# Подвижные игры

Американский треугольник

Разновидность пятнашек, игра начинается с того, что трое из четырех играющих встают в круг, держась за руки, и разводят руки как можно шире. Один участник, оставшийся вне круга, —водящий. Его задача — запятнать одного из трех участников в кругу, стоящего напротив (оббегая, подпрыгивая, подлезая). Задача остальных — не допустить этого. Если водящий запятнал свою «жертву», то происходит смена водящего.

Антилопы и львы

Разновидность пятнашек, участники делятся на 2 команды: одни — «львы», другие — «антилопы». «Львы» — это водящие, они прячутся на местности и ждут, когда «антилопы» подойдут близко. А дальше все происходит, как в простых салках.

Бой петухов

Ведущий вызывает игроков — это «петухи».

Они должны стать лицом друг к другу, одну руку заложить за спину, ногу взять в другую руку и, прыгая на одной ноге в ограниченном пространстве, боком сбить друг друга, чтобы противник встал на обе ноги.

Вороны и воробьи

Участники делятся на 2 команды. По жребию одни становятся «воронами», другие — «воробьями».

Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит: «Вороны» либо «Воробьи».

Если он называет команду «ворон», то «вороны» догоняют «воробьев». Если называет команду «воробьев», то они догоняют «ворон» (можно договориться о том, чтобы та команда, которую называют, убегала).

Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в командах и выявить победителей.

Примечание. Догоняющие ловят до тех пор, пока убегающие не забегут за определенную линию, начерченную на поле.

Всадники

Играют две команды.

В каждой команде ребята разбиваются по парам.

Один, тот, что покрепче и посильнее, выполняет роль «коня», а другой, поменьше и послабее, —роль «всадника», садясь «коню» на шею. Игра проводится на площадке или на пляже.

Команды выстраиваются и по сигналу устремляются в «бой». Задача каждой пары — вынудить «всадника» сойти со своего «коня». Победителем считается та команда, которая сумеет одержать побед больше другой. «Всадники» и «кони», потерпевшие поражение, выбывают из игры, а их победители имеют право оказывать помощь своим товарищам по команде. Это условие нужно оговорить обязательно до начала игры.

Можно устроить и индивидуальные соревнования в «рыцарском турнире».

Жмурки

Участники игры выбирают водящих — юношу и девушку. Первый — это «Маша», которая говорит тонким голосом, а второй — это «Яша», он говорит басом. Обоим завязывают глаза. Иногда еще и покружат, чтобы они потеряли ориентировку.

Остальные участники берутся за руки и образуют вокруг водящих замкнутую цепь. «Яшу» отводят подальше от «Маши» и предлагают найти ее. Вытянув руки вперед, «Яша» начинает искать и звать: «Где ты, Маша?» — «Я тут!» — громко отвечает «Маша», но сама не очень-то торопится встретиться с «Яшей» и, чувствуя его приближение, отбегает в сторону. Движения водящих комичны и иногда неожиданны. Случается, «Яша» принимает за «Машу» кого-то из стоящих рядом, и скорее хватается за него. Ему объясняют ошибку. Наконец «Яша» находит «Машу», и их заменяют новой парой водящих.

Окружающие не должны подсказывать водящим, кто и где находится. Водящим не дают выйти из круга. Чтобы поймать «Машу», «Яше» достаточно коснуться ее рукой.

Коршун и наседка

Играющие становятся плотно друг к другу и обхватывают за пояс впереди стоящих.

Первый в цепи изображает «наседку», все остальные — «цыплят». Один из играющих — «коршун» («птица свободного полета»). Он старается схватить «цыпленка», стоящего последним в цепи, «наседка» же всячески мешает этому, преграждая «коршуну» путь разведенными в стороны руками. Все «цыплята» помогают «наседке», перемещаясь по площадке так, чтобы конец цепи находился как можно дальше от «коршуна».

Лабиринт

Разновидность пятнашек. Играют не менее 11 человек. Два из них — водящие — «кошка» и «мышка».

Участники стоят упорядоченно, расставив руки в стороны, лицом в одну сторону (образуя коридоры).

По команде ведущего (либо хлопок, либо свисток) все участники поворачиваются в одну сторону направо или налево, образуя коридоры. По команде ведущего участники поворачиваются обратно. «Кошке» и «мышке» разрешается бегать только по коридорам. Если «кошка» поймает «мышку», то они меняются ролями, либо с кем-то из стоящих в лабиринте.

Ловля парами

Разновидность пятнашек.

Один водящий сначала пятнает одного.

Затем, взявшись за руки, они пятнают вдвоем, затем — втроем, когда число водящих станет равным 4, то они разбиваются на 2 пары и т. д., пока все не станут водящими.

Ловля цепью

Разновидность пятнашек.

Начало — как в предыдущей игре, только водящие остаются одной цепью. Эта игра проходит интересно в лесу или среди столбов.

Моргалки

Играющие делятся на пары и встают в круг, причем один из пары стоит за другим на расстоянии вытянутых рук и смотрит строго в затылок впереди стоящему.

Необходимо нечетное количество игроков, чтобы один остался «лишним», без пары.

В ходе игры «лишний» подмигивает кому-то из ребят, стоящих в парах впереди, и последний должен быстро перебежать к «лишнему» и встать у него за спиной.

Задача стоящего в паре сзади — быстро среагировать и не дать впереди стоящему убежать.

Если тот все же убежал, оставшийся один (теперь он «лишний») подмигивает кому-то из другой пары.

Главное условие: стоящие сзади должны смотреть четко в затылок первым. И нельзя подмигивать соседней паре. Игра должна быть динамичной.

Мы веселые ребята...

Участники делятся на две команды.

Одна команда — догоняющие, вторая — убегающие.

Команды играющих выстраиваются в линию на разных концах игрового поля.

По сигналу ведущего обе команды начинают двигаться навстречу друг другу, говоря: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, но попробуй нас догнать!»

Как только кончат произносить слова, команда догоняющих ловит команду убегающих. Пойманных приводят к ведущему и считают. Команды меняются ролями. Победители — по количеству пойманных.

Догоняющие могут ловить противников до тех пор, пока они не забегут за свою линию.

Обезьяньи салки

Разновидность пятнашек.

Водящий догоняет убегающего, который меняет способы передвижения.

Водящий обязан менять свой способ передвижения вслед за убегающим.

Охотник и сторож

Из числа играющих выбираются «охотник» и «сторож». «Сторож» становится на середину площадки. Возле него чертится круг диаметром 2 метра.

Остальные играющие — «звери» — разбегаются по площадке в разных направлениях.

«Охотник» гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану «сторожа». Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если «сторож» или «охотник» запятнают выручающего, он сам отправляется в круг.

Пятнашки (ой-ой-ой)

Все играющие стоят по кругу и каждому, включая ведущего, присваивается порядковый номер, который не меняется на протяжении всей игры.

Ведущий выходит в центр круга. Называет два номера, например 3 и 15. Участники, чьи номера он назвал, выбегают, встречаются в центре круга, стучат себя по коленкам, кричат «ой-ой-ой» и стараются занять место партнера. Тем временем ведущий занимает одно из свободных мест. Участник, которому не хватило места, становится ведущим.

Французские салки

Разновидность пятнашек. Участвуют: «охотник» — водящий; «собаки» — помощники водящего; «утки» — убегающие.

«Охотник» стоит в небольшом кругу с мячом. Его задача — сбить «летающих» вокруг «уток». Мяч ему приносит «собака», которая гуляет по большой окружности. «Сбитые» утки становятся «собаками».

Черти в аду

Разновидность пятнашек.

На песке чертят параллельные линии, расстояние между которыми

2 метра, и называется это пространство «адом».

Внутри него бегают 2 водящих («черти»), взявшись за руки.

Все остальные участники стоят по разные стороны «ада» и перебегают

через него. Те, кого запятнали, тоже становятся «чертями».

Шишки, желуди, орехи

Играющие разбиваются по тройкам и выбирают себе роль «шишки», либо «желудя», либо «ореха».

Тройки образуют круг, но нужно, чтобы между тройками была дистанция. В центре круга —водящий. Он говорит: «Меняются...» и выбирает: «шишки» (первые), «желуди» (вторые) или «орехи» (третьи). Например, водящий назвал «орехи», соответственно, первые, стоящие в каждой тройке, быстро перебегают в другую тройку, а водящий, превратившись в «орех», старается занять свободное место «ореха». Тот, кому не досталось места в тройках, становится водящим, и ифа идет дальше.

Нельзя перебегать в соседнюю тройку. Оптимальное число участников — 31 или 34.