

Рухливі ігри

Мета: формувати бажання вести здоровий спосіб життя;

Розвивати стрибучість, швидкість, рухливість, кмітливість;

Виховувати дружність, колективізм.

Обладнання: скакалки, палиці, м'ячі, канат.



Хід гри

Гра « Перегони в мішках »

Будь – яка кількість гравців забирається з ногами в мішки і починає стрибками рухатися від старту до фінішу. Хто перший дістанеться лінії фінішу і жодного разу не впаде , оголошується переможцем . Цю гру можна перетворити на перегони команд з естафетою. Діти створюють дві команди . Одночасно стартують у мішках. Діставшись фінішу, учасники гри передають мішки своїм товаришам.

Гра « Позбутись прищіпок »

Двом або трьом гравцям роздають 5-7 прищіпок для білизни. Решта гравців перебуває на майданчику, за який їм виходити не дозволяється . Гравці з прищіпками намагаються якнайшвидше позбутися їх, тобто прищепити до учасників, що перебувають у полі. Переможцем стає той з гравців , хто першим залишиться без прищіпок.

Гра « Хто стрибне далі »

Гравці розподіляються на дві рів за кількістю учасників команди. Ведучий гравець першої команди з лінії старту стрибає якнайдалі. З того самого місця, де приземлився перший гравець, стрибає наступний гравець команди. І так до останнього учасника гри . Затим черга на стрибки за другою командою. Перемагає команда, загальний стрибок якої виявиться найдовшим .

Гра « Палючий м'яч »

На землі окреслюють коло, посередині якого стають гравці . Діаметр кола 6-8 метрів в залежності від кількості гравців . « Палій » стоїть з м'ячем поза колом й намагається влучити ним у гравця . Якщо це йому вдається, гравець, у якого влучили, вибуває з кола і стає помічником « палія ». Відтепер вони можуть перекидати м'яча один одному, виконувати обманні кидки у колі. Кіль – кість гравців за колом зростає, а в середині кола – зменшується . Хто залишиться у колі останнім, того оголошують найспритнішим. Він і виграє у змаганнях.

Гра « Перегони зі скакалкою »

Цікавими є перегони зі скакалками. Спершу змагатися на час . після цього удвох – трьох - навипередки . А для ускладнення варто влаштувати парні . Для цього ви беретеся за руки, а вільними руками



можна
перегони.

Гра « Естафета з передачею палиці з перелазом »

Гравці стають кількома колонами . У перших гравців палиці в обох руках спереду знизу (горизонтально). Перший перелазить обома ногами через палицю і передає її гравцеві , що стоїть по заду , той виконує те саме завдання. Останній гравець , одержавши паличку , біжить напере, стає першим і передає паличку в тій самій послідовності.

Гра « Рухливий ринг »

На майданчику кладуть зв'язаний на краях канат . Його беруть у руки четверо гравців і , розтягуючи у чотири боки , утворюють своєрідний ринг. За п'ять метрів від кожного гравця встановлюють м'ячі . За знаком судді гравці намагаються дістатися до свого м'яча , не випускаючи канат з рук . Хто перший вдарить ногою по м'ячу, оголошується переможцем.

Гра « Хто швидше »

За сигналом керівника перші гравці команди передають м'яча другим, ті - третім і т.д. Останній гравець кладе м'яча на підлогу . В цей час керівник подає сигнал. Команда - переможця робить крок уперед від лінії старту. Друга команда відступає на крок назад. Гра триває в такій же послідовності, лиш з тією різницею, що м'яч передають від останніх першому.

Перемагає команда, яка швидше наблизилася до раніше зумовленої цілі . За правилами гри м'яч передається кожному , не пропускаючи жодного гравця . Після падіння м'яча , гравець повинен його підняти , стати на своє місце і продовжити гру. Порушення правил карається штрафом – команда відступає на один крок.

