

Карточка подвижных игр для родителей с детьми
«Забытые игры двора»



"Резиночки"

Цель: развивать вестибулярный аппарат, координацию, внимательность. Учить тренироваться, побеждать, достойно проигрывать, прыгать выше всех и дружить с девочками, даже если в данную минуту они соперницы.

Ход игры:

Главный атрибут этой игры для девочек — бельевая резинка. Идеальное количество играющих — 3–4 человека. Каждая участница выполняет прыжковые фигуры и комбинации на разной высоте: от уровня щиколоток (прыгают «первые») до уровня шеи (прыгают «шестые»). Как только прыгунья ошибается, на ее место встает другая участница, а допустившая ошибку девочка надевает на себя резинку. Если игроков четверо, пары меняются местами, когда оба игрока из одной пары поочередно допускают ошибки.



"Классики"

Цель: развивать ловкость, меткость, умение концентрироваться и знание цифр. Требуются мелки, асфальтовая площадка и камушек (или шайба). Рисуешь мелком клеточки с цифрами в определенной последовательности, и можно прыгать хоть в одиночку. Главное — попасть камнем в клетку, допрыгать до нее на одной или двух ногах и вернуться обратно тем же путем. Самым удачливым игроком считается тот, кому удастся пройти весь путь от единички до десятки. Количество игроков в «классики»

может быть любое.



"Тише едешь, дальше будешь — стоп"

Цель: развивать координацию, умение быстро бегать и реагировать на меняющиеся обстоятельства.

Задача водящего — стать спиной к участникам на линии финиша (чем больше будет расстояние между водящим и участниками, тем лучше) и громко произнести: «Тише едешь, дальше будешь — стоп». Пока водящий говорит (а делать он это может в любом темпе), участники стараются как можно дальше убежать по направлению к финишу. Как только водящий замолкает, нужно застыть на месте. Тот, кто не успел остановиться или сделал случайное движение, выбывает из игры. Побеждает тот, кто доберется до линии финиша первым и дотронется до водящего.



"Колдунчики"

Цель: развивать умение шустро бегать, быстро соображать и реагировать на происходящее.

Участники убегают от водящего (эта игра — разновидность салок). Водящий догоняет игрока и дотрагивается до него — осаливает. Осаленный расставляет руки, а любой другой участник может подбежать, дотронуться до него и «выручить». Задача водящего — не отходить далеко от осаленного и не подпускать к нему никого ни на шаг.



"Море волнуется раз"

Цель: развивать воображение, спонтанность и артистичность.

Ведущий отворачивается от игроков и произносит считалочку:

Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри!

Пока он говорит, участники хаотично двигаются в любом порядке, изображая руками движения волн. Как только водящий замолкает, нужно замереть в какой-нибудь фигуре. Водящий подходит к одному из игроков и дотрагивается до него. Игрок изображает свою фигуру в движении, а водящий угадывает, что это такое. Игрок, чью фигуру не удалось угадать, сам становится водящим.



«Лягушки»

Можно играть одному, вдвоем или втроем. Игра развивает ловкость, силу и прыгучесть. Нужен мяч.

Правила игры: кидаем мяч в стену и, когда он отскакивает, перепрыгиваем через него. И так каждый игрок. В первый раз перепрыгнуть получается у всех. Но чем выше бросаем мяч в стену, тем круче его отскок и соответственно сложнее перепрыгнуть. Кто не перепрыгнет - в наказание получает одну букву из слова «Л-Я-Г-У-Ш-К-А». Проигравшим становится тот игрок, который раньше всех соберет полное слово.



"12 палочек"

Цель: развивать умение грамотно прятаться и быстро бежать при первой необходимости.

Игра напоминает классические прятки. 12 небольших палочек укладываются на «рычаг» (например, на дощечку и положенный под нее камушек) так, чтобы, наступив на рычаг, можно было разбросать палочки. Задача водящего — собрать палочки, сложить их на рычаг, произнести с закрытыми глазами считалочку и отправиться на поиски спрятавшихся игроков. Как только водящий обнаруживает игрока, бежит к «рычагу» и разбивает палочки, называя имя найденного. Игрок становится водящим. Если найденный успевает опередить водящего и добежать до палочек первым, водящий не меняется.



"Вышибалы"

Цель: развивать умение уворачиваться, ловкость, координацию движений

«Вышибалы» — два игрока — встают с двух сторон площадки. Остальные игроки находятся в центре. Задача «вышибал» — бросая мяч друг другу, попасть в любого из «центральных» игроков. Задача игроков — увернуться от летящего мяча. Тот, в кого попали, выходит из игры. Другие участники могут «спасти» выбывшего игрока, поймав мяч в воздухе (главное условие — не от земли, иначе тоже вылетаешь). Когда в команде «центральных» игроков остается один участник, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. Если ему удастся это сделать, все выбывшие возвращаются на

прежние места.



"Съедобное-несъедобное"

Цель: развивать чувство юмора, умение внимательно слушать и быстро реагировать.

Все игроки садятся или встают в ряд. Водящий кидает мяч одному из участников и одновременно называет какой-нибудь предмет. Если предмет «съедобный», игрок ловит мяч. Если нет — отбивает. Задача водящего — запутать игрока, например, в цепочке «яблоко-дыня-морковь-картошка» неожиданно произнести: «утюг». Если игрок ошибается и «съедает» «несъедобное», то сам становится водящим. Чем быстрее водящий кидает мяч и называет предметы, тем азартнее и интереснее играть.



«Жмурки»

Правила игры: играют в Жмурки несколько человек. С помощью считалки или по жребию выбирается водящий. Игроки завязывают воде плотной повязкой глаза (подсматривать в этой игре нельзя), раскручивают его на месте и "рассыпаются" в стороны. Жмурка должен поймать и опознать какого-либо игрока. Если угадал - пойманный игрок становится водящим.

Играющие делятся на две команды (чем больше участников, тем игра интереснее). У каждой команды свои отличительные знаки (нарукавные повязки, ленточки или значки). Обозначается площадка (границы территории, на которой можно прятаться и убегать).



Прятки

Одна из самых популярных игр во все мире! Отлично развивает внимательность и смекалку. Легка в понимании даже для малолетних детей.

Прятки - игра, в которую может играть кто угодно, когда угодно и где угодно! Водящий становится лицом к дереву и считает до условленного числа, все остальные прячутся.

Досчитав до конца, водящий отправляется на поиски, со словами: «Я иду искать. Кто не спрятался, я не виноват». Заметив спрятавшегося игрока, водящий бежит к дереву и стучит по нему со словами: «Пали-стучали за Катю», к примеру.

Но тот, кого заметили, имеет шанс добежать до места быстрее водящего и «застукалится». Если спрятавшийся игрок ведет, что водящий отошел от его укрытия достаточно далеко, то бежит стрелой к дереву, со словами: «Пали-стучали сам за себя». Следующим водящим становится первый, кого «застукали».

Играйте на здоровье!