

Подвижные игры на свежем воздухе.

Подвижные игры – один из самых замечательных способов для ребенка развить свою двигательную активность, координацию движений, ловкость, выносливость. Большинство подвижных игр – это практически народное достояние, в каждом доме они передаются от родителей детям. Но в семейную копилочку подвижных игр можно добавить и кое-что новенькое. Подвижные игры с детьми на природе порадуют не только самих детей, но и их родителей. Выезжая всей семьей на пикник, можно устроить целые «веселые старты», а потом дружно скушать «призы». В подвижные игры можно играть и вдвоем -втроем, но, конечно же, чем больше игроков – тем веселей проходит игра. В какие же подвижные игры можно поиграть с детьми на природе?

Одна из самых знаменитых и любимых во всем мире подвижных игр – **прятки**. Какова бы ни была разновидность прятков, суть этой игры всегда одна: выбирается водящий, он с закрытыми глазами отсчитывает определенное количество времени и начинает искать спрятавшихся. Если водящий кого-то находит, то он должен первым добежать до «дома» и дотронуться до него. «Домом» может быть стена, дерево и т.д. В разных версиях этой игры, участники могут все время «перепрятываться», чтобы водящий их не нашел.

Пятнашки, салочки – у этой игры множество названий. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, т. е. «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» – тот становится новым водящим. Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т.д.

Чехарда – замечательная подвижная игра, в наше время слегка подзабытая. Водящий находится в согнутом положении, задача остальных участников – перепрыгнуть через него. По мере игры сложность возрастает – водящий постепенно выпрямляется. Кто ошибется в прыжке – становится новым водящим.

Игра детства для многих из нас – «выбивной». Выбираются два водящих, они становятся по разные стороны игровой площадки. Игроки на площадке – «зайцы». Задача водящих – мячом выбить как можно больше «зайцев» с поля. Вносят в игру разнообразие дополнительные элементы. Определенные подачи оглашаются особыми. Например, «жизнь» (такой мяч можно ловить), «бомба» (все «зайцы» должны присесть). «Заяц», который дольше всех продержался – побеждает.

Всевозможные **эстафеты** – неисчерпаемый источник веселья. Эстафета – командная игра, обычно участвуют две команды по 4-6 человек. В зависимости от возраста детей уровень сложности эстафет может быть разным. Например, можно по очереди проходить «полосу препятствий», чья команда быстрее – та и объявляется победителем. Если усложнить задачу, например, прыгать в мешке, бем помощи рук переносить какой-нибудь предмет, наполнять маленькой чашкой большой сосуд – игра станет еще интереснее.

Разные вариации игры **«третий лишний»**, конечно же, подойдут для нечетного количества игроков. Обычно в этой игре дети парами становятся в круг, а два водящих – догоняющий и убегающий – бегают вокруг этого круга. Убегающий может быстро занять место впереди одной из пар. Тогда тот участник пары, который остался лишним становится на место убегающего. Догоняющий остается прежним. Если догоняющему удастся поймать убегающего – то они меняются ролями.

«Море волнуется раз...» - тоже очень веселая игра из нашего детства. Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.

«Цепи кованые» - наверняка многие помнят эту подвижную игру. Участники делятся на две команды, поровну. Каждая команда сплетает руки – становится «цепью». Команды становятся на некотором расстоянии друг от друга. По очереди команды вызывают игроков из противоположной команды: «Цепи кованые, цепи кованые, разорвите нас». Ответ "Кем разорвать?" Вызванный игрок должен подбежать к вызвавшей его команде и попытаться с разбегу «разорвать цепь». Если ему это удастся, то он забирает с собой одного игрока (того, на ком «разорвалась цепь»). Если нет – то он остается в команде противников, а его команда пропускает ход. Побеждает команда, в которой к окончанию игры останется больше участников.

«Удочка» - игра для «попрыгунчиков». Для этой игры нужна скакалка. Водящий становится в центр круга, образованного остальными участниками. Диаметр такого круга – по длине скакалки или чуть меньше. «Рыбак» вращает скакалку так, чтобы она скользила по земле и описывала круги под ногами играющих. Участники-«рыбки» должны перепрыгивать через скакалку, чтобы не «попасться на удочку». Попавшаяся «рыбка» становится

«рыбаком». Водящий может усложнять задачу, постепенно приподнимая скакалку и заставляя игроков подпрыгивать все выше.