

Государственное
Автономное Учреждение
Калининградской области
Профессиональная
образовательная
организация «Колледж
сервиса и
туризма»

Игры с бегом

Выполнила студентка
Группы ТП11-16
Перегабрина Арина

Содержание

1. К своим флажкам
2. Правила
3. Гуси-лебеди
4. Конкурс «Разминка»
5. Переправа
6. Конкурс с обручем
7. Литература

«К своим флажкам»

Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп (по 5-6 человек в каждой), становятся в кружки. В центр каждого кружка становится дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других.

Описание игры. Все играющие, кроме тех, кто стоит с флажками, по сигналу руководителя разбегаются по площадке и становятся лицом к стене (если играющие в помещении) или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Руководитель даёт сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, быстро бегут к своему флажку и опять образуют кружок вокруг дежурного с флажком. Побеждает группа, построившаяся в кружок первой. Можно построить в затылок к дежурному в колонну по одному. В этом случае все собираются в колонну за своим дежурным.

Правила. 1.Играющим нельзя открывать глаза до сигнала «Все к своим флажкам!». Если игрок откроет глаза преждевременно, то его группа проигрывает. 2. Игроки с флажками должны обязательно изменить свои места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Варианты игры. 1. Когда играющие разбегутся, им можно предложить встать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим дежурным. 2. Играющие под музыку или пение двигаются за преподавателем и на ходу повторяют за ним разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

Если нет разных флажков, можно ориентировать играющих на своих дежурных, которые стоят в центре кружков или впереди колонн (если построены колоннами). В этом случае подаётся команда «К своим дежурным!».

«Гуси-лебеди».

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посредине зала (площадки) ставятся 4 скамейки, образующие коридоры («дорога между гор») шириной 2-3 м. На другой стороне площадки кладутся маты – это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятнике – это «гуси». За горой чертится кружок – «логово», в котором помещаются два «волка».

Описание игры. Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» Гуси проходят по горной дороге в «поле», где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальней горой!». Гуси бегут обратно к себе в гусятник, пробегая между скамейками, - «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются.

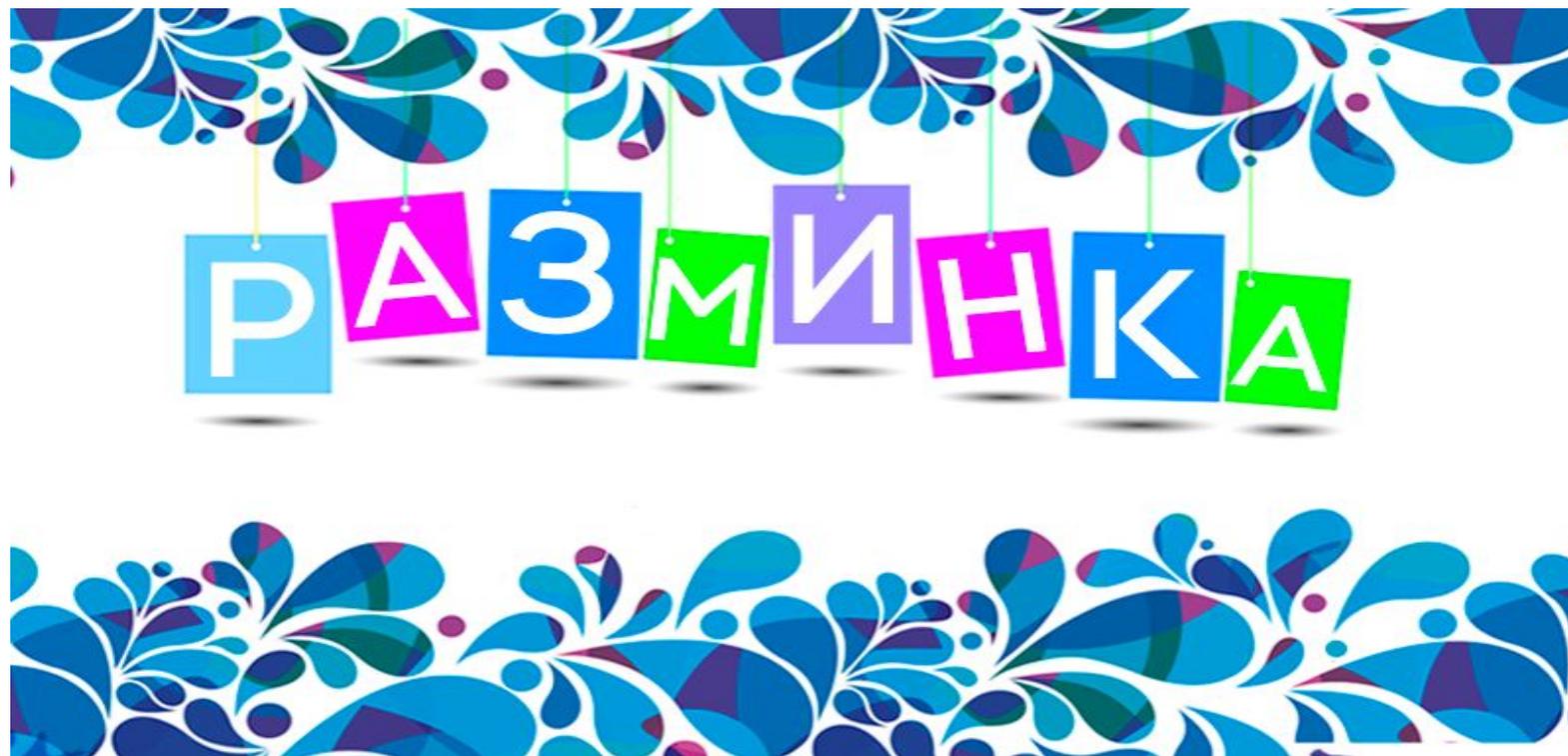
Пойманные подсчитываются и отпускаются в своё стадо гусей. Играют два раза, после чего выбирают из не пойманных новых волков. Итак, игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные гуси и волки, сумевшие поймать больше гусей.

Правила. 1. Волки ловят гусей до гусятника. 2. Волки могут ловить гусей только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.



Конкурс «Разминка».

Команды построены в колонны по одному у лицевой линии. По команде «Марш!» капитан бежит по прямой до поворотного флажка (15 м), обегает его и бежит к своей команде, передает эстафету второму игроку касанием его рукой и т.д. Очко завоевывает самая быстрая команда.



«Переправа».

Команды стоят на одном берегу (линия старта) в колонне по одному. У капитана 2 туристических коврика. По команде «Марш!» каждая команда пытается переправиться на другой берег с помощью этих ковриков, т.е. сначала все игроки встают на один коврик, другой кладут немного впереди и перепрыгивают на него, первый при этом перемещают опять вперед. Если один из участников касается ногой пола, то команда начинает свой путь от линии старта. Побеждает команда, которая переправится первой.



«Конкурс с обручем».

Команды построены так же. Каждому участнику обеих команд выдается по обручу. По команде «Марш!» направляющие бегут, держа обруч в руке, к снеговикам (15 м), одевают на него обруч, и возвращаются к своей команде, передавая эстафету вторым номерам. Какая команда финиширует первой – получает очко.



Литература

1. <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-begom-1308703.html>
2. <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn>