

100

УВЛЕКА-

ТЕЛЬНЫХ
ИГР

для
ЗДОРОВЬЯ

ВАШЕГО
РЕБЁН-
КА



МОЗАИКА
СИНТЕЗ



Елена Александровна Ульева
100 увлекательных игр для
здоровья вашего ребёнка
Серия «100 увлекательных игр»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5809880

*100 увлекательных игр для здоровья вашего ребёнка.: МОЗАИКА-
СИНТЕЗ; Москва; 2012
ISBN 978-5-86775-978-0*

Аннотация

Есть дети, которых ну просто никак не удаётся приучить к спорту: и зарядку им делать неохота, и на физкультуре неинтересно, да и просто на улицу не выгонишь. Тут-то и приходит на помощь игра. Кто у нас не любит играть? Нет таких. Лучшие подвижные игры для любой компании, для любого времени года сделают вашего ребёнка сильным, ловким, выносливым, научат строить отношения в команде и помогут полюбить спорт.

Содержание

Весёлая зарядка	4
1. Зеркало	4
2. Пожалуйста	6
3. Необычная зарядка	8
4. Запрещённое движение	10
5. Два движения одновременно	12
Играем дома	14
6. Весёлые обезьянки	14
7. Карандаши и две корзинки	16
8. Карусель	18
9. Я знаю пять имён	20
10. Завяжите узел ногами	22
11. Перейди через болото	24
12. Перетяжечки	26
13. Моталочка	28
14. Игра с кубиками	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Елена Ульева

100 увлекательных игр для здоровья вашего ребёнка

Весёлая зарядка

1. Зеркало

Что делает зеркало? Повторяет ваши движения. Пусть один человек будет зеркалом, а другие повторяют за ним все, что он делает. Встаньте друг против друга и копируйте мимику, позы, жесты, то есть полностью подражайте образцу. Через некоторое время поменяйте водящего. С помощью считалки определите, кто на этот раз будет зеркалом.

КИРИЛЛ БЫЛ ЗЕРКА-
ЛОМ И МЕНЯ ШЛЁПНУЛ,
Я ХОТЕЛА ЕГО ТОЖЕ
ШЛЁПНУТЬ, А ОН СКА-

ЗАЛ, ЧТО
ОН ЗЕРКАЛО
И МОЖЕТ
РАЗБИТЬСЯ!



2. Пожалуйста

Если кто-то всё время забывает говорить вежливые слова, предложите ему поиграть в эту игру. Водящий просит игроков выполнять разные движения – поднять руки вверх, попрыгать, присесть. Но игроки делают это, только если он произносит слово «пожалуйста». Если водящий забыл его сказать, выполнять движение не надо.

**А Я КАТКЕ ДЕСЯТЬ
РАЗ ГОВОРЛ: «ПО-
ЖАЛУЙСТА, КАТЯ, ПЕ-
РЕСТАНЫ ПРЫГАТЬ
И ПРИСЯДЬ», А ОНА...
ВОТ И НАПРЫГАЛА!**



3. Необычная зарядка

Все знают, что день обязательно надо начинать с зарядки. Но каждое утро делать одни и те же упражнения скучно. Поэтому давайте устроим необычную зарядку. Выберите водящего. Встаньте в круг, а водящий пусть на минутку отойдёт. В это время выберите главного показывающего. Его задача будет начинать новое упражнение, а остальные должны за ним повторять. Задача водящего – угадать, кто же руководит командой. Если он угадал, то игра повторяется с новым водящим.

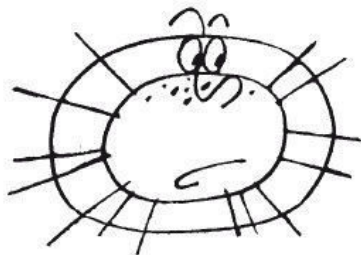
**ВОТ ЭТО - СУ-
ПЕРНОВОЕ
УПРАЖНЕ-
НИЕ!**



4. Запрещённое движение

Делайте зарядку, но помните – одно движение запрещено. Кто его сделает, выходит из игры. Это может быть приседание, наклон или прыжок. Решите это заранее, выберите водящего и начинайте играть. Водящий имеет право выполнять запрещённое движение, а остальные – нет.

**ЗАПРЕТНОЕ СЛОВО
БЫЛО «СЕЛИ». НУ Я
СРАЗУ И СЕЛ... И СРА-
ЗУ ВЫЛЕТЕЛ!**



5. Два движения одновременно

Знаете, давным-давно жил такой правитель – Юлий Цезарь. Так вот – он умел делать несколько дел одновременно. Например, есть, читать и бороться с врагами. А вы так сможете? Я имею в виду не бороться с врагами, а делать два дела одновременно? Например, гладить себя по животу и в то же время другой рукой постукивать по голове. Попробуйте. Получилось? Да вы настоящий Юлий Цезарь! Придумайте себе другие два задания, которые нужно делать одновременно.

**ПОЧЕМУ ПРОПУСТИЛ
ПЯТЬ МЯЧЕЙ?! А ТЫ
ПОПРОБУЙ СТОЯТЬ
НА ВОРОТАХ И ЕСТЬ
МОРОЖЕНОЕ!**



Играем дома

6. Весёлые обезьянки

Вы знаете, что обезьянки могут хватать предметы не только руками, но и ногами и хвостом! Конечно, хвоста у нас нет, а вот ноги имеются. Поставьте на пол два детских ведёрка и рассыпьте мелкие предметы (прищепки, фасоль, скомканные бумажки). Кто больше наберет их в своё ведёрко при помощи ног, тот и победил.

ОЙ, Я НЕ МОГУ! ЛЁХА
ХОТЕЛ БЫСТРЕЕ ВСЕХ
СОБРАТЬ НОГАМИ БУ-
МАЖКИ С ПОЛА И НА-
МАЗАЛ НОГИ КЛЕЕМ,
А БУМАГУ ОТ-
ДЕРЛА С НОГ
УЖЕ ДОМА!



7. Карандаши и две корзинки

Следующее задание для обезьянок – переложить карандаши из одной корзинки в другую при помощи ног. Кто без труда справится с этим заданием?

**А Я ДВУМЯ НОГА-
МИ ВЗЯЛ КОРОБКУ
С КАРАНДАШАМИ И
ПЕРЕСЫПАЛ В ДРУ-
ГУЮ КОРОБКУ. ВСЕ
БЫЛИ В ШОКЕ!**



8. Карусель

Сейчас мы устроим карусель для плюшевых игрушек. Для этого нужно лечь на пол, взять игрушку правой ногой и передать её в правую руку. Затем переложить из правой руки в левую, а потом взять левой ногой. Конечно, сначала это будет получаться медленно, но потом вы приспособитесь, и карусель будет крутиться всё быстрее и быстрее.

Да какой же я им
плюшевый кот?
Не ненавижу кару-
сель!



9. Я знаю пять имён

Для этой игры вам понадобится большой резиновый мяч и хорошая эрудиция. Стучим мячом об пол или об асфальт и повторяем:

«Я знаю пять имён мальчиков. Вова – раз, Толя – два, Саша – три», – и так до пяти. Если вам удалось это сделать, не сбившись и не потеряв мяч, продолжаете: «Я знаю пять имён девочек», – потом пять городов, цветов, марок машин, рек и т.д. Если всё же вы запнулись, право хода переходит к другому игроку. А если вам трудно стучать мячом об пол, можете играть, подбрасывая его вверх.

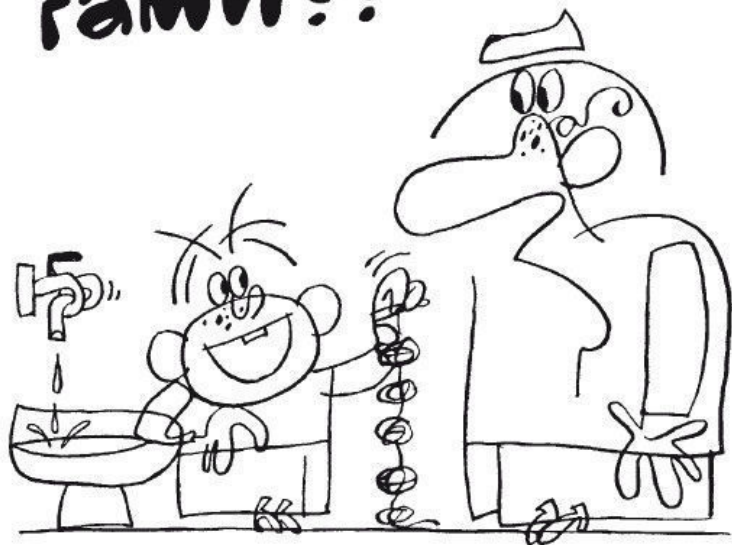
**И Я ЗНАЮ ПЯТЬ
ИМЁН: НАТАША, ГА-
ЛЯ, НАТАША, СВЕТА И
НАТАША**



10. Завяжите узел ногами

Ещё одно трудное задание – завязать на верёвке узел, пользуясь только пальцами ног. Справитесь?

**ПАПА! ТЫ МО-
ЖЕШЬ СЕБЕ ПРЕД-
СТАВИТЬ, ЧТО ЭТИ
ПЯТЬ УЗЛОВ САНЯ
ЗАВЯЗАЛ НО-
ГАМИ?!**



11. Перейди через болото

Представьте себе: перед вами глубокое топкое болото, перейти которое можно только по кочкам. Кочками в нашей игре будут обычные листки бумаги. На одном стоите, другой передвигаете дальше. И так, пока не перейдёте всё болото.

**ДА ЧЕРЕЗ БОЛОТО
ПЕРЕХОДИЛ!**



12. Перетяжечки

Два соперника берут друг друга за пальцы и тянут. Тянуть можно одним пальцем, а можно двумя, тремя и даже четырьмя. Чтобы определить, кто выиграл, можно начертить на полу или на столе три линии: центральную и две пограничных, за одну из которых нужно «перетянуть» соперника.

**МАМА! МЫ СЕГОД-
НЯ ИГРАЛИ В ПЕ-
РЕТЯЖЕЧКИ, И Я
ВСЕХ ПЕРЕТЯНУЛ
ЭТИМ
ПАЛЬЦЕМ!**



13. Моталочка

К этой полезной игре можно подготовиться за три минуты. Возьмите длинную верёвку и две палочки, привяжите их к разным концам верёвки, а посередине сделайте узелок. Начинаем соревнование. Пусть два участника возьмут палочки и быстро начнут наматывать на них верёвку. Кто первым домотал до узелка, становится победителем.

**ДА РАЗМОТАЙТЕ ВЫ
МЕНЯ! А ТО ЮЕДЬКА
ТАК МЕНЯ ЗАМО-
ТАЛ, ЧТО РАЗМО-
ТАТЬСЯ НИКАК
НЕ МОГУ!**



14. Игра с кубиками

Ещё одна игра-соревнование. Для неё потребуются кубики. Их нужно переносить из одного конца комнаты в другой. Но не просто так. Сначала несём один кубик, возвращаемся, ставим на него второй и несём, в следующий раз несём уже три, а в последний – целую пирамиду кубиков! Причём держать можно лишь за один нижний кубик. Кому удастся перенести больше?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.