

ЛЕТНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Одна из разновидностей игровых форм - так называемые спортивные игры, представляющие собой отдельные упражнения разной сложности и используемые как развлечения.



Их выполнение связано с проявлением сообразительности, координации, быстроты, силы, гибкости и других психических и физических качеств.

К физкультурным аттракционам можно отнести и некоторые элементы спортивных движений и игр, а также специально придуманные упражнения.

Некоторые аттракционы предусматривают однократное выполнение упражнения, другие - наибольшее число раз трудного по исполнению движения, третьи - нахождение наиболее остроумного способа решения двигательной задачи.

Как правило, спортивные игры для детей носят зрелищный характер и поэтому могут быть использованы при проведении праздников. Большая их часть может быть использована для активного отдыха в свободное время, поэтому на детских площадках и парках для них стационарно ставится специальное оборудование.



Описание некоторых, наиболее известных игр:

«Переставь скорей»

На расстоянии 2-3 м проводятся две черты. За первой, стартовой, чертой в два ряда ставятся городки, булавы, гранаты, кубики или другие мелкие предметы (по 5-8 шт.). По сигналу двое соревнующихся начинают быстро переставлять их; при этом последний предмет ставится перед первым, вплотную к нему, и т. д. И так до тех пор, пока все предметы переместятся за вторую, финишную черту. Уроненный предмет поднимается и ставится на прежнее место. Побеждает тот, кто первым закончит это упражнение.

«Аркан»

Его набрасывают на предметы, расставленные на разном расстоянии. Аркан делается из длинной веревки. Играющие совершают броски по очереди, сначала на ближние, потом на более дальние предметы. Те, кому броски не удаются, выбывают из состязания.

«Набрасывание колец»

Из прутьев, фанеры, металла делают кольца. Они набрасываются на колышки высотой 20, 50 и 75 см, втыкаемые в землю на разном расстоянии от черты броска. Колышки можно укрепить наклонно на вертикально установленный щит. Выигрывает тот, кто набросил наибольшее число колец с 5-6 попыток.



«Метание дисков»

На полу или на земле чертят в шахматном порядке пять кружков 10-15 см. Нужно, бросая фанерные диски диаметром 20-25 см, накрыть эти кружки. Выигрывает тот, кто накроет большее число кружков.



«Перетягивание»

Веревку длиной 2 м с отметкой по середине берут за концы двое играющих. В 3-5 м позади них ставят по городку. Выигрывает тот, кто сумеет перетянуть противника и взять свой городок. Тянуть начинают по команде.



Вариант: на земле расставляют в шахматном порядке 5-10 городков. Двое играющих, встав между ними, берут друг друга за руки. По команде они начинают тянуть друг друга, стараясь навести на городок. Кто столкнет городок - проигрывает.

«Сталкивание»

Двое становятся на лежащее бревно или узкую скамейку и стараются столкнуться друг друга. То же можно выполнять стоя на одной ноге, поставив ноги стопами в одну линию, толкаясь только одной рукой.



Крепкого здоровья!