

Подвижные игры и эстафеты

Игры разные важны, игры разные нужны. Но с оздоровительной точки зрения наиболее важны игры подвижные. О том, сколько существует подвижных игр, никто не знает. Дети из всего могут сделать игру. Вашему вниманию предлагается несколько подвижных игр и спортивных эстафет, связанных с физической подготовкой учащихся средних классов.

Игра «Клест»

В игре участвуют несколько команд по четыре–шесть человек. Один из участников команды изображает клеста. «Клест», держа в зубах яблоко, должен покормить сидящих в гнезде «птенцов» – остальных участников команды. Примечание: «клест» не должен отпускать яблоко из зубов, а «птенцы» должны достать яблоко, не вставая из гнезда. Выигрывает команда, которая первой съест яблоко, соблюдая правила.

Игра «Летучие мыши»

Как правило, летучие мыши селятся на ветках деревьев, в пещерах или на крышах домов и спят вверх ногами.

Игра может проводиться командно или индивидуально. Задание игрокам – повисеть на перекладине головой вниз, как летучая мышь, как можно дольше.

Эстафета «Кенгуру»

Парная эстафета. Игроки делятся на пары: один встает другому на ноги, и таким образом, изображая маму и детеныша кенгуру, не отрываясь друг от друга, пара должна преодолеть расстояние до отметки и обратно к команде. Какая команда быстрее закончит эстафету? Если какая-либо пара падает, то команда считается проигравшей.

Игра «Чесальная гора»

Животные и птицы, как и человек, иногда испытывают необходимость почесаться. Но для этого у них нет рук.

Задание – изобразить:

- козла, у которого зачесался рог;
- лося, у которого зачесалась шея;
- медведя, у которого зачесалась спина;
- свинью, чешущую спину в луже грязи и получающую от этого огромное удовольствие;
- утку, которая чешет себе грудку;
- курицу, барахтающуюся в песке;
- собаку, у которой зачесалось ухо. И так далее.

Выигрывает игрок, который, по оценке зрителей, наиболее правдоподобно изобразит животное или птицу.

Игра «Женидьба гуся»

Гусь, решив обзавестись семьей, начинает активно ухаживать за гусыней. Однако отец гусыни бьет его и гонит от стаи. Но гусь не унывает, продолжает ухаживать издали, принимая гордые позы. Гусь должен показать себя храбрецом, он хочет пленить гусыню своей удалью и убедить отца в том, что он хорошей защитник семейства.

Задание игрокам – изобразить гуся. В эту игру можно играть командно или по одиночке. Игроки выстраиваются вокруг «гусыни» и начинают «показательные выступления». В роли «отца гусыни» выступают члены жюри: они должны оценить, какой из ухажеров более привлекателен.



Эстафета «Императорские пингвины»

Императорские пингвины выводят птенцов в лютые морозы. Единственное яйцо они встречают радостными криками. Самка передает яйцо отцу при помощи крыльев. На снег его нельзя уронить, иначе будущий птенец замерзнет.

Первый игрок команды зажимает между голенью мяч и, держа его таким образом, преодолевает дистанцию до отметки и обратно к команде, передает мяч следующему игроку. Касаться мяча руками при передаче нельзя. Если мяч падает на пол, команда считается проигравшей. Какая команда быстрее закончит эстафету?

Игра «Как пингвины строят гнезда»

Родина пингвинов – Южный полюс. Там пингвины строят свои гнезда из травы и валяника. Гнездо должно быть прочным, защищенным от ветра, так как ветер может охладить яйцо и погубить будущего птенца.

Задание игрокам или командам – построить гнездо из подручных средств и материалов. Гнездо должно быть удобным, прочным и вместительным – это оценивают члены жюри.

Игра «Кит»

На голове кита есть круглое отверстие. Когда кит всплывает, то через это отверстие он выбрасывает фонтан воздуха и водяных паров.

Игра индивидуальная. Задание всем желающим – набрав в рот воды, изобразить кита, выбрасывающего фонтан. У кого фонтан выше?

Игра «Звериная баня»

Любимое занятие диких свиней – это «баня». Найдут кабаны в земле лунку с болотной водой – вот и «баня». Вместо мыльной пены – жижа, вместо мочалки – пучки старой травы. Люди моются, а кабаны пачкаются. Мы грязь с себя мочалкой смываем, а кабаны грязь на себя намазывают. Вымажутся и хрюкают от удовольствия.

Эту игру желательно проводить на водоеме во время Дня Нептуна или просто во время купания. Участвуют все желающие. Задание – вымазаться грязью, обсохнуть и отшелушить с себя грязь. Выигрывает тот, кто в итоге окажется самым чистым.

Игра «Термиты»

Термиты – насекомые, колония которых за короткое время может превратить огромный дом в пыль.

В игре участвуют несколько команд – «колоний термитов». Задание командам – мелко мелко разорвать несколько тетрадей, сделав из них большую бумажную кучу. Жюри оценивает величину кучи, быстроту процесса, насколько мелко порвана бумага.

Игра «Строим шалаш»

Эту игру нужно проводить на природе (например, в летнем лагере отдыха). Задание командам – построить из подручных материалов шалаш. Жюри оценивает быстроту процесса и надежность конструкции.

Игра «Репа»

На Руси репа была любима издавна. Семена репы очень мелкие, сеять их трудно. Поэтому сеяли овощ таким способом: набирали в рот семена и плевали их в огород. Лучшие сеяльщики-плевалы ценились и почитались, ведь не всем это дано.

Задание игрокам – выстрелить горошиной через трубочку. Кто дальше?

Игра «Венок победителю»

Эта командная или индивидуальная игра проводится на природе. Задание – сплести венок. Кто быстрее и лучше? Самый красивый и прочный венок можно вручить победителю другой игры.



Эстафета «Земноводные»

Без лягушек и жаб расплодятся гусеницы, слизи, улитки, вредные корнееды, листогрызы, комары. Земноводные выручают нас, уничтожая насекомых.

Игроки команды, прыгая «лягушкой» с эстафетной палочкой в зубах, преодолевают дистанцию до отметки и обратно. Какая команда быстрее?

Игра «Пирания»

Пирания – хищная и очень прожорливая рыба. Стая пираний способна за несколько минут обглодать быка, хотя длина этих рыб – всего 30 сантиметров.

В игре участвуют по три-четыре игрока от каждой команды. Задание – съесть тарелку каши. Какая команда быстрее?

Игра «Джинсы»

Джинсы – это неотъемлемая часть гардероба каждого современного человека. Это одежда, которую можно надеть и на работу, и на вечеринку, и, главное, джинсы всегда актуальны. Появившись в середине XIX века, как спецодежда ковбоев и золотоискателей, к сегодняшнему дню удобные и практичные джинсы завоевали весь мир, став частью высокой моды. Джинсовая одежда сейчас, пожалуй, самая популярная и демократичная. Ей одинаково отдают предпочтение во всем мире мужчины и женщины, дети и пожилые люди, бродяги и миллионеры.

В игре участвуют все желающие. Задание (дается детям заранее) – как можно оригинальнее украсить свою джинсовую одежду: обшить бисером или лоскутками, сделать аппликацию или вышивку и т. д.

Игра «Ладья»

Наши предки славяне сами делали для себя лодки: выбирали осину с толстым стволом, рубили ее, выдалбливали в бревне середину, заливали водой и распаривали. Потом ладью оснащали: прилаживали дощатый нос, обивали борта досками, ставили паруса.

Задание (дается командам заранее) – подобрать материал для изготовления ладьи. Во время игры каждая команда должна за определенное время собрать ладью и спустить ее на воду. Жюри оценивает качество изготовления ладьи и ее надежность на воде.

Игра «Снайперы»

Растение под названием бешеный огурец вы, наверняка, знаете: оно стреляет своими семенами. Плоды в зрелом состоянии при самом легком прикосновении отскакивают от плодоножки, при этом из отверстия, образующегося на месте отделившейся ножки, с силой выбрасывается горькая жидкость.

Если в вашей местности встречается это растение, то его можно использовать в игре. Задание – нарисовать мишень и стрелять в нее семенами бешеных огурцов. В эту игру можно играть командой или индивидуально. У кого больше попаданий?

Игра «Рыба-прилипала»

Знаете рыбу-прилипалу? У этой рыбки передний спинной плавник превратился в присоску, с помощью которой прилипала прикрепляется к другим рыбам, акулам, черепахам. Прилипала часто помогает рыбакам: с ее помощью можно ловить морских черепах. Рыбаки прикрепляют леску к хвосту прилипалы и бросают ее к черепахе. Рыба прилипает к черепашьему панцирю, и тогда рыбаки начинают тихонечко вытаскивать черепаху на берег.

В игре участвуют несколько команд. Всем игрокам выдаются удочки, у которых вместо крючка – липучка. Задание – наловить как можно больше предметов, закидывая удочку. Выигрывает команда, которая за определенное время выловит больше предметов.

Игра «Лесные шаги»

Вдруг в тишине я услышал тяжелые шаги. Они затихают... Теперь слышались шажки. Они легкие и торопливые. Вот шаги легкие и тяжелые зашагали рядом. Кто это?



Задание – отгадать шаги своих друзей. Один из игроков стоит спиной к играющим и определяет, кому принадлежат шаги. Затем его место занимает следующий игрок.

Эстафета с мячом

Играют несколько команд. Первые игроки проходят дистанцию, до отметки и обратно, неся на ладони вытянутой руки футбольный мяч. Задача вторых игроков – провести футбольный мяч по дистанции левой ногой. Задача третьих игроков – передвигаясь на четвереньках, провести при помощи головы футбольный мяч по дистанции между кеглями, выстроенными двумя рядами. Четвертые игроки передвигаются по дистанции «гусиным шагом», ведя при этом мяч левой рукой. Задача пятых игроков – пронести мяч по дистанции на спине. Шестые игроки должны пронести четыре футбольных мяча сразу. Задача седьмых игроков – провести футбольный мяч правой ногой до стены, десять раз отбить мяч об стену и вернуться к команде, ведя мяч ногой. И так далее.

Эстафета «Прыжки»

В эстафете участвуют несколько команд. Они выстраиваются в одну шеренгу у линии старта. Первый игрок каждой команды упирается в линию старта носками кроссовок и совершает прыжок. В том месте, где приземляются его пятки, проводится новая черта. На эту линию встает второй игрок и совершает свой прыжок. И так далее, пока не прыгнут все участники команды. После этого ведущий измеряет длину «командного прыжка» – расстояние от стартовой черты до «последней пятки».

Варианты прыжков:

- обычный, лицом вперед;
- спиной вперед;
- на одной ноге;
- боком;
- с приседанием;
- сидя на мяче;
- со скакалкой;
- через обруч.

Эстафета-аттракцион

Этап «Метание мячей». Задача игроков команды – закинуть как можно больше мячей в отверстие. Из досок делают небольшой щит, прорезают в нем отверстие для прохождения мяча. Щит прикрепляют к стене так, чтобы его отверстие было на высоте 1,5–2 метра.

Этап «Метание дисков». Задача игроков команды – бросить диск так, чтобы закрыть им кружок, который начерчен на земле. Кружки располагаются внутри квадратов. Команда, которая закроет большее количество кружков, выигрывает. Попытка засчитывается и в том случае, если диск закрыл кружок не полностью.

Этап «Метание мешочков». Задача игроков команды – закинуть как можно больше мешочков с песком на табурет. Игрок берет мешочек и, встав на черту в двух–трех метрах от табурета, пытается забросить на него мешочек. Если мешочек соскользнул с табурета, то бросок не засчитывается.

Военная эстафета

В эстафете участвуют несколько команд. В ней несколько этапов. Каждый игрок команды преодолевает свой этап и передает эстафету следующему. За несколько дней до проведения эстафеты участников знакомят с этапами, давая им возможность распределить этапы и потренироваться. Перед игрой капитаны представляют свои команды (название, девиз, песню).

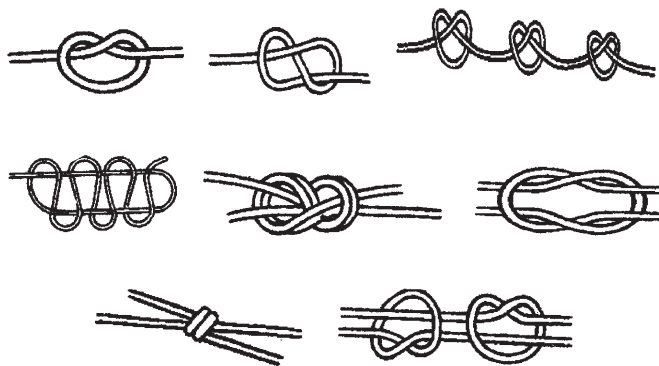
Этап «Качающееся бревно». В этой эстафете участвуют юноши. Бревно или деревянный брусок укрепляют горизонтально на столбах или качелях. Бревно качается на особых скобах, прикрепленных к столбам. Играющий становится на один конец бревна или доски. Стараясь сохранить равновесие, он должен дойти до другого конца. Выигрывает тот игрок, который дойдет до конца и не упадет с бревна. Упавший пытается пройти свой этап заново.



Этап «Руковод». Противоположные столбы соединяют между собой двумя толстыми перекладинами, к которым прикрепляют по шесть гимнастических колец. Каждое кольцо держится на перекладине при помощи толстой веревки. Игрок поднимается по ступенькам на помост и, ухватившись за переднюю пару колец, старается передвигаться от кольца к кольцу, перехватывая их то одной, то другой рукой. Задача – пройти на руках по кольцам, не касаясь земли или пола ногами. Упавший игрок начинает свой этап заново. (Примечание: вместо колец можно использовать обыкновенные брусья, по которым игрок перемещается на руках.)

Этап «Саперы». Для игры выбирается полоса шириной 200–300 метров, покрытая травой и редким кустарником, – это «минное поле», на котором заблаговременно закладываются 15–20 «мин». В качестве «мин» используются пустые консервные банки или небольшие пластиковые бутылки. «Мины» закапываются, тщательно маскируются, наружу выводятся лишь короткие бечевки – «усики». «Мины» устанавливаются полосой в два ряда. В игре участвуют все игроки команды, они делятся на два отделения. Отделения занимают исходное положение на противоположных сторонах «минного поля» и по сигналу начинают двигаться навстречу друг другу, стараясь при этом обнаружить все установленные «мины». Выигрывает команда, которая обнаружит больше «мин» за определенное время.

Этап «Узлы». Это задание дается командам заранее. Задача игрока, которого команда назначит на этот этап, – научиться в домашних условиях завязывать узлы и продемонстрировать свои умения на скорость. Виды узлов: простой узел, восьмерка, пожарная лестница, многократная восьмерка, фламандский узел, прямой узел, рыбацкий узел, ткацкий узел.



Этап «Бег с препятствиями». В этом этапе несколько забегов с препятствиями, в которых участвуют все игроки команд по очереди.

Забег:

- ходьба на ходулях;
- бег в мешке;
- бег со связанными ногами;
- перенос трех волейбольных мячей;
- бег с шариком, катающимся по дощечке;
- пролезание под натянутой веревкой.

Во время каждого забега игроки по очереди проходят препятствия, возвращаясь к команде и передавая эстафету следующему игроку. Между забегами устраиваются небольшие перерывы. Этап выигрывает команда, у которой больше побед во всех забегах.

Этап «Двенадцать палочек». Для этой игры понадобятся ровная дощечка длиной 70 сантиметров, 12 ровных палочек длиной 20 сантиметров и бита. Все 12 палочек укладываются на дощечку, лежащую на земле. Ведущий ударяет по дощечке битой и палочки разлетаются в разные стороны. Пока ведущий собирает и вновь раскладывает палочки, команды должны составить секретную шифровку (можно дать это задание заранее). Команды обмениваются шифровками. Ведущий вновь разбивает и собирает палочки – за это время команды должны разгадать шифровки друг друга. Жюри оценивает быстроту и правильность выполнения задания.

Жюри подводит итоги эстафеты и награждает победителей.

Эстафета «Партизанский отряд»

В игре участвуют несколько команд.

Этап «Наблюдательный пункт». Команды заранее получают задание – построить укрытие в лесу или на поляне и замаскировать его под пень, камень, кочку или впадину. Цель игры – обнаружить наблюдательный пункт противника, не выдав своего присутствия.

Этап «Встречная разведка». Всем участникам команды на спину прикрепляются номера. Команды располагаются по обе стороны широкой просеки. Каждая команда выставляет по одному наблюдателю, который не имеет номера. Он выбирает удобную позицию, с которой будет наблюдать за командой противника. Задача команд – перебраться на территорию противника, но так, чтобы наблюдатели не сумели записать номера участников. Задача наблюдателей – записать номера всех игроков команды соперника. Побеждает та команда, которая раньше всех захватит чужую позицию и не даст противнику обнаружить свои номера.

Этап «Найти диверсанта». В этой игре ведущий изображает диверсанта, который прокладывает путь для своей диверсионной группы при помощи условных знаков. Задача команд – найти знаки, которые указывают дорогу диверсантам, и уничтожить их. По окончании игры ведущий подсчитывает уничтоженные знаки. Побеждает та команда, которая уничтожила больше всех знаков.

Этап «Тренировочные упражнения». Упражнения:

1. Один игрок каждой команды проходит по мало знакомой местности. Затем он останавливается и, не оглядываясь, как можно подробнее записывает на листке бумаги то, что успел заметить в пути. Выигрывает команда, чей разведчик заметил больше подробностей.

2. Каждая команда для участия в этом упражнении выбирает одного игрока. Ведущий два раза подряд читает вслух «донесение» – отрывок из книги или газеты из 25–30 слов. После прослушивания игроки записывают этот отрывок по памяти. Кто точнее?

3. Задание команде – определить на глаз расстояние до ближайшего дерева, дома, ограды. Затем ведущий измеряет эти расстояния. Кто точнее – тот и побеждает.

Этап «Секретный пакет». Каждая команда получает от ведущего секретный пакет. Командир выбирает игрока-разведчика, который должен донести пакет до места назначения и передать его жюри. Задача команд – обнаружить и задержать игрока-разведчика команды соперников. Командиры расставляют игроков своей команды на наблюдательных пунктах по всему участку действий. Выигрывает команда, которая первой обнаружит разведчика противников и захватит пакет.

Этап «Пост». Игроки всех команд разбиваются на пары и образуют общий круг. Ведущий командует: «Разойдись!» Пары расходятся, звучит музыка, все танцуют. Неожиданно ведущий громко объявляет: «По местам!» Все пары должны быстро вернуться на свои «посты». Проигрывает пара, которая вернется на свое место позже всех. Игра проводится несколько раз. Потом подводятся итоги: выигрывает команда, у которой останется на площадке больше пар.

Музыкальная эстафета

Эту эстафету можно провести на вечере отдыха между несколькими командами. Эстафета проводится на выбывание: побеждает команда, в которой останется после выполнения всех этапов больше игроков.

Этап «Запрещенное движение». Ведущий показывает несколько движений, которые не следует выполнять в ходе игры. Играет музыка, все танцуют, повторяя движения за ведущим. Если ведущий показывает «запрещенное» движение, дети не должны за ним повторять. Кто ошибется – выбывает из игры. Игра повторяется несколько раз.

Этап «По местам». Игроки всех команд разбиваются на пары и образуют круг. Звучит музыка, пары расходятся по залу и танцуют. Неожиданно ведущий объявляет: «По местам!» Все пары должны быстро вернуться на свои места. Пара, которая вернется на свое место позже всех, проигрывает. Игра повторяется несколько раз.

Этап «Все наоборот». Игроки всех команд берутся за руки и образуют круг. Внутри круга – ведущий. Звучит музыка. Ведущий выполняет различные движения, а игроки должны выполнять противоположные движения. Например: ведущий идет плясовым шагом по кругу



вправо, игроки – тем же шагом влево; ведущий поворачивается и идет влево, игроки – вправо; ведущий поднимает руки и хлопает в ладоши над головой, игроки – опускают руки и хлопают в ладоши. Кто ошибется – выбывает из игры. Игра повторяется несколько раз.

Этап «Смена пар». Игроки всех команд делятся на пары, пары образуют круг. Звучит музыка, все танцуют. Ведущий стоит в центре круга, неожиданно он объявляет: «Смена пар!» Все игроки должны быстро найти себе новую пару на противоположной стороне круга. Игроки, образовавшие пару последними, выбывают из игры.

Этап «Четверки». Все игроки, взявшись за руки под марш идут цепочкой за ведущим. Направление движения часто меняется. По сигналу ведущего играющие должны образовать кружки по четыре человека, взявшись за руки. Кто остался без места – выбывают из игры. Игра повторяется несколько раз.

Жюри подсчитывает количество оставшихся участников каждой команды. Команда, у которой в игре осталось наибольшее количество игроков, считается победителем «Музыкальной эстафеты».

