

Алена Снегирева

А у нас во дворе...



Алена Снегирева

А у нас во дворе...

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6147121
А у нас во дворе...: Научная книга; Москва; 2013*

Аннотация

Книга рассчитана на девочек 9—11 лет, написана в увлекательной и доступной форме, простым языком. В этой книге рассказывается о разнообразных подвижных и не только таких играх, в которые девочка может играть со своими подругами и друзьями во дворе.

Содержание

Введение	4
Глава I. Бабушка, научи!	6
Глава II. Волшебный мелок	19
Глава III Попрыгунья-стрекоза	37
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Снегирева Алена

А у нас во дворе...

Введение

Дорогой друг!

Ты держишь в руках нашу книгу и, вероятно, спрашиваешь себя, о чем она? О твоём свободном времени и о том, как провести его с пользой для себя. Особенно когда позади долгие уроки в школе и домашнее задание давно выполнено. Все мультфильмы уже не один раз просмотрены, посуда вымыта, и книжные полки приведены в порядок. Самое время зайти за подружкой и пригласить ее погулять во дворе.

Но это вовсе не означает, что вы с ней возьметесь за руки и будете часами ходить вокруг своего дома. Конечно, ходьба очень полезна для твоего здоровья, только такое однообразное занятие вам быстро наскучит. А с играми, шарадами, викторинами время пролетит быстрее. Да и удовольствия от прогулки будет гораздо больше. Возьмите с собой мяч, скакалку или резинку, цветные мелки – все, что может понадобиться для игры тебе и твоим друзьям. Классики, прятки, догонялки, вышибалы – всех игр, которыми развлекает себя детвора, не перечислить.

Кто-то из твоих друзей предпочитает спокойные игры на

смекалку, всевозможные лотереи и шарады. Это совсем не значит, что друг или подруга ленивы. Просто им нравится искать ответы на непростые вопросы: ведь игры на сообразительность развивают умственные способности человека, тренируют память и внимание. А сколько радости, когда самостоятельно найден правильный ответ!

Другие, наоборот, не любят сидеть на месте, а предпочитают побегать и попрыгать через скакалку, сыграть в бадминтон или в мяч. Любая подвижная игра – не только азарт и хорошее настроение, но и великолепная проверка на выносливость. Это особенно полезно тем, кто не жалуется утреннюю гимнастику и школьные уроки физкультуры.

В нашей книге мы расскажем тебе не только о подвижных играх или играх на смекалку. Мы познакомим тебя с играми, которыми увлекались твои бабушка с дедушкой, а также поведаем, чем можно заняться во время Святков, на Пасху или на Ивана Купалу.

Смех и шутки во время игр способны излечить от дурного настроения и надолго избавить тебя от скуки. Нет ничего страшного в том, что ты или твоя команда не победили в каком-то соревновании. Это не повод для расстройств: ведь главное не победа, а участие. И ты сама не заметишь, как быстро пролетит время и нужно будет идти домой. А на следующий день попробуй с друзьями испытать новые способы игр. А чтобы узнать – какие, прочитай нашу книгу.

Глава I. Бабушка, научи!



Рисунок 1.

Конечно же, ты очень любишь гулять во дворе со своими подружками. Вы часто играете в игры – с громкими криками, визгами и смехом. И наверняка не раз вас просили сидящие на лавочке бабушки играть потише, а ты при этом думала: как же можно играть тихо в такие веселые игры? Ну ужели они не понимают, что это просто невозможно, разве они сами никогда не были резвыми девчонками и никогда не веселились?

Да, все бабушки были когда-то маленькими девочками и шумели не меньше, чем ты со своими подружками. Игры, правда, немножко отличались от тех, в которые играете сейчас вы, но они были не менее интересны. И все же, если бабушка просит тебя и твоих подружек не шуметь, выполни ее просьбу. Ведь это для вас будет совсем нетрудным делом – можно перейти играть в другое место или попробовать иную, более спокойную игру.

Не обижайся на них, а лучше попроси рассказать, в какие игры играли они сами. Поверь нам, бабушка с радостью поведаст тебе об этом. Откроем даже маленький секрет: если вы с подружками будете играть в "лапту", в "салочки" или в "колечко", то как бы вы при этом ни шумели и ни кричали, бабушке даже в голову не придет вас останавливать. Потому что, глядя, как вы играете в игры ее детства, она вспоминает, как сама была такой же резвой девочкой. А такие воспоминания всегда очень приятны!

В какие же игры играла твоя бабушка? Некоторые мы уже

назвали, но, кроме них, существуют еще "чиж", "горелки", "городки", "двенадцать палочек". Многие из этих игр очень похожи на те, в которые играешь ты с подружками и друзьями, но чем-нибудь они все равно отличаются.

Было много игр, в которых присутствовала так называемая бита. Что это такое? В идеальном варианте это палка с плоским расширением на конце. Но если такой не было, то использовалась обыкновенная палка или доска, которой можно что-то сбить. Например, в "чиже" битой сбивали маленькую палочку, в "двенадцати палочках" – горку, собранную из этих самых двенадцати палочек, а когда играли в лапту, битой ударяли по мячу.

Конечно же, ты знаешь, что такое ШАШКИ, и, наверное, неплохо в них играешь. А знаешь ли ты, как играла в "шашки" твоя бабушка или даже прабабушка? Начнем с того, что в те времена шашки не были такими красивыми, черненькими и беленькими, круглыми и гладкими. И, как ты уже наверняка догадалась, они не были пластмассовыми и не продавались в магазине.

Шашки наши бабушки и дедушки делали сами! Для этого они отламывали от дерева небольшую, но крепкую и круглую палку, срезали ножом все отростки и распиливали на двенадцать одинаковых шашечек. С одной стороны каждой из них вырезали небольшое углубление и – шашки готовы! Не правда ли, похожи на те шашки, к которым привыкла ты? А вот правила этой игры тебя наверняка немало удивят! Их

собирали в ладошки (все двенадцать) и одним махом выбрасывали на стол или на печку. Шашки падали разными сторонами: если углублением вниз – это называлось "зика", а если углублением вверх, то "сока". Выигрывал тот, у которого было больше всех шашек, упавших стороной "зика". Каждый раз, когда кто-то удачно выкидывал шашки, все остальные хлопали в ладоши, а если, наоборот, выпадало много "соки", то его ожидали неодобрительные возгласы.

А знакома ли тебе игра "КОЛЕЧКО-КОЛЕЧКО"? Догадываешься ли ты, что этой игре столько же лет, сколько твоей бабушке, если не больше? Это очень длинная игра, в нее играли долгими теплыми летними вечерами.

В ней участвовали девушки и парни и в процессе игры можно было показать, кто кому нравится. Сначала девушки садились в ряд и складывали ладошки "лодочкой". А парень, держа в своих, точно так же сложенных ладонях колечко, обходил их всех. Его задача – вложить каждой девушке в ладошки свою "лодочку", а одной из них, той, которая ему нравилась больше других, незаметно выкинуть колечко. Он мог обойти всех по нескольку раз, пока выбирал, кому положить кольцо. После этого он говорил: "Колечко-колечко, выйди на крылечко!" И та девушка, у которой в руках находилось кольцо, должна была как можно быстрее выбежать, чтобы ее не остановили и не удержали ее подружки. Если она не успевала и другим девушкам удавалось ее схватить, то считалось, что этот парень ей не нравится. Все повторя-

лось заново, пока какая-нибудь девушка не опережала своих подруг и не выбегала. Тогда парень садился на ее место, а она становилась "избранницей" и выбирала себе "соперницу". Это происходило так: она загадывала какое-то число и предлагала угадать его остальным девушкам. Если называли число большее, чем ее, она говорила: "Меньше!", а если ее число оказывалось больше, чем то, которое называли, то – "Больше!"

Так продолжалось до тех пор, пока какая-нибудь девушка не угадывала задуманное число и не становилась "соперницей", причем, если его долго не могли угадать, то считалось, что в жизни соперницы избранницы этого парня соперницы или долго не будет, или не будет вообще. А если число отгадывали сразу или очень быстро, то считалось, что на самом деле этот парень не будет верен той, которую выбрал. Вот так интересно переплетались игры с реальной жизнью в те времена!

Но вот число отгадано, и две девушки – "избранница" и "соперница" – "борются" за своего парня. Каким образом? Они спрашивают у него: "Как рассудишь нас, что нам сделать?" И он дает им работу – "сшить ему наряд". Каждая из них придумывает, какую одежду она сошьет своему "милomu", и потом по очереди рассказывают об этом со всеми подробностями, причем, когда одна из них говорит, то другая не должна подслушивать. За этим зорко следят все остальные девушки. После того как и "избранница", и "соперница"

опишут свои наряды для "милого", он выбирает тот, который ему больше понравился.

Если парень выбрал наряд той девушки, которой он отдал кольцо, то считалось, что в жизни у нее никто никогда не сможет увести мужа, а если парню больше нравился наряд "соперницы", это свидетельствовало о том, что "избранница" в реальной ситуации неспособна удержать мужа возле себя. Если же "сопернице" удавалось привлечь к себе благосклонное внимание "милого", то считалось, что в жизни она сможет увести любого мужа у кого угодно.

Была еще такая интересная игра – ЛАПТА. Забыли ее, на наш взгляд, совершенно незаслуженно. А вот во времена детства твоей бабушки она была чуть ли не самой любимой! Мы тебе расскажем, как в нее играть, а ты сама уже решишь: может быть, стоит разнообразить ваши долгие вечера во дворе?

В лапте участвовали две команды, они становились одна напротив другой на расстоянии пятнадцати – двадцати метров. Одна команда при этом называлась подающей, а другая – принимающей. От каждой из них на шаг вперед выходило по одному игроку. Подающему игроку кто-нибудь из его команды подбрасывал мячик, а он с силой бил по нему битой. Принимающий игрок должен был поймать этот мячик. Как только мяч оказывался у него в руках, подающий игрок срывался с места и убегал, а принимающий должен был, догоняя подающего, попасть в него мячиком.

Если попадал, то команды менялись местами, и та команда, которая была принимающей, подавала, а та, что была подающей, принимала. А если не попадал, то все оставались на своих местах. И все повторялось заново с той лишь разницей, что теперь от каждой команды выступали другие игроки. Эта игра требовала мгновенной реакции, большой меткости, сильных рук и быстрых ног, поэтому хорошие игроки в лапту ценились очень высоко.

"ЧИЖ". Похожа на лапту игра в "чижа". Чиж – в данном случае не птичка, как можно предположить, а заостренная с двух концов палочка сантиметров пятнадцати длиной. Выкапывали небольшую ямку, называемую лункой, и устанавливали над ней этого "чижа" горизонтально, причем размер ямки от одного края до другого должен был быть меньше длины "чижа", чтобы палочка могла удержаться на краях лунки.

В этой игре, как и в лапте, участвовали две команды, и назывались они так же – подающей и принимающей, но в отличие от лапты здесь от подающей команды выставлялся только один игрок, а противостояла вся принимающая команда. Подающий игрок с размаху ударял битой по установленному на лунке "чижу", а принимающая команда должна была поймать эту летящую палочку. Тот игрок, которому удавалось это сделать, подходил к лунке на расстояние десяти шагов и кидал в нее "чижа".

Если он оказывался метким игроком и острие "чижа" вон-

залось в ямку, то его ожидали радостные возгласы и похвала со стороны болельщиков – и команды, как и в лапте, менялись местами. Если же он не попадал в лунку, то его команда опять выступала в роли принимающей. Но, конечно, играя в эту игру, надо было быть очень осторожными, потому что летящая острая палочка – это довольно опасная вещь, она может случайно попасть в глаз или просто в лицо и серьезно поранить.

А поэтому, если ты со своими друзьями и подружками захочешь поиграть в "чижа", то сначала посоветуйся со своими родителями, какие меры безопасности можно предпринять или, лучше не рисковать и отдать предпочтение менее опасной игре.

Твоя бабушка наверняка вспомнит еще игру в ГОРЕЛКИ. В ней тоже ценились меткость и быстрота. Рисовали большой круг, находили в нем центр и отмечали его каким-нибудь образом, например ставили большую жирную точку. После этого все вставали в кружок и, "считаясь", выбирали, кто будет "гореть". Обычно использовали такую вот считалочку:

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!

"Горящий" брал в руки мяч и становился за кругом. Его задача была – попасть в отмеченный центр круга. А все остальные стояли вокруг и приговаривали: "Гори-гори ясно, чтобы не погасло! Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят!"

И в тот момент, когда все произносили последнее слово, игрок, который "горел", кидал мяч. Если "горящий" попадал в центр круга, то все бросались в рассыпную, а ему надо было схватить мяч и догнать кого-нибудь из них. Тот, до кого дотрагивался мяч, становился "горящим". А если первый "горящий" не попадал в середину круга, то опять, с помощью той же считалочки, определялся следующий "горящий" игрок.

Очень любили в то время игру "ДВЕНАДЦАТЬ ПАЛОЧЕК". Она на самом деле чрезвычайно интересна и увлекательна. Собирали, как ты уже поняла, двенадцать маленьких палочек и складывали их горкой. Затем, опять же при помощи считалочки, определяли, кто будет "палочником".

"Палочник" с расстояния пяти шагов разбивал горку с палочками мячом, сразу же быстро их собирал, да еще и догнал мяч. А за это время другие игроки куда-нибудь прятались. После того как все палочки снова оказывались в кучке, а мяч лежал возле них, "палочник" начинал искать осталь-

ных игроков. Как только он кого-нибудь находил, ему надо было как можно быстрее бежать обратно к палочкам и разбивать их мячом.

В этом случае "палочником" становился тот, кого нашли, и он тут же принимался собирать палочки, а первый "палочник" автоматически делался обыкновенным игроком и прятался. Но дело в том, что игрок, которого находили, тоже сразу бросался к палочкам, и если он успевал разбить их раньше "палочника", то оставался опять обыкновенным игроком, а "палочник" – "палочником", и все повторялось заново.

Еще одна интересная игра, в которую играли раньше, – ГОРОДКИ. Эта игра, как, впрочем, и все остальные, предложенные тебе, требует большой меткости. Городки напоминают игру в кегли, но о том, как играют в кегли, лучше спросить у папы – это взрослая игра. А как играть в городки, мы тебя, если хочешь, научим.

Во дворе, на ровной площадке, с одного края ставились консервные банки – их количество и то, как их ставили, кон за коном менялись.

В первом кону банки могли поставить так: три рядышком, плотно друг к другу, на них посередине – две другие, также плотно друг к другу, и на верхушку – одну, последнюю банку.

Во втором кону их ставили уже не плотно друг к другу, а на расстоянии пяти-десяти сантиметров, в остальном – точно так же.

А в третьем кону банки помещали одну за другой, по од-

ной линии, так, что, если смотреть на них спереди, будет видно только одну, первую банку. В каждом городе, даже в каждом дворе банки ставили по-разному – это зависело от фантазии местной ребятни.

Суть игры заключалась в том, чтобы, поставив определенным образом банки на одном краю площадки, самому встать на противоположный край, чтобы между банками и игроком было определенное число шагов – от десяти до тридцати, тоже менявшиеся из кона в кон. В руках у игрока был мяч или небольшая палка, которыми надо было сбить эту фигуру из консервных банок.

Трудность заключалась в расчете своего удара таким образом, чтобы одна сбитая банка при падении задевала другую, а та в свою очередь – еще одну и так далее, до тех пор, пока все банки не оказывались хотя бы сдвинутыми. Причем палку кидали, а мяч только пускали катиться по земле, что было намного сложнее. За каждую сбитую банку игроку начислялись очки, и чем сложнее был кон, тем больше выигрывалось очков. Побеждал в этой игре тот, кто набирал наибольшее их количество.

Еще во времена твоих бабушек и дедушек часто играли в КРОКЕТ. Эта довольно сложная, игра захватывала до такой степени, что мамы и папы никак не могли дозваться своих детей домой, если те играли в крокет.

Обычно в нее играли так: из палочек мастерилось несколько маленьких "ворот", которые устанавливались од-

ни за другими на расстоянии двух шагов друг от друга, но не по прямой линии, а смещаясь в разные стороны. В этой игре участвовали бита и маленький, по размеру "ворот", мячик. Игрок становился в начале "пути" и с помощью биты направлял мячик по очереди во все "ворота". Надо было, не задевая и, тем более, не сбивая "ворот", провести мячик через каждые.

Если мячик дотрагивался до края "ворот", то игроку начислялись штрафные очки, если же "ворота" из-за неточного ведения мячика падали, то штрафные очки удваивались. А если мячик проходил в "ворота", не задевая их, то предыдущие штрафные очки этого игрока уменьшались на определенное количество. Выигрывал тот игрок, который чаще остальных правильно и умело вел мячик сквозь "ворота".

Ты, наверное, знаешь, что САЛЮЧКИ и твои знакомые догонялки – это, в общем, одно и то же. И все-таки небольшая разница есть. Игроки мазали себе руки салом и с помощью считалочки выбирали первого водящего. От него все убегали, а он пытался кого-нибудь догнать. На одежде того, кого догоняли, водящий оставлял сальный отпечаток ладошки и сразу же убегал от своей жертвы. По жирному отпечатку все распознавали, от кого теперь надо спасаться.

Особенно интересно становилось в конце игры, когда сальные метки были уже практически на каждом из игроков и невозможно было уследить, кто же теперь водит. Но нам кажется, что ты не захочешь пачкать свою одежду жирны-

ми пятнами и доставлять маме лишние хлопоты со стиркой. Наверное, лучше будет поиграть в обычные догонялки и не приводить в ужас своих родителей, которые так тебя любят!

Глава II. Волшебный мелок

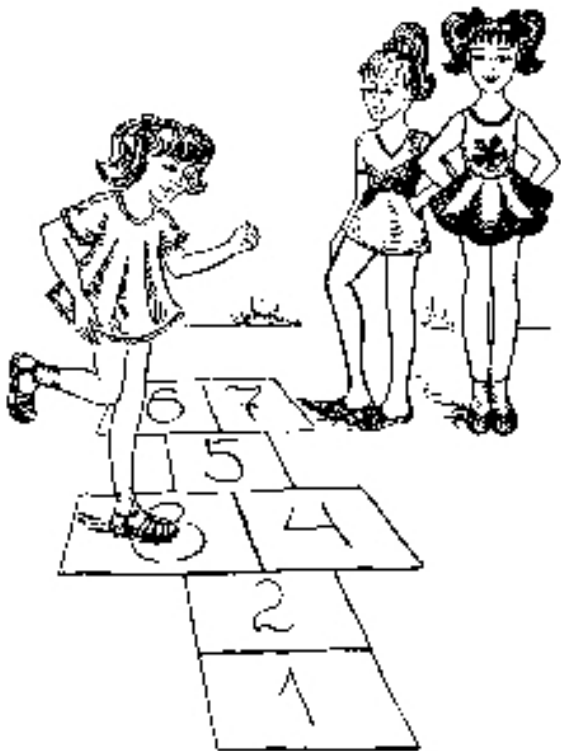


Рисунок 2.

Для игр под названием "КЛАССЫ" тебе потребуются разноцветные мелки, плоский камень или какая-нибудь баночка из-под старого маминого крема. "Классы" – это одна из самых интересных и распространенных игр, в которую играла еще твоя прабабушка.

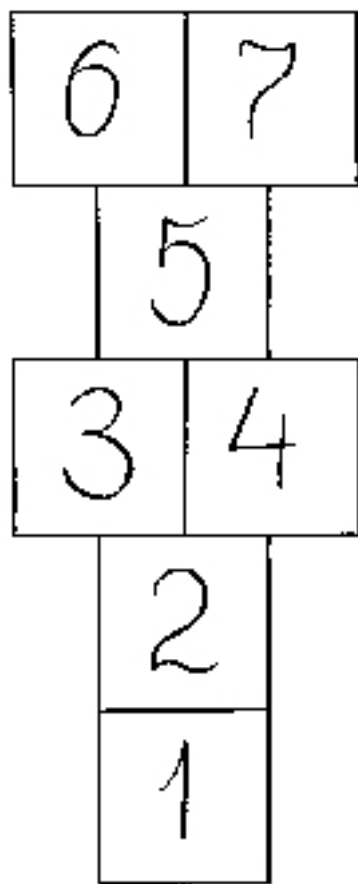
Тебе нужно расчертить асфальт мелом. Земля, не покрытая асфальтом, не подходит, так как рисунок получится расплывчатым и будет быстро стираться. Кстати, нарисовать "классы" ты можешь несколькими способами:

7	8
5	6
3	4
2	
1	

Рисунок 3. Способ N 1

4	5
3	6
2	7
1	8

Рисунок 4. Способ N 2



Цифрами обозначена последовательность прыжков при игре, то есть ты с подружками должна прыгать попеременно на одной ноге по указанным цифрам: 1, 2, 3 и так далее.

В этой игре может участвовать не больше 8 девочек. Суть ее в следующем:

победит та девочка, которая будет более ловкой и подвижной и устоит на одной ноге до конца кона.

Выберите с подружками какую-нибудь из предложенных нами схем классиков и начертите, причем помни, что чем больше будет размер каждого "класса", тем сложнее выполнять задания, а значит намного интереснее и увлекательнее играть.

Сначала ты должна бросить камень на графу N 1, пропрыгать на правой ноге последовательно по всем цифрам и вернуться в исходное положение. Когда ты будешь возвращаться, нужно захватить рукой брошенный камешек. При этом нельзя ни в коем случае касаться земли второй ногой. В противном случае тебе придется повторить этот кон. Затем точно так же прыгает твоя подружка и так далее.

После того как все участницы пройдут первый кон, ты бросаешь камешек на графу N 2. Все повторяется. В случае ошибки ты или твои подруги еще раз выполняете это задание.

Наверное, ты уже поняла, что чем дальше будет продвигаться игра, тем труднее будет бросать камень и прыгать. В

случае, если кто-то из вас не попадет в нужную графу, кон пропускается и участвует следующая девочка. А девочка, которая допустила ошибку, должна в следующий раз бросать камешек на прежнее место.

Таким образом, все участницы обязаны пропрыгать на одной ноге 7 или 8 клеток. Лидирует девочка, которая безошибочно выполняет все задания и находится впереди всех по кону.

После того как ты с девочками пропрыгаешь все клетки, нужно выполнять такие же задания на другой ноге – левой. Это, конечно, будет намного сложнее. Наклоняться на левой ноге, чтобы поднять камешек, непросто, но в этом и заключается игра.

Следующий кон начинается не с первой, а со второй клетки. Кстати, когда ты допрыгаешь до последней клетки, нужно повернуться и еще раз прыгнуть в той же графе. Только после этого можно передвигаться далее.

Когда эти легкие (относительно, конечно) прыжки будут сделаны, начинай выполнять трудные задания. Их всего девять, но можно придумать еще много разновидностей.

1. Прыжок на левой ноге, причем правую ногу в это время нужно поджать не назад, а вперед – положить ее на другую ногу.

2. Прыжки на левой ноге, повернувшись спиной к клеткам. Это довольно сложное задание, которое могут выполнить немногие девочки. Во время прыжка можно смотреть

на графы.

3. Прыжки на правой ноге таким же способом.

4. Прыжки на двух ногах, причем ноги разъединять нельзя, даже при поворотах.

5. Прыжки-"ножницы". Останавливаешься на каждой клетке двумя ногами и прыгаешь два раза "ножницами", то есть перекрестом.

6. Прыжки "крестиком". Перед началом задания ставишь ноги в виде креста, то есть перекрещиваешь их и начинаешь прыгать.

7. Эти же прыжки "крестиком", но выполненные спиной к клеткам. Смотреть назад разрешается.

8. Прыжки с мячиком. Прыгаешь по очереди на каждую графу и, стоя на одной ноге, бросаешь один раз мячик на свою клетку. Мяч должен падать только в пределах клетки. Если это условие не выполняется, начинает следующий игрок.

9. Самый трудный "олимпийский" прыжок – с закрытыми глазами на одной ноге. Кто доходит до этого задания и выполняет его без единой ошибки, то есть без отступа от каждой графы, тот и является абсолютным чемпионом в этой игре.

Если пройдены все задания, можно дорисовать "классы" и выполнить еще ряд интересных и трудных прыжков. Сверху над верхними "классами", то есть N 7–8, нарисуй полукруг. Он называется участок "огня". А снизу, то есть под

клеткой N 1, нарисуй еще один такой полукруг. Это будет "вода".

Встав на участке под названием "вода", брось шайбу или баночку на полукруг "огонь". Уверяем тебя, будет трудно даже попасть в этот участок. Но если ты сделаешь это, прыгай до него на одной ноге.

Затем, попав на участок "огня", повернись (все это нужно проделывать, не вставая на обе ноги) и брось шайбу в клетку "вода". Если попадешь и пропрыгаешь без ошибок, ты выиграла кон, после чего усложни задание: шайбу бросай, стоя спиной к клеткам, можно оглядываться.

Кстати, участки "вода" и "огонь" могут служить для отдыха. Когда каждая участница допрыгивает до него, она может "перевести на нем дух". Это относится прежде всего к выполнению сложных заданий.

В игру "классы" можно играть парами. Так делают, когда пройдены все этапы игры или когда собирается большое число участниц.

Если одна из пары девочек ошибается, за нее может продолжить другая. В случае, если ошибаются обе, в игру вступает другая пара. Так продолжается до тех пор, пока одна из команд не пройдет все коны без ошибок.

Есть еще одна разновидность "классов" – круговая. Начерти большой круг (желательно использовать цветные мелки) и раздели его на четное число секторов – 4, 6 или 8. Посередине этого круга нарисуй небольшой кружок, рассчитай

так, чтобы в него помещалась только одна нога. Кстати, чем уже будут секторы, тем лучше: интереснее выполнять задания.

Теперь на каждом секторе нарисуй цифры: 1, 2, 3 и так далее – по числу секторов. Например, их было 8, тогда следующая цифра 9 должна находиться в маленьком круге, который располагается в центре.

Каждый игрок встает сначала на секторы N 1 и N 2: одновременно одна нога на первом секторе, другая – на втором. После прыжка одна нога должна быть на втором секторе, вторая – на третьем. Таким же образом нужно двигаться до конца, прыгать надо только строго в секторы. Если допущена ошибка и кто-то из участниц наступит на границу между секторами, в игру вступает другая девочка. Выигрывает та, которая пройдет все коны без ошибок.

После этого нужно вернуться в исходное положение, то есть на рубеж первого и второго сектора. А завершается игра прыжком на одной ноге с этого участка в центральный круг.

Дальше игра усложняется. Прыгать надо на одной ноге. Возьми камешек, шайбу или пустую баночку, их нужно бросать в каждый сектор и после очередного прыжка передвигать ногой в соседний сектор.

Следующий кон: поставь ноги "крестиком" и точно так же выполняй прыжки из одного сектора в другой.

После того как будет пройден и этот кон, усложняй задание. Можно взять мячик или скакалку. Подключи свою фан-

тазию. Эту игру разрешается разнообразить по своему вкусу и желанию.

Следующая игра называется "ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ". Для нее потребуются мелок и большое пространство. Желательно, чтобы рядом не было никаких кустов, деревьев или детских каруселей. Участникам придется много бегать. Несмотря на название, в игре может участвовать неограниченное число ребят. Побеждает самый ловкий и наблюдательный.

Итак, начерти мелом круги небольшого размера. Их должно быть на один круг меньше числа участников. Все круги расположи на довольно далеком расстоянии друг от друга.

Суть игры – каждый игрок должен попасть в круг по команде ведущего. Два человека, попавшие в один круг, считаются проигравшими. Они выходят на время из игры.

Теперь выберите девочку, которая станет водить. (Она будет говорить всем игрокам: "Чики-чики, в домики!") После этого все участники начинают бегать вокруг кругов, причем только за их пределами. Даже случайно наступившая на круг девочка должна выйти из игры.

Еще одна игра, где тебе не обойтись без цветных мелков, – это "ГОРОДА". Эта игра нравится многим твоим сверстникам, так как она очень веселая и интересная. Побеждает в ней самый быстрый и внимательный.

Начерти круг очень большого размера и на его границе (внутри) напиши мелкими названия любых городов. В самом центре круга напиши слово "Москва". В этой точке будет на-

ходиться ведущий игры. Кроме мелков, нужен один большой мяч.

Суть игры в "города" сводится к следующему. Все участники становятся на каждом из городов, поэтому их число должно быть таким же, как и количество игроков. Выбирается ведущий, который называется "Москвой".

Потом ведущий заводит свою "песенку". В руках у него мяч, который он подбрасывает над собой и ловит. Он кричит: "Штандер, штандер... (так много раз – все напряжены) – и выкрикивает название какого-нибудь города только из тех, которые написаны в круге.

После этих слов ведущий очень высоко и, главное, как можно далее, забрасывает мяч. Все участники должны убежать от круга в разные стороны, желательно подальше от очерченной фигуры. Тот, который в данный момент является хозяином названного города, пытается поймать мяч. Как только он это сделает, нужно закричать: "Штандер стоп!"

Вслед за командой все замирают и не имеют права сделать ни одного движения. Бежать, передвигаться дальше запрещается. Нарушившая эти правила девочка или мальчик выходит на время из игры.

Теперь ведущий выбирает, к кому из игроков он хочет пойти. Представим, что ведущая – это ты. По своему желанию выбери любого игрока и объяви ему об этом. Называй ему при этом не имя, а название его города, после чего прикинь в уме, сколько примерно шагов до этого человека. Ты

должна назвать точное количество шагов. Начиная от круга, иди к нему, высчитывая громко (так, чтобы все слышали) шаги.

Как только ты прошла необходимое количество шагов, остановись. У тебя в руках мяч, который нужно бросить в человека, олицетворяющего собой город.

Хорошо, если ты точно рассчитала количество шагов, – тогда ты просто отдаешь мяч ему в руки и он становится "Москвой", то есть ведущим. Если же до него остается несколько метров, надо постараться попасть в него мячом. Если ты промахнешься, придется вести еще один кон.

Но у тебя есть еще один шанс. В случае непопадания ты можешь кинуть мяч в другого участника. Но они в это время имеют право убегать от тебя. Помни, что спастись в состоянии только тот, кто забежит обратно в круг. Поэтому, если ты поторопишься, позволяется исправить ситуацию.

Эту игру можно немного варьировать. Вариант игры в "города" называется "РАДУГА".

Начерти точно такой же большой круг, по его краям напиши названия цветов – красный, зеленый, синий, желтый, оранжевый, фиолетовый, розовый и так далее. А в центре, то есть на месте ведущего, – черный. Каждый участник выбирает себе какой-либо цвет и становится под его названием. Дальше игра ведется так же, как и в "Городах".

Следующая игра проводится по типу знаменитой игры "Поле чудес". В нее можно играть в школе во время переме-

ны или во дворе. Но потребуется доска и несколько разноцветных мелков.

Число участников – ровно девять, или, если игроков слишком много, можно разделить на три команды. Но нужно выбрать одного отвечающего, хотя решать задачку и находить ответ могут все входящие в эту группу.

Предположим, тебя выбрали ведущей этой игры. Придумай какое-нибудь сложное и длинное слово. На доске начерти необходимое количество пустых квадратиков, в которые ты будешь вписывать мелом буквы. Затем прочитай задание. Главное, правильно его формулируй. Оно должно быть четким и не очень длинным. После того как прочитаешь, следи за порядком среди игроков. Никаких подсказок со стороны зрителей.

Угадавшая все слово команда или один игрок и считается претендентом на звание победителя. Потом устраивается аналогичный второй раунд, после него третий.

Главное, начисто вытирай доску и пиши новое задание. Пусть квадратики будут нарисованы, к примеру, мелком красного цвета, а буквы – мелком зеленого цвета.

Вышедшие в финальный тур игроки опять получают новое задание и соревнуются. Тот, кто отгадает слово первым, и побеждает в игре.

Можешь придумать какие-нибудь призы или поощрения. В любом случае эта забавная игра не оставит тебя равнодушной.

С использованием мела и доски можно играть и в другую игру. Это – "ЧАЙНВОРД" или "КРОССВОРД". Ведущий рисует мелом пустые квадратики в виде круга, квадрата или прямоугольника и проставляет в них цифры, причем нужно обязательно продумать слова как в вертикальном порядке, так и в горизонтальном. После этого слева или справа от нарисованной фигуры ты можешь написать список вопросов. Не забудь точно указать номер каждого вопроса в зависимости от его расположения на доске. Если заданий слишком много, разрешается зачитывать их вслух.

В эту игру может играть целый класс. Каждому отгадавшему давай по жетону. Его можно изготовить из цветного картона или даже из маленьких симпатичных открыток. После того как будут отгаданы все слова, подсчитай, по сколько жетонов у каждого участника. У кого больше – тот и выигрывает.

Существует еще одна игра с использованием мелков. Наверное, нет человека, хотя бы один раз не игравшего в нее. Называется она "КРЕСТИКИ-НОЛИКИ".

В эту игру должны играть два человека. Но можно устроить настоящие соревнования, где будет много участников. Для этого нужно разделить на несколько пар.

Нарисуй решетку из девяти квадратов, в которые нужно вставлять эти знаки. Решите, кто из вас будет писать крестик, а кто – нолик.

Суть игры в следующем: нужно зачеркнуть ряд, состоя-

щий из крестиков или ноликов, причем кто раньше это делает, тот и выигрывает раунд. Ты должна ставить крестики, к примеру, один под другим или над другим, а твой напарник будет всячески мешать этому.

Стараясь поскорее закрыть ряд крестиков, не пропусти подвоха со стороны друга. Так как, увлекшись, ты можешь пропустить его закрытый ряд.

Наконец, ты вправе предложить подругам во дворе устроить КОНКУРС на лучшие рисунки, выполненные мелом. Выберите, кто будет ведущим. К примеру, это будешь ты.

Ты должна задумать какую-то тему – животные, цветы, украшения и прочее – и предложить ее ребятам. А они в свою очередь должны нарисовать небольшую картинку на эту тему. Ты также можешь подключиться к выполнению задания, причем необходимо оговорить время, в течение которого вы будете соревноваться.

После этого внимательно посмотри рисунки. Нужно быть объективной, то есть постарайся честно и беспристрастно оценить рисунки своих друзей. Тот, у кого рисунок получился наиболее достоверным и красивым, и побеждает в этом конкурсе.

Еще одна интереснейшая игра, в которую играют при помощи мелка и доски (можно рисовать прямо на асфальте), называется "ОДНИМ ВЗМАХОМ". Для начала выбирается ведущий, который и будет давать остальным участникам задания нарисовать ту или иную фигуру. Главная сложность в

этом случае заключается в том, что весь рисунок нужно выполнить, не отрывая руки от доски или от асфальта – одним взмахом. Задания должны постепенно усложняться: сначала можно попросить нарисовать грушу или яблоко, а затем машину, дом или даже целый город.

Глава III Попрыгунья-стрекоза

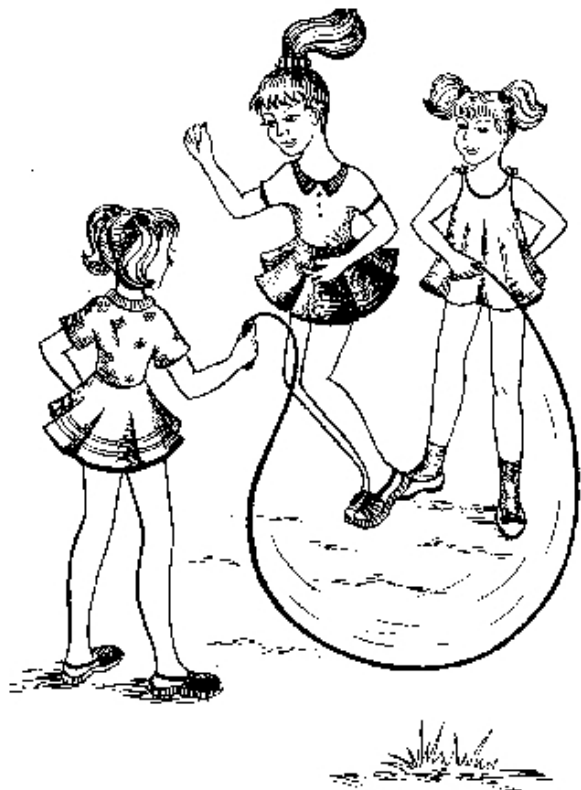


Рисунок 6.

В этой главе мы расскажем тебе о подвижных спортивных играх на свежем воздухе и хотим предложить твоему вниманию игры, в которых используются резиночки и скакалки.

Ты, конечно же, знаешь много таких игр и часто играешь в них со своими ровесницами – одноклассницами и соседками. Но, наверное, не предполагаешь, как эти игры полезны. В них можно играть где угодно: во дворе, на детской площадке, в парке и так далее. От них не будет шума, который помешает бабушке-соседке, и ты не разобьешь окно мячом, как при игре, например, в "вышибалы".

Когда ты прыгаешь через скакалки и резиночки, твое дыхание учащается, тебе становится жарко, кровь начинает быстрее бежать по сосудам и твои легкие насыщаются кислородом. Движение полезно в любом возрасте, а в твоём особенно: ведь ты развиваешься, растешь, и активные действия принесут пользу твоему здоровью.

Эти игры очень многообразны и, сложны, и чтобы освоить их, ты должна сначала научиться прыгать в одиночку, а уже затем можешь включаться в коллективные игры со своими подружками. А теперь перейдем к самим играм.

ИГРА "НЕПОСЕДЛИВЫЕ СТРЕКОЗЫ"

В игре принимают участие две девочки. Пригласи свою подружку и устрой с ней соревнование. Пусть каждая из вас перепрыгнет обеими ногами через длинную веревочку 100 раз.

Сначала посчитай результат ты, а потом пусть это сделает твоя подружка. Кто выполнит это за более короткое время, тот станет победителем.

ИГРА "ВЕСЕЛЫЕ ПРЫЖКИ"

В игре могут участвовать две девочки. Встань боком к своей подруге, возьмитесь за руки, пусть каждая из вас держит незанятой рукой конец скакалки. Одновременно крутите веревочку и прыгайте на месте, поднимая обе ноги. Кто дольше выдержит и не собьется, задев ногами веревочку, тот становится победителем.

ИГРА "СОРЕВНОВАНИЯ"

Это упражнения с короткой скакалкой, которые вы можете выполнять по очереди. Принимают участие несколько человек. Все делают одинаковые упражнения. Твоя задача состоит в том, чтобы опередить других и быстрее выполнить все задания.

Взмахни скакалкой вперед и перешагни через нее сначала медленно, потом быстрее и быстрее. Следующее упражнение: ноги поставь врозь (можно одну ногу поставить впереди, другую сзади) и прыгни одновременно обеими ногами.

Подпрыгни и, когда скакалка окажется над твоей головой, перемени в руке ее ручки. Вращай скакалку очень быстро и прыгай как можно выше, чтобы она во время твоего прыжка успела пройти под ногами два раза.

Следующий тур игры: прыгай попеременно сначала на правой ноге, потом на левой, одну ногу выпрями, вторую вытяни вперед, в сторону или назад. Перескакивай через скакалку на бегу.

Есть и такое упражнение: заведи левую руку за спину, правую оставь впереди и кружи скакалку так, чтобы она пролетала над твоей головой справа налево, затем поменяй руки.

И последний тур такой: возьми за оба конца скакалки какой-нибудь одной рукой проводи круги по земле, перескакивая через скакалку.

Это упражнение можно проделать по-другому. Надо сделать на одном конце скакалки петлю и надеть ее на ногу, чтобы петля свободно крутилась на ноге. Раскрути скакалку так, чтобы она вращалась кругами параллельно земле. Поддерживая это движение скакалки, в то же время другой ногой перепрыгивай через нее, стараясь не задеть.

Если ты совершишь ошибку в каком-нибудь туре, ход игры переходит к другой участнице, и так поочередно.

ИГРА "ПОСМОТРИ НА МЕНЯ"

Это игра с короткой скакалкой. Могут соревноваться 2–4 человека или немного больше. Выберите при помощи считалки девочку, которая будет "водить".

Встань в круг или полукруг рядом с другими на расстоянии вытянутых рук. В середину круга поставьте водящую. Она делает упражнения со скакалкой, а ты и твои подруж-

ки должны абсолютно точно повторять за ней все ее движения. Прыгунья выбирает сложные для выполнения упражнения, неожиданно их меняет (прыгает со скрещенными ногами, вдруг мгновенно при прыжке высоко поднимает колени или приседает при приземлении, совершает прыжок, скрещивая и разводя руки, крутит скакалку так быстро, чтобы она совершила несколько оборотов за один прыжок).

Вы также решаете копировать другие действия водящей: подмигивания, серьезное выражение лица, разные гримасы, движения головы. Если ты первая сделаешь ошибку, то получишь штрафное очко или выйдешь из игры.

Заранее условьтесь, кто из вас не примет участие в игре и будет судьей, а также на сколько движений можно отстать от водящей. Выберите в конце игры победительницу. Ею станет та девочка, которая ни разу за весь кон не совершила ошибку. При повторной игре она будет новой водящей.

ИГРА "ОТ А ДО Я"

В этой игре участвуют 5 девочек. Выбери вместе со своими подружками очередность прыжков с короткой скакалкой. Начиная прыгать, при каждом прыжке не забывай называть одну букву алфавита: а, б, в и так далее. Выбери наиболее сложный способ перескакивания через скакалку, например прыжки с ней в высоту. Во время игры меняй и усложняй движения.

Если ты собьешься, то, кроме буквы, произнеси название

растения, реки или города на эту букву (о том, что именно называть, решите до игры). Слово нужно припомнить до того, как твои друзья успеют сосчитать до трех. Если сможешь очень быстро вспомнить растение, реку, город, игра начинается снова, если нет – очередь переходит к другой участнице.

Суть игры состоит в том, чтобы без ошибки "допрыгать" до конца всего алфавита.

ИГРА "ЛОВУШКА"

В игре могут принять участие до 10 твоих подруг. Найдите скакалку длиной два – три метра (не более). От ее длины зависит число участвующих в игре. Чем длиннее скакалка, тем больше участников может образовать круг. Все встаньте так, чтобы было хорошо видно водящую, лучше в круг или полукруг.

Водящая, выбранная играющими по жребью или договору, находится в центре круга и вращательными движениями раскручивает веревку с мягким предметом, привязанным к концу скакалки (например, мешочек с песком или другой тяжестью) на высоте не более 20–30 сантиметров от уровня земли.

Подскакивай на месте в тот момент, когда к тебе приближается мешочек, пропуская веревку под ногами. Если ты задела за скакалку, возвращайся в круг и становись водящей, а та идет в круг на твое место. Можешь схитрить – отступить назад, пропустив мешочек перед собой. Но по правилам иг-

ры отскакивать в одной партии разрешается только один раз. Если ты отступишь еще раз, то выбываешь из игры. Водящая тоже может хитрить: останавливать веревочку или вести ее в другую сторону.

Победителями в этой игре считаются те три участника, которые сумели дольше всех продержаться на своих местах. И еще: оставайтесь каждый до конца игры на том месте круга, которое заняли перед началом, только отступите на шаг назад. Сколько бы игроков ни выбыло из круга, он не должен сужаться.

ИГРА "БЫСТРЫЕ НОГИ"

В этой игре может участвовать от 8 до 40 человек.

Разделитесь на две команды, рассчитайтесь по порядку номеров, выстройтесь в линию напротив друг друга на расстоянии 10–12 метров. При этом в линии представители твоей команды и команды соперника должны стоять через одного, то есть первый номер твоей команды, рядом второй номер из команды противника, затем третий номер твоей команды и так далее.

По первому сигналу судьи (выберите его перед началом игры) все приготовьтесь к старту.

После второго сигнала судьи первые номера команд, которым он вручил короткие скакалки, должны согнуть ногу в колене, немедленно перевязать ее веревкой и, не теряя времени, начать прыжки через широкое пространство к следу-

ющему номеру своей команды, который стоит на противоположной стороне. Добравшись до него, первый номер быстро развязывает веревку, передает ее товарищу по команде, а тот, в свою очередь, обвязывает скакалкой свою согнутую ногу и с подскоками приближается к следующему номеру, и так продолжайте до конца. Прыжки твоей команды с командой противника пересекаются.

Суть игры в том, что побеждает та команда, которая первой отдаст свою скакалку судьбе. Правила игры заключаются в следующем:

быстро завяжи скакалку, не столкнись с соперником, не начинай игру до тех пор, пока не получишь веревку и не завяжешь ногу.

При нарушении правил ты получаешь штрафное очко. Если у тебя к концу игры набирается много штрафных очков, ваша команда автоматически проигрывает, даже если пришла к финалу первой.

ИГРА "ВОЗДУШНЫЕ КАЧЕЛИ"

В игре может участвовать несколько человек. Выбери по считалке ту девочку, которая будет у вас судьей.

Маленький колышек высотой примерно 50–60 сантиметров крепко забей в землю. На верхнюю часть столбика прикрепи вращающееся колечко, а к нему – четыре резинки длиной по четыре метра каждая.

Пусть четыре твои подружки возьмутся за концы резинок и

разойдутся по кругу, натягивая их, чтобы образовались качели. Встань вместе с тремя своими подружками между натянутыми резинками. По свистку судьи игроки с резинками бегут в одну сторону, а вы перепрыгиваете через резинки в противоположную. Если ты хотя бы один раз коснешься резинки, тебе начислят штрафное очко. Прыгай обеими ногами или меняй их.

Игра может продолжаться несколько минут, потом поменяйтесь ролями: ты идешь натягивать резинку, а на твое место приходит девочка из другой команды.

Для тех, кто натягивает резинку, тоже существуют свои правила: они все время должны держать ее на определенной высоте – около 40 сантиметров, не опускать: за это судья дает штрафное очко.

Игра имеет несколько вариантов.

Первый. Те девочки, которые держат резинки за концы, бегут в левую или правую сторону, а ты подпрыгиваешь, не касаясь резинки. Если ты на нее наступишь, поменяйся с тем игроком, на резинку которого ты наступила.

Второй вариант: посчитай количество ошибок у игроков, и признай победителем ту команду, в которой набрано меньше штрафных очков.

ИГРА "КРАСНЫЙ СВЕТ" В игре могут принимать участие до 30 человек.

Своих друзей раздели на три команды по 8 или 10 человек в каждой. Рассчитайтесь по порядку. На асфальте мелом на-

рисуи черту. Встаньте за этой линией в колонны по одному, у главных игроков (тех, что стоят первыми) в руках должна быть веревка длиной около трех метров.

Неподалеку от каждой команды поставь по флажку, между флажками и чертой проведи краской полосу шириной два метра. По сигналу жюри первые играющие выбегают вперед, прыгают через полосу (наступать на краску нельзя ни в коем случае), обегают вокруг своего флажка, возвращаются обратно, вновь перескакивая через полосу.

Свободный конец веревки передай следующему за тобой игроку, натягивайте ее вдвоем на маленькой высоте. Когда веревка будет натянута, отойди от нее на несколько шагов и с разбегу перескочи через нее. Твои друзья должны сделать то же самое.

Когда вы кончите прыгать, игру повторите вновь. Все туры игры закончатся тогда, когда все игроки завершат перебежки.

Игрок под номером один, получивший назад веревку, должен поднять ее вверх, показывая, что его команда закончила игру. Победителем объявляется та команда, которая завершила ее раньше других.

ИГРА "БУДЬ НАЧЕКУ"

В игре принимают участие 3–6 девочек.

Подготовь две короткие скакалки, свяжи их вместе, сделай, таким образом, одну длинную веревку. Встаньте напро-

тив друг друга на некотором расстоянии, решите по считалке или по желанию, кто из вас будет прыгать, а кто крутить веревку.

Раскрутите ее, держа каждая один свободный конец. Забеги под крутящуюся веревку, сделай оговоренное вами до игры определенное количество прыжков выбранным способом и выскочи с противоположной стороны, уступив место следующей участнице игры. Так должны сделать все в порядке очередности.

Ошибкой считается любое задевание скакалки или неполучившийся прыжок. Если это случилось не по твоей вине, а потому, что крутившие скакалку отвлеклись, ты можешь сделать повторный прыжок. Если же ты ошиблась сама, то встаешь на место одной из тех, кто крутит скакалку, а она занимает твое и встает в очередь.

Если было оговорено заранее, изменяй способы прыганья: сначала на одной ноге, потом на другой, на обеих, с вытянутой вперед ногой, со скрещенными ногами. Остальные играющие могут увеличить скорость вращения веревки.

С течением времени в твоей команде будет уменьшаться число участниц, не сделавших ни одной ошибки. И наконец, "чемпионкой" игры становится та, которая ни разу не ошиблась.

В этой игре также имеются свои варианты. Если вас соберется немного, не устанавливай определенное количество прыжков, а делай их столько, сколько сможешь сделать без-

ошибочно.

ИГРА "ПОЛКАН"

Число участников этой игры – 5 человек. Если играющих будет больше, они станут мешать друг другу, и это облегчит водящему его задачу.

Тебе понадобится длинная скакалка или две коротких, связанных между собой. Один конец этой скакалки надо привязать к столбу или дереву с не очень толстым стволом. Затем, взяв кусочек мела и зажав в той же руке конец привязанной скакалки, очертить вокруг столба круг по принципу циркуля, следя за тем, чтобы веревка все время была натянута.

Для игры надо выбрать водящего, который и будет "Полканом". Ему завязывают глаза, он берется одной рукой за веревку и до конца игры не может отпустить ее или снять повязку. Все остальные участники во время игры бегают от "Полкана", гавкая на водящего, чтобы подсказать ему, где они находятся. Но ни в коем случае никто из игроков не должен выходить из круга, даже если водящий уже будет наступать на него.

Тот, кто попадется в руки "Полкану", выбывает из игры. Выигрывает тот неуловимый, кто последним останется в круге. Затем выбирают нового водящего, и игра повторяется.

ИГРА "ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ"

Число игроков, участвующих в игре, зависит от того, насколько длинную скакалку ты выберешь. Как минимум их должно быть двое.

Положи скакалку на асфальт и прочерти мелом параллельно ей две длинные черты на расстоянии метра от нее. Тебе понадобятся предметы, которые игроки будут собирать в процессе игры. Это может быть что угодно: пуговицы, палочки, пробки и так далее. Будем считать, что ты набрала кучу небольших камешков и приготовилась играть. Положи первый камешек в самом начале черты, сделай шаг и положи следующий. Так дойди до конца этой черты и то же самое проделай на параллельной ей. Камешки должны лежать друг напротив друга.

Теперь для игры все готово. Все ее участники подходят к скакалке, которая лежит между прочерченными линиями, и встают друг за другом, взявшись за скакалку таким образом, чтобы первый участник стоял по одну сторону скакалки, второй – по другую и так далее. А суть игры состоит в том, что они двигаются вдоль нарисованных линий и собирают разложенные на них камешки. При этом нельзя выпускать из рук скакалку. А так как каждый тянет в свою сторону, то задача намного усложняется. Выигрывает тот, кто соберет больше камешков.

ИГРА "СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ"

В игре участвуют два человека. Надо встать спиной точно

друг напротив друга. Между ногами на земле положи короткую скакалку.

Участники должны встать и вытянуть руки вверх. После того как один громко посчитает: "Раз, два, три!" – оба быстро наклоняются и каждый старается выдернуть скакалку из-под ног. Кто сможет это сделать, тот и выиграл.

ИГРА "ОКРУЖЕНИЕ" Существует два варианта этой игры, которые мы тебе и предлагаем.

Первый вариант. Игроков должно быть минимум четверо, но играть станет гораздо интереснее, если участников будет больше. Все они делятся на две команды. Здесь потребуются две скакалки. Обе команды встают друг напротив друга, каждая держит в руках скакалку, причем все игроки одной команды находятся по одну сторону скакалки.

Перед игрой следует выбрать одного или двух судей, которые и будут определять, какая команда выиграла. По сигналу судей команды устремляются навстречу друг другу и стараются взять противника в кольцо. Окружение считается полным, если игроки одной команды, держащие концы скакалки, возьмутся за руки и вся команда противника окажется в кольце, образованном скакалкой.

Второй вариант. Для этой игры нужна только одна скакалка. Команды становятся по обе стороны скакалки и каждая старается заключить своего противника в кольцо. Кому это удастся, тот и выиграл.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.