

Коллекция подвижных игр

Ловкость и силу, быстроту реакции и точный расчет, глазомер и чувство ритма — все это естественно и исподволь развивают подвижные игры. Побольше подвижных игр! Пусть дети играют в них в любое время года.

НАПЕРЕГОНКИ!

Что может быть прекраснее и естественнее бега? По сути, любая подвижная игра включает в себя бег. Практически любой игровой вид спорта основан на умении хорошо бегать... Так что давайте своими семейными силами постараемся устроить нескучные беговые состязания.

ПЕРЕБЕЖКИ

Совсем не надо мчаться со всех ног, стараясь опередить тех, кто бежит рядом. Тут важно другое — показать свою выносливость. Отмеряют дистанцию — и бегут «от флажка до флажка» все вместе, в посильном для всех среднем темпе. Добежали — остановились, разом повернулись и бегут обратно. Так несколько раз. И вот кто-то уже не выдерживает. Устал, не можешь бежать со всеми — остановись, выбывая из игры. С каждой новой перебежкой число бегущих уменьшается; в конце концов определяется победитель. Это ты?

ДОГОНЯЛКИ

Куда как хорошо удалась бы игра на лесной полянке, но можно, конечно, затеять ее в любом дворе, достаточно просторном. Дистанция для бега представляет из себя овал, окружность. Расположитесь вдоль нее на равном расстоянии друг от друга. Сигнал! Все начинают бег одновременно. Кто-то бежит быстрее и нагоняет бегущего впереди. Тот, кого догнали, должен сойти с дистанции. Ну конечно, папа быстрее всех бежит! Какое уж тут соревнование — силы больно неравные... Согласны, так неинтересно получается. Но вот что можно придумать: пусть сильнейший догонит слабейшего дважды (или трижды). Ну как, папа, договорились?

АТАКА СО ВСЕХ СТОРОН

На какое-либо возвышение ставится кегля (городок, булава, да что угодно). В разные стороны отмеряются одинаковые расстояния (скажем, шагов 12—15). Ты с соперником занимаешь исходные позиции. Хлопок в ладоши звучит как выстрел стартового пистолета. Можно сходитьсь, то есть сбегаться. Кто схватил кеглю, тот победил. Можно устроить соревнование из нескольких попыток. Можно атаковать цель и с трех, с четырех сторон. (Но это, пожалуй, предел, а то просто давка выйдет.)

ПЯТЬ В ЛИНИЮ

Перед тобой, как и перед твоим соперником (или соперниками), расставлены или разложены на земле в линию пять небольших предметов. Это могут быть кегли или городки, мячики или кубики, да просто палочки или чурки... От тебя до первой чурки 2 метра, и от чурки до следующей • чурки тоже 2 метра, так что всего тебе придется пробежать 10 метров, на бегу эти чурки подбирая, и еще 10 метров обратно, бережно к себе их прижимая, чтобы не выпали; без добычи возвращаться не положено, и пока ты будешь подбирать оброненное, твой более осторожный соперник окажется на финише первым.

В РУКЕ — ЛОЖКА, В ЛОЖКЕ — КАРТОШКА

И не так-то просто пробежать несколько десятков метров, не уронив эту неожиданную ношу на землю! Ведь бежишь наперегонки с соперником — тут недолго забыть об осторожности. Вместо ложки можно взять две палочки и постараться удерживать картофелину ими. Это, пожалуй, сложнее. Картофелина на земле? Придется задержаться, подобрать ее ложкой же или палочками. Пока возишься, соперник ого-го куда убежит. (Драматический вариант этой игры, когда картофелину заменяют сырым яйцом, мы не решаемся предложить: с падением на землю яйца игре, скорее всего, конец придет сразу: собрать Шалтая-Болтая не удавалось, как известно, даже всей королевской рати.) Если составила подходящая компания, можно и эстафету устроить, разбившись на две команды. Бежим вон до того дерева, возвращаемся обратно, передаем эстафетные палочки (эстафетные ложки?) друзьям — их черед пускаться в путь.

СКОЛЬКО СЕКУНД В СТАКАНЕ ВОДЫ

Вот вам похожая забава. Снова бег наперегонки, снова с ношей. А нести надо ведро, до краев наполненное водой. (Нет ведерок — возьмите кастрюльки или какие другие посуды, небольшие.) Конечно, так хотелось бы выиграть лишнюю секунду! Но в конце пути может выясниться: тот, кто бежал со всех ног, расплескал воды больше других. А вы условились: каждый пролитый стакан воды — это секунда, которая добавляется к результату. (Разумеется, секунд в стакане может быть и больше; это уж как вы сами договоритесь.) Итак: поспешишь — людей насмешишь. Но и слишком медлить, осторожничать тоже нельзя...

ПО НИТОЧКЕ

Те, кто тренирует бегунов-спринтеров, добиваются от своих учеников того, чтобы они ставили ступни ног на дорожку параллельно воображаемой линии бега. Сделаем из этого игру. На земле проводят острой палочкой несколько (по числу участников игры) параллельных прямых линий, отмечающих дистанцию (метров 50—60). Старт! Все бегут наперегонки — важно не только прийти первым, но и пробежать дистанцию «как по ниточке» — так, чтобы следы обязательно попадали на прочерченную прямую. Кстати, легче это удастся тем, кто бежит, высоко поднимая колени, а не волоча ноги.

И ДЛЯ ОСАНКИ ПОЛЬЗА

А если положить на голову небольшой мешочек с опилками или песком, сможешь ли ты бежать так быстро, чтобы обогнать всех своих соперников (которые, разумеется, тоже не налегке бегут)? И не уронить, понятное дело, этот мешочек! Если кто-то посмотрит со стороны на вас, бегущих, ваш забавный вид доставит ему немалое удовольствие. Весело будет, думаем, и вам. А еще, поверьте, такие игры-забавы помогают выработать хорошую осанку.

ПЯТНАШКИ НА ВЕРЕВОЧКЕ

Салки, салочки, пятнашки — забава, настолько известная всем и каждому, что как-то неловко расписывать ее здесь. Но вот небезынтересный перепев этой игры, где шансы на успех у того, кто умеет резко менять направление бега, молнией срываться с места. К столбику (деревца не портить!) привяжите веревку длиной 3—4 метра. Вокруг столбика очертите круг того же радиуса. (Вот и сослужила веревка первую службу.) Внутри круга разбросайте два-три десятка камешков (шишек, палочек и т. п.). Это богатство будет сторожить один из вас, тот, кого вы выберете по жребию. А все остальные (человек пять), расположившись сначала за кругом, пытаются завладеть камешками, вынести их из круга как можно больше. Сторож одной рукой должен держаться за веревку, а вот другая у него свободна для того, чтобы пятнать неосторожных добытчиков. Тот, кого запятнали, из игры выбывает. Через условленное время (минуты три хватит?) смена у сторожа кончается. Можно считать, сколько камешков у него утащили, а сколько он сберег. Теперь повторите все с другим сторожем. Когда все перебивают в этой роли, нетрудно будет определить, кому она больше удалась.

И ВСЕ ГОНЯЮТСЯ ДРУГ ЗА ДРУГОМ!

Прежде всего вы должны разобраться, кто из вас станет пастухом, кто будет волком (их двое), а кому придется довольствоваться ролью овцы (таких может быть четверо-пятеро). Бросили жребий, сосчитались? Теперь сама игра. Овцам, конечно, надо спастись от волков. Волкам — гоняться за овцами. А пастуху, оберегая овец, преследовать волков. Пастух выигрывает, если осалит обоих волков (вместе с ним выигрывает и партия овец). Волки победят, если сумеют осалить всех овец. Для того чтобы взять верх над соперниками, необходимо проявить не только проворство, но и хитрость. Не забудьте ограничить размеры «пастбища».

ВО-РО-БЫ И ВО-РО-НЫ

Разделитесь на две команды. Одни из вас будут воробьями, другие — воронами. Но кто-то один не войдет в число ни тех, ни других. На него вы возложите почетную обязанность быть ведущим. Теперь надо провести на земле две черты — шагах в двадцати одна от другой. Так вы обозначите гнезда для команд. Вот они выстроились в два ряда на равном расстоянии от гнезд. Лицом к своему гнезду, спиной к сопернику. Ждут сигнала.

Ведущий восклицает: «Вороны!» — и вороны стремглав бросаются к своей черте. А воробьи, мигом обернувшись, пускаются за ними, стараясь осалить. Ведущий запоминает (или кто-то отмечает) число осаленных.

Наступает черед воробьев лететь в гнездо. И среди них будут неудачники, которых настигли вороны. И так несколько раз. Ведущий не обязательно выкликает команды строго по очереди — интереснее будет, если он неожиданно назовет одну несколько раз подряд. Важно лишь, чтобы общее число полетов у воробьев и ворон в конце концов вышло одинаковым. И еще: чтобы создать побольше напряжения в игре, имена команд стоит произносить по слогам. Вот звучит: «Во-ро-...» А ты гадаешь: то ли вперед тебе придется бросаться, то ли назад. Как определить, кто победил, вам, конечно, понятно самим. (А для чего же ведущий все примечал?)

БИЛЕТ В ОДИН КОНЕЦ

Любишь кататься? Тебя на спине повезет твой товарищ. До условленного места. Но уж обратно («...люби и саночки возить»!) ты его сам повезешь. Это игра, пожалуй, больше для мальчиков. Если можете составить несколько пар (да хотя бы две), пускайтесь наперегонки. Но даже двое между собой могут потягаться, кто быстрее свезет своего седока; тут придется замерять время. Понятно, что пары надо подбирать подходящими по силе. И дистанцию выберите посильную.

ГОНКИ ТЯНИТОЛКАЕВ

Опять пары спорят. Но как странно бежите вы, ребята! Один — лицом вперед, другой — спиной, а сцепились локтями. Пробежали метров 20 — задний ход! Теперь всё поменялось: вперед смотрящей стала другая голова Тяни-толкая. Опять-таки не любые могут составить пару; но здесь, наверно, важно прежде всего, чтобы ростом один от другого не очень отличался. (Папе с сыном трудно будет вместе изобразить Тяни-толкая, не так ли?)

НЫРЯЙ В ОБРУЧ!

Гнать обруч желающие всегда найдутся. А вот ты готов взять на себя дело посложнее — на ходу нырять в обруч то с одной, то с другой стороны? Сколько раз сумеешь ты сделать это на дистанции, скажем, 30 метров? А сколько раз удастся это твоему товарищу? Примечание: если по твоей вине обруч упал, у тебя отбирают одно очко (из тех, что ты заработал за удачные нырки), а гонка продолжается с места аварии.

ПО ИЗВИЛИСТОМУ ПУТИ

За обручем можно не просто гнаться. Можно заставить его совершать головоломные пируэты. Не испробовать ли такую затею: расставить по прямой линии городки (или любые предметы, могущие их заменить) и прогнать через них обруч змейкой: первый городок остается слева, второй — справа, третий — слева?.. Обруч-слаломист!

А ТЕПЕРЬ ЗАБУДЬ ПРО ТО, ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ БЕГАТЬ

Это не так, оказывается, просто, если тебе очень хочется обогнать соперника. Но дистанцию (30— 40 метров) надо именно пройти. Если ты оторвал от земли сразу обе ноги, это уже не ходьба, ты перешел на бег (или прыгаешь) — и проигрываешь сразу, потому что внимательный судья-посредник не дремлет и внимательно следит за каждым. Да, бег — вещь очень заманчивая!

ДОРОЖКИ

Сто лет назад Е. А. Покровский, составивший книгу «Детские игры, преимущественно русские», мог, конечно, полагать, что людей, не видевших игру в «дорожки», найти трудно. Он и не вдается особо в описание этой игры (лишь приводит несколько рисунков, изображающих пути, по которым бегают ребятишки), считая, видимо, более важным сказать о том, как хитроумно, в сущности, это едва ли не примитивное на первый взгляд занятие: действительно, на столь малом пространстве укладывается довольно длинная, как мы теперь бы сказали, дистанция.

Еще важнее, что приходится все время менять направление бега, таким образом, игра хорошо развивает ловкость (этого «дети хотя и не сознают отчетливо, но тем не менее, однако ж, чувствуют инстинктивно»).

ГОРИ, ГОРИ ЯСНО

Действительно, мало кому нынче ведомо, как играть в горелки. А ведь когда-то это была одна из любимых игр детей, да и не только детей.

ПРОСТО ГОРЕЛКИ

Играющие становятся попарно, держась за руки, одна пара за другой, а впереди всех — один, кому по жребию досталось гореть. Оборачиваться назад ему нельзя. Стоящие в последней паре по счету «раз, два, три» разнимают руки, бегут вперед и стараются вновь соединиться, обежав водящего-горящего один слева, другой справа. Тот же преследует бегущих, и если ему удастся кого-то поймать, то он становится с пойманным в первую пару, а тому, кто остался один, гореть. Если же горевшему не удалось поймать никого, то та же пара становится впереди других пар, а он горит вновь.

ДВОЙНЫЕ ГОРЕЛКИ

Простой способ игры можно усложнить, играя в двойные горелки. Тогда становятся по четыре человека в ряд. Горит же одна пара. Играть можно с пением:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!

Все замолкают, а горящая пара одна продолжает считать: «Раз, два, три!», прихлопывая в ладоши. После слова «три!» обе задние пары разбегаются и стараются соединиться вместе впереди горящей пары. Если это им удастся, горит прежняя пара. Если любой из горящих поймал какую-нибудь пару, то горевшая пара соединяется с пойманной; вчетвером они становятся в первый ряд. Не пойманная пара горит. Правило: бегущим парам нельзя разъединять руки, а горящая пара не имеет права трогаться с места прежде, чем бегущие пары минуют ее.

ШВЕДСКИЕ ГОРЕЛКИ

Становятся парами, и каждая пара, начиная с головной, получает свой номер по порядку: первая, вторая, третья и т. д. В середине должен быть оставлен как бы коридор для пробега, так что пары не соединяют руки — получается, что все стоят гуськом, в две шеренги. Этой игрой должен кто-то руководить. Он становится впереди, шагах в десяти от первой пары. В обеих руках у него по палочке. Одну за другой он вызывает пары (в любом порядке). Оба из вызванной пары бегут по внутреннему коридору к ведущему, выхватывают из его рук палочки и, обежав стоящие пары с внешней стороны, снова отдают ему эти палочки. Тот, кто отдал свою палочку первым, приносит своей шеренге очко. Когда все пары перебегают, то окажется, что у одной из шеренг больше очков — она и победила. После каждой пробежки шеренги меняются местами: первая становится левой, а левая — правой.

Догонялки

А вот несколько забав, основанных на том, что водящий ловит своих партнеров по игре. Итак, «Ловишки» и другие забавы.

ЛОВИШКИ

(Эта игра была записана во Владимирской губернии.) Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. «Кого ловильщик изловит, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т. д., пока не переловят всех. После того игра начинается снова». В Германии бытовала похожая игра — под названием «Роланд».

ЧЕТЫРЕ УГЛА

У этой игры были в разных местах разные названия: «Уголки», «Угольники», «Кумушка», «Ключи». Играли в нее в северных губерниях и в Астрахани, в Сибири и в Центральной России. «Игра происходит большею частью летом в срубах, редко зимой — в избах, иногда же, впрочем, играют и летом и зимой на открытом воздухе, очерчивая для этого предварительно четырехугольник». Главное в игре остается неизменным; играют пять человек; четыре становятся по углам, а пятый (иногда его

зовут мышкой) посередине. Он водит. По его слову (в Вятке это звучало, например, так: «Из угла в угол железным прутом вон!») стоящие по углам меняются местами, перебегая из угла в угол. А водящий в это время старается занять какой-нибудь на несколько мгновений освободившийся угол. Тот, кто в конце концов остался без угла, сам теперь водит. Во Владимирской губернии игра (именно там звалась она «Кумушкой») проходила так: водящий подходит к кому-нибудь из стоящих в углу и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Тот отвечает: «Поди вон там постучи!» В это время остальные перебегают, меняясь местами. Водящий должен успеть занять чье-нибудь место.

ДЕДУШКА-РОЖОК

Под таким названием игра бытовала в Симбирской губернии. Названия в других местах — «Колдун», «Чародей». Выбранному по жребию водящему, то есть дедушке-рожку, чародею, колдуну, «отводится дом, в котором он сидит смирно до поры до времени». Остальные игроки, разбившиеся на две группы поровну, отходят в разные стороны от этого дома — на расстояние 15—25 шагов. «При этом каждая партия проводит для себя черту или кладет жердь, обозначая тем каждый свой дом. Свободное пространство между этими чертами, или домами, называется полем». Дедушка-рожок из своего дома спрашивает: «Кто меня боится?» — «Никто!» — отвечают игроки и перебегают через поле, да еще дразнят водящего: «Дедушка-рожок, на плече дыру прожег!» А тот ловит бегущих и отводит их в свой дом, из которого они выйти не могут. Правда, можно выручить пойманных: «Пока вожак занят ловлей кого-нибудь из бегущих, один из товарищей подбегает к дому колдуна, дотрагивается рукой до пойманных, и тогда каждый из них считается вырученным, после чего может беспрепятственно выйти из дома водящего и присоединяется к своей прежней группе». Если дедушка-рожок переловит всех, то водить в следующей игре начинает тот, кого изловили первым. В похожую игру под названием «Черный человек» играли немецкие дети; есть подобные игры в Швейцарии и во Франции.

ЧУР НА ДЕРЕВЕ!

Выбирают такое место, где есть несколько деревьев. Один встает в середину между деревьями, а другие становятся возле деревьев и начинают перебегать от дерева к дереву. Стоящий посередине должен их ловить, пока бегущий не подбежал еще к дереву и не сказал: «Чур на дереве!» Пойманный становится водящим, а водящий занимает его место у дерева.

ПРЫГ-СКОК

Яркая цветная фотография в современном спортивном журнале: прыгун взлетает над планкой. Потускневшее, от времени изображение на древнегреческой вазе: участник Олимпийских игр, держащий в руках гантели (тогда считалось, что тяжести позволяют пролететь в прыжке большее расстояние). Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Неудивительно, что прыжки разнообразно представлены и в репертуаре детских игр. Вспомните, как вы сами любили в детстве куда-нибудь залезть и оттуда спрыгнуть, как любили прыгать вы через лужи и канавы!