«Из-за спины» — игрок подбрасывает мяч рукой, заведенной за спину, а ловит перед собой уже другой рукой или обеими руками.

«С ладошками» — играющий, подкинув мяч вверх, хлопает в ладоши определенное количество раз и после этого ловит мяч.

Допустивший ошибку или не поймавший мяч игрок передает очередь следующему.



## Десяты

Эта игра относится к играм серии «Школа мячей», которые широко распространены среди детей, особенно девочек. Игра проводится у ровной стены.

- Волейбольный мяч.

### Правила игры:

Участники игры по очереди должны «пройти 10 классов», то есть выполнить 10 заданий и «сдать экзамен».

«Десяты». Игрок бьет 10 раз подряд мячом об стену, мягко отбивая его пальцами, как при игре в волейбол.

«Девяты». Игрок бьет 9 раз подряд мячом об стену, ударяя по мячу ладонями снизу.

«Восьмеры». Игрок кидает мяч 8 раз под правую ногу об землю так, чтобы он отскочил от нее к стене, а от стены ловит мяч в руки.

«Семеры». Игрок повторяет предыдущее упражнение 7 раз, но под левую ногу.

«Шестеры». Игрок становится лицом к стене и 6 раз кидает мяч сзади между ногами об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

«Пятеры». То же, что в предыдущем упражнении, но стоя спиной к стене. Упражнение повторяют 5 раз.

«Четверы». Игрок кидает мяч об стену 4 раза так, чтобы он отскочил от нее на землю, с отскока от земли снова бьет об стену, а потом ловит.

«Трети». Ладонями, сложенными лодочкой, игрок бьет 3 раза мяч об стену.

«Двушы». Сложенными вместе двумя кулаками игрок бьет мяч об стену 2 раза подряд.

«Однуши». Игрок бьет мяч об стену прямым пальцем 1 раз. В конце каждого упражнения игрок должен поймать мяч в руки, не давая ему упасть на землю.

«Экзамен» — играющий выполняет по 1 разу элемент каждого упражнения и при этом не должен разговаривать и смеяться. Этим заканчивается первый кон. Если во время игры играющий уронит мяч или ошибется, то он уступает мяч следующему игроку и доигрывает этот кон, когда снова придет его очередь.

Второй кон начинается с «девят», третий — с «восьмер» и так далее. Победителем становится тот, кто первым закончит десятый класс.

## Я знаю...

Эта игра относится к играм серии «Школа мячей», играть в нее просто и познавательно. Участвуют в этой игре девочки и мальчики в возрасте 6-10 лет по 2-5 человек.

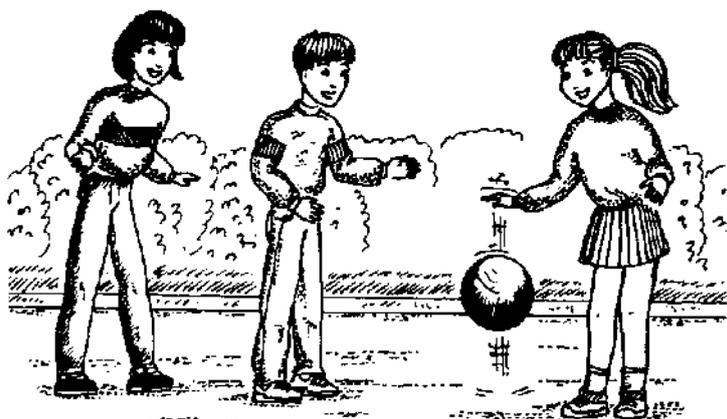
- Мяч любого размера, который легко отскакивает от земли.

### Правила игры:

Первый игрок начинает бить мяч рукой об землю, при каждом ударе произнося по одному слову условной фразы: «Я — знаю — пять...».

Далее перечисляются различные предметы (цветы, животные, названия городов, страны, имена мальчиков или девочек и так далее).

Игрок, который ошибется в подборе слов или уронит мяч на землю, передает очередь следующему и ждет, когда очередь снова дойдет до него. Победителем становится тот, кто первым выполнит задание правильно. Задание можно усложнять, например, ударять по мячу тыльной стороной, ребром ладони, или делать на каждое слово еще и шаг вперед.



## Гонка мячей

В игру могут играть от 8 до 16 участников.

- два разноцветных мяча

### Правила игры:

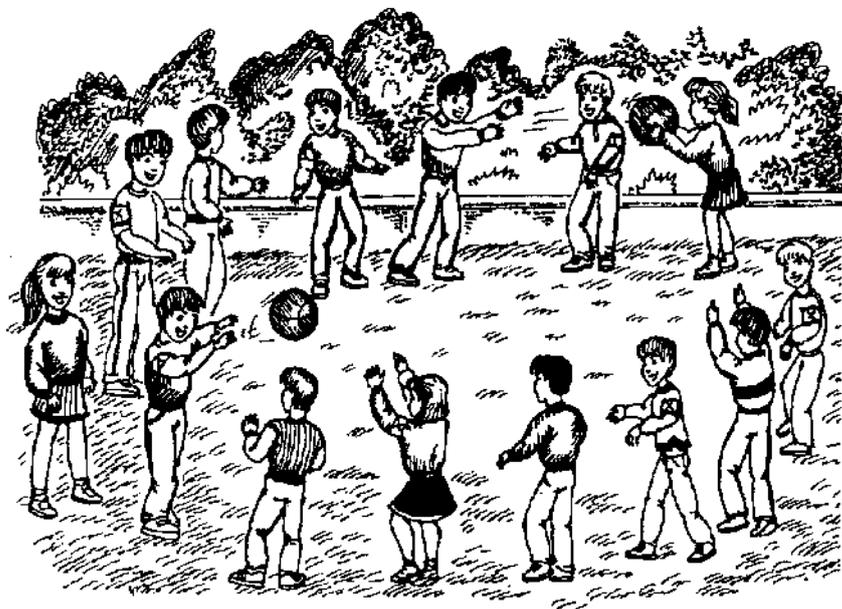
*Вариант I* Играющие встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Таким образом они делятся на две команды.

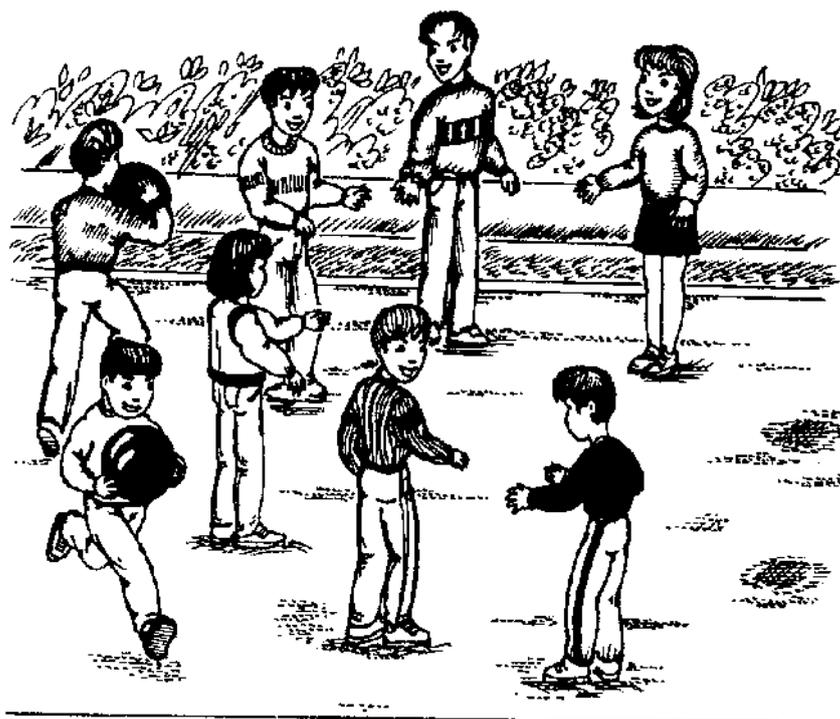
В каждой команде играющие должны выбрать ведущих, которые становятся на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие одновременно начинают перебрасывать мяч только игрокам своей команды, в одном направлении.

Выигрывает та команда, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Затем играющие выбирают другого ведущего, игра повторяется, но мячи\* перебрасываются в обратном направлении.

*Вариант II.* Так же, как в предыдущем варианте, играющие встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом, — ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут за линией круга в противоположные стороны.

Обежав круг, они встают на свое место и быстро перебрасывают мяч игрокам с тем же номером. Игра продолжается. Победителем становится та команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.





## Мяч – соседу

Играть в игру очень просто, она понравится даже самым маленьким.

### Правила игры:

Участники игры становятся по кругу лицом в центр на расстоянии шага друг от друга. У двух играющих, стоящих друг против друга, в руках находятся волейбольные мячи.

По сигналу игроки передают мячи по кругу в одном направлении (вправо или влево), стараясь чтобы один мяч догнал другой. Тот, у кого окажется два мяча, получает штрафное очко.



## Самые ловкие

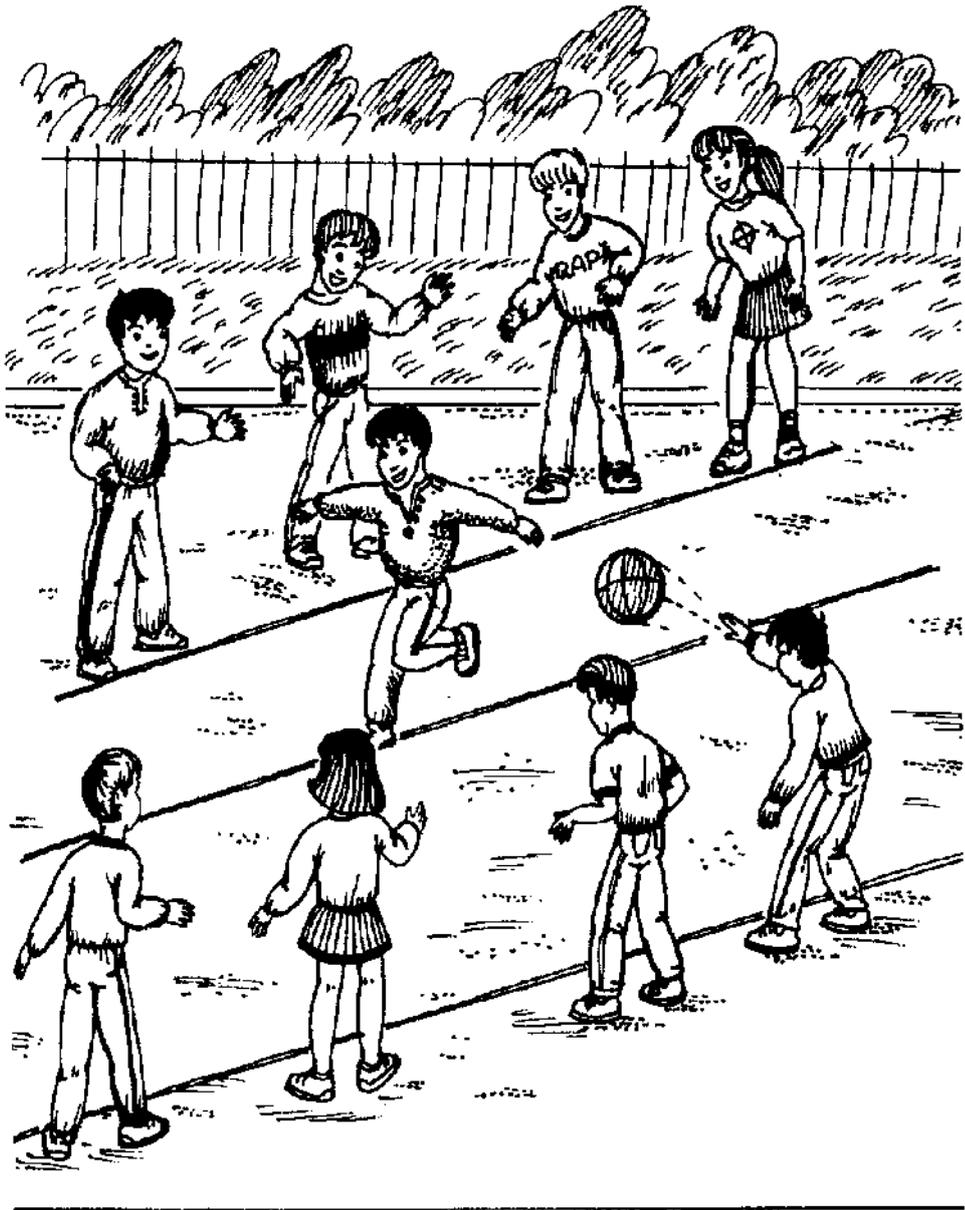
Еще одна интересная веселая игра, в которую можно играть с друзьями на воздухе. Количество участников от трех до четырнадцати. Перед игрой нужно выбрать водящего.

### **Правила игры:**

Играющие делятся на две группы и встают друг против друга. Расстояние между командами может быть от 3 - 6 м. Посередине площадки между игроками проводят линию. Водящий встает на линию. После сигнала водящего играющие начинают перебрасывать мяч друг другу.

Игрок, поймавший мяч, быстро бросает его в водящего (ниже плечевого уровня). Если он промахнется, то он становится водящим. А если мяч попадет в водящего, то все играющие разбегаются, а водящий должен запятнать убегающих (ниже плечевого уровня). Тот, кого он запятнал, встает на место водящего.

Если водящий промахивается, ему приходится водить дальше. Водящий может бегать по линии из одного конца в другой, уворачиваясь от мяча.



## Попади в ямку

В игре принимают участие не более 10 играющих. Ямок может быть разное количество, не обязательно по числу играющих.

- на игровой площадке сделать несколько ямок, но не больше 10 и отметить их номерами, шары.

### Правила игры:

На расстоянии 3 м от выкопанных ямок проводят черту, с которой участники игры прокатывают шары в ямки поочередно, начиная с первой.

Первый игрок начинает игру, прокатывая шар, пока не промахнется. За ним продолжает игру второй, затем третий и т.д. Когда очередь доходит до первого играющего, он начинает игру с той ямки, в которую не попал.

Победителем становится тот, кто первым попадет во все ямки. Участвующие в игре могут не прокатывать, а бросать шары в ямки.



## Кто дальше

Это игра-соревнование — кто дальше бросит мяч. Количество игроков может быть любым.

### Правила игры:

Игроки выполняют следующие задания — стать лицом в направлении метания и, зажав мяч между ступнями, подпрыгнуть и бросить мяч как можно дальше вперед; — стать спиной в направлении метания, мяч опустить перед собой. Затем наклониться вперед и, распрямляясь, бросить мяч через голову назад; — мяч находится за спиной в опущенных руках. Низко наклонившись вперед, нужно бросить мяч через голову.

# Игры на развитие силы

## Тяни на булавы

Это веселая интересная игра, в которой можно проявить свою силу, ловкость. 3-5 булавы или кегли.

### Правила игры:

Посредине игровой площадки устанавливают булавы: 4 по углам воображаемого четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одну в центре. Затем все участники игры становятся вокруг них в круг, крепко взявшись за руки. Игроки двигаются по кругу вправо или влево.

Затем по сигналу они начинают затаскивают друг друга на булавы, не разъединяя рук. Стараясь спастись, они могут перешагивать или перепрыгивать булавы, крепко держась за руки с соседями. Игрок, который свалит булаву, выбывает из игры. Но каждый раз булава возвращается на место.

Если во время перетягивания играющие разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Если их становится так мало, что они не смогут окружить булавы, тогда они встают между ними или сбоку от них. Последний оставшийся игрок становится победителем.

## Подвижный ринг

Еще одна игра, которая дает возможность посоревноваться в силе. В игре могут принимать участие от 4 до 16 человек.

- толстая веревка или канат длиной 3-5 метров
- четыре мяча.

### Правила игры:

Все участники игры делятся на четверки. Канат связывают и кладут посередине площадки. Затем первая четверка игроков подходит к канату, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

По команде «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Игрок, которому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Затем, то же задание выполняет тройка игроков,

которая тянет канат в трех направлениях. Выполнивший его занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: два игрока тянут в разные стороны.

Затем соревнуется вторая четверка, третья и так далее. Очень важно, чтобы соревнующиеся игроки были примерно равны по возрасту и весу.

## Борющаяся цепь

### Правила игры:

Команды становятся на линии (между линиями — 10 шагов) лицом друг к другу, затем сходятся на средней черте так, чтобы каждый соревнующийся из одной команды занял место между двумя игроками другой. Все берутся за руки. Получается своего рода цепь, где каждая команда смотрит в противоположную сторону от другой команды.

По сигналу команды стараются оттеснить противника за линию, на которой они стояли перед тем, как сойтись на середине. Игроки, допустившие разрыв цепи, выбывают из игры.

