

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 466  
Курортного района Санкт-Петербурга

Общешкольный проект  
«От здорового образа жизни к рекордам ГТО»



Подвижные игры народов мира  
Готовимся к сдаче норм ГТО с раннего школьного возраста

2015 г.

Дети всегда стремятся к вершине спортивных побед и поощряемому результату.

Физические игры для детей школьного возраста делят на: игры на реакцию, куда входят игры-перетягивания (силовые игры), догонялки, поисковые игры, эстафетные (соревновательные), игры с мячом (на меткость), прыгательные игры.

Но часто мы слышим, что современные дети «разучились играть». Нет, они не разучились. Они просто не умеют организовывать свой досуг, они не знают старых игр, в которые играли во дворах их родители, бабушки и дедушки. Просто этому их никто не научил, традиция «дворовых игр» потеряна.

А ведь удовольствие, которое испытывают ребята во время игры, оказывает на них большое положительное влияние. Радостное настроение всегда предопределяет физиологические изменения и организме ребенка — усиливается обмен веществ, повышается деятельность дыхания и кровообращения. Сильное эмоциональное возбуждение в значительной степени влияет на нервную систему. Активные веселые игры вызывают усиленную деятельность высших отделов головного мозга, связанных с интеллектом и волей.

Для детей особенно полезны физические упражнения и подвижные игры, укрепляющие мышцы спины, живота и грудной клетки. Чрезвычайно важно, чтобы ребенок, упражняясь и играя, приучался дышать через нос. Очень полезны для маленьких школьников игры и упражнения с мячами, обручем, скакалкой, а также «салочки», игра в «классы», «прятки» и т. д. Не рекомендуются подъем и переноска больших грузов, подтягивание на руках, силовые игры. Большая силовая нагрузка ведет к преждевременной остановке роста, к расстройствам сердечной деятельности.

Самыми веселыми и интересными для детей являются командные игры, где особенно ярко проявляются и формируются коллективные начала и чувство товарищества, как теперь принято говорить «коммуникативные навыки». Здесь, как правило, появляются лидеры — капитаны команд, являющиеся обычно не только хорошими игроками, но и, главное, организаторами действий игроков в командах.

Групповые игры подразумевают присутствие нейтрального лица, способного объективно оценить действия участников, такую роль лучше всего выполняют взрослые. Но, нередко в роли ведущего игры выступают и сами ребята, которые пользуются доверием и уважением остальных.

Этот сборник - результат работы учащихся в рамках общешкольного проекта «От здорового образа жизни к рекордам ГТО». В нем предлагаются командные игры народов мира, которые легко провести как в спортивном зале, так и на открытом воздухе, так, что бы всем участникам было весело и интересно.

Сборник составлен с использованием материалов Интернет.

Педагог дополнительного образования А.А.Кульгачев

### Снятие шапки (Средняя Азия)

**Цель игры:** воспитание ловкости, внимательности, укрепление мышц ног.

#### **Описание игры**

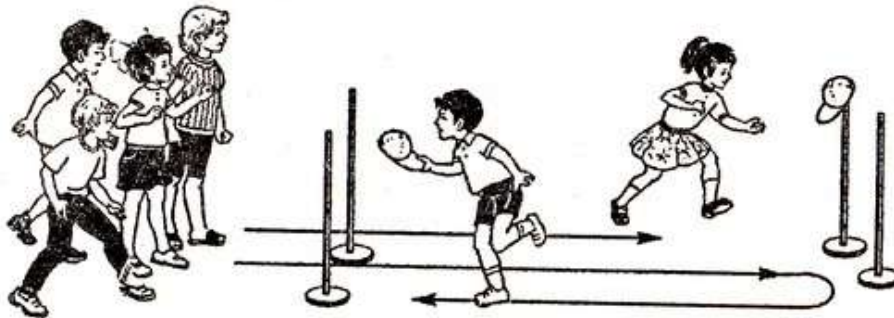
На одном конце игровой площадки у стартовой линии на расстоянии 3—4 м друг от друга выстраиваются две колонны играющих. Напротив каждой из них в землю втыкаются по две палки (или ставятся стойки высотой 1 м): ближние на расстоянии 2—3 м, а дальние — 7—8 м от стартовой линии. На дальние палки вешается по одной шапке.

Первые игроки обеих команд по сигналу бегут в дальний конец площадки, снимают шапки с палок, возвращаются к палкам у стартовой линии и вешают шапки на эти палки. Затем подбегают к последующему игроку своей команды, касаются ладони его вытянутой руки и становятся в конец колонны.

Последующие игроки команд быстро бегут вначале к ближним палкам, снимают с них шапки, затем бегут к дальним палкам и вешают шапки на них. После этого они возвращаются к стартовой линии, чтобы коснуться рукой ладони следующего игрока своей команды, и так далее, пока все дети не примут участия в игре.

#### **Замечания:**

- последующий игрок вступает в игру лишь после того, как его руки коснется предыдущий;
- если игрок уронит шапку, он обязан подобрать её и повесить на палку.



### Чапан-куль (Средняя Азия)

**Цель игры:** развивает ловкость, находчивость, поднимает настроение.

#### **Описание игры.**

В этой веселой узбекской на родной игре можно одновременно занять 15—20 и больше человек. Все участники садятся на корточки. Для игры нужен мяч в цветном матерчатом мешке, большем по размеру, чем сам мяч (чапане, т.е. халате). Это придает игре красочность и сохраняет все элементы забавного состязания.

Игра заключается в следующем: мяч быстро передается по рукам внутри круга сидящих, а водящий, бегая по внешней стороне круга, старается поймать

игрока в тот момент, когда он не успел еще передать «чапан» соседу. Играющие стараются как можно быстрее передавать и принимать «чапан». Как только игрок с «чапаном» пойман, он становится на место водящего, а водящий садится в круг, и «чапан» снова начинает быстро переходить из рук в руки.

**Замечания:**

- игрок пойман, если в момент. Когда «чапан» находится в руках. Ведущий схватил его за плечи;
- ведущий не может хватать игроков за руки или чапан, мешая его передаче.

**Цапли и лягушки**

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мускулатуры ног.

**Описание игры**

На игровой площадке чертится круг диаметром 3—4 м, от которого на расстоянии 6—8 м обозначается «домик».

Игроки делятся на две команды по 6—8 человек. Одна из них, выбранная по жребию, становится в круг на четвереньки: они лягушки. Лягушки внутри круга скачут и квакают. На головах у них шапки.

Игроки второй команды – цапли, располагаются за линией круга и стараются снять шапки с «лягушек», используя обманные движения, и донести шапки до «домика». Убегающих «цапель» преследуют лягушки, у которых сняли шапки. Они пытаются «осалить» убегающих (коснуться их рукой), прежде чем последние успеют вбежать в домик.

Если им это удастся, цапля возвращает шапку. Каждые 3—4 минуты команды меняются местами.

**Замечания:**

- лягушкам не разрешается выходить за пределы круга до тех пор, пока с них не снимут шапки;
- в кругу лягушки передвигаются на четвереньках, а за его пределами преследуют убегающих обычным бегом;
- снимать шапки разрешается с нескольких лягушек. В этом случае они могут «осаливать» любого из убегающих и даже нескольких игроков.

**Щит и мяч (Латинская Америка)**

**Цель игры:** развитие глазомера, ловкости, укрепление костно-мышечного аппарата туловища.

**Описание игры.**

Требуется мяч среднего размера. В одном конце игровой площадки вертикально устанавливается фанерный щит размером 30\*30 см, от которого на расстоянии 4—3 м проводится линия метания.

Играют две команды, по шесть-десять игроков в каждой. По жребию выбирается команда, которая будет начинать игру. Эта команда выстраивается у стартовой линии. Игроки второй команды располагаются между стартовой линией и щитом (на площадке). Первый игрок первой команды подбрасывает мяч вверх одной рукой и ударом ладони другой сильно отбивает его, стараясь как можно дальше послать его на площадку (в ту часть, где нет игроков). Если это им удается, команде начисляют два очка.

Игроки второй команды пытаются поймать мяч на лету. В случае, если игрокам не удастся поймать мяч на лету и он упадет на площадку, один из них, подобрав мяч, становится на линию метания и старается попасть мячом в щит. За попадание в цель команда получает одно очко.

Мяч в игру каждый раз вводит следующий игрок первой команды. Когда все игроки первой команды выполнят отбивание мяча (на площадку), команды меняются местами.

**Замечания:**

- метание в щит игроки второй команды выполняют поочередно, удобным для себя способом;
- засчитывается лишь прямое попадание в щит (после отскока от площадки попадание в щит не засчитывается).

**Защита булав (Азербайджан)**

**Цель игры:** развитие координации движений, ловкости, реакции, формирование навыка командных действий.

**Описание игры.**

В игру «Защита булав» (Дире дойме) играют от 8 до 20 чело век. для игры нужны булавы или кегли (3—6 штук).

На площадке очерчивают круг диаметром 6-7 м. В его середину ставят 4 булавы на расстоянии 1 м друг от друга. Играющие делятся на две равные по численности команды. По жребию одна команда становится в круг и защищает булавы, другая - вне круга - пытается захватить их. Выбрасывать булаву из круга запрещается, можно лишь вынести ее из круга или передать игроку своей команды, которому удобно это сделать.

Команда, находящаяся в кругу, защищая булавы, стремится осалить (коснуться) нападающих, вошедших в круг. Кто будет осален, выходит из игры.

Если нападающие отберут 3 булавы, то считаются победителями. Если защищающие осалят всех нападающих, побеждают они. Затем играют второй раз, поменявшись ролями. Победитель объявляется после трех игр.

**Замечания:**

- защитники не имеют права выходить из круга;
- осаливание вне круга не засчитывается;
- булава считается взятой, если нападающий вынесет ее из круга, не будучи осаленным; если защитник сам свалит булаву, то он выходит из игры.

**Ленок (лянок) (Белоруссия)**

**Цель игры:** развитие внимания, ловкости.

**Описание игры.**

На игровой площадке рисуются кружки-гнезда, которых на два-три меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки.

Ведущий в кругу делает разные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен» игроки занимают гнезда. Игрок, не успевший занять гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры. Таким образом на одно гнездо становится меньше.

Побеждает тот, кто дольше всех останется не посаженным.



**Иванка (Украина)**

**Цель игры:** развитие силовой выносливости, внимания, укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Описание игры.**

На игровой площадке чертят круг диаметром 5—10 м. Это лес, а в середине квадратик — это дом лесовика. В квадрат помещают Иванку и выбирают лесовика, который внутри круга должен защищать Иванку в доме. Остальные

игроки — лебеди.

Лебеди, залетая в лес (внутри круга), пробуют забрать Иванку, а лесовик— поймать лебедей рукой или дотронуться до них прутиком. Лебедь, которому удастся вывести из леса Иванку, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

**Замечания:**

- забегать в дом лесовика нельзя;
- пойманные лебеди выбывают из игры до смены ролей;
- лесовик не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.

### Таяк-ойна (Казахстан)

**Цель игры:** развитие меткости, физической силы, волевых качеств, повышает эмоциональный настрой.

**Описание игры.**

Эта казахская народная игра-турнир. Проводить ее лучше на площадке около снежных сугробов. Можно самим сделать стену из снега высотой 0,5 м. Для игры-турнира необходима деревянная палка (копье) диаметром 12—15 мм в длиной 1 м.

Игра заключается в том, что каждый участник игры с силой метает копье в снежный сугроб или стену. Если копье брошено достаточно сильно, его конец выходит на противоположной стороне и такой игрок побеждает.

**Замечания:**

- судья (старший) обязан следить, что бы за снежной стеной никто из игроков не находился;
- судья фиксирует на сколько глубоко палка «пробила» стену.

### Пастух (Средняя Азия)

**Цель игры:** развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

**Описание игры.**

На игровой площадке чертится линия — ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пастуха в колонну по одному, обхватив друг друга за пояс.

Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк горный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает через ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, расставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли.



**Замечания:**

- волк переходит линию только после слов пастуха «не отдам»;
- овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.

**Цорог-бомбог (Монголия)**

**Цель игры:** развитие ориентации в пространстве, укрепление мышц и улучшение координации движений.

**Описание игры.**

Для игры нужны два волейбольных мяча (бомбог - мяч), 4 флажка для двух ворот и две шапки-воронки ( Шапку можно склеить из картона. Отверстие в узкой части шапки-воронки равно 20 мм, а широкая часть должна быть такой, чтобы в нее свободно входила голова играющего. Воронку можно разрисовать, например, как голову волка или дракона.

В Монголии в цорог-бомбог играют на площадке или в степи. На игровом поле отмечают линию финиша и на расстоянии 10 м от нее — двое ворот (в ряд), обозначенных флажками.

Две команды игроков 3-5 человек выстраиваются на финишной линии. Первые игроки шапки-воронки держат в руках широкой стороной вверх. Возле ног лежат мячи.

По команде руководителя или по свистку: играющие просовывают головы в воронки. Поле видно только внизу воронки или, если голова помещается в маленькое отверстие, немного через него. Игроки ногами катят мячи по площадке, пытаясь как можно скорее попасть в свои ворота. Кто из играющих быстрее это сделает, тот бегом возвращается к команде и передает воронку второму игроку Чья команда закончит быстрее – та и победила.

**Замечания:**

- во время игры нельзя снимать воронку с головы;
- игроки команды могут ободрять своего игрока и подсказывать направление движения.

**Прыжок лягушки (Латинская Америка)**

**Цель игры:** укрепление костно-мышечного аппарата ног, туловища.

**Описание игры.**

На игровой площадке отмечается линия старта. Право первым начать игру определяется жребием.

Игрок, получивший право на выполнение задания, выходит на линию старта и принимает позу лягушки (становится на четвереньки с опорой на кисти и подошвы ног), затем прыгает вперед три раза. Последнее место приземления



отмечается. Затем то же самое выполняют следующие игроки. Выигрывает тот, кто ускачет дальше всех

**Замечания:**

- нельзя переступать через линию старта и отрывать ладошки от земли до начала прыжка. Игрок дисквалифицируется, если уходит в конец колонны.

**Вариант игры:** прыжки выполняются спиной вперед.

### Тяни-толкай

**Цель игры:** развитие ориентации в пространстве, укрепление мышц и улучшение координации и синхронности движений, чувства ритма, терпения.

**Описание игры.**

Это состязание в беге, парами. Игроки становятся спиной друг к другу и взявшись за руки. Стартуют от одного ориентира к другому, расположенному на расстоянии 10 м, затем возвращаются обратно.

Непременное условие игры — не отрывать спины друг от друга. Один игрок бежит и тянет за собой партнера, который старается передвигаться синхронно с первым. Побеждает та пара, которая быстрее других преодолет расстояние туда и обратно. Время пробежки фиксируется.

**Замечания:**

- нельзя размыкать руки во время движения, пара может быть дисквалифицирована.

### Народный мяч (Восточная Европа)

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мышц.

**Описание игры.**

Играют на волейбольной площадке без сетки две команды по 10 - 15 человек. Каждая располагается на своей половине площадки, а по одному игроку посылают на половину противника в конец игровой площадки.

Мяч вводится в игру броском. Если игрок одной команды ловит его, он бросает его на половину другой команды, стараясь попасть в игрока противника. Игрок, в которого попали мячом, выбывает из игры. Если он ловит мяч на лету, то ответный броском старается попасть в противника. Так меняется порядок бросков, растет число выбывших. Команда, выбившая всех противников, выигрывает. Роль стоящего позади игрока — поднимать и передавать своей команде мяч, выкатившийся за пределы площадки. Этот игрок может ввести противника в заблуждение. Брошенный ему через площадку мяч он может отбросить своим партнерам для более удачного броска. Однако сам вы бить противника он не может.

### Лови мешок (Северная Америка)

**Цель игры:** развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

#### **Описание игры.**

Играют 8 и более человек. Нужен мешочек, наполненный песком (весом 200 г для 5-6-летних, 400 г - для старших детей).

Игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу.

#### **Вариант игры:**

при бросании мешочка можно назвать первый слог какого-нибудь слова, и ловящий должен закончить это слово. Например: вес - на, цве - ток и т.п.

### Сахребоба (Грузия)

**Цель игры:** развитие внимания, ловкости, координации движений, мышц ног.

#### **Описание игры.**

Это грузинская игра с прыжками, для которой потребуется несколько палок наподобие городошных бит (толщиной не более 5 см). Палки кладут на землю параллельно одна другой на расстоянии в полметра. Чем больше палок, тем труднее будет игра. Рядом с первой палкой и последней располагается по плоскому камню (площадке): здесь игроки могут отдыхать (недолго!).

Начинающий игру должен, прыгая на одной ноге, обойти змейкой все палки. Остановится на камне и отдохнуть.

На обратном пути надо перепрыгивать через палки, ставя ступни перпендикулярно им. И снова можно отдохнуть на камне.

Снова прыгает на одной ноге, но теперь ступни ставятся параллельно палкам. Отдохнул на камне.

Заканчивают игру, прыгая с палки на палку. Победителем будет тот, кто с меньшего числа попыток выполнит без ошибок все обговоренные задания.

#### **Замечания:**

если сбился, ошибся, сразу уступаешь место следующему игроку, а сам, ждешь своей очереди и начинаешь все сначала.

#### **Варианты игры:**

Можно придумать новые способы прыжков; можно как-то по-иному класть палки... В общем, программа состязаний во многом будет зависеть от вашего желания и от вашей изобретательности.

### Ягульга-Гаусмаг (Туркмения)

### «Достань платок»

**Цель игры:** развитие волевых качеств, мышц ног, координации движений.

**Описание игры.**

Платок привязан к веревочке, переброшенной, через сук дерева или перекладину (необходимо, чтобы платок можно было поднимать выше и выше).

В начале игры - платок можно достать, лишь слегка подпрыгнув . Это всем удается.

Новый заход, платок подняли повыше - чтобы дотянуться до него можно прыгнуть с разбега.

С каждым разом платок поднимают. Побеждает тот, кому удалось подпрыгнуть выше всех...

**Замечания:**

- достать платок – коснуться его пальцами вытянутой ладони;
- игрок, чья попытка достать платок не удалась, выбывает.

### Спутанные кони (Татарстан)

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мышц.

**Описание игры.**

Формируется две команды. Проводится линия старта, за ней метрах в 15 ставятся флажки.

По команде ребята начинают на обеих ногах прыгать за флажками, назад – бегом. Выигрывает та команда, которая закончит эстафету первой.

### Sea–ground (Великобритания)

#### Море-земля

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мышц.

**Описание игры.**

Чертят круг – это море. Вокруг него – земля.

По команде водящего «Sea!» дети быстро должны заскочить в круг. По команде: «Ground!» – выскочить на сушу. Тот, кто сделал это последним – выбывает

### «Липкие пеньки» (Башкортастан)

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мышц.

**Описание игры.**

Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей.

Если им это удалось, то пойманный игрок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

**Замечания:**

- нельзя ловить игроков за одежду;
- «Пеньки» не должны сходить с места.

**«Вестовые» (Соха-Якутия)**

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мышц.

**Описание игры.**

Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками.

Перед началом игры участники делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один игрок будет «вестовым», а другой «оленем».

На игровой площадке обозначается место конца маршрута - «столб». Вокруг каждого «столба» должны будут обегать игроки определенной команды.

Первым в паре игроков должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой».

Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленем» опять пускается в путь.

Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судье по окончанию пути.

**Замечания:**

- «Вестовой» не должен обгонять своего «оленя».
- надо обязательно сделать два круга возле столба.
- следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом».

**«Капканы» (Россия)**

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мышц.

**Описание игры.**

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно.

Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом

может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробегали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки образуют пары и «ставят новые капканы».

Выигрывает тот, кто дольше останется на игровом поле.

### **Вариант игры:**

Водящие, изображающие «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова. Оставшиеся внутри круга встают в него и тоже становятся водящими.

### **Замечания:**

- Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.
- Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».
- В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

## «Горелки» (Россия)

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мышц.

### **Описание игры.**

Игра проводится на поляне или в зале длиной не менее 20—30 м.

Выбирают водящего — «горельщика». У него за спиной выстраиваются пары играющих (обычно в паре — девочка и мальчик), первая пара должна стоять сзади «горельщика» на расстоянии 10 шагов.

Все игроки хором говорят: «Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят.»

Начиная со слов «колокольчики звенят», «горельщик» смотрит вверх. В это время пара, стоящая сзади всех, разъединяет руки, и с разных сторон обходит колонну игроков. Дети тихо приближаются к «горельщику», на последнее слово («звенят») срываются с места и бегут вперед, мимо «горельщика», стараясь впереди опять соединиться в пару.

Водящий пытается «осалить» одного из игроков. Если ему это удалось, то он образует с ним пару, а другой игрок сам становится «горельщиком». Игра продолжается.

«Горельщик» должен постепенно отходить вперед, чтобы расстояние между ним и первой парой не сокращалось. При игре в зале наоборот игроки в колонне должны делать несколько шагов назад, чтобы расстояние между игроками и «горельщиком» оставалось прежним.

### **Замечания:**

- «Горельщик» не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать;
- «Горельщик» может «осалить» бегущих только до того момента, пока они опять схватятся за руки;
- иногда принято отмечать место впереди «горельщика» (примерно в 15 м), до которого бегущие игроки не должны пытаться соединить руки;
- каждая пара пробежавших игроков становится впереди всей колонны.

### «Два Мороза» (Россия)

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мышц, повышение эмоционального настроения детей.

#### **Описание игры.**

Для этой игры надо выбрать двух водящих — «двух морозов». Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос».

Обозначаются две крайние линии на противоположных концах поля: здесь можно прятаться от «морозов».

По полю гуляют два «мороза». Они громко произносят: «Я — Мороз Красный нос!», «А я — Мороз Синий Нос». А потом вместе спрашивают у детей: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Игроки хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого дети стараются быстро перебежать из одного конца поля на другой, чтобы успеть спрятаться за спасительную линию границы поля, где мороз им уже не страшен.

«Морозы» стараются догнать и «осалить» бегущих через поле детей. Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замерзнуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз».

Игроки, перебежавшие поле, продолжают игру.

«Морозы» опять спрашивают: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Игроки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». На обратном пути дети стараются выручить «замороженных» друзей: их можно спасти из ледяного плена, если, пробегая мимо, успеть коснуться рукой.

«Морозы» стараются «заморозить» пробегающих мимо и защищают своих пленников.

После нескольких перебежек выбирают других «морозов» из числа самых ловких игроков, которые ни разу не попались и смогли выручить других детей из ледяного плена.

#### **Замечания:**

- перебегать площадку можно только после слов: «Не боимся мы угроз,

и не страшен нам мороз»);

- если кто-то из детей не побежал вместе со всеми, а замешкался на краю площадки, то он считается «замороженным».

### «Стой, олень» (Коми)

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты движения, укрепление мышц.

#### **Описание игры.**

Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгораживаются границы «пастбища». Водящий - «пастух», который определяется по жребью или считалке, должен поймать за игру нескольких «олений».

Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке в рассыпную, а «пастух» пытается догнать любого «оленья», коснувшись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей.

#### **Замечания:**

- надо лишь касаться игрока палочкой, а не ударять его;
- игроки, выбежавшие за пределы площадки, считаются пойманными.

### «Переправа»

**Цель игры:** развитие ловкости и выносливости, быстроты движения, укрепление мышц.

#### **Описание игры**

Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной ноге (правой, левой), пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний.

#### **Вариант игры**

Можно изменить способ передвижения (прыгать на двух ногах из стойки или из приседа, бежать и пр.). Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока.

### «Бег командами» (поезда)



**Цель игры:** развитие выносливости, умения работать в команде, укрепление мышц.

### **Описание игры**

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впередистоящего или взяв за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3-5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15 метров ставят стойку или другой предмет. По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

### **Вариант игры**

Можно условиться, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку обегает первый номер, затем к нему присоединяется второй (и обегают вдвоем), далее - третий и т. д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.

Для ребят младшего школьного возраста можно проводить оба варианта игры, условившись, что бегать будут, держась не за пояс друг друга, а за руки.

## **«Вороны и воробьи»**

**Цель игры:** развитие ловкости и внимания, быстроты движения, укрепление мышц.

### **Описание игры**

Участники игры выстраиваются в колонну по одному (в шаге друг от друга) на середине площадки и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих разложены предметы: справа городки («Вороны»), слева теннисные мячи («Воробьи»). Предметов вдвое меньше, чем участников игры.

Водящий предлагает игрокам выполнить различные несложные движения на месте (руки в стороны, вверх, присесть, встать, на месте шагом марш и др.). Затем водящий по слогам произносит одно из слов. Если это слово «во-ро-ны», то на слог «ны» все игроки устремляются к городкам, если же «во-ро-бьи», то при произнесении последнего слога все игроки бегут к мячам, стараясь схватить по одному предмету. Поскольку предметов меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым, за что команде начисляют выигранные баллы.

### «День и ночь»

**Цель игры:** развитие внимания, быстроты движения, укрепление мышц.

#### **Описание игры**

Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «День», другой — «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10—12 метрах есть «дом». Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например «День». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду. Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. В ходе игры-перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее число пойманных игроков в той и другой команде за равное количество перебежек.

#### **Замечание**

Важно, чтобы не было строгого чередования названий команд, тогда играющие предельно внимательны.

Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам выполнить несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание. Салить игроков разрешается только до черты «дома». Пойманные продолжают участвовать в игре.