

# Игры и забавы в ненастную погоду

## 1. Сядь — встань.

Скрестив ноги, обхватив руками плечи, надо приподнять согнутые в локтях руки перед собой, сесть и встать, не помогая себе руками.

## 2. Сядем парочкой.

Дети становятся спиной друг к другу и сцепляются согнутыми в локтях руками. Одновременно садятся и вытягивают ноги. Затем пробуют, согнув ноги и упираясь друг другу в спину, встать. Посмотрим, какой паре это удастся.

## 3. Кто сумеет?

В положении стоя надо поднимать по очереди правое и левое плечо, стараясь достать плечом ухо.

Варианты: Присев и упершись руками о пол, надо подпрыгнуть и поставить ноги врозь, при этом руки остаются на полу. Потом следует выпрямиться, отдохнуть и проделать упражнение еще раз.



#### **4. Удержись!**

Двое ребят становятся один против другого на расстоянии полушага, носки и пятки вместе, руки согнуты перед грудью ладонями вперед. В этом положении легкими толчками ладоней надо заставить партнера потерять равновесие. Тот, кто сдвинется с места, сойдет с него хотя бы одной ногой, проигрывает.

#### **5. Бой петухов.**

Играющие, стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая друг друга либо правым, либо левым плечом. Проигрывает тот, кто коснется земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше удержится, прыгая на одной ноге.

#### **6. Пролезь через руки.**

Сцепив пальцы обеих рук, надо попробовать пролезть через руки так, чтобы они оказались сзади. Руки при этом необходимо держать «на замке», не отпуская.

#### **7. Не расшиби лоб.**

Предлагается встать прямо, затем спокойно нагнуться и, не сгибая коленей, коснуться их лбом. Если задание не получается, ребенок помогает себе руками, подтягиваясь, держась за бедра. Затем предлагается наклониться не плавно, а более резко, стараясь коснуться при этом лбом коленей с размаха. Но надо быть при этом осторожным, чтобы лоб не ушибить.





## **8. Дотянись.**

На расстоянии примерно шага от черты ставят городок (кубик). Не сгибая коленей, надо дотянуться до городка, взять его. Переступить черту нельзя!

## **9. Попробуй, подними.**

Ребенок встает перед городком, кеглей так, чтобы предмет остался за спиной на расстоянии длины стопы. Присев, он должен дотянуться до городка, взяться за него двумя руками и, не переступая ногами, удерживая равновесие, попытаться встать. Победит тот, кому удастся выполнить задание с одной попытки.

## **10. Поставь на место.**

Держа городок за спиной двумя руками, ребенок из положения стоя, ноги вместе, должен присесть, поставить городок на землю и встать, сохраняя равновесие.

## **11. Стой, стой, палочка, да не падай!**

Палку длиной 70— 80 см с ровно обрезанными концами предлагается поставить на пол, держа обеими руками, и придать ей такое положение, чтобы она не падала, когда ее отпустят. Если отпущенная палка начинает падать, надо быстро поймать ее, не дав коснуться пола.

Варианты: Придав палке уравновешенное положение, надо быстро отпустить ее, хлопнуть в ладоши и снова поймать. Затем попробовать успеть хлопнуть в ладоши 2—3 раза подряд, прежде чем палка начнет падать.



### **12. Пройди под палку.**

Предлагается опереть палку одной рукой о пол перед собой и, не отпуская палки, пройти под этой рукой, поворачиваясь вперед противоположным плечом.

### **13. Перешагни палку.**

Ребенок берет палку обеими руками за концы, перешагивает через нее сперва одной, потом другой ногой так, чтобы палка оказалась сзади. Потом переступает через палку назад так, чтобы она снова оказалась спереди.

Варианты: Сидя вытянув ноги, ребенок держит палку. Ему предлагается согнуть, - приподнять и перенести через палку одновременно обе ноги сперва вперед, потом назад.

### **14. Выйди из обруча.**

Ребенок приседает в центре обруча, руками опираясь о пол спереди. Переступая ногами назад, выходит за обруч, не меняя позы. Затем так же входит в обруч и выпрямляется.

### **15. Шагни в обруч.**

Каждый играющий берет по обручу и держит его двумя руками внизу. Предлагается перешагнуть поочередно обеими ногами в обруч, а потом поднять его вдоль всего тела высоко над головой. Можно проделать и обратное движение: опустить обруч на плечи и ниже так, чтобы -удобно было перешагнуть из него назад.





### **16. Пролезь в обруч.**

Лежа на спине, дети держат обруч сверху. Потом надо подняться, сесть, наклониться вперед, приподнять ноги от пола и продеть их в обруч; лечь на спину, упереться ногами в пол, немного согнув их, приподнять туловище и снять с себя обруч через голову. Затем предлагается проделать те же движения, начав с головы. Кто проделает это быстрее? (Упражнение лучше всего проделывать на коврик.)

### **17. Обойди вокруг обруча.**

Ребенок лежа опирается сзади в центре обруча, туловище приподнято. Затем переступает ногами вокруг обруча снаружи (или внутри).

### **18. Выпрыгни из обруча.**

Положение то же, что и в предыдущем упражнении. Не отрывая рук от пола, оттолкнуться ногами и выпрыгнуть назад за обруч, потом впрыгнуть в него.

### **19. Покружись в обруче.**

Предлагается сесть в центре обруча на коврик, затем, слегка приподняв ноги, энергично оттолкнуться и, взмахнув руками, попробовать повернуться кругом. Кто повернется дальше?

Варианты: Стоя на одной ноге в середине обруча, другой ребенок опирается на мяч, лежащий у самого обода обруча. Вращаясь вокруг себя, он обводит мяч вдоль обруча.



## **20. Попади в кеглю.**

Ребенку предлагается сесть и опереться руками сзади, ноги согнуть. Перед ногами кладется мяч. Он должен оттолкнуть мяч, выпрямляя ноги, так, чтобы попасть им в кеглю, поставленную на расстоянии 3—4 шагов.

## **21. Пропусти мяч.**

Ребенок садится, опираясь руками сзади и слегка подтянув ноги. Взрослый или кто-нибудь из товарищей с небольшим мячом в руках становится в нескольких шагах. Говоря: «Хоп!», он прокатывает мяч в сторону сидящего. Тот быстро приподнимается, опираясь на руки и ноги, стараясь прогнуться так, чтобы мяч прокатился под ним, не задев его.

## **22. Веревка за спину.**

Ребенок берет руками за оба конца толстую веревку (длиной 50—60 см) и, не сгибая рук, переводит ее над головой назад за спину. Если задание выполняется легко, то можно уменьшить расстояние между руками при захвате веревки.

## **23. Кто быстрее?**

Дети встают спиной друг к другу на расстоянии шага, ставя ноги врозь, затем кладут между ногами веревку или ленту. По счету «Раз, два, три!» надо быстро наклониться вперед, стараясь поскорее выдернуть веревку в свою сторону. Кому это удастся сделать, тот и победит.





## **24. Середина!**

К ленте длиной 2—3 м с обеих концов прикрепляют палочки, середину ее отмечают цветной тесьмой. Двое детей отходят друг от друга, растягивая ленту, и встают лицом друг к другу, взявшись обеими руками за концы палочек. Быстро перебирая пальцами, они наматывают ленту на палочки, стараясь как можно скорее дойти до середины ленты. Кому это удастся сделать первым, тот говорит: «Середина!» — и выигрывает.

## **25. Угадай, кто это сделал?**

Один ребенок назначается водящим. Держа одну руку за спиной ладонью вверх, он становится спиной к другим играющим, которые располагаются вокруг него полукругом. По уговору кто-либо из играющих незаметно подходит к водящему, дотрагивается до его руки и быстро возвращается на свое место. Как только водящий почувствует чье-то прикосновение, он начинает вслух считать до трех, потом поворачивается лицом к играющим и старается угадать (по выражению лица, движению, положению тела и другим предметам), кто к нему подходил. Если водящий угадает, он меняется с тем игроком, который к нему подходил, если же нет, то игра продолжается в прежней расстановке играющих.

