Подвижные игры и игровые упражнения для учащихся I класса

Подвижные иг­ры и игровые упражнения можно исполь­зовать на больших переменах, во время прогулок и других физкультурно-оздоро­вительных мероприятий.

Игры и игровые упражнения на построение и перестроение

* Быстро встать в колонну.

Дети выстраиваются в три колонны. По словам «На прогулку!» они разбегаются по всей площадке. Через 30—40 секунд учитель произносит: «Быстро в колонну!» — и счита­ет до пяти. Дети спешат занять свои места в колонне.

Выигрывает колонна, дети которой быстрее других заняли свое место.

* Построй шеренгу.

Дети делятся на две команды и выстраи­ваются в две шеренги одна напротив дру­гой, лицом друг к другу. По слову «Ветер» все разбегаются в разные стороны и бегают по площадке. Через некоторое время учи­тель произносит: «Быстро в шеренгу!». Дети опять выстраиваются в две шеренги, заняв свои прежние места.

Выигрывает та шеренга, дети которой быстро и правильно справились с заданием.

* К своим флажкам

На противоположных концах площадки ставят флажки или другие предметы. Дети делятся на три команды и выстраиваются в колонны, каждая у своего флажка или предмета. По команде «Беги!» дети разбе­гаются по всей площадке. По словам «К своим флажкам!» дети должны быстро занять свои места в колонне у своего флажка или предмета.

Выигрывает команда, которая быстрее займет свое место в колонне.

* Затейники.

Дети встают в круг. Один из играющих выбирается затейником и встает в середину круга. Дети идут по кругу вправо (влево) и произносят текст:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

 Стой на месте,

Дружно, вместе

 Сделаем вот так.

По окончании чтения текста дети останав­ливаются. Затейник показывает какое-либо движение, и все стоящие в кругу повторяют его. Затем затейника сменяет другой иг­рающий, и игра продолжается. Каждый за­тейник придумывает свое движение.

Тот, кому не удастся повторить движе­ние затейника, считается проигравшим.

Эхо.

Дети идут в колонне по одному. Учитель произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Напри­мер, учитель говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

* Угадай, чей голосок!

Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:

Мы собрались в ровный круг.

Повернемся разом вдруг,

А как скажем «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один из учеников по указанию учителя. Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произно­сившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

* Кто ушел!

Дети строятся в круг. Водящий встает, в центре круга и закрывает глаза. Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть гла­за и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а выходивший из зала занимает свое прежнее место в кругу. Водящий, открыв глаза, должен назвать его.

* Летает — не летает.

Дети идут в колонне по одному. Учитель называет различные предметы. Если пред­мет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, счита­ется проигравшим.

* Хоровод.

Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сиг­налу учителя дни начинают движение в за­данную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопро­вождение.

* Ручеек.

Дети идут в колонне по два. По команде учителя «Ручеек» дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. Каждая пара, начиная с последней, одна за другой пробегает внутри (под руками) и становится впереди, поднимая руки вверх.

* Фигуры.

Играющие образуют круг. В центре круга встает водящий. Взявшись за руки, все- на­чинают передвигаться по кругу в заданную сторону. По сигналу учителя все останав­ливаются и принимают самые различные позы — фигуры, например, изображают бегущего спортсмена, летящую птицу, пры­гающего зайца и т. п. Водящий выбирает фигуру, которая ему больше всего понрави­лась, и меняется с этим игроком местами.

* Мышелов.

Дети делятся на две неравные группы. Одна треть детей образует круг — мыше­ловку, остальные изображают мышей и на­ходятся вне круга. Дети, изображающие -мышеловку, берутся за руки и начинают ходьбу по кругу вправо (влево), пригова­ривая:

Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки —

Переловим сразу вас.

По окончании текста дети останавливают­ся и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в круг и тут же выбегают из него с другой стороны. На слово учите­ля «Хлоп!» дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопы­вается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Когда боль­шая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра продолжается.

* Море волнуется.

Дети встают в круг на расстоянии одного-двух шагов один от другого, и каждый чертит вокруг себя кружок. С помощью считалки выбирается водящий. Он идет мимо играющих «змейкой». Те дети, кото­рым водящий сказал: «Море волнуется», идут за ним, образуя постепенно цепочку. Такая цепочка (в ходьбе или беге) огибает каждый кружок. По словам учителя «Море спокойно» все отпускают руки и стараются быстрее занять любой свободный кружок.

Тот, кто останется без кружка, считается проигравшим.

Подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом.

* Ключи.

Каждый играющий встает в небольшой круг, начерченный в любом порядке. Во­дящий подходит к одному из играющих и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя любого ученика), постучи!» Во время этого диалога играющие стараются перебежать из одного круга в другой. Водящий должен успеть занять свободный круг во время перебе­жек. Если водящему долго не удается занять свободный круг, он может крикнуть: «Нашел ключи!» В этот момент все играю­щие должны поменяться местами, а водя­щий должен постараться занять свободный круг.

Тот, кто остался без места, становится водящим.

* Жмурки.

С помощью считалки выбирается жмурка. Он встает на середину площадки, завязы­вает глаза и несколько раз повертывается. Дети разбегаются по площадке, а жмурка старается кого-либо поймать. При виде опасности играющие предупреждают жмурку словом «Огонь!». Границы площад­ки должны быть строго очерчены, чтобы играющие не забегали за ее пределы. Тот, кого жмурка поймал, меняется с ним ролью.

* Бери ленту.

Играющие стоят по кругу. Каждый при­крепляет сзади к поясу цветную ленту. В центре круга ловишка, выбранный с по­мощью считалки. По сигналу учителя дети разбегаются в разные стороны. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленту. Лишившийся ленты от­ходит в сторону. Учитель произносит слова: «Раз, два, три — в круг скорей беги!», и дети снова строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Выбирается новый ловишка, и игра возобновляется.

* Хитрая лиса.

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очер­чивается дом лисы. Играющие закрывают глаза, учитель обходит круг за спиной ребят и дотрагивается до одного из них, который и становится хитрой лисой. Играющие от­крывают глаза и внимательно смотрят на хитрую лису, не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза хором спрашивают (с небольшими паузами), сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Все смотрят друг на друга. После трехкратного повторения слов хитрая лиса быстро выхо­дит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие быстро разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных она отводит в свой дом. После того как лиса поймает двоих-троих играю­ играю­щих, учитель говорит: «Все в круг!» Играю­щие образуют круг, выбирается новая хит­рая лиса, и игра продолжается.

* Быстро по местам.

Дети стоят по кругу на расстоянии од­ного шага друг от друга. Перед каждым участником — кубик (кегля). Учитель про­износит слова: «Раз, два, три — беги!», и все разбегаются по площадке. Учитель уби­рает один предмет, лишая тем самым одно­го играющего места. Затем он говорит: «В круг — беги!» Каждый старается занять место у кубика. Тот, который остался без места, де­ти хором говорят: «Миша, Миша, не зевай, быстро место занимай!»

Игра повторяется несколько раз. По окон­чании игры учитель ставит недостающий предмет, и все занимают свои места по кругу.

Игры и игровые упражнения с прыжками.

* Удочка

Дети стоят по кругу. В центре круга — учитель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Учитель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпры­гивают, стараясь не задеть его или веревку. Тот, кто заденет веревку или мешочек, считается проигравшим.

* Не попадись

Чертится круг. Играющие располагаются за кругом. Выбирается водящий, который встает в центре круга. По команде дети прыгают в круг на двух ногах и выпрыги­вают из него по мере приближения водя­щего. Водящий бегает по кругу и старается коснуться рукой играющих, пока они нахо­дятся в пределах круга. Тот, до кого во­дящий дотронулся, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре.

Через 30—40 секунд игра останавливается, и подсчитывается количество проигравших. Выбирается новый водящий из тех, кто ни разу не был осален.

* Волк во рву.

На середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 70— 90 см одна от другой — это ров. С одной стороны площадки очерчивается круг — дом коз. Один из играющих выбирается водящим — он волк. Все козы распола­гаются в доме, а волк — во рву. По словам учителя «Козы, на луг» козы бегут на проти­воположную сторону' площадки, перепры­гивают через ров (волк в это время спит и не трогает коз). Затем учитель •говорит: «Козы, домой!» Козы бегут на другую сто­рону площадки в свой дом, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать — коснуться рукой. Пойманные козы остаются во рву.

После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, назнача­ется новый волк из числа непойманных, и игра продолжается.

* Перепрыгни — не задень

Дети стоят по кругу. Перед каждым иг­рающим —- предмет (кубик, мешочек с песком). Водящий в центре круга. По сиг-. налу учителя дети прыгают в круг через препятствие) отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается запятнать играющих, пока они не успели выпрыгнуть. Тот, кого запятнали, получает штрафное очко. Через некоторое время игра останавливается и подсчитывается число осаленных.. Выбира­ется другой водящий, и игра продолжа­ется.

**Игры и игровые упражнения с лазаньем.**

* Перелет птиц

Дети-птицы располагаются по всей пло­щадке. На конце площадки — гимнастиче­ская стенка или скамейки. Учитель произно­сит: «Птицы улетают». Дети, подняв руки в стороны, бегают по площадке. Затем он произносит: «Буря!» Дети бегут к гим­настической стенке или скамейке и влезают на нее (птицы скрываются от бури). После слов «Буря прекратилась» дети снова спус­каются с гимнастической стенки или ска­мейки и бегают по площадке.

Во время лазанья учитель страхует детей.

* Ловля обезьян

Дети делятся на две равные группы — обезьян и ловцов обезьян. Дети, изобра­жающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются гимнасти­ческие скамейки. На другой стороне пло­щадки находятся ловцы. Обезьяны под­ражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы договариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки.

Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на гимнасти­ческие скамейки и наблюдают за движе­ниями ловцов. Проделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с гимнас­тических скамеек — деревьев, приближа­ются к тому месту, где были ловцы, и по­вторяют их движения.' После слова «Лов­цы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы пытаются поймать тех обезьян, которые не успели залезть на деревья, и уводят их к себе.

Игра повторяется два-три раза, затем дети меняются ролями.

* Медведи и пчелы

Играющие делятся на две группы: одна — медведи, другая — пчелы. На расстоянии 3—5 м вправо от гимнастической стенки, очерчивается лес, а на расстоянии 8—10 м на противоположной стороне — луг. Пчелы помещаются в улье — на гимнастической стенке, а медведи — в лесу. После слова «Пчелы!» пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи влезают в улей и лакомятся медом. Учитель произносит слово «Медведи!» — пчелы ле­тят к улью и жалят зверей (дотрагиваются до них), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, медведи в лес, и игра продолжается.

Ужаленный медведь пропускает одну иг­ру. Игра повторяется два-три раза, затем дети меняются ролями. Кто сделает меньше прыжков. На площадке обозначается линия стар­та, а в 6 м от нее — линия финиша. За линией финиша стоит флажок. Дети вы­страиваются в две колонны. По сигналу учи­теля дети, стоящие первыми в колонне, начинают прыжками продвигаться вперед к линии финиша, перепрыгивают через нее, обходят вокруг флажка и встают в конец своей колонны. Как только игрок встал в колонну, в игру вступают вторые номера и повторяют действия первых номеров. И т. д.

Выигрывает команда, которая раньше выполнит задание и меньше сделает прыж­ков.

* Проползи — не урони

Играют две команды поочередно. Внача­ле дети первой команды встают на четве­реньки на исходную линию, а дети второй кладут им на спину по одному мешочку с песком. По сигналу учителя они начи­нают передвигаться на ладонях и коленях вперед на расстояние 5—6 м. Достигнув линии финиша, вторая команда подсчиты­вает количество потерянных мешочков. За­тем дети второй команды встают на финиш­ную линию и ползут с мешочками на спине на исходную линию.

Побеждает команда, которая меньше по­теряла мешочков.

**Игры и игровые упражнения с метанием, бросанием и ловлей мяча**

* Поймай и сядь

Дети выстраиваются в две или три ко­лонны. По количеству колонн выбираются водящие. Каждый водящий располагается напротив первого игрока своей колонны на расстоянии 1 м от него. По сигналу водя­щий бросает стоящему первым в колонне большой мяч. Тот, поймав мяч, перебрасы­вает его стоящему за ним, а сам садится (ноги скрестно). Водящий бросает мяч сле­дующему, и тот, перебросив его, тоже са­дится. И т. д. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, водящий поднимает его двумя руками вверх, а вся колонна быстро встает.

Выигрывает колонна, водящий которой первым поднял мяч, а вся колонна встала.

* Кого назвали — тот и ловит

Играющие располагаются по кругу. В центре водящий. Он называет имя одного из стоящих по кругу и бросает ему мяч. Названный ловит мяч и бросает его водя­щему.

Тот, кто не поймал мяч, становится во­дящим.

Игры! Игры! Игры!

Движение — естественное состояние ребенка. Однако с поступлением в школу много времени у детей занимают уроки и подготовка к ним. Мало­подвижный образ жизни отрицательно сказывает­ся на их здоровье, умственном развитии. Недоста­ток движений может стать одной из причин замед­ления их психического и физического развития, что скажется и на успеваемости. Подвижные игры в значительной степени могут восполнить недоста­ток движений, а также помогают предупредить умственное переутомление, повышая работоспособ­ность во время учебы.

Предложенные мною подвижные игры просты в организации, не требуют длительной подготовки. В них могут принимать участие от двух учащихся до целого класса, в школе на переменах и после уроков.

Дети любят игры с мячом и скакалкой, с обру­чем и веревочкой. Играйте с детьми на уроках, после уроков, на переменах, в выходные дни на воздухе.

ИГРЫ С МЯЧОМ ♦МЯЧ СОСЕДУ.

Играют на площадке или в зале. Для игры требует­ся 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторо­нах круга. По сигналу руководителя игроки начи­нают передавать мяч в одном направлении как мож­но быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участ­ник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противо­положные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо пере­давали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

«СТОЙ!»

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или ре­зиновый мяч. Играющие становятся в круг и рас­считываются по порядку номеров. Водящий с мя­чом с руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызван­ный игрок старается поймать мяч, а остальные раз­бегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасы­вает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с от­скоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мя­чом в ближайшего игрока, который старается увер­нуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мя­чом ближайшего игрока. Осаленный игрок стано­вится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не пой­мал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

♦ПЕРЕДАЛ — САДИСЬ!»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2—3 волейбольных мяча. Иг­рающие делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капи­тан с мячом в руках.

По сигналу капитан передает мяч первому игро­ку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся коман­да быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать пе­редачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

«ОХОТНИКИ И УТКИ»

Играющие делятся на 2 команды: одна — охотни­ки, другая — утки. Чертится большой круг, за ко­торым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейболь­ным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, ка­кая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

«ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется волейбольный мяч и 3 гим­настические палки, связанные вверху в виде тре­ножника. Играющие становятся по кругу на рас­стоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу (земле) чертится круг, в центр которого ставится укрепление (треножник). Для защиты укрепления выбирается водящий, который становится в центре круга. Волейбольный мяч находится у игроков, сто­ящих по кругу. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент для попадания в треножник. Водящий ста­рается закрыть его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, который попал в укрепление мячом, меня­ется местом с водящим. Игра продолжается 5—7 минут. Отмечаются лучшие водящие, защищавшие укрепление дольше всех. Во время игры нельзя за­ходить за черту круга. Водящий не имеет права дер­жать укрепление руками. Если защитник сам уро­нит укрепление, то на его место встает игрок, у ко­торого в этот момент окажется мяч.

«Охотники»

Играющие разбегаются по площадке. Три «охотника» стоят в разных местах, у них по маленькому мячу. По сигналу ведущего: «Стой»! — все играющие останавливаются, и

«охотники» с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют «охотников». Иг­рающие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет «охотника».

ПЕРЕДАЧА МЯЧЕЙ В КОЛОННАХ «ЗМЕЙКОЙ»

Играющие, разделившись на 2—4 команды, стано­вятся в колонну по одному на расстоянии вытяну­тых рук, широко расставив ноги. По сигналу капи­таны команд передают мяч над головой, второй пе­редает мяч под ногами, третий над головой и т. д. Последний, получив мяч, бежит вперед своей коман­ды и начинает передачу над головой. Игра продол­жается до тех пор, пока капитан снова не станет первым и не поднимет мяч вверх. Мяч должен пе­редаваться только «змейкой». Нельзя передавать мяч подряд несколько раз над головой или под но­гами. За нарушение команда получает штрафное очко. Если игрок уронит мяч, он должен взять его, встать на свое место и продолжить игру. Выигры­вает команда, первой закончившая игру и не полу­чившая штрафных очков. «Змейку» можно выпол­нять и другим способом. Первый участник повора­чивается с мячом влево, второй передает мяч повернувшись направо и т. д. Стопы при поворо­тах туловища не должны сдвигаться с места.

«ПИОНЕРБОЛ»

Игра проводится на волейбольной площадке. Игро­ки каждой команды становятся в 2—3 ряда. Коман­ды получают по 2 мяча. По сигналу игроки пере­брасывают мяч на сторону соперника. Переброска продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется 3 мяча одновременно. Игра останавлива­ется, команда, у которой оказались 3 мяча, проиг­рывает очко. Снова дается по 2 мяча каждой коман­де, и игра продолжается до 15 очков. Когда одна из команд выиграет 15 очков, то они меняются пло­щадками и игра продолжается.

Побеждает команда, выигравшая две партии.

ПЕРЕДАЧИ ВО ВСТРЕЧНЫХ КОЛОННАХ

Игроки команд делятся пополам. Одна остается на одной стороне волейбольной площадки, другая ста­новится на другой, в колонну, лицом к первой. У первых игроков в руках мяч. По сигналу они пере­дают мяч сверху двумя руками через сетку игрокам своих команд. Участник, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны. Второй, поймав мяч, посылает его снова через сетку, сам бежит в конец своей колонны и т. д. Игра заканчивается когда игрок, начинавший игру, снова станет первым. Вы­игрывает команда, закончившая раньше передачи.

«ЖИВАЯ ЦЕЛЬ»

Играющие делятся на две группы. Одна группа ста­новится на одной линии. Вторая линия проводится на расстоянии 10—12 м от первой. На ней стано­вится вторая группа. Между играющими находит­ся водящий, в которого участники стараются по­пасть мячом. Они могут перебрасывать мяч друг другу, выбирая удобный момент для броска. Водя­щий увертывается от мяча, подпрыгивает, приседа­ет, бегает по всей площадке. Игрок, попавший мя­чом в водящего, меняется с ним местами, и игра продолжается.

«Игра с мячом»

Все участники игры стоят в кругу, на рас­стоянии вытянутой руки друг от друга. В цен­тре круга — водящий. Для игры нужен мяч.

Его должен поймать водящий, а игроки перекатывают его ударом ноги друг другу. Они могут послать мяч в любом направлении: впра­во, влево, пересечь круг, но сами должны ос­таваться строго на месте и не касаться мяча руками: перекатывать его только по земле, и только ногами. Задача водящего — задержать мяч. Он может это сделать ногой, рукой, мо­жет только прикоснуться к мячу, может вы­бить его за круг. Если водящему удалось за­держать мяч, он встает на место того игрока, с чьей неудачной пассовки ему удалось задер­жать мяч.

КРУГОВАЯ ЛАПТА. Игроки одной команды, стоя с обеих сторон площадки, салят мячом игроков другой команды, бегающих посе­редине. Бросать мяч надо в ноги, а прыгать через мяч — ноги врозь. Осаленный выходит из игры. Затем команды меняются местами.

НЕ ПРОМАХНИСЬ. Играющие образуют круг. В середину идет водящий. Ребята по кругу перебрасывают мяч между собой, выбирая удобный момент, чтобы запятнать водящего. Водящий должен все время увертываться, чтобы его не могли осалить. Если игрок попал в водящего, то он идет в центр круга, а водящий занимает его место. Если игрок промахнулся, то встает на одно колено и в этом положении продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха он встает на два колена и в этом положении продолжает игру. Если, бросая мяч в водящего, игрок промахнулся в третий раз, он выходит из игры. Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он, имеет право продолжить игру стоя. Игра длится 20—30 минут. Победителем считается игрок, который продержится дольше других.

« Воробьи-попрыгунчики »

На площадке обозначают круг, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — «кот», он помещается в центре круга, остальные играю­щие — «воробышки», они становятся за кру­гом у самой черты.

По сигналу ведущего «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» — «воробышком». Игра повторяется вновь.

БЫСТРО ШАГАЙ. Водящий становится на одной стороне пло­щадки, а все остальные дети — на другой стороне, в своем «доме», отмеченном чертой. Водящий поворачивается спиной к детям и говорит, закрывая лицо руками:

Быстро шагай,

Смотри не зевай,

Раз, два, три,

Стой!

Пока звучат эти слова, все играющие выходят из «дома» и идут в сторону водящего, стараясь приблизиться к нему, но шагом, а не бегом. После команды «стой!» все останавливаются, а водящий поворачивается к ним лицом. Если водящий заметил кого-либо в движении, он отсылает его назад в «дом». Игра продолжается и повторяется до тех пор, пока кому-либо из играющих не удастся приблизиться к водящему. После этого все играющие бегут в «дом», а водящий старается кого-нибудь осалить. Если ему это удается, он становится игроком, а игрок — водящим.

Игру повторяют несколько раз и отмечают тех ребят, которых ни разу не поймали.

Примечание. Начинать движение из «дома» надо только по словам «быстро шагай». Нарушители возвращаются «домой» и на­чинают все сначала.