

---

# Игры - забавы

---

**Заниматься физкультурой полезно, весёлой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий обычной физкультурой продлевает жизнь человека на один час, а весёлой на два. И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами!**

## УДАР?

Футбол появился в России в начале 20 века. Название этой игры происходит от двух английских слов: стопа и мяч, потому что в этой игре по мячу бьют ногой.

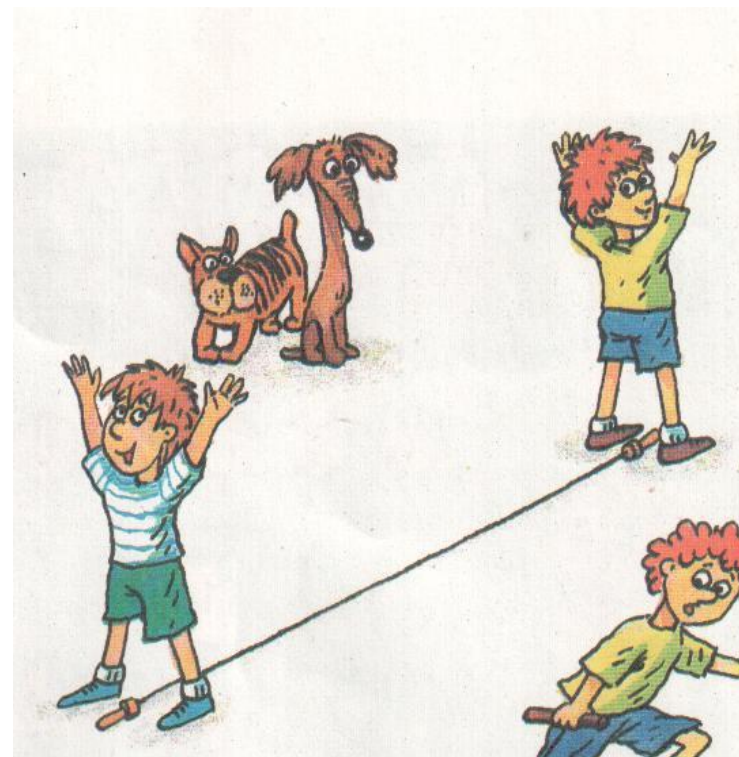
Попробуйте положить футбольный мяч в обыкновенную сетку и привязать веревкой длиной в 2-3 метра к вбитому в землю колышку. Игроки становятся в 6- 8 шагах от мяча. Теперь дело за малым: нужно пройти эти 6 – 8 шагов и ударить по мячу. «Ничего сложного!» - скажете вы. – Проще простого!» Не торопитесь! Ведь игроку завязывают глаза! А самых храбрых несколько раз поворачивают на месте. Через правое плечо, разумеется!



# Спортивные забавы.

Играя, каждый пробует силы, испытывает своё умение, проверяет сноровку: ты быстрый, а я ещё быстрее, ты мильный, а ещё сильнее, ты смелый, а я ещё смелей!

Растяните на земле скакалку и встаньте спиной друг к другу так, чтобы ручка скакалки оказалась у вас между ступней. Поднимите руки вверх. По сигналу нужно успеть раньше соперника выхватить скакалку. Эта игра тренирует скорость реакции и вашу собранность.



К концам лежащей на земле верёвки привяжите крепкие короткие палки. В трёх шагах от них положите маленькие мячики. Возьмитесь руками за палки – крепко-крепко! – и по сигналу тяните верёвку, пытайтесь достать свой мяч. Ну а перетягивание каната двумя командами всем хорошо известно.



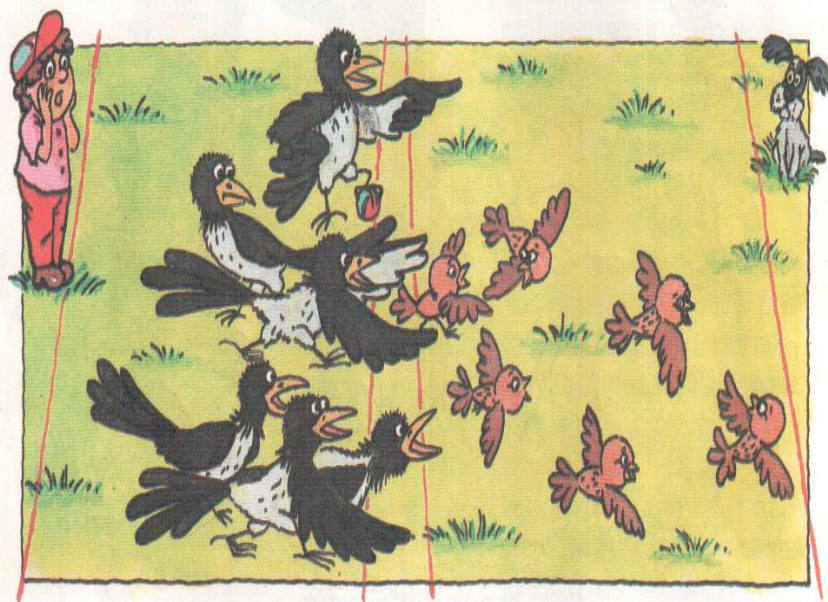
- Встаньте друг против друга. Ноги на ширине плеч, правые руки подняты вверх, ладони соперников прижаты.
- Раз! Два! Три!
- Нужно заставить соперника отвести руку в сторону или сойти с места. Соревнование состоит из нескольких схваток.



# ВОРОНЫ и ВОРОБЬИ.

В трёх шагах одну от другой начертите на земле две параллельные линии. В 25 шагах по обе стороны от них проведите ещё 2 черты.

- Игруют две команды: одни станут «воробьями», другие – «воронами». И те и другие становятся спинами друг другу на средних линиях.
- Ведущий громко говорит: «ВОРО – НЫ!» - или наоборот: «ВОРО – БЬИ!» Не просто говорит, а перед последним слогом выдерживают паузу и произносит его отрывисто.
- Названная команда мгновенной бросается бежать к дальней черте, а другая команда поворачивается и преследует соперников, стараясь осалить убегающих. За каждого осаленного игроки получают одно очко. Затем игроки снова выстраиваются на средних линиях, и игра начинается сначала. «Забег» повторяются 4 – 6 раз. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.



# Рыбаки и рыбки

- В эту весёлую игру можно поиграть на перемене, во дворе.
- Сначала «рыбаков» всего двое, а «рыбок» - сколько угодно. «Рыбки» разбегаются по площадке, а «рыбаки» берутся за руки и стараются вдвоём поймать какую-нибудь «рыбку». Для этого её нужно обхватить руками. Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Теперь «рыбаков» в цепи уже не двое, а трое. И с каждой пойманной «рыбкой» цепь всё увеличивается, увеличивается. До тех пор пока ловить уже будет некого! Действия «рыбаков» должны быть согласованны: если цепь разорвётся, «рыбакам» придётся выпустить одну «рыбку» на волю, а затем продолжить лов.



# Будьте ловкими!

- . Начертите на земле небольшой круг и проведите в нём линию от центра к окружности. Встаньте в центре круга так, чтобы линия находилась между ступнями. Подпрыгните и повернитесь в воздухе, стараясь не выйти из круга.





Попытайтесь  
перепрыгнуть через  
палку вперёд и назад,  
держа её двумя  
руками.



Поставьте перед собой палку и придерживайте её рукой. Отпустив палку на одно мгновение, сделайте через неё мах ногой и быстро подхватите палку, чтобы она не упала.



Положите сзади мяч так, чтобы он касался пяток. За спиной одной рукой обхватите запястье другой. Попробуйте присесть, взять мяч свободной рукой и встать, не сдвигаясь с места.



Встаньте так, чтобы  
пятки и носки  
находились на одной  
линии. Попробуйте  
подбросить мяч вверх  
и поднять его обеими  
руками. Сколько раз  
вам удастся это  
сделать?



Упритесь палкой в землю, отступите от неё на один шаг, опуститесь на колени и поднимитесь на ноги. Сделайте это 10 раз.



Проведите на земле черту длиной в 4 шага, встаньте на неё лицом друг к другу, соприкасаясь носками, и взяв друг друга за руки, как при рукопожатии. По команде начинайте борьбу: нужно заставить соперника сойти с черты хотя бы одной ногой.



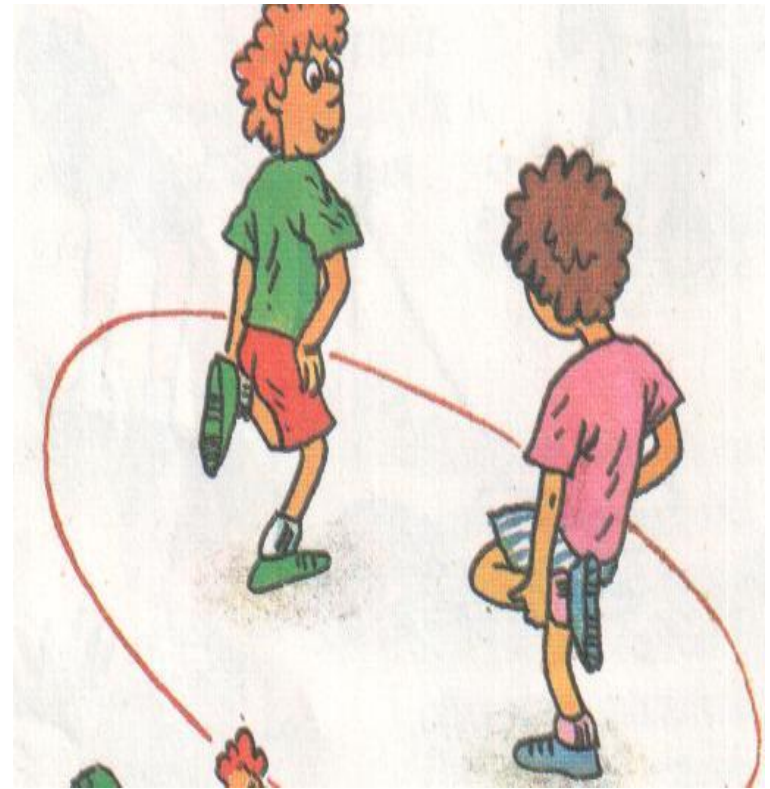
---

Ведущий становится в центре круга, все остальные по окружности. Ведущий начинает вращать низко над землёй скакалку, держа её за одну ручку, а играющие прыг – скок! Прыг- скок! - перепрыгивают через неё. Кто скакалку заденет, тот из игры выбывает. А последний считается победителем.

---

# Петушинные бои начинаются!

Бой проводится внутри круга. Соперники поджимают одну ногу, придерживая её рукой, другая рука прижата к туловищу. «Петухи» насккивают друг на друга, стараясь вытолкнуть соперника из круга или заставить его опустить на землю поджатую ногу.





Сядьте на землю спиной к спине, сцепив согнутые в локтях руки, вытяните ноги, а потом попытайтесь одновременно встать, не размыкая рук.

