

## Подвижные игры на воздухе

Наиболее полезным для восстановления здоровья и улучшения психологического климата в семье, является активный отдых на природе. Пассивное лежание на берегу озера, реки, многочасовое загорание на солнце не приносит пользы. Только активно двигаясь, можно укрепить своё здоровье. Этому способствуют подвижные и упрощенные спортивные игры и состязания.

### **ЧТО ТАКОЕ ИГРА И КАК ЕЁ ОРГАНИЗОВАТЬ?**

Подвижные игры укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений. Они обогащают играющих новыми ощущениями, представлениями, понятиями, повышают активность, воспитывают волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, скромность. Эти виды физических упражнений хороши ещё и тем, что не требуя специальной технической подготовки от играющих, отчасти выравнивают у всех шансы на победу. Кроме того, во время подвижных и спортивных игр на природе к благоприятному воздействию на организм физических упражнений добавляется закаливающее влияние естественных сил природы. А повышение эмоционального фона способствует эстетическому воздействию красоты природы.

Отметим также, что подвижные и упрощенные спортивные игры хороши тем, что не требуют дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Предлагаем Вам несколько общих практических советов по организации игр на воздухе: при объяснении новой игры следует расставить играющих в том порядке, при котором начинается игра. Если играющие стали в круг, то объясняющему следует встать в этот же круг или на 2-3 шага внутрь круга, но не в середину, чтобы не стоять ни к кому спиной. При построении в две шеренги объясняющий должен разместиться на фланге. Если игроки построились в колонны, то объясняющий стоит сбоку. Нельзя ставить игроков против света. Объясняющий игру должен стоять боком или лицом к свету.

Объяснять игру лучше в следующей последовательности: название игры, действия игроков и их места, ход игры, цель игры, повторить основные правила. После объяснения игры её один раз можно опробовать без выявления победителей. Важнейший момент игры выбор водящего. Водящего может назначить организатор, но он должен объяснить играющим свой выбор. Водящий может определяться и по жребию. Детям очень нравится выбирать водящего с помощью считалки. При этом играющие становятся в круг, а один из будущих игроков начинает считалку.

Предлагаем несколько игр, в которых могут участвовать не только дети различного возраста, но и вы, родители. Играйте на здоровье !

## **«ДОГОНИ МЯЧ»**

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего:

«Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука. Что это за штука?

Хватать, хватать!

Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть.

Выходи, тебе водить».

Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. Пятому от водящего ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три — беги!» На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игра повторяется с новым водящим, выбранным помощью той же считалки.

## **«НЕ ЗЕВАЙ!»**

Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч либо на лету, либо только после одного удара о землю.

Кому это не удалось три раза — выбывает из круга.

## **«УДОЧКА»**

Дети стоят по кругу. В центре — водящий, лучше взрослый. В руках у ведущего шнур с привязанным на конце мягким мячом или скакалка длиной 1,5—2 метра. Со словами: «Ловись, рыбка, большая и маленькая!» водящий вращает шнур так, чтобы его конец попал под ноги детей. Задача детей состоит в том, чтобы шнур не коснулся их ног. Для этого при приближении к ногам «удочки» нужно подпрыгнуть, чтобы шнур прошел под ногами. Если ребенок наступил на шнур, он считается пойманным.

## **«НАЙДИ МЯЧ»**

Играющие встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга. В центре круга — водящий. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящему

нужно угадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребенку, он говорит: «Руки!»

По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперед. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил мяч, становится водящим.

### **«МЯЧ – СОСЕДУ»**

Игроки становятся по кругу лицом в центр на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих против друга, в руках по волейбольному мячу. По сигналу играющие участники начинают передавать мяч вправо или влево по кругу так, чтобы один мяч догнал другого. Тот, у кого окажется два мяча, получает штрафное очко.

### **«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»**

Все играющие, кроме одного-двух водящих, становятся по кругу и начинают бросать мяч друг другу. Задача водящих, находящихся в кругу, — коснуться мяча рукой. Если водящему удастся это сделать, он меняется с тем, кто неудачно бросил мяч.

### **«ЧУР У ДЕРЕВА»**

Играют на лужайке, где есть деревья. Все, кроме водящего, становятся у деревьев, водящий в середине между деревьями. Стоящие у деревьев начинают перебегать от дерева к дереву, а водящий должен занять дерево без игрока.

### **«ПУСТОЕ МЕСТО»**

Играющие встают в круг, заложив руки за спину, а водящий за кругом. Он, обходя круг, дотрагивается до руки кого-либо из игроков и бежит в любую сторону за кругом, а вызванный – в обратную сторону. Задача бегущих участников, обжав круг – первым занять пустое место. Оставшийся участник без места становится водящим.

### **«КЕНГУРУ»**

Участники строятся у стартовой линии. По определённом сигналу начинают скакать на двух ногах 20 – 30 м, зажав большой мяч между ног. Побеждает участник, раньше всех закончивший прыжки. Если мяч выпадает, его следует подобрать и с этого же места продолжать прыгать. Можно проводить командные соревнования, передавая мяч как эстафету.

### **«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»**

В игре принимают участие 2 – 10 человек. Проводится стартовая линия, через 8 – 10 метров устанавливается мишень (обычная банка на возвышении). Каждый игрок заготавливает определённое количество камней, по очереди бросают мяч в цель. Задача – сбить банку с возвышения. Побеждает самый меткий.

## **«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НА ПАЛКЕ»**

В поединке участвуют двое. Играющие участники садятся на землю, упираясь ступнями ног друг в друга. Оба берутся за прочную палку и тянут её к себе. Особенно ценным в поединке считается то, что участник не только сумел оторвать соперника от земли, но и сильным рывком перебросить его через себя.