



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Г. П. Коняхина

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-
АТТРАКЦИОНОВ И ИГР-ПОЕДИНКОВ**

Учебно-методическое пособие

Челябинск 2021

796.07 (021)

75.15 я 73

К 65

Коняхина Г.П. Организация и методика проведения игр-аттракционов и игр-поединков [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2021. – 58 с.

Игры-аттракционы и игры-поединки — особая группа упражнений и игр, представляющая собой короткие игровые упражнения, которые позволяют участникам проявить свою ловкость, быстроту, глазомер и координацию. Как правило, они не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников. Для их проведения не требуется много места. Они привлекательны еще и тем, что представляют интерес и для зрителей; кроме того, каждый участник может в любое время войти в игру и выйти из нее.

Организация этих игр не представляет особых трудностей. Во время проведения игр-аттракционов участники выполняют упражнения по очереди и нетрудно выявить тех, кто лучше других справляется с заданиями.

Предназначены для специалистов в сфере физической культуры, спортсменов, студентов физкультурных образовательных учреждений.

Рецензенты:

Костенок П.И. д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Жабakov В.Е. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2021.

© Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

ВВЕДЕНИЕ

Игры-аттракционы с использованием спортивного инвентаря составляют особую группу упражнений, развивающих силу, ловкость, совершенствующих координацию движений, воспитывающих настойчивость волю, хладнокровие.

Этот вид игр всегда привлекает много зрителей и участников. Игры-аттракционы следует рассматривать не как простую забаву, а как полезные упражнения, ведь аттракцион – это поединок с незримым противником, это поединок с самим собой, убедительная проверка своих способностей, умений и навыков.

Аттракционы не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников, поэтому с успехом могут проводиться на тематических вечерах отдыха, сборах, спортивных площадках, на больших переменах, во время прогулок. Кроме того, их полезно использовать и на уроках физической культуры для закрепления упражнений в различных видах спорта, а также в качестве домашних заданий. Как показывает опыт, отдельные полюбившиеся ребятам аттракционы в форме игры или соревнования долго служат предметом самостоятельных упражнений [2].

Организация игр-аттракционов очень проста, их может провести каждый учитель или учащийся, предварительно проинструктированный учителем физической культуры.

Для проведения более сложных аттракционов, кроме основного руководителя, можно назначить нескольких помощников и заранее распределить между ними обязанности. Полезно до начала массового участия в трудном аттракционе продемонстрировать технику его выполнения хорошо подготовленными учащимися.

Несмотря на кажущуюся легкость аттракционов, завоевать в них победу не так-то просто. Она достается самому сильному, ловкому, лучше других владеющему элементами техники того или иного вида спорта.

В общеобразовательных школах часто устраивают вечера аттракционов, нередко их включают в массовую часть праздника или спартакиады. На уроках физической культуры их можно провести в виде соревнований между командами [2].

Ниже приведены игры-аттракционы и игры-поединки, которые без особого труда можно провести с учащимися, тем самым помочь руководителю физического воспитания весело и интересно провести урок.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Армреслинг

Играющие садятся на стулья друг против друга у одного из углов стола. Согнув правые руки, они ставят их локтями на стол и затем, нажимая ладонью на ладонь, стараются согнуть руку противника, прижав ее к столу. Во время соревнований нельзя отрывать локти от стола. Свободные руки следует держать за спиной. Тот из играющих, кто положит руку противника на стол, выигрывает.

Банкир

"Банкиром" станет тот, кто быстрее всех вытрясет содержимое банок с монетами через узкую прорезь в крышке, не прибегая к помощи посторонних предметов.

Бильбоке

Старинная французская игра с привязанным шариком, который подбрасывается и ловится в ложечку. Возьмите толстую нитку или шнурок длиной 40 см. Один конец приклейте липкой лентой к шарiku от настольного тенниса, а другой - к доньшку пластмассового стаканчика или привяжите к ручке пластмассовой кружки. Ваше бильбоке готово. Играют несколько человек. Надо подбросить шарик вверх и поймать его в стаканчик или кружку. За это начисляется одно очко. Ловить шарик по очереди до промаха. Промахнувшийся передает бильбоке следующую за ним игроку.

Победителем становится тот, кто первым наберет условленное количество очков.

Бой всадников

С каждой стороны по два играющих. Один - "конь", другой - "всадник". "Всадники", сидя на спине у "коня", стараются столкнуть друг друга на землю.

Бой козлов

Прыгая на двух связанных ногах, стараться заставить друг друга выйти из равновесия (руки за спиной).

Бой петухов

На земле (полу) чертится круг диаметром 1,5 – 2 м. Все играющие делятся на две команды. Каждая команда выбирает капитана, выстраивается по разные стороны от круга. Капитаны посылают в круг на поединок по одному “боевому петуху”. Каждый из них становится на одну ногу, другую подгибает, а руки кладет за спину.

По сигналу участники начинают выталкивать друг друга из круга. Побеждает участник, вытолкнувший соперника за пределы круга или заставивший его встать на две ноги. Капитаны сражаются последними.

Побеждает команда, на чьем счету большее количество побед в поединках. Запрещается снимать руки со спины.

Борьба за кеглю

В игре участвуют две равные по численности команды. У каждой команды имеется кегля, которая устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные игроки делятся на защитников и нападающих. Цель игры – 2 завладеть кеглей противника, сохранив свою. В процессе игры разрешается передавать: кеглю другому играющему, убежать с ней. Правила: начинать игру можно только по сигналу, в борьбе за кеглю нельзя допускать грубых действий.

Веровочка

Два стула ставятся спинками друг к другу, под ними продергивается веревочка.

По команде ведущего два участника ходят вокруг своих стульев. По команде садятся на свой стул и выдергивают из-под него веревочку. Игра проводится до трех раз.

Кто побеждает дважды - получает приз.

Веселый рыболов

Перед каждым игроком ставят пустую бутылку и кладут привязанный на нитке карандаш. Лучше, если карандаш перехвачен веревкой посередине. Игроки по команде берут в рот конец нитки, а руки заводят за спину. Кто первый сумеет опустить карандаш в бутылку, тот и выиграл.

Верная рука

Ведущий приглашает всех желающих и предлагает следующее задание: взять правой рукой газету за уголок и по команде быстро собрать всю газету в кулак. Кто быстрее - победил.

Вывести из равновесия на корточках

В приседе, лицом друг к другу, прыгая и толкая ладонями рук, заставить участника выйти из равновесия.

Вынести из круга

Стоя в кругу, по знаку организатора, каждый старается вынести за круг своего противника.

Вырвать палку

Двое играющих становятся друг против друга и берутся обеими руками за палку. Поворачивая палку в любом направлении, каждый из играющих старается вырвать ее из рук противника. Вырвать палку можно только силой рук, не касаясь противника.

Выталкивание в приседе

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и упираются ладонями друг в друга.

По сигналу в этом положении они стараются вытолкнуть соперника из круга, заставить его потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами земли. Поединок длится 1 мин. Если победитель не выявился, объявляется ничья.

Вытолкни из круга

Очерчивается круг диаметром 4 м, куда входят равные по числу игроков команды.

По сигналу руководителя соперники в парах кладут руки друг другу на плечи. По свистку они начинают борьбу, стараясь вытолкнуть друг друга за пределы круга. Кто заступил за круг хотя бы одной ногой – выбывает из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся игроки только одной команды.

Выталкивание спиной

Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача – упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако не отрывая ног от земли.

Два вола

На участников конкурса надевается как упряжка, длинная веревка, и каждый из двух участников старается "утянуть" соперника за собой, в свою сторону. При этом каждый старается дотянуться до приза, который расположен в полуметре от каждого игрока.

Два кольца

Группа стоит, взявшись за руки, вокруг нарисованного на земле кольца. Внутри этого большого кольца находится маленькое. Человек может находиться только либо вне большого кольца, либо внутри малого. Задача каждого - заставить других наступить на запретную территорию и при этом удержаться самому.

Дикий макак

В игре участвуют два человека. Каждый в зубах держит ложку с апельсином или картошкой. Руки за спиной. Задача - уронить своей ложкой апельсин противника и не дать уронить свой. Для самых смелых хозяев - вместо апельсина использовать яйцо.

Заставить встать

Двое играющих сидя и вытянув ноги вперед, упираясь ступнями, берутся за руки и стараются перетянуть друг друга на свою сторону.

Зомби

Выходят по двое от каждой команды и становятся рядом: рука об руку. По парам соприкасающиеся руки связывают, а свободными руками, то есть один из участников левой, а другой

правой рукой должны завернуть подготовленный заранее сверток, обвязать его тесемкой и завязать на бантик. Чья пара вперед - получает очко.

Изготовим крышечки

Участникам игры предлагается издали посмотреть на набор банок различной величины и формы. Брать в руки их нельзя. У каждого игрока - кусочек картона, из которого они должны выстричь крышки так, чтобы они точно совпали с отверстиями банок.

Побеждает тот, у кого больше крышек точно совпало с отверстиями банок.

Катушки

Двое играющих по сигналу наматывают веревку на катушку до места, обозначенного цветной линией.

Колокольчик

Попросите старших подвесить колокольчик на веревочке к потолку. Игроки по очереди должны подбрасывать мячик, чтобы сбить колокольчик. У кого колокольчик зазвенел больше всех, тот и выиграл.

Кто кого перепоеет

Участвуют от трех до десяти человек. Каждый по команде затягивет свою песню, стараясь не сбиться с мелодии, не забыть слов и не замолчать. Если песня кончается, ее можно начать снова. Постепенно выбывают те, кто "потерял" свою песню.

Кузнечики

В игре принимают участие не более 15 детей. У водящего в руке шнур длиной 2,5 м с грузом на конце. Все участники становятся вокруг водящего.

По сигналу он раскручивает шнур, вращая его вокруг себя на высоте 20-30 см от земли. Участники должны при приближении шнура его перепрыгнуть (не касаясь). Кого задел шнур – выбывает. Игра продолжается до последнего участника. Последний - победитель. Первый игрок, выбывший из игры, становится водящим. Игру можно проводить между командами.

Побеждает команда, у которой осталось больше игроков в игре за определенное время.

Ловушки

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймал, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоем, затем втроем и т.д. они ловят бегущих, пока не поймут всех. Правила: пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных только взявшись за руки.

Мотальщики

Для игры нужны круглая палка и гиря (или гантель) весом 3-5 кг. Гиря подвешивается к концу палки при помощи прочного шнура. Задача играющего: встать на табуретку и, вращая руками палку, намотать шнур на другой конец палки так, чтобы поднять привязанный к нему груз. Одновременно соревнуются несколько участников.

Отними мяч (палку)

Двое играющих держат мяч (палку) двумя руками и пытаются его вырвать любым способом.

Перетягивание друг друга

Участники упираются внешним сводом стопы друг в друга и, не расцепляя захвата рук за запястья, стараются перетянуть противника на свою сторону.

Перетягивание каната

Две команды перетягивают канат. Кто сильнее.

Перетягивание рукой

Двое играющих берутся левыми руками (лучше всего взять противника за запястье, чуть повыше ладони). Впереди каждого в одном или в двух метров от него ставят на пол булаву, кеглю или городок. Каждый из играющих старается, перетягивая противника за собой, схватить с пола предмет.

Перетягивание носками ног

Стоя спиной друг к другу на правой ноге, левой цепляются за ступню, стараясь по сигналу перетянуть друг друга до своей черты.

Подними соперника

Двое участников берут друг друга в обхват, и, по знаку организатора, каждый пытается поднять соперника над полом.

Поднять на спину

Двое играющих становятся спиной друг к другу и берутся под руки двумя руками.

По сигналу каждый старается поднять (взвалить) другого себе на спину.

Поединок с гимнастической палкой

Играющие по 2-е располагаются в круге диаметром 3 м, держась за палку двумя руками. Левая рука находится на середине палки, правая на конце. Соперники располагаются лицом друг к другу.

По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени. Поединок состоит из двух раундов. Во время второго раунда участники меняют положение рук. Можно проводить командные состязания по принципу, описанному выше.

Поединок с ракетками

Каждый играющий в паре получает ракетку от настольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера. Играющий с ракеткой отводит руку в сторону и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Поединок состоит из 3 - 5 попыток.

Побеждает тот, кто большее число раз выигрывает поединок.

Посчитай шарики

На стул кладут небольшие предметы или шарики. Затем всё это накрывается салфеткой. Игрок под музыку должен сидя

посчитать предметы, не касаясь руками стула. Очень интересно получится, если на танцевальном вечере в этом конкурсе будут участвовать несколько мальчиков.

Пригибание руки

Лежа или сидя друг против друга, соединив кисти рук в замок, прижать руку противника.

Пятнашки ногами

Стоя лицом друг к другу, руки на плечах противника, стараться коснуться носком ноги носка ноги противника.

Пятнашки рукой

Стоя друг против друга, запяtnать противника рукой в плечо.

Развести руки

Один их участников стоит с согнутыми перед грудью руками, другой берется в обхват за запястья и старается развести руки в стороны.

Регби на коленях

Игрокам разрешается передвигаться только на коленях, передавать мяч, вырывать его у противника.

Рыбалка

На стул ставится глубокая тарелка, участники должны по очереди бросать в неё с расстояния 2-3 метров пуговицу, либо пробку от бутылки, стараясь попасть так, чтобы пуговица осталась в тарелке. Эта простая игра очень увлекает и захватывает ребят.

Рыбаки и рыбки

Игра проводится на ограниченном пространстве (спортплощадка). Игроки располагаются на площадке произвольно. Ведущий выбирает 2-х наиболее подготовленных игроков-“рыбаков”, остальные – “рыбки”. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыбок. Рыбка считается пойманной, если рыбаки сомкнули вокруг нее руки. Пойманная рыбка становится между рыбаками, образуя “сеть”. Игра продолжается до последней

рыбки. Запрещается: забегать за ограничительные линии, задерживать рыбок свободной рукой. В игре отмечаются самые ловкие рыбаки и рыбки.

Сбить впрысид

Свяжите кольцом пояс, полотенце или какую-либо тесьму. Присядьте, подожмите под себя ноги и наденьте кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Руки просуньте под колени. Прыгая на носках в таком положении, двое играющих стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто, не удержав равновесия, сядет, проигрывает.

Свести руки

Один из играющих стоит с разведенными в стороны руками, другой берется кистями своих рук за запястья партнера и старается соединить его руки.

Сгибание шеи

Оба участника стоят друг против друга, расставив ноги. Один закладывает руки за спину, другой кладет ему свои руки на плечо. Надо суметь нагнуть голову соперника.

Сидя, перетягивание в сторону

Сидя спиной друг к другу, в захвате рук на “ключ“, ноги врозь. Стараться наклониться в сторону и перетянуть противника до касания им плечом пола.

Скок-перескок

На спортивной площадке или ограниченном пространстве чертятся маленькие круги диаметром 30-40 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре площадки. Водящий говорит: “Перескок!”. После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из игроков, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила: нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него

Сильная схватка

Играющие в парах становятся спинами друг к другу, держась согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола. *Вариант:* играющие садятся друг против друга на землю, упираясь ступнями ног в ступни соперника.

По сигналу игроки начинают тянуть палку на себя. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 сек.

Слон

Играющие делятся на две равные по силам и числу игроков команды (одна из них изображает слона, другая напрыгивает на него). Самый сильный участник становится впереди, согнувшись и опустив голову. Другой игрок обхватывает его за пояс, за ним – третий и т.д., но не более 6 человек. Изображая слона, они крепко держатся друг за друга. Игроки команды соперников по очереди разбегаются и прыгают на спину слона так, чтобы сесть верхом как можно дальше вперед, оставив место для следующих. Задача игроков – всей командой остаться на слоне и не свалиться вниз (5 сек). После этого играющие команды меняются местами. Запрещается вспрыгивающим на слона держаться за него руками, продвигаться по его спине вперед. Если кто-нибудь нарушил это правило или свалился со слона, игроки меняются ролями, не дожидаясь, когда все закончат прыжки.

Сойти с черты

На земле проведите черту. Двое играющих должны стать на нее обеими руками друг против друга и подать друг другу правые руки. Правые ноги нужно придвинуть носок к носку, а левые отставить назад. Нажимая на руку противника или оттягивая ее на себя, каждый из играющих старается заставить противника сойти с черты, хотя бы одной ногой.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать.

Стаи рыбок

Игроки делятся на две-три равные команды и каждый игрок получает бумажную рыбку, привязанную на нитке

хвостом вниз (длина нитки - 1-1,2 метра). Ребята закрепляют конец нитки сзади на поясе, так, чтобы хвост рыбки свободно касался пола. У каждой команды рыбки разного цвета.

По сигналу ведущего игроки, бегая друг за другом, стараются наступить на хвост рыбки противника. Касаться ниток и рыбок руками не разрешается. Игрок, чью рыбку сорвали, выходит из игры.

Побеждает та команда, у которой останется больше рыбок.

Тайландский бокс

Два человека на ринге с завязанными глазами сражаются мешками, набитыми мягкими тряпками. Возможны и различные варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок - он бьет на звук, человек с колокольчиком уклоняется, можно дать мешки обоим, и ввести двух посредников - они направляют своих игроков короткими командами.

Тараканьи бега

Для этой игры нужны будут 4 спичечных коробка и 2 нитки (в расчёте на двух участников). Нитка привязывается за пояс спереди, к другому концу нитки привязывается спичечный коробок так, чтобы он висел между ног. Второй коробок кладётся на пол. Раскачивая, как маятником, коробками, находящимися между ног, участники должны подталкивать коробки, лежащие на полу.

Кто быстрее пройдёт обозначенное заранее расстояние, считается победителем.

Троеборье

Играющие делятся на две команды. Участники, вызванные на середину, должны выполнить три упражнения, причем каждое из них - наибольшее количество раз. После выполнения первого упражнения участники идут отдыхать, а к выполнению второго приступают после того, как другая команда выполнит первое. Руководитель подсчитывает очки, набираемые каждым участником. Выполняемые упражнения: Подтянуться на перекладине, коснувшись ее подбородком, или отжаться от земли: один раз – одно очко. Присесть и встать на правой ноге (левая вытянута вперед). Приседание – одно очко. Встать - два

очка. Присесть и встать на левой ноге (правая вытянута вперед). Приседание – два очка. Встать - три очка. В конце игры определяется команда победитель, а также лучший троеборец.

Тянуть лямку

Двое играющих, стоя спиной друг к другу, надев лямку на грудь, тянут товарища в свою сторону до черты.

Упершись пятками

Двое играющих садятся один против другого на землю, упершись друг в друга ступнями согнутых ног. Взявшись руками за палку, каждый из играющих старается поднять своего противника с земли и перетянуть его на свою сторону.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать.

Хлопком по ладони

Начертите на земле прямую линию. Встаньте на нее, выставив левую ногу вперед. Ступню правой ноги надо поставить так, чтобы носок ее касался пятки левой ноги. Левую руку уберите за спину. Хлопком по ладони старайтесь сбить противника с линии. Тот, кому это удастся сделать - выигрывает.

Цапля

Все разулись. Можно надеть кроссовки или кеды. Встали в круг так, чтобы видеть друг друга. (Гонг.) Объявляется конкурс на лучшую цаплю. Сейчас каждый из вас должен встать на одну ногу. Другую ногу при этом нужно согнуть в колене и прижать ступней к бедру другой ноги как можно выше. Руки можно положить на пояс. В таком положении нужно продержаться как можно дольше. Глаза при этом закрыты. Итак, по удару гонга вы меняете ноги. (Развивает вестибулярный аппарат, мышечную систему, концентрирует внимание).

Сойди с пенька

Двое играющих встают на «пеньки» (можно начертить кружки диаметром 50 см). Расстояние между «пеньками» - 3-5 м. Играющим даются концы каната или толстой веревки.

По сигналу каждый играющий тянет к себе канат, пытаясь стащить противника с «пенька».

Выигрывает тот, кто победит два раза подряд разных противников, которых стараются подобрать примерно с одинаковыми физическими данными.

Цыганская борьба

Двое участников ложатся лицом вверх так, чтобы ноги одного были рядом с головой другого, руки - вдоль туловища.

По сигналу каждый поднимает прямую правую ногу вверх, стараясь не перекувырнуться через противника.

Кольца на палку

Два игрока становятся на расстоянии 3 м один от другого. Перед ними проводится черта. У обоих участников игры за плечами укреплено бечевкой по одной гимнастической палке. Ее укрепляют так, чтобы второй конец возвышался над головой игрока на 40-50 см.

Каждый игрок берет по 8-10 резиновых колец и по сигналу начинает «бой». Каждый старается накинуть побольше колец на палку противника. При этом нельзя отступать от черты или отходить в сторону. Можно, не сходя с места, отклонять корпус в сторону, приседать. Игрок имеет право подбирать кольца, которыми противник промазал. Их также можно набрасывать на палку противоположного игрока.

Соревнование продолжается установленное время. Побеждает тот, кому удалось набросить больше колец на палку другого игрока.

Слепые лесорубы

Пять участников с завязанными глазами стоят в середине круга.



Двое участников, не вооруженные шарами, постоянно передвигаются по кругу, показывая время от времени свое место нахождения легкими вскрикиваниями.

Правила:

- Участники не должны приседать или прыгать.
- Следует чаще менять участников.

Бросок ступнями

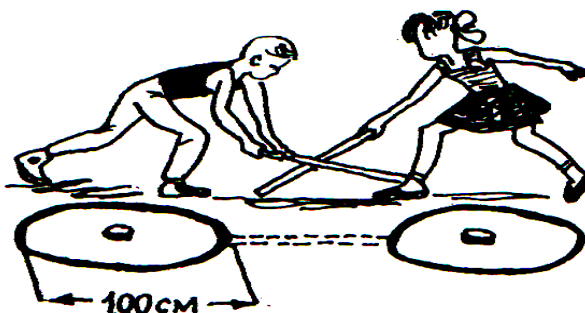
Двое соревнующихся зажимают между ступнями по одному мячу и становятся в трех шагах один от другого.

Отталкиваясь обеими ногами, участники одновременно или поочередно бросают зажатый ступнями мяч.

Побеждает игрок, который бросил мяч дальше.

Выбей шайбу

На полу чертятся два круга диаметром один метр. Расстояние между ними – длина гимнастической палки.



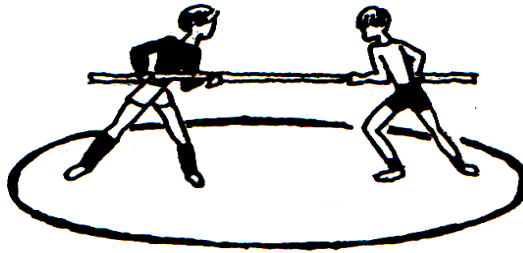
В центре каждого круга лежит шайба или мяч. Игроки с гимнастическими палками в руках располагаются за пределами круга.

По сигналу они пытаются выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещается.

Проигравший выбывает из игры.

Поединок с шестом

На шесте длиной 2,5 метра делаются в 70 см от центра две отметки. Соревнующиеся входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча.



По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени. Поединок состоит из двух раундов.

По кирпичикам

Для каждого из соревнующихся изготавливаются по 4 деревянных «кирпичика» (из обычной доски или фанеры). Чертят две линии на расстоянии 10 м одна от другой. Игроки встают в трех метрах один от другого на два «кирпича» (на линии старта), а два других держат в руках.

По сигналу игрок наклоняется вперед, кладет кирпичи перед собой и переступает на них. Берет два других, на которых стоял, ставит на пол и переступает на них. Таким образом он передвигается вперед.

Цель игры – пройти как можно быстрее до линии финиша, не ступая на пол. Нарушивший это правило выбывает из игры.

Аналогичным является соревнование с использованием двух табуреток. Игрок стоит на одной из них, а другую переставляет вперед, затем перебирается на нее и т.д.

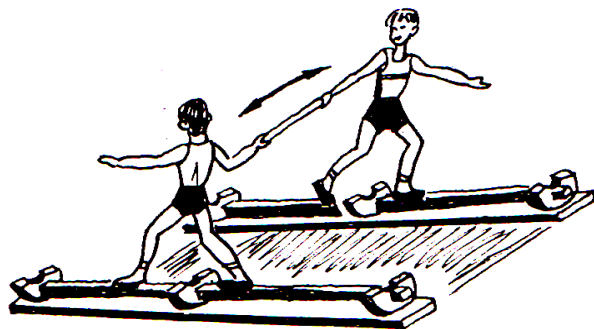
Сумей построить

Перед каждым игроком кладут по 5 городков. Игрокам завязывают глаза и предлагают вслепую построить их лежащих городков какую-либо фигуру, например, «колодец» или «пушку».

Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это. Можно также давать задание – за 40 секунд построить две фигуры из 10 городков.

Кто устоит

На рейки двух гимнастических скамеек, расположенных параллельно, становятся по одному участнику. Они держатся за концы гимнастической палки.



По сигналу соревнующиеся стремятся столкнуть друг друга на пол. Кому удастся это сделать, является победителем.

Чтобы скамейки во время аттракциона не смещались, каждую из них держат два ученика.

Проворные мотальщицы

К середине 6-ти метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к большим катушкам или эстафетным палочкам. Двое играющих берут катушки и расходятся на расстояние бечевки.

По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на нее бечевку и продвигаясь вперед.

Выигрывает тот, чья катушка раньше коснется финишной ленточки.

Борьба за палку

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука снаружи.

По сигналу игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой сверху.

По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот и проигрывает.

Вокруг стульев

Длина шнура 3-5 метров. Над концами шнура с разных сторон ставятся два стула, на которые садятся соревнующиеся.

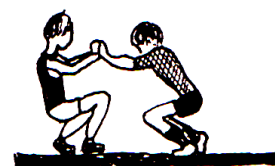
По сигналу игроки бегут вправо и влево (согласно условию), оббегают стул соперника (не касаясь его), снова садятся на стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника. Если нет стульев, можно начертить два кружка, куда кладут концы веревки. В этом случае, перед «забегом» игроки встают ногами в круг, повернувшись спиной друг к другу.

Правила разрешают выдергивать шнур лишь тогда, когда игрок, пробежав около соперника, снова встанет над шнуром спиной к нему.

Выталкивание в приседе

В круг диаметром в три метра входят два игрока, принимая положение приседа, и берутся руками за голеностопы.

Их задача – толкаясь плечами или грудью, заставить соперника потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами пола. Нельзя заступать и за пределы круга. Поединок длится две минуты.



Сильная хватка

Играющие встают спиной друг к другу и поднимают вверх толстую палку, взявшись за нее руками. Их задача – наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от пола.

Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

Игру можно проводить и в другом варианте. Играющие садятся на пол, упираясь ступнями ног в ступни партнера, и берутся за гимнастическую палку.

По сигналу они начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумел приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 секунд.

Выталкивание спиной



Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача – упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься и бороться стоя, однако, не отрывая ног от пола.

Быстрые пальцы

К рейкам гимнастической стенки (к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально) привязываются по 10 лент одинаковой длины. Соревнуются два игрока.

По сигналу они должны завязать банты на всех 10 лентах.

Выигрывает тот, кто раньше и качественнее сделает это.

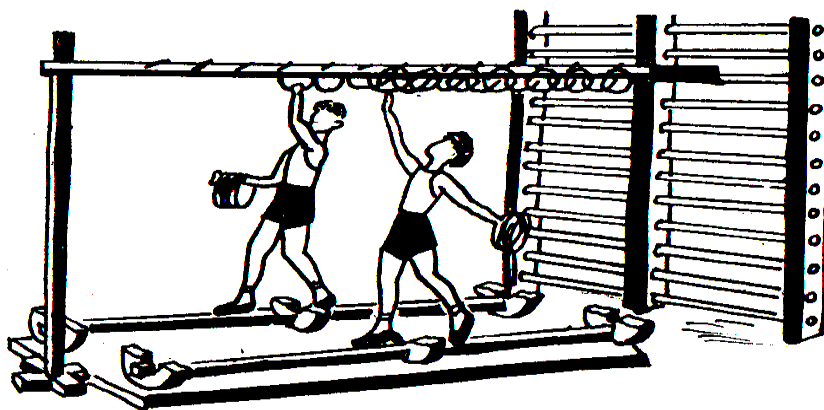
Прыгни через палку

Игроки держат гимнастическую палку горизонтально вперед на ширине плеч или за концы. Их задача – перепрыгнуть через палку, не выпуская ее из рук.

Побеждает тот, кому большее количество раз подряд удалось это сделать.

Быстрой развесь

На шест или доску длиной 3-4 метра с двух сторон набить гвозди. Расстояние между ними 20 см. Один конец шеста или доски закреплен на рейке гимнастической стенки, другой – на прыжковой стойке. Высота зависит от роста участников. Слева и справа от шеста поставить гимнастические скамейки рейками вверх. Два участника, двигаясь по рейкам скамеек, развешивают на гвозди кольца. Сходить с рейки, опираться на шест, ронять кольца не разрешается.



Побеждает тот, кто первым выполнил задание.

Вариант: развесить кольца, а на обратном пути собрать их.

Вращающийся обруч

Участники с гимнастическими обручами в руках располагаются по площадке. Поставив обручи на пол, соревнующиеся по сигналу руководителя правой или левой рукой сообщают им вращательное движение. Чей обруч вращается дольше, тот и становится победителем.

Достань предмет

Два игрока располагаются на одной линии и берутся за концы гимнастической палки. На расстоянии 1-2 шагов от каждого кладется кубик, кегля, булава и пр.

Задача игроков – перетянуть противника и достать предмет, лежащий на полу.

Из пушки по воробьям

На полу проводят линию и ставят на нее три булавы (городка или кегли). Расстояние между ними – 20 см.

Задача играющих – стоя напротив булав в 15 шагах, прокатить по полу мяч так, чтобы сбить только среднюю булаву, не задев двух остальных.

Выполнивший это задание – выигрывает.

Меткий футболист

Проводят черту, возле которой становится игрок. В 5-6 м от него кладут мяч. Прежде, чем приступить к выполнению задания, участник имеет право измерить своими шагами

расстояние между мячом и чертой, где он стоит. После этого играющему одевают на глаза повязку, и он поворачивается один-два раза кругом.

Задача игрока – сделать необходимое количество шагов и, размахнувшись, ударить ногой по мячу. Неудачника сменяет следующий игрок.

Скользящая цель

В шести шагах от черты, проведенной на полу, ставят табуретку. Играющему дают четыре небольших мешочка, набитых песком или горохом.

Надо бросить мешочки так, чтобы два из них обязательно остались лежать на табуретке. Сделать это нелегко, так как мешочки соскальзывают с табуретки на пол.

Кто сильнее



Два участника аттракциона становятся лицом друг к другу, ноги врозь, на расстоянии вытянутой руки и держатся за гимнастическую палку на уровне плеч.

Побеждает игрок, заставивший партнера сойти с места назад. Обманные движения допускаются.

Заставь мяч прыгать

На расстоянии 8-10 м от стены проводится линия, на которой с интервалом один метр кладутся 3-5 мячей. Возле каждого мяча располагаются игроки.

По сигналу руководителя соревнующиеся ударами ладонью руки по мячу «поднимают» его и, ведя баскетбольным дриблингом, направляются к стойке на противоположной стороне зала.



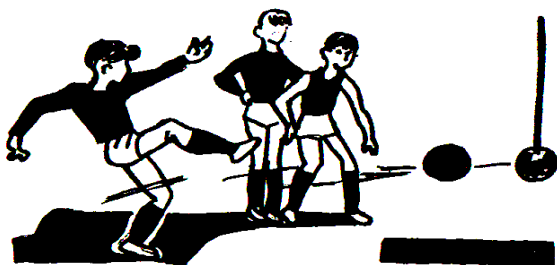
Огибая стойку, возвращаются назад. Достигнув финиша, они ловят мяч и поднимают его вверх. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Ходьба с биноклем

На полу чертится линия длиной 4 м. Участник аттракциона прикладывает к глазам бинокль широкими линзами так, чтобы предметы отдалялись. Он смотрит на линию и, не отрывая бинокля от глаз, идет по черте в противоположный конец, при этом ноги ставит точно на черту. Кто сойдет с черты – выбывает из соревнования.

Попади в мяч

Аттракцион заключается в том, чтобы игрок ударом ноги по лежащему мячу попал в мяч, подвешенный на веревке. Расстояние между мячами может колебаться от 3 до 5 метров для младших школьников, до 11 м – для старших.



Подвешенный мяч находится от пола в 15-20 см.

Побеждает ученик, имеющий за 3-5 ударов большее количество попаданий.

Палкой в цель

На расстоянии 6 шагов от стойки встает игрок с гимнастической палкой в руках. Ему завязывают глаза.

Задача играющего – вытянув перед собой палку, двигаться вперед. Задача будет выполнена в том случае, если конец палки упрется в стойку.

Поворот в воздухе

Игрок с мячом стоит под баскетбольным кольцом. Его задача – подпрыгнуть вверх и, повернувшись в воздухе, забросить мяч в кольцо.

Побеждает игрок, забросивший больше мячей.

Точная подача

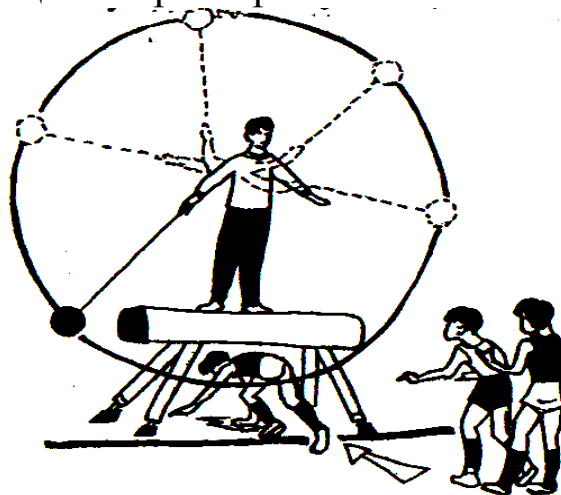
Аттракцион проводится на волейбольной площадке. Участник должен, перебросив мяч через сетку или натянутую веревку, попасть в стоящий за ней стул, гимнастический козел и др.

Игроку дается 2-3 попытки. Способ и место подачи определяет руководитель.

Победителем будет игрок, который наибольшее количество раз попадет в поставленный предмет.

Вращающийся мяч

Руководитель становится на гимнастического козла (коня), расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него веревка, на конце которой привязан волейбольный мяч.



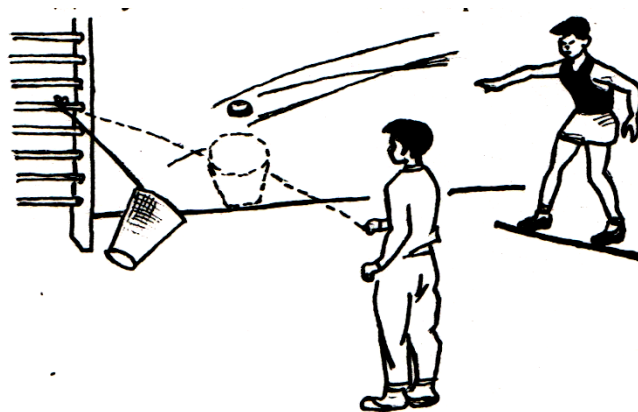
Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от руководителя, лицом к нему.

По команде участник должен пролезть под снарядом так, чтобы его не задел мяч, который вращает руководитель в вертикальной плоскости.

Игрок, своевременно не выполнивший команду или запятнанный мячом, выбывает из игры. Колонна постепенно тает. Кто останется последним – победитель.

Забрось в корзину

Корзину для бумаг повесить на высоте 1,5 м от пола. Один конец веревки закреплен за рейку гимнастической стенки, другой – в руках у руководителя. Для устойчивости на дно корзины положить небольшой груз.

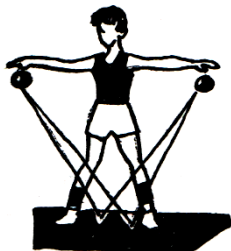


Руководитель раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а участники, находясь на расстоянии 5-8 м от нее, по очереди производят броски теннисных мячей, стремясь попасть в корзину.

Побеждает игрок, имеющий наибольшее количество попаданий из 5-10 попыток.

За двумя зайцами

Участники аттракциона, взяв в каждую руку по мячу, принимают положение ноги врозь, руки в стороны. Их задача – не сходя с места, поймать мячи после одновременного удара ими о пол.



Причем мяч, брошенный правой рукой, надо поймать левой, и наоборот.

Кому удалось, не ошибаясь выполнить – победитель.

Достань

Участник принимает положение носки и пятки вместе, руки соединены за спиной, кисть одной захватывает запястье другой.

Приседая, игрок должен, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять теннисный мяч или другой предмет, находящийся возле пяток.



Побеждает игрок, который из 3-5 попыток добьется успеха.

Брось мяч ногой



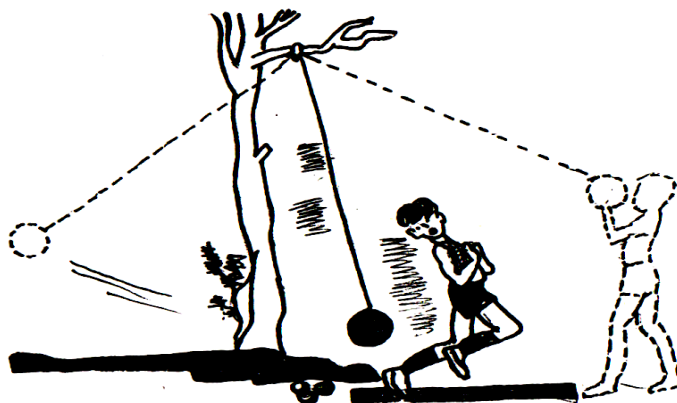
Соревнующиеся, положив руками набивной мяч (для младших школьников можно использовать надувной или легкий набивной) между голенью и стопой, производят бросок.

Побеждает участник, дальше всех бросивший мяч.

Кто больше

К перекладине, суку дерева, футбольным воротам подвесить мяч так, чтобы он не касался земли. Под ним положить 3-5 теннисных мяча.

Участник, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь в плоскости качающегося мяча, устремляется за ним следом.



В то время, пока подвешенный мяч совершит одно колебательное движение, участник стремится подобрать лежащие мячи и вернуться в исходное положение.

Кому из ребят удастся собрать все мячи и уйти от последующего, тот становится победителем.

Бросок из-за спины

Несколько играющих располагаются на одной линии с интервалом 2-3 шага. В руках у каждого за спиной набивной мяч.

Участники, резко наклоняясь вперед, бросают мяч через голову.

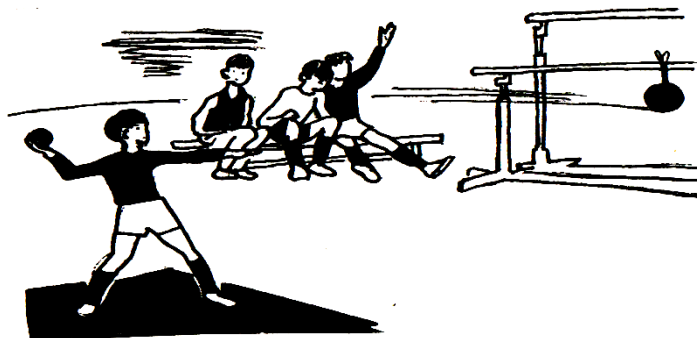
Побеждает игрок, который бросил дальше всех.



Снайпер

На высоте 1,5 м от пола подвешен мяч. Участники, располагаясь на расстоянии 3-5 м от цели (младшие) и 5-8 м (старшие), бросками теннисного мяча должны поразить ее. Каждому дается право на 5-10 бросков, в зависимости от количества участников.

Побеждает самый меткий.

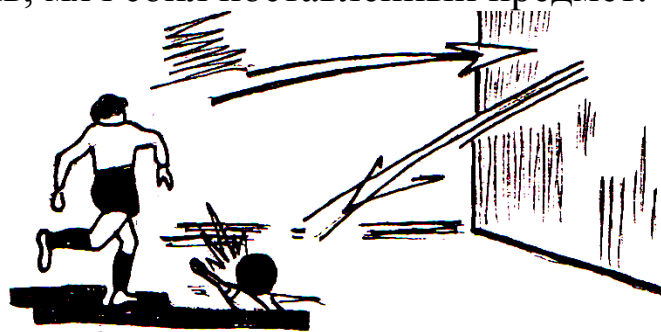


Варианты: для младших школьников поражать цель с укороченной дистанции, а для старших броски выполнять по качающейся мишени.

Сбей отскоком

На расстоянии 2-3 м от стены ставится булава (граната, кегля, городок).

Игрок должен бросить мяч в стену с таким расчетом, чтобы, отскочив, мяч сбил поставленный предмет.



Количество ударов можно ограничить. Побеждает участник, имеющий больше попаданий в цель.

Не урони палку



Поставив палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, участник должен перенести прямую ногу через палку, не уронив ее. В момент переноса игрок опускает руку.

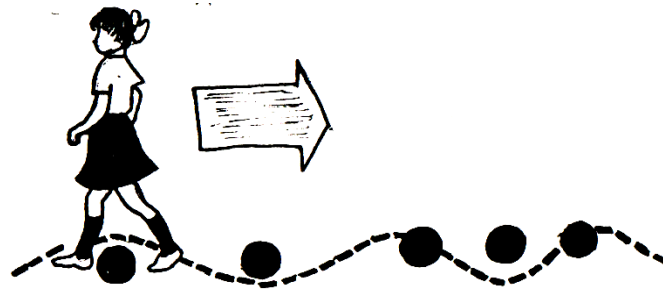
Бой

На концах рейки гимнастической скамейки лицом друг к другу становятся два игрока. По сигналу руководителя они сближаются и ударом ладонь о ладонь стремятся заставить противника потерять равновесие и сойти с рейки. Обманные движения допустимы. Побежденный уступает место следующему игроку.

Кто выигрывает в 2-3 боях, тот и победитель.

Обойди мячи

Пять-шесть набивных мячей разместить на одной линии с интервалом 0,5-1,5 м. Участник запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Задача - обойти и не задеть мячи.



Победителем является игрок, которому удалось выполнить это задание. Расположение мячей нужно менять после каждого соревнующегося.

Попади в летящий мяч

Руководитель подбрасывает мяч (волейбольный или баскетбольный). Участник, стоящий в 5-10 м от него, стремится попасть теннисным мячом в цель. Количество попыток определяет руководитель.

Побеждает самый меткий.

Переставь булавы

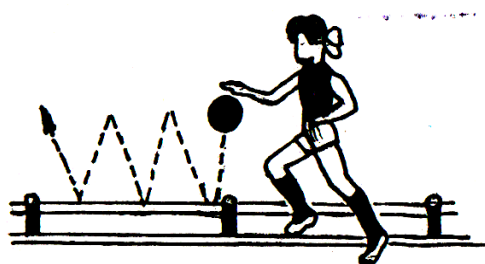
Расстояние между стартом и финишем 2-3 м. За линией старта расставлены с интервалом 2 м два ряда булав по 5-8 штук в каждой. Соревнующиеся занимают место у булав и по сигналу руководителя начинают переставлять их (последнюю – перед первой, вплотную к ней и т.д.), пока булавы не переместятся за линию финиша. Уронив булаву, игрок поднимает ее и продолжает состязание.

Побеждает ученик, первым закончивший перестановку булав.

Проведи мяч

Участник должен провести мяч баскетбольным дриблингом по рейке гимнастической скамейки. Сам он движется по полу.

Побеждает игрок, которому удалось это сделать.



Варианты: то же, но игрок двигается по рейке, а мяч ведет по полу; продвигаясь по доске наклонной скамейки, провести мяч вверх и вниз.

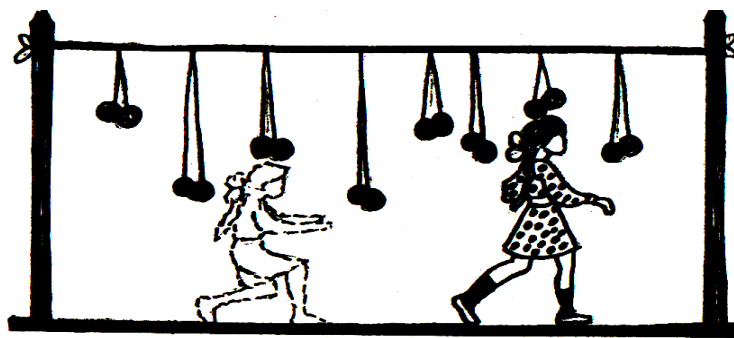
Бой

На концах рейки гимнастической скамейки лицом друг к другу становятся два игрока. По сигналу руководителя они сближаются и ударом ладонь о ладонь стремятся заставить противника потерять равновесие и сойти с рейки. Обманные движения допустимы. Побежденный уступает место следующему игроку.

Кто выигрывает в 2-3 боях, тот и победитель.

Не задень мяч

Вдоль натянутой веревки подвесить на разной высоте и с различными интервалами 10-12 мячей, связанных парами. Участник, запомнив расположение мячей, должен пройти спиной вперед, не задев ни одного из них.



Игроки имеют право двигаться только по прямой, приседая под мячами.

Побеждает игрок, выполнивший это задание.

Варианты: продвигаться вперед можно с завязанными глазами, проходя между подвешенными мячами змейкой.

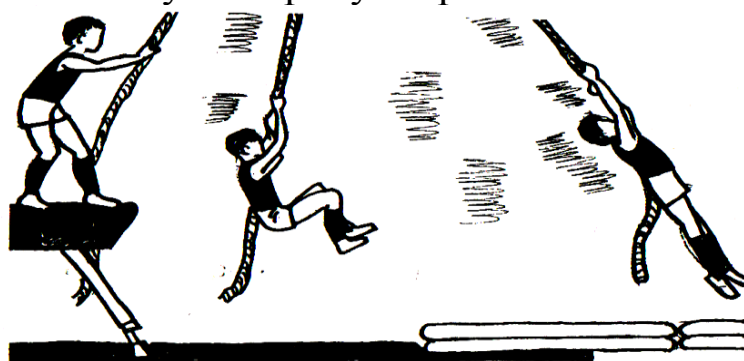
Выкрут

Участник держит гимнастическую палку за концы перед собой. Движением рук вверх вперед переводит палку за спину и обратно. Затем руководитель предлагает участникам проделать это упражнение, постепенно сближая руки. Наименьшее расстояние между кистями отмечается на палке.

Победителем будет тот, кто сделает выкрут при наименьшем расстоянии между кистями.

Затяжной прыжок

Встав на гимнастическую скамейку (стул, козла, коня) и, захватив руками канат, отведенный в крайнюю точку, участник летит в противоположную сторону и приземляется на маты.



Побеждает участник, который приземлился дальше всех.

Вариант: если прыжок выполняется с продольно стоящего коня или гимнастической скамейки, допустим разбег.

Попади в след

Участник стоит на полу. Руководитель очерчивает мелом (с некоторым запасом) его стопы.

Игрок, прыгнув вверх и сделав в воздухе поворот кругом, должен приземлиться на прежнем месте.

Побеждает ученик, выполнивший задание.

Шайбу в круг

На полу чертятся два круга диаметром 20-30 см с интервалом 2 метра. Участники располагаются в 2-3 м от своего круга. Их задача – забросить шайбу в круг (попадание на черту не засчитывается). Каждому предоставляется право на 3-5 бросков.

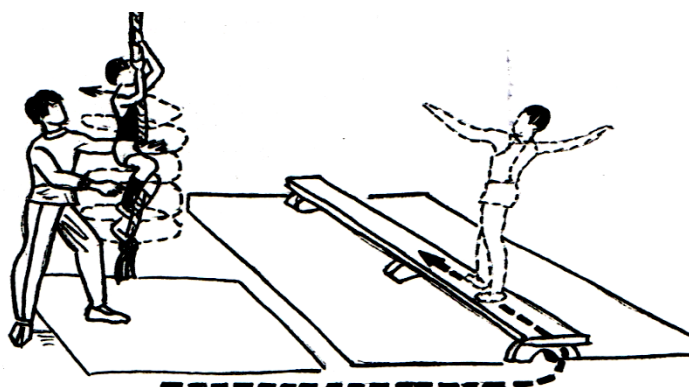
Побеждает игрок, имеющий больше попаданий.

Годишься ли ты в космонавты

На висящем канате в полуметре от пола завязывается узел или петля.

Участник, захватив канат двумя руками и опираясь ногами на узел (или садясь, продев ногу в петлю), группируется и закрывает глаза.

Руководитель вращает (не быстро) ученика 10-12 раз. Затем отпускает его и, пока тот раскручивается, ведет счет виткам и страхует.



После 10-12 оборотов руководитель останавливает вращение и предлагает участнику пройти по гимнастической скамейке, не потеряв равновесия.

Победителями будут игроки, которым удалось выполнить задание.

Точный укол

На гимнастического коня, козла или стол положить теннисный мяч или другой мелкий предмет. Участник с завязанными глазами находится в 1,5 м от коня. Сделав выпад, он должен уколом гимнастической палки сбить предмет. Предварительно ученик запоминает его расположение.

Побеждает игрок, сделавший точный укол.

Поставь булаву

На пол ставится перевернутая табуретка. Четыре участника аттракциона с булавами в руках располагаются в 3 шагах от табуретки, каждый против ножки.

Завязав глаза, они по команде руководителя направляются к табуретке и стремятся поставить одной рукой булаву, каждый на свою ножку.

Побеждает игрок, первым поставивший булаву.

Не урони палку



Поставив палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, участник должен перенести прямую ногу через палку, не уронив ее. В момент переноса игрок опускает руку.

Пролезь в обруч

Гимнастический обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать несколько поворотов кругом.



После этого игрок должен, отмерив десять шагов, пролезть в обруч.

Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

Вперед - назад

Участники становятся парами спиной друг к другу и захватывают партнера согнутыми в локтях руками.



По команде руководителя пары устремляются к флажку, находящемуся в 5-8 м от линии старта-финиша. Достигнув флажка, возвращаются.

На первом этапе один участник движется лицом вперед, а другой – спиной. На обратном пути положение игроков меняется.

Побеждает пара, первой закончившая дистанцию.

Зааркань булаву

Связать две резиновые скакалки и сделать аркан. На расстоянии, несколько меньшем длины аркана, поставить булаву.

Участник аттракциона должен заарканить булаву, подтянуть ее к себе и поднять до пояса. Касаться булавы руками нельзя.

Побеждает игрок, выполнивший все условия.

1. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИГР-АТТРАКЦИОНОВ И ИГР-ПОЕДИНКОВ

1.1. ДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ

Собери открытку

Перед игрой готовятся открытки по количеству будущих команд. Одну открытку организатор разрезает на столько частей, сколько человек должно быть в одной команде. Предварительно перемешав разрезанные открытки, ведущий раздает их учащимся. По сигналу команды организуются, составляя картинки.

Одинаковая фигура

Необходимы разноцветные фигуры, количество цветов зависит от количества команд, количество фигур – от числа игроков в команде. Учащиеся, выбравшие одну и ту же фигуру, образуют одну команду.

По цепочке

Выбирают несколько человек по числу нужных команд. Каждому из них по очереди предлагается выбрать себе пару из числа оставшихся. Затем двое выбирают себе в команду третьего, трое – четвертого и т.д.

Что в имени тебе моем?

До проведения игры преподаватель анализирует имена и фамилии учащихся и предлагает составить команды по:

- Количеству букв в имени.
- Близости или сходству первых букв фамилии
- Количеству гласных или согласных в имени.

1.2. КАК ВЫБИРАТЬ ВОДЯЩЕГО

Во многих играх есть водящий: в одной игре это медведь, в другой – коршун, в третьей – челночок. Чтобы начать игру, нужно выбрать водящего. Его назначают или выбирают по считалке.

Тот, кто произносит считалку, при каждом слове, а иногда и в слогe прикасается поочередно рукой к играющим, не исключая самого себя. На кого выпадет последнее слово, тот становится водящим.



Если участников игры немного, то считаются по-другому: произнося считалку, и на кого попадает последнее слово, тот выходит из круга, а считалку повторяют до тех пор, пока не останется последний играющий. Он должен водить – ловить мяч, догонять и салить убегающих, быть коршуном или наседкой.

Некоторые считалки содержат вопрос, ответ на который предполагает продолжение расчета, например:

*Ехал мужик по дороге,
Сломал колесо на пороге,
Сколько гвоздей, говори поскорей,
Не задумывайся!*

На кого попали последние слова «не задумывайся!», тот должен ответить, сколько нужно гвоздей, но большие числа не стоит называть, иначе придется долго считаться.

Если в игре выбираются двое водящих, например, в игре «Кошки и мышки», то сначала по считалке выбирают мышку, затем считаются еще раз и выбирают кошку.

Часто в играх все участники делятся на две группы, и нужно решить, какой из них начинать игру. В таком случае два игрока, по одному из каждой группы, меряются на палке («копаются»). Для этого подбирают палку длиной 40-50 см, один из играющих берет ее за конец, другой, плотно прижимая свою руку к руке товарища, захватывает ее выше. Затем первый переносит свою руку выше руки второго и т.д. Какой игрок захватит конец палки, тот выигрывает для своей команды право начать игру.

Есть и более простой способ выбора очередности – угадывание. В какой руке лежит предмет? Какой из двух концов платка с узелком? Которая из двух палочек (или соломинок), выставленных одним концом, длиннее, которая короче? Так можно выбрать водящих или решить, какой группе первой начать игру.

1.3. СЧИТАЛКИ

Но есть игры, где водящим может стать любой, тем более что в процессе игры он будет часто меняться. В этих случаях лучший способ - прибегнуть к считалке. Сам процесс выбора водящего при помощи считалки является для детей игрой.



Считалки всегда бывают рифмованными, иногда их придумывают сами дети, но чаще всего дети Пользуются теми, которые специально написаны поэтами. Они могут быть поучительными, и веселыми.

Последние больше всего нравятся детям.

Процедура выбора водящего при помощи считалок не одинакова. Иногда кто-нибудь читает забавный стишок и, произнося каждое слово, указывает на участников, стоящих в кругу. Тот из детей, на кого выпадает последнее слово, идет водить. Например:

*Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели,
Сели пчелы на цветы,
Мы играем - водишь ты.*

Мы приводим здесь образцы нескольких считалок:

*Тара-тара - тара-ра!
Вышли в поле трактора!
Стали пашню боронить,
Нам бежать, тебе водить!*

•

*Я пойду куплю дуду,
Я на улицу пойду.
Громче, дудочка, дуди.
Мы играем, ты води!*

•

*- Аист-аист, аист - птица,
Что тебе ночами снится?
Мне болотные опушки,
- А еще?
Еще лягушки.
Их ловить, не изловить.
Вот и все, тебе водить!*

•

*Шел баран по крутым горам.
Вырвал травку,*

*Положил на лавку.
Кто травку возьмет,
Тот вон пойдет!*



*Ахи, ахи, ахи, ох,
Маша сеяла горох,
Уродился он густой,
Мы помчимся, ты постой!*



*Бегают вокруг маслѐнки
Симпатичные девчонки.
Раз, два, три -
Догонять их будешь ты!*



*Появился натюрморт –
На столе огромный торт,
Девять свечек в нем горят,
Потуши нас. Говорят,
Кто все свечи задувает –
Тот игру и начинает.*



*Вдаль бежит река лесная,
Вдоль неё растут кусты.
Всех в игру я приглашаю,
Мы играем - водишь ты!*



*Безо всяких без затей
Закрутились карусели,
Сосчитать на них детей,
Мы, конечно не успели.
То ли десять, то ли пять?
Надо их пересчитать!
Как дойдѐм до десяти,
Так десятому вести!*



*Бубенчики, бубенчики,
Летели голубенчики
По утренней росе,*

*По зеленой полосе.
Сели на сарай.
Беги, догоняй!*



*Великан сидит в пещере,
Говорят в лесу все звери,
Великан сидит в пещере,
Великан голодный ищет,
Кто ему сгодится в пищу,
Звери спрятались в кусты –
Значит водой будешь ты!*



*Веники, веники,
Мусор метут мельники,
А нам мусор ни к чему,
Мы включились в игру.
Раз, два, три -
Игру ведёшь ты!*



*Возле дома на площадке
Мы играть решили в прятки.
Скоро прятаться начнем,
А тебя водить зовем.*



*Вышел месяц из тумана,
Вынул ножик из кармана,
Буду резать, буду бить,
Все равно тебе водить.*



*Вышла Яна
Утром рано
Поливать цветы.
Раз цветочек, два цветочек!
Всем, и каждому, глоточек!
А водить-то будешь ты!*



*Гномик золото искал
И колпак свой потерял!*

*Сел, заплакал: "Как же быть?!"
Выходи! Тебе водить!*



*Ёжик, Ёжик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
Встал в кружок и ну считать-
Нам водилку выбирать!*



*Ёжик с иголками,
У него иголки очень колки,
Кто его поймает,
Тот игру и начинает!*



*Жили у бабуси
Два веселых гуся:
Один белый,
Другой серый -
Два весёлых гуся.
Один бегал, другой прыгал -
Два забавных гуся.
Один не мог летать,
Другой - ходить.
Если не веришь -
Будешь водить.*



*Катился горох по блюду.
Ты води,
А я не буду.*



*За стеклянными дверями
Стоит Мишка с пирогами.
- Здравствуй, Мишенька-другок,
Сколько стоит пирожок?
- Пирожок не продаётся,
А водить тебе придётся!*



*Кады, бады, налей воды.
Корове пить, тебе водить.*

•
*Как у нас на сеновале
Две лягушки ночевали,
Две лягушки ночевали,
На подушке задремали,
Утром встали, щей поели,
А тебе водить велели!*

•
*Как-то крошка крокодил
От родителей уплыл.
Загулял он, потерялся
И от страха растерялся.
Мы поможем, так и быть!
Выходи, тебе водить!*

•
*Козочка во хлеве,
Корочка на хлебе,
Кто их найдет,
Тот игру поведет.*

•
*Коси, коса, пока роса.
Роса долой, а мы домой.
Раз, два, три, четыре, пять -
А тебе нас догонять.*

•
*Кошка села на окно.
Позевнула: "Всё равно,
Хоть сижу я не на крыше,
Всех, кто есть вокруг, я выше.
И никто со мной не спорит!
Тот, кому скажу, тот водит!"*

•
*Крадучись, исподтишка,
В поле у горы
Вышла мышка из норы.
А за нею серый кот...
Тебе водить - вот!*

•

*Кто съел алычу?
Я не ел – и молчу.
Ты не ел алычи.
И ты молчи.
Алыча неспелая...
И никто не ел ее.
А кто съел ее,
Кислую, неспелую,
Косточку проглотил,
Тот давно не водил.*



*Лыжи, санки и коньки -
Догоняй сегодня ты!*



*Летят лебеди с лебедятами,
Будем мы играть с ребятами.
Раз, два, три - водишь ты!*



*Луноход, луноход,
По луне идет вперед.
Долго там ему ходить.
А сейчас тебе водить!*



*Мак-мак, василек,
Водит желтенький цветок.
Раз, два, три -
Водишь с ним и ты!*



*Мы собрались во дворе,
Дело было в сентябре.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы решили поиграть.
Сколько будет два плюс три?
Если знаешь, то води!*



*Мы едим конфеты - раз,
Мы едим печенье - два,
Мы едим варенье - три.*

*Ты за нами повтори
И игру всю поведи.*



*Мы представим, что мы белки;
Будем мы играть в горелки;
Мы собрали листьев груду,
Я водить уже не буду!*



*Мы собрались поиграть.
Ну, кому же начинать?
Раз, два, три -
Начинаешь водить ты!*



*На дороге, скрючив ноги,
На гвоздях сидели йоги.
Тридцать дней не есть, не пить
Все равно тебе водить.*



*На иве галка,
На берегу галька.
Под ногами песок,
Ты наш первый игрок.*



*На опушке строят дом,
Будет жить там старый гном,
Гном, гномиха, гномьи детки
Угощают всех конфеткой,
Кто конфетку есть не стал,
Тот в водящие попал.*



*Один сапог,
Второй сапог -
Два сапога пара.
Один за порог,
Второй за порог,
А во дворе отара.
Раз, два, три -
Отару пасёшь ты!*

●
*Не хожу и не летаю,
А попробуй, догони!
Я бываю золотая,
Но ты не слушай, а води!*

●
*Первый день - я на охоту ходил,
Второй день - по воде бродил,
Третий день - в лесу побывал,
Ничего не нашел, никого не поймал.
Раз, два, три - ловишь ты!*

●
*Пила пилила дуб,
Не один сломала зуб,
А дуб как стоял, так и стоит.
Ты выходи, тебе водить!*

●
*Покатилось колесо,
Укатилось далеко,
И не в рожь,
И не в пшеницу,
А до самой
До столицы.
Колесо кто найдет,
Тот ведет.*

●
*Прилетела к нам галочка,
Стала по травке ходить.
Галочка-галочка,
Кому из нас водить?*

●
*Раз, два, три -
Водить будешь ты!*

●
*Раз, два, три.
На полянку выходи,
Хороводы заводи,
Кто остался,*

Тот води.



*Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звезды, луг, цветы –
Ты пойдди-ка поводи!*



*Раз, два, три, четыре, пять –
Будем в прятки мы играть!
Ты гордиться погоди,
А пойдди-ка, поводи!*



*Раз, два, три, четыре, пять -
Вышел зайчик погулять.
Тут ворона прилетела
И тебе водить велела.*



*Раз, два, три, четыре, пять,
Мы выходим поиграть.
Надо воду выбирать,
Будем мы тогда считать.
Топ, топ, топоты,
Водой точно будешь ты.*



*Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
Вдруг козлёнок выбегает,
И к ребятам подбегает,
А кого козёл боднёт,
Значит, водой будет тот.*



*Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.*



*С поля, с моря, с дальних гор
Ветры к нам летят во двор.*

*Первый ветер иву гнет,
А второй березу гнет.
Кто ветры догонит -
Тот игру ведет.*



*Сидел король на лавочке,
Считал свои булабочки:
Раз - два - три,
Королевой будешь ты!*



*Суп варили Тобики,
Помогали Бобики.
Прибегали кошки,
Приносили плошки.
Стали кошки плошки мыть,
Выходи - тебе водить!*



*Суп варили курочки,
Помогали уточки,
Прибежали кошки,
Приносили плошки!
Стали кошки плошки мыть,
Выходи - тебе водить!*



*Тара-бара,
Домой пора,
Ребят кормить,
Телят поить,
Коров доить -
Тебе водить!*



*Тара-тара-тара-ра!
Вышли в поле трактора!
Стали пашню боронить,
Нам бежать, тебе водить!*



*«Тили – тели», -
Птички пели.*

*Взвились, к лесу полетели.
Стали птички гнезда вить.
Кто не вьет, тому водить.*

*Тили-бом, тили-бом,
Открывается альбом,
А в альбоме твой портрет,
Ты водишь, а мы - нет.*

•

*Три весёлых карапуза
На базар пошли гурьбой
И купили три арбуза -
Тёмный, светлый и рябой.
Кто рябой арбуз принёс,
Тот и водит всех за нос.*

•

*У Иванушки жар-птица
Поклевала всю пшеницу.
Он её ловил, ловил
И царевне подарил.
Нет жар-птицы, нет пера,
А тебе водить пора!*

•

*У крыльца один ходил,
Никого не находил.
Надоело мне ходить,
Все! Теперь тебе водить!*

•

*Хорош пирожок
Хорош пирожок -
Внутри творожок.
Кто его жуёт -
Тот игру ведёт.*

•

*Щечка к щечке,
Два кружочка,
Точка к точке,
Два крючочка.*

*Щечка к точке,
Точка к щечке,
Получается лицо,
Как крутое яйцо.
Кто его разобьет,
Тот игру и поведет.*



*Шёл баран по крутым горам,
Вырвал травку, положил на лавку.
Кто травку возьмёт,
Тот водить пойдёт!*



*Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи - тебе водить!*



*Я играю с вами в прятки,
Я считаю до пяти.
На кого я попадаю,
Выходи, давай води.*



*Конь ретивый
С длинной гривой
Скачет, скачет
По полям –
Тут и там!
Тут и там!
Где проскочит он –
Выходи из круга вон!*



*Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука.
Что это за штука?
Хватъ, хватъ!
Не поймать.
Мячик вынырнул опять.*

*Он пустился дальше плыть.
Выходи, тебе водить.*



*Белки зайцев угощали,
Им морковку подавали,
Все орешки сами съели,
А тебе водить велели.*



*Раз, два, три, четыре –
Кто не спит у нас в квартире?
Всем на свете нужен сон,
Кто не спит, тот выйдет вон!*



*Как у нас на сеновале
Две лягушки ночевали.
Утром встали, щей поели,
А тебе водить велели!*



*Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мы играем – водишь ты!*



*Косой, косой,
Не ходи босой,
А ходи обутый,
Лапочки закутай.
Если будешь ты обут,
Волки зайца не найдут,
Не найдет тебя медведь.
Выходи – тебе гореть!*



*Раз, два, три, четыре,
Жили мушки на квартире.
К ним повадился сам-друг,
Крестовик, большой паук.
Пять, шесть, семь, восемь,
Паука мы вон попросим:*

*"К нам, обжора, не ходи".
Ну-ка, Мишенька, води.*



*Аты-баты — или солдаты,
Аты-баты — на базар.
Аты-баты — что купили?
Аты-баты — самовар.
Аты-баты — сколько стоит?
Аты-баты — три рубля
Аты-баты — кто выходит?
Аты-баты — ты и я.*



*На золотом крыльце сидели
Царь, царевич,
Король, королевич,
Сапожник, портной.
Скажи, пожалуйста,
Кто ты такой?
Говори поскорей,
Не задерживай
Добрых и честных людей.*

1. 4. СГОВОРКИ

Есть подвижные игры, где все играющие делятся на группы, на команды. В таких играх вначале выбирают или назначают ведущих, затем определяется состав команд. Разделить всех играющих поровну, чтобы никому не было обидно, помогают сговорки.

Играющие делятся на пары, отходят в сторону и сговариваются между собой, придумывают названия: один, например, называет себя «сорокой», а другой – «змеем-горынычем».



Можно придумать смешные клички, например: «Степан-великан», «усатый таракан». Сговариваться надо тихо, чтобы не слышали ведущие.

Затем дети идут к ведущим и спрашивают, кого те выберут, чаще в форме рифмовки, например:

*Из ведра ерша
Или из корзины ежа?*

Чтобы ведущие одновременно не называли одного и того же игрока, они договариваются, кто первым будет выбирать и в каком порядке: один выбирает в первой паре, другой – во второй. Сговорки бывают разные. Приведем примеры.

Что выбираешь:

*Сахару кусочек
Или красненький платочек?*

•

*Ландыш душистый
Или одуванчик пушистый?*

•

*Колокольчик голубой
Или желтый зверобой?*

•

*Белую березу
Или красную розу?*

•

*Конь вороной
Или хомут золотой?*

•

*Шары катить
Или воду лить?*

•

*Коня ковать
Или двор подметать?*

•

*Гороху мешок
Или масла горшок?*



*Сено косить
Или дрова рубить?*

Кого в гости пригласишь:

*Медведя лохматого
Или козла рогатого?*



*Из речки ерша
Или из лесу ежа?*



*Серую утку
Или деревянную дудку?*



*Хитрую лису
Или Марью-красу?*



*Таракана усатого
Или тигренка полосатого?*

Сговорки складываются нетрудно, их можно придумать самим.

1.5. КАК БРОСАЮТ ЖРЕБИЙ

Чтобы участники игры не спорили, кому водить или кому начинать игру, какой группе где стоять, бросают жребий.

Жребий – это условный знак, какой-нибудь предмет, например дощечка, картонка или одного размера палочки.

Если нужно выбрать вожака в игре, берут столько одинаковых палочек, сколько участников игры. На одной ставят заметку. Все палочки кладут в коробочку или ящичек, и затем играющие по очереди берут по одной. Кто вытянет жребий с условной заметкой, тому и быть ведущим, начинать игру.

Бывают и другие жеребьевки. Их называют *угады*. Один из играющих берет жребий и за спиной прячет его в руке. В какой руке жребий, никто не должен знать. Затем жеребьевщик, держа руки за спиной, говорит: «Кто вынет жребий, тому водить!» К нему подходят двое из играющих, жеребьевщик спрашивает: «Кто в правой, кто в левой руке берет?». Один берет в правой,

другой в левой руке. Жеребьевщик разжимает пальцы и показывает, в какой руке жребий. Угадавший выигрывает спор.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постоянен интерес человека к игровой деятельности. Однако условия жизни и воспитание, изменяя наши привычки и потребности, существенно влияют на характер предпочитаемых игр. Вот почему от поколения к поколению игры приходят в

видоизмененном виде. Но не исчезают и никогда не исчезнут, как не может исчезнуть детство и юность, как не может исчезнуть извечная потребность человека к познанию и самосовершенствованию.

Так же, как дети, любят игру и взрослые. По существу, все болельщики, сидящие на трибунах стадионов или смотрящие игровые поединки по телевизору, являются участниками игры. В их умах складываются способы решения возникающих задач, не менее игроков они взволнованы забитым голом или метко брошенной в цель городошной битой. У сидящих перед телевизором специалисты отмечают повышенный расход энергии во время острых ситуаций на площадке.

Люди среднего и пожилого возраста увлеченно играют в группах здоровья, на отдыхе. Этот вид физической активности удовлетворяет естественную потребность человека в игровой деятельности, восстанавливает физические и духовные силы. Вот почему большой популярностью пользуются не только соревнования по подвижным играм и эстафетам «Веселые старты», но и прочно вошедшие в жизнь состязания спортивных семей.

Справедлива и народная мудрость, утверждая, что «Человек познается в беде, а ребенок – в игре». Как уже говорилось, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей и взрослых. Потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются физические и психические усилия.

Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он более доступен для наблюдения. Этот момент используют тренеры для выявления спортивных талантов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст] Учебник / А.А.Бишаева, А.А.Малков.- М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
3. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры [Текст] Учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Текст]. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Мурзин Д.В. Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта [Текст] Д.В.Мурзин, Р.М.Ольховский // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
6. Собянин Ф. И. Физическая культура. [Текст] Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Феникс, 2020. 221 с.
7. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника [Текст] учебное-методическое пособие.- Изд-во «Знание», М.,1987.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Практический материал.....	5
1.Полезные советы при проведении игр-аттракционов и игр-поединков.....	36
1.1. Деление на команды	36
1.2. Как выбрать водящего	36
1.3. Считалки.....	38
1.4. Сговорки.....	51
1.5. Как бросают жребий	53
Список литературы	56
Содержание.....	57

Коняхина Г.П.
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-АТТРАКЦИОНОВ И
ИГР-ПОЕДИНКОВ

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 15.11.2021

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 3,6. Тираж 50 экз. Заказ 234656

Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.
454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А