

Спортивные игры



Всегда ли хочется ребенку стремиться только к спортивной победе и поощряемому результату? Не обязательно нужно бороться за пьедестал, когда можно просто развлечься с помощью спортивных игр, которые основаны на хорошей физической подготовке и не требуют напряженной борьбы за победу.

Существует множество различных спортивных игр, для которых не понадобится специализированная спортивная площадка, но ими можно порадовать детей. Инвентарь пригодится самый простой – от эстафетной палочки и до подручных предметов, к примеру, ложки и картошки.

Многие из спортивных детских игр требуют выносливости. Потому обязательно сделайте для детей перерывы с прохлаждающими напитками и возможностью отдохнуть и поболтать друг с другом!

Вот некоторые из них:

На болоте

Количество игроков: любое

Дополнительно: бумага

Участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад, тот и побеждает.

Не хуже кенгуру

Количество игроков: любое

Дополнительно: теннисный мяч

Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.



Кривая дорожка

Количество

игроков: любое

Дополнительно: мел

На полу проводят мелом кривую, змеевидную черту - дорожку. Смотря все время под ноги сквозь перевернутый бинокль, нужно пройти дорожку с одного конца на другой и не споткнуться.

Картошка в ложке

Количество

игроков: любое

Дополнительно: ложки, картофелины

Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание команд.

Гонки на руках

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Дети делятся на несколько команд, по два человека в каждой. Один из членов команды берет другого за ноги, и они так передвигаются, направляясь к финишу, причем один из игроков идет на руках. Пройдя половину пути игроки меняются ролями и движутся дальше.

Побеждает тот, кто первым добрался до финиша.

Разгрузи машину

Количество игроков: любое

Дополнительно: машинки, корзины, овощи

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему.

Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.

Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.