

Правила игры «Я знаю 5 имён»

Каждый игрок поочередно берет мяч и чеканит им об пол. В это время говорит: «Я знаю 5 имен девочек» и перечисляет эти 5 имен. Главная задача — не сбиться, не повториться, не потерять темп.

Если все получилось, то задается следующая тема, например:

Я знаю 5 городов

Я знаю 5 рек

Я знаю 5 названий десертов

Я знаю 5 имен мальчиков

Я знаю 5 названий машин

И так далее

Если игрок сбился, то мяч передается следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

Побеждает тот, кто охватил большее количество тем.



Правила игры «Резиночка»

Резинка растягивается на ногах двух игроков, а третий выполняет разные упражнения, прыжки. Сложность уровней зависит от того, как высоко поднимают резинку:

На уровне щиколоток

На уровне икр

На уровне колен

На уровне бёдер

И так далее, в зависимости от того, как решит команда.

Если игрок сбился, он встает с резинкой, а прыгает уже другой.

Прыгать через резинку можно и парой. Тогда если один из участников сбился, другой может его выручить.



Каникулы время для отдыха



**Переточкина А.Ю. – педагог
дополнительного образования**

Зачем нужны летние каникулы

Лучший отдых — это смена деятельности. Если ребёнок мало двигается в школе, дома и на дополнительных занятиях, ему будет полезно летом заниматься физической деятельностью. Это не только укрепит здоровье, но и поможет ребёнку по-новому взглянуть на окружающий мир.

В подвижных играх также легко социализироваться с ровесниками — это полезный навык, который поможет в будущем заводить друзей.

Правила игры «Тише едешь – дальше будешь»

Выбирается ведущий с помощью считалки. Он встает на одном конце площадки, остальные игроки на другом. Чем больше расстояние между ними, тем лучше (30 – 50 метров).

Ведущий отворачивается от игроков и кричит «*Тише едешь, дальше будешь. СТОП!*»

В это время все игроки бегут к ведущему. После слова «СТОП» они должны остановиться. В это время ведущий поворачивается и, если замечает, что кто-то из детей не остановился, отправляет его на старт.

Когда кто-то из детей добежит до ведущего и дотронется до него, все бегут к старту. Новым ведущим становится тот, кого поймает предыдущий.



Веселые игры на улице

Правила игры «Колечко, колечко – выйди на крылечко»

Ведущий берет кольцо или другой похожий предмет и зажимает его между ладоней.

Остальные игроки садятся в ряд на лавочку и вытягивают свои ладони. Ведущий подходит к каждому поочередно и проводит своими сложенными ладонями с кольцом по ладоням каждого игрока. Стараясь незаметно вложить кольцо одному из них. Все игроки закрывают ладони так, чтобы никто не догадался у кого кольцо. В результате каждый подозревает каждого.

Затем ведущий отходит в сторону и произносит фразу «Колечко, колечко – выйди на крылечко». Тот игрок у кого находится кольцо должен выбежать, а остальные удержать его на лавочке, если догадаются кто это и успеют. Тот, кто вырвался становится ведущим. В противном случае ведущим остается прежний ребенок или взрослый.