

Картотека подвижных игр



Лес, болото, озеро

Чертят круг такого размера, чтобы в него поместились все играющие, и еще 3 круга на равном расстоянии от первого. В 1-ый становятся играющие, а остальные получают названия: «лес», «болото», «озеро». Ведущий называет зверя, птицу или рыбу (можно договориться и называть растения). Быстро считает до установленного числа. Все бегут и каждый становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы, потом возвращаются и все сначала. Слово «лягушка» позволяет встать в любой круг. Побеждают те, кто ни разу не ошибся.

Менять круг нельзя. Если прибежавший с опозданием хотя бы одной ногой не ступит в тот круг, он получает штрафное очко. Также и тот, кто не успел добежать до круга.



Цепочка

Определяем размеры территории на которой будет проходить игра. В начале игры ведущий — один человек. Он догоняет разбегающихся участников. Догнав кого-нибудь, он берёт его за руку, и они вместе догоняют следующего, и так далее, пока не образуется цепочка. Если игроков много, можно образовать 2 цепочки. То есть, когда образуется цепочка в четыре человека, они делятся на пары.

Игра с мячом



Участники делятся на 2 команды, им даются опознавательные знаки, чтобы они могли узнавать друг друга. Задача каждой команды — перебросить друг другу мяч 10 раз, не уронив его. Игроки другой команды стараются забрать мяч. Если мяч упал или попал к другой команде, игра и счёт начинаются заново.

Пассажиры-билетики

Группа делится на 2 равные команды, образуя пары. Одна — пассажиры (внутренний круг), а другая — «билетики» (внешний круг). Ведущий стоит в центре, и по его команде начинается движение. Пассажиры поворачиваются направо и бегут по кругу, а «билетики» — налево; все при этом поют песню » Мы едем, едем, едем в далёкие края». Внезапно ведущий кричит: «Контролёр!». «Билетики» останавливаются на месте, а пассажиры стараются встать впереди «билетиков» (ища пару). Ведущий тем временем старается опередить кого-то и занять пустое место. Оставшийся без места становится ведущим.

Быстро по кругу

Сядьте в круг и посадите в центре ведущего с закрытыми глазами. Передавайте какой-нибудь предмет по кругу. Когда ведущий скажет «стоп!», предмет перестают передавать, и человек, который его держит, получает от ведущего любую букву из алфавита, кроме сложных. Когда буква дана, предмет начинает двигаться по кругу, пока ведущий его опять не остановит. Человек, у которого в руках предмет, должен, пока предмет не обойдёт круг, назвать 8 предметов, начинающихся с буквы, которую дал ведущий. Если игрок не справился — он выходит в центр, и игра продолжается.

Попрыгунчики

Возьмите пустую большую картонку для яиц. На доннышке каждого углубления напишите числа от 1 до 30. Положите картонку-мишень на пол (на полу не должно быть ковра!). Разбейте игроков на 2 команды. Проведите линию в полутора-двух метрах от мишени и дайте каждой команде 4-5 шариков. Цель — попасть в ячейки и набрать как можно больше очков, но шарик должен один раз удариться об пол, прежде чем попасть в мишень.

Волки и овцы

Из группы (36 человек) выбирается 9 овец и 3 волка. Остальные становятся в круг, взявшись за руки — это ограда. Овцы стоят внутри круга, а волки снаружи. Ведущий разбрасывает листочки с зелёной бумагой (вместо травы) за пределами круга. Суть игры в том, что овцы должны собрать всю траву за пределами круга и принести её в круг. Волки ловят овец, вышедших из круга. Ограда пропускает овец и препятствует волкам. Овца, которую осалил волк, выходит из игры. Можно менять волков и овец. Игра продолжается до тех пор, пока не будет собрана вся трава или пойманы все овцы.

Три, тринадцать, тридцать

Игроки образуют круг, встав друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середину его становится водящий. Если он говорит: «Три» — все игроки должны поднять руки в сторону, при слове «тринадцать!» — поднять их вверх, при слове «тридцать!» — положить их на пояс (можно придумать другие движения). Водящий быстро называет любое из 3-х указанных выше чисел. Допустивший ошибку отходит на шаг назад, но продолжает играть. Выигрывает тот, кто до конца остаётся на своём месте. Водящий может растягивать слова: «Три-и-и-и...».

Змея

Разделитесь на две команды (не менее 20 человек в каждой). Команды выстраиваются в ряд. Перед ними на небольшом расстоянии ставится какой-нибудь предмет. По сигналу первый игрок из каждой команды бежит к этому предмету, обегает его, возвращается к своей команде, берёт за руку другого игрока и бежит с ним. Когда они возвращаются к команде, то берут двоих игроков, потом четырёх, затем восемь... Цепочка не должна размыкаться!

«Лежачая» змея

(Лучше, чтобы ведущий стоял у начала «змеи», так безопаснее). Соберите большие команды и поставьте их на старт. Задача — образовать «змею», которая протянется по

всей комнате (спортивному залу, полю), и опять вернётся обратно. По команде ведущего первый игрок из каждой команды ложится лицом вниз и вытянув руки в сторону старта. Как только первый игрок лёг, подбегает второй, берётся за ступни первого и ложится таким же образом. Когда вся команда легла, составив часть «змеи», первый игрок встаёт, добегают до хвоста змеи и всё начинается сначала. Игра продолжается до тех пор, пока вся команда не вернётся на старт.

Точки нажима

Используя разметочный скотч, сделайте 2 параллельных линии на полу, на расстоянии 2 шагов. Это нейтральная зона. Команды стоят на линии, лицом друг к другу. Одна команда «приглашает» другую на нейтральную зону, таща за руки. Тот, кого вытянут, становится членом другой команды. Команды могут пробовать что угодно, чтобы заманить в нейтральную зону. Единственное условие — они не должны отходить назад от своей линии.

Передача по кругу

Команды выбирают капитана и становятся в затылок друг другу, образуя два круга. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу ведущего каждый капитан поднимает мяч над головой, передаёт его стоящему сзади, и мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда, обойдя круг, мяч возвращается к капитану, он его передаёт впереди стоящим (т.е. в обратном направлении). Затем все по знаку капитана поворачиваются лицом к центру и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, тот поднимает его над головой.

Перемена мест

Две команды по 8-10 человек становятся шеренгами вдоль линии лицом друг к другу, на расстоянии 10-12 м, и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу ведущего они бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за противоположной линией, развернуться и встать в шеренгу. Побеждает команда, которая сделает это быстрее. Повторяя игру, можно менять способы передвижения: прыжками, на одной ноге, со скакалкой.

Рейс амебы

Эта игра требует серьезной работы в команде. Разделите группу на 2 команды. Игроки каждой команды плотно становятся друг к другу. Обвяжите каждую команду веревкой. Установите дистанцию в 15 метров, или дайте задание пробежаться вокруг коробки, перебраться через препятствия и вернуться. Все начинают бег по сигналу ведущего, при этом они могут сталкиваться, а коробка падать. Чтобы не было травм, участники должны снять обувь.

Нагруженный

Разделите группу на 2 команды, не более 12 человек. Приготовьте и поставьте в одном конце комнаты два стола с предметами так, чтобы на каждого члена команды приходилось хотя бы по одному предмету. Команды выстраиваются в шеренги на другом конце комнаты. По сигналу ведущего один игрок от каждой команды бежит к «своему»

столу и выбирает наугад любой предмет. Затем он бежит назад и передаёт взятый предмет другому игроку. Тот бежит к столу, тоже выбирает предмет, возвращается и передаёт его следующему и так далее, до тех пор, пока одна из команд не очистит свой стол от предметов и не перенесёт их в свой угол. Если что-то упало, нужно остановиться и поднять.

Мины

С завязанными глазами нужно дойти до назначенного места, не задев расставленных предметов (обувь, часы, посуда и др.). Примечание: если хотите развеселить участников, на второй или третий раз, когда все уже видели, что это за предметы, попросите кого-нибудь снять часы и положите их на поле. Затем завяжите участникам глаза и замените часы... яичной скорлупой, положив её так, чтобы с большей вероятностью на неё наступили. Сложно передать чувства человека, знающего, что на игровом поле есть часы, и слышащего хруст под собственной ногой...

Удержи шарик на лету

Все стоят в кругу, взявшись за руки. Задача — не дать опуститься воздушному шару на пол, подталкивая его всеми частями тела. После того, как шар упадёт один раз, его нельзя подталкивать ногами, и так до тех пор, пока нельзя будет подталкивать ничем. Можно усложнить так: рассчитаться на первый-второй, первые подталкивают, а вторые их удерживают. Или по-другому: одни держат свой шарик, другие — другой, при этом нужно свой удержать в воздухе и помешать другим делать то же самое.

Прятки наоборот

Один участник прячется, все остальные ищут его. Тот, кто находит спрятавшегося, прячется вместе с ним, и так до тех пор, пока не останется один ищущий.

Горящий лес

Задача — перебежать с одного края поля (по которому проведена черта) на другой. В центре поля есть 3-4 водящих, которые салят тех, кто бежит. Осаленные останавливаются там, где их осалили, расставляют руки по сторонам, изображая горящее дерево (сходить с места нельзя). Остальные продолжают бегать туда и обратно. Их задача усложняется тем, что нельзя касаться «горящих деревьев». Тот, кто коснулся, останавливается и «горит». Игра может продолжаться, пока не останется 2-3 «несгоревших» участника. Они и будут победителями.

Салки-монетки

Две команды, выстроенные в шеренгу, становятся друг против друга, на расстоянии двух метров. Одна из них «орлы», другая — «решки». Ведущий подбрасывает монету и выкрикивает, что выпало. Если орёл, «орлы» бегут за «решками», и наоборот (обычно получается путаница). Та команда, что гонится, должна осалить как можно больше людей из другой команды, и тогда осаленные переходят в их команду. Салить можно, пока игрок не добежал до заранее обозначенной границы. Игра продолжается до тех пор, пока все не станут членами одной команды, но это происходит редко, поэтому играйте, пока не выдохнетесь.

Эстафеты

- С надувным шариком. Участников разделить на две команды. Каждой дать по палочке и надувному шарiku. Задача каждого игрока — добежать до места передачи эстафеты и не давать палочкой шарiku упасть на землю.
- С ватой. Для этой эстафеты готовятся специальные трубочки, загнутые с одного конца. Надо как можно скорее дойти до места передачи эстафеты, не уронив вату. Для этого нужно постоянно втягивать воздух через трубочку, на конце которой находится кусочек ваты.
- С мячом. Задача для игрока — прыгая с мячом между ногами достичь места передачи эстафеты.
- Взявши ноги другого... в руки.
- Крабом (ползком).
- Кидать камешки в стакан.
- Прыжки в мешке.
- Бег с препятствиями (вся команда держится за кусок туалетной бумаги, которую нельзя разрывать).
- Выпить всю воду в бутылке через трубочку, подбегая по очереди .
- Передать спичечный коробок носом .
- Мыльная эстафета (намыливая руки, выстрелить как можно дальше мылом).
- Кто дольше булькнет (набрать немного воды в рот и по сигналу ведущего... полоскать горло).
- В руке ложка, в ложке — картошка (можно использовать 2 палочки вместо ложки).
- И для осанки польза (мешочек с опилками держать на голове).
- Гонка на одеяле (один сидит, двое везут).
- С надувным шаром (два игрока бегут от старта к финишу, держа воздушный шарик лбами).
- Оседлай коня (один опускается на четвереньки, другой садится ему на спину. Конь везёт наездника к финишу, а наездник держит в руке ракетку, на ней лежит волан для бадминтона).
- Змея (один ложится лицом вниз, все остальные пробегают над ним, оставляя его между ног, возвращаются, второй ложится головой к ногам первого, все пробегают таким же образом — до тех пор, пока не улягутся все).