

Во дворе играй, здоровье укрепляй!!!

Дворовые игры не просто развлечение. Дворовые игры ещё и обучение. С помощью дворовых подвижных игр развиваются ловкость, быстрота, сила, выносливость, ориентировка в пространстве, меткость и многое другое. Кроме того, подвижные игры положительно влияют на развитие и совершенствование не только физических, но и личностных качеств ребенка. Особое значение дворовые игры имеют для формирования детского коллективизма. Наблюдая за играми можно увидеть, как изменяются и совершенствуются отношения между детьми, а также как развиваются навыки и качества каждого ребенка. Предлагаю вашему вниманию несколько подвижных игр, в которые с удовольствием играла в своем детстве, которые незаслуженно забыты. Надеюсь, что вы с удовольствием поиграете всем двором.

Игры со скакалкой: Десяточки со скакалкой.

Для игры нужна только одна скакалка. Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности. Причем начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему-победному прыжку. Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет - ход переходит к следующему. Победителем считается тот, кто первым выполнил все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку - просто тренировать свое умение прыгать со скакалкой.

Итак, упражнения:

10 раз - прыгаем через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно, скакалку крутим вперед;

9 раз - прыгаем через скакалку на одной ноге, но меняем ноги - то правая, то левая - получается своеобразный "бег" через скакалку;

8 раз - прыгаем через скакалку на правой ноге;

7 раз - прыгаем через скакалку на левой ноге 6 раз - прыгаем через скакалку обычным способом, но скакалку теперь крутим назад;

5 раз - прыгаем через скакалку "бегом" (так же как 9-ки), но скакалку крутим назад;

4 раза - скакалку крутим вперед. прыгаем один раз как обычно, один раз перекрещивая руки, снова как обычно, снова перекрещивая;

3 раза - сложили ноги крестиком, прыгаем через скакалку вперед;

2 раза - на правой ноге прыгаем, скакалку крутим назад;

1 раз - нужно было подпрыгнуть и при этом прокрутить скакалку вперед два раза. Это был верх нашего мастерства !

Кто первый выполнил последнее упражнение - тот и победил.

Горячая картошка

Все игроки становятся в круг, перебрасывают друг другу или отбивают мяч. Если кто-то мяч не отбил, садится на корточки в центр круга. Все, кто сидит в кругу, стараются поймать мяч, но при этом нельзя вставать в полный рост. Если мяч поймали, то все «картошины» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место.

Если дети помладше, то мяч можно не отбивать, а ловить и быстро-быстро перекидывать следующему игроку.

Цепи-цепи кованы

Игроки делятся на две команды, взявшись за руки, становятся шеренгами друг напротив друга. Расстояние — около 10-15 метров.

Одна команда кричит другой хором: «Цепи-цепи кованы, раскуйте нас!» Команда напротив спрашивает: «Кто из нас?»

Первая команда называют имя игрока из команды противников. Выбранный, пытается с разбегу разорвать живую цепь. Если удастся разорвать цепь, игрок возвращается в свою команду и забирает

с собой одного из двух «расцепленных» товарищей. Если же нет — игрок становится в команду как раз между «звеньями», которые пытался разорвать.

Классики

Многие думают, что «классики» придумали в СССР. На самом деле, это очень древняя игра. Уже в Средние века мальчишки (изначально игра была мальчишеская) прыгали по пронумерованным квадратам. В России в «классики» вовсю играли уже в конце XIX века.

Правила игры: На асфальте мелом чертится прямоугольное поле с 10 квадратами и полукругом («котел», «вода», «огонь»). Вариантов прыжков и разметки площадки существует несколько. Но, как правило, игроки по очереди кидают битку (камушек, коробочка из-под леденцов и т. д.) в первый квадрат. Затем первый игрок перепрыгивает из квадрата в квадрат и толкает за собой битку.

- №1 – одна нога;
- №2 – одна нога;
- №3 и 4 – левая на 3, правая на 4;
- №5 – двумя ногами (можно передохнуть) ;
- №6 и 7 – левая на 6, правая на 7;
- №8 – одна нога;
- №9 и 10 – левая на 9, правая на 10.
- Затем поворот на 180% и обратно тем же манером. Наступил на черту или битка на нее попала? Встал на обе ноги? Ход переходит к другому. Количество игроков: не ограничено.

Инструктор по ФК Савушкина О.Г.