



АКТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ДЕСЯТЬ РУССКИХ АКТИВНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



«КОШКИ – МЫШКИ»

Играть могут мальчики и девочки младшего возраста, желательно от десяти и более человек.

Лучше всего играть в эту игру на открытом воздухе, но можно и в достаточно просторном помещении.

Выбираются: одна «мышка» и две «кошки». Остальные дети берут друг друга за руки и образуют не замкнутые круги – в одном месте каждого круга, два по соседству находящиеся участника опускают по одной из своих рук, создавая таким образом «ворота». «Кошкам» разрешается проникать исключительно в такие «ворота». «Мышке» же можно через любые промежутки между детьми.

Суть игры в том, что бы «кошки» сумели поймать «мышку», которой необходимо быть не пойманной как можно дольше. Как только она поймана, все трое становятся частью любого круга, а в игру вступает другая тройка. Таким образом, все дети смогут побывать в этих ролях.

В этой игре детям предоставляется широкая возможность порезвиться и побегать, укрепляя и развивая свои физические силы. При этом, активность эта не беспорядочная и без баловства.

Взрослым же предоставляется возможность организовать безопасную активность детей.

«ПЯТНАШКИ»

Другие названия игры: «Салки» или «Догонялки».

Игра для детей любого возраста, лучше примерно одного возраста, что подразумевает примерно равную скорость и ловкость.

Лучше всего играть в эту игру на открытом воздухе, но можно и в достаточно просторном помещении.

Выбирается один игрок, его называют «пятнашкой». Его задача – «пятнать» других ребят. Пойманный или запятнанный таким образом другой игрок принимает роль «пятнашки», а предыдущий игрок спасается бегством среди других ребят. В этой игре детям предоставляется широкая возможность порезвиться и побегать, укрепляя и развивая свои силы, ловкость и выносливость.

Вариации игры.

«Пятнашки» с мячом. Те же «Пятнашки» но с небольшим дополнением. Водящий, что бы «запятнать» кого-то из ребят, пользуется лёгким мячом.

«Пятнашки» от земли. Водящий «пятнает» только тех ребят, кто касается земли или пола. Если кто-то успел забраться на дерево или какой-то предмет, тогда этот игрок «в домике» на оговорённое время. Например, нельзя спасаться таким образом дольше минуты, а «пятнашке» нельзя стоять рядом и дожидаться истечения этого времени.

«Турецкие пятнашки». Эта вариация отличается от уже рассмотренных тем, что передвигаться необходимо прыжками. При этом, можно спастись от водящего вовремя присев – вариант «домика».

«ЗАМОРОЗКА»

Разновидность «Пятнашек».

Игра для детей любого возраста, лучше примерно одного возраста, что подразумевает примерно равную скорость и ловкость.

Лучше всего играть в эту игру на открытом воздухе, но можно и в достаточно просторном помещении.

Выбирается «вода». Его задача – «пятнать» других ребят. В отличии от «Пятнашек», здесь, когда водящий коснётся кого-то – тот должен замереть на месте, как бы «заморозиться». И находиться в таком положении до тех пор, пока другой, не «замороженный» игрок, коснётся его, и тем самым «разморозит».

Если детей много, в эту игру можно играть без «разморозки».

В игре детям предоставляется широкая возможность порезвиться и побегать, укрепляя и развивая свои физические силы.

«ЛЕТУЧИЙ МЯЧ»

Игра для детей любого возраста, лучше примерно одного возраста, что подразумевает примерно равную скорость и ловкость.

Лучше всего играть в эту игру на открытом воздухе или в спортивном зале.

Ребята встают в круг, а один из участников – в центр этого круга. Те что по кругу перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Задача того кто в центре – перехватить мяч.

Центровой не должен близко приближаться и выхватывать мяч из рук. Но он может своими «пасами» и своей готовностью смутить кидающего и «заставить», тем самым, допустить ошибку. Каждый кто не поймает или кинет не точно в руки – меняет центрального.

Вариации игры.

В качестве усложнения игры можно использовать два или три мяча. Или двух–трёх центральных. Для всего этого понадобится большее количество участников.

Игра похожа на игру «Собачка», в которой футболисты тренируются давать друг другу пасы мяча ногами, а один или двое центральных пытаются мяч перехватить.

Тоже самое для волейболистов или баскетболистов. Только в каждом случае используется обычная для этих видов спорта передача мяча.

«ЖМУРКИ»

Эта старинная игра нравится детям младшего возраста.

Можно играть в любом соответствующем помещении или на открытом воздухе. Следует договориться о границах, в которых будет проходить игра, и учесть все потенциально опасные предметы.

Одному из участников накладывают повязку на глаза шарфом или платком. Его задача – суметь захватить любого из других ребят, чтобы передать ему свою роль.

Задача других ребят – увернуться, быть ловкими. При этом, в случае когда водящий приближается к опасному для него предмету который он не видит, ребята должны предупредить его криком – «огонь».

Игра развивает ловкость, а также честность.

Вариация игры.

«Жмурки» с вопросами. Если требуется перевести игру в менее активный вид, ребятам нужно не прятаться, а встать вокруг «жмурки» кругом. Затем пойти хороводом, в то время как «жмурка» вертится в противоположную сторону. По сигналу все останавливаются. «Жмурка» дотрагивается до стоящего перед ним и спрашивает – «кто ты?». Тот должен ответить что-то невнятное.

Задача «жмурки» догадаться – кто перед ним и назвать имя. Если угадал – он передаёт свою роль и становится в круг к другим ребятам.

«ВЫШИБАЛЫ»

Игра подходит для любых возрастов.

Играть можно как в спортивном помещении, так и на свежем воздухе.

Ребята делятся на две команды. Первая вышибает вторую. Для этого первой команде нужно разделиться, в свою очередь, и встать по обе стороны от второй команды на условленное расстояние.

Теперь требуется перекидывать мяч, стараясь задеть им участников второй команды, которые могут активно двигаться, но не выходить за условленные границы. Когда все участники второй команды, таким образом, окажутся «вышибленными», команды меняются ролями.

Вариации игры.

«Вышибаемые» могут ловить «свечки» – то есть ловить мяч, если он летит не от земли. И если пойманный мяч удалось удержать, то тот, кто его поймал, получает одну «жизнь», что означает возможность остаться в игре, когда в него попадут в следующий раз мячом, который он уже не сможет поймать, что без «жизней» означало бы оказаться «вышибленным».

Когда остаётся последний «вышибаемый», назначается количество бросков, соответствующее количеству его лет. Если игроку удаётся продержаться до последнего броска не задетым, он объявляется победителем.

«СТАН И ПЛЕН»

Игра для детей среднего возраста и старше, лучше примерно одного возраста, что подразумевает примерно равную скорость и ловкость. Лучше всего играть в эту игру на открытом воздухе или в спортивном зале.

На двух противоположных концах места, предназначенного для игры, линией очерчиваются «станы» для каждой из двух команд. Размер «станов» – несколько шагов. Внутри «стана», по середине и параллельно фронту, чертится ещё одна линия, называемая линией «плена». Пространство между «станами» носит название «поле».

У каждой команды есть командир, который распределяет между своими участниками очередь для броска мяча. Начинает игру один из командиров, бросая мяч в команду противников. Далее очередь бросания поочередно переходит к каждой команде.

Каждая команда во время атаки должна находиться в черте своего стана. Если в кого-то из них попадает мяч, или игрок выступает за пределы своего стана – он становится «пленником» противоположного стана, и должен занять место в чужом стане, вставая за «линией плена».

Командир каждого стана имеет «защиту» от попадания, то есть при попадании в него остаётся при своей команде. Он всегда имеет право отбить мяч и выступить за черту своего стана, но не более чем на один шаг. Проигрывает та команда, где не остаётся ни одного игрока, кроме командира.

Игра развивает ловкость и командное взаимодействие.

«СЕМАФОР»

Игра для детей любого возраста.

Играть можно и в помещении и на открытом воздухе.

Водящий поворачивается к ребятам спиной и поднимает руки – это «зелёный». Ребята находятся от водящего в удалении. Когда появляется «зелёный» сигнал семафора, им разрешается двигаться в сторону водящего.

Водящий, оставаясь к ребятам спиной, немного разводит руки – это «жёлтый», предупреждающий сигнал. Ребятам нужно занять устойчивое положение и сразу замереть, как только сигнал семафора станет «красным».

Водящий разводит руки в стороны – это «красный сигнал» – и затем через пару секунд поворачивается. Если водящий замечает, что кто-то из ребят шевелится, не может оставаться в устойчивом положении, он объявляет это, и «нарушитель» отправляется на исходную позицию.

Задача всех участников игры – добраться до водящего и дотронуться до него. Первый станет новым водящим.

Игра может усложняться сложным рельефом, тишиной, необходимостью действовать в команде и при «нарушениях» отправляться на исходную всей командой.

Игра вырабатывает в ребятах внимательность, выносливость, способность переключаться с динамического напряжения в статическое, взаимопомощь при соответствующих правилах.

«ЧЕРЕВИЧКИ СТОП!»

Игра для детей любого возраста.

Играть лучше на открытом воздухе.

Для этой игры нужно несколько игроков и мяч. Один из участников берёт в руки мяч и встает перед всеми остальными игроками, затем кидает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Тот, чьё имя назвали теперь водящий, он ловит мяч, а остальные разбегаются в разные стороны. Поймать мяч нужно как можно быстрее и сразу же закричать: «Черевички-стоп». Все должны замереть.

Теперь водящий выбирает любого игрока, до которого ему нужно будет добраться и дотронуться мячом, и для этого он подсчитывает и озвучивает, сколько и какие он сделает шаги:

«Гигантские» – максимально широкие шаги участника.
«Человеческие» – обычные шаги. «Лилипутские» – пятку одной ноги ставят перед носком другой. «Утиные» – шаги на корточках. «Лягушачьи» – шаг в виде прыжка.
«Зонтики» – шагом считается оборот вокруг себя с произвольным шагом вперёд.

Водящий выбирает игрока и говорит, например: «До Жени пять гигантских шагов, семь лилипутских и один лягушачий». Затем выполняет все шаги, держа в руках мяч. Если шагов оказалось больше, водящий должен пройти дальше от игрока по прямой. Добравшись, он должен попасть в игрока мячом. Если попал – тот становится водящим, если же тот смог увернуться или поймать в руки – водящий продолжает водить.

Игра развивает глазомер и память.

«ПРЯТКИ»

Игра для детей любого возраста.

Играть лучше на открытом воздухе.

Назначается водящий, который поворачивается ко всем спиной, например лицом к дереву, закрывает глаза и вслух считает, например до пятидесяти.

Задача остальных спрятаться так, чтобы их не нашёл водящий. После того как все игроки найдены, назначается новый водящий. Им может быть, например, первый найденный.

Вариации игры.

«**Московские прятки**». В данной вариации водящему достаточно увидеть того, кто прячется, подбежать к месту где он считал, и крикнуть, например – «стуки-стуки Петя». Если же Петя сможет добежать и сделать «стуки-стуки» первым, он считается выигравшим. Таким образом, водящий может никого не «застукать», и остаться водить на следующий круг прятков.

Игра развивает внимательность, ловкость, способность переключать напряжение.

Десять русских активных игр для детей

Любая часть этого сборника не должна использоваться в коммерческих целях.

Copyright © «**Культ Ура**» | www.kult-ura.ru

Все права сохранены.