

Али-баба



Дети делятся на две команды и встают, держась за руки, стенкой друг напротив друга. Между ними расстояние примерно в 6 метров. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние. Одна команда кричит: «Али-баба!» Вторая отвечает: «О чем, слуга?» Первая им в ответ: «Пятого-десятого, Петю нам сюда!» Названный из противоположной команды ребенок бежит со всего разбегу на стенку противников, разбивая цепь собою. Разбил – уводит в свою команду кого-то из этой цепи, обычно того, кому симпатизирует. Не разбил –

вступает в строй противников. Игра идет, пока на одной из сторон не остается один ребенок.

Чай-чай выручай



Это любимые всеми догонялки. Вода пятнает других игроков, убегающих от него. Тот, которого запятнали, замирает и кричит: «Чай-чай выручай». Другие дети могут «распятнать» его, коснувшись, и вернуть тем самым снова в игру. Игра заканчивается, когда не останется ни одного бегущего, новым водой становится тот, кого запятнали первым.

Пол – это лава

Водящий кричит: «Пол это – лава», остальные игроки должны оказаться где угодно, но только не на полу. Никто не должен касаться пола. Или земли, если игра идет на улице. За этим строго следит вода, создавая

препятствия для перемещения и ловя тех, кто коснется. Нельзя находиться на одном месте, надо перемещаться, главное – не свариться в лаве.



Классики

На асфальте рисуют мелом, или на земле чертят палкой фигуры из квадратиков. Прыгая на одной ноге и подталкивая ею камушек, дети перемещаются до того места, на который он перекатился. Нельзя наступать на черту – на границы квадратов. Можно чередовать ноги при каждом прыжке. В конце фигуры может быть нарисован котел или костер, в этот квадрат нельзя попадать. Дойдя до него, игроку надо ловко перевернуться в прыжке и начать прыгать в обратном направлении.



Вышибала



Игроки разделяются на две части. Одна окружает другую и, перекидывая мяч, целятся в группу внутри. Цель вышибал – попасть мячом в водящих. Тот, в кого попадают, переходит в команду вышибал. Играют, пока не останется один водящий.

Тише едешь дальше будешь



Водящий встает спиной к остальным детям на большом расстоянии и говорит: «Тише едешь, дальше будешь, стоп». За то время, пока он говорит, другие дети бегут к нему, но по слову «стоп» замирают на месте. Вода резко поворачивается и замечает того, кто не успел замереть – тот выбывает. Цель – добежать до водящего и пересечь условную черту, на которой он стоит.

Светофор



В пространстве помечаются две границы – как две стороны улицы. Вода встает посередине, спиной к остальным детям, оставшимся на одной из сторон. Он называет какой-то цвет и поворачивается лицом ко всем. Те, у кого этот цвет присутствует в одежде, переходят на другую «сторону улицы». Те, у кого отсутствует – перебегают, а вода их ловит. Пойманный становится новым водой. При этом можно называть любые цвета, не только те, что есть в светофоре.

Казаки-разбойники



Дети делятся на казаков и разбойников. Разбойники придумывают пароль и убегают прятаться, оставляя подсказки на своем пути. Казаки охраняют свой придуманный штаб, ища и ловя разбойников, выпытывая у них пароль. Разбойники в свою очередь пытаются вместе захватить штаб казаков.

Жмурки



Водящему завязывают глаза и раскручивают его посреди других игроков. Дети разбегаются в стороны, подавая сигналы и поддразнивая воду, хлопая в ладоши. Пойманного вода пытается узнать на ощупь. Если узнал – пойманному водить.

Волны со скакалкой



Одна из самых веселых игр со скакалкой – волны. Двое держат скакалку с двух концов, извивая у земли и постепенно поднимая выше, увеличивая волны. Остальные дети перепрыгивают в одну и другую сторону, не задевая скакалки. Или «ныряют» под волны. Тот, кого касается скакалка – выбывает из игры.

Расскажите ребенку об играх вашего детства, играйте с ним, инициируйте игры среди детей и их друзей. Играя, ребенок учится быстро уворачиваться, безопасно падать, бежать во весь дух и прыгать с чувством полета. Игра – это про свободу, радость и спонтанность. Про незашоренное восприятие мира. Играя, человек избавляется от страхов и зажимов, а выброс энергии происходит в нужное русло. В подвижных играх для детей скрыта масса поводов для импровизации. Играть – увлекательно, азартно, это делает ребенка увереннее в себе и помогает ему чувствовать свою свободу выбора, силу и скорость, данные от природы.

