



ПРЫГАЕМ НА ВСЕ ЛАДЫ

Народные игры

«С КОЧКИ НА КОЧКУ»

Начертите на земле 10–12 кругов диаметром 40–50 см; расстояния между кругами – 50–60 см. Вот пусть теперь ребята ловкими лягушатами прыгают с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой на последнюю.

Отталкиваться надо обязательно но обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок. Кто не станет соблюдать это правило, тот не лягушонок, придёт к нему выбить из игры. Выбывает из борьбы и тот, кто, прыгнув, не оказался точно в круге.

Кто был самым быстрым, определяют по часам, которые могут отсчитывать секунды. Но если на чертёж на земле по соседству ещё один ряд кругов, то можно устроить скачки лягушек наперегонки.

«ЧУХУР»

Перепрыгнуть через ров шириной полметра – дело нехитрое. А с завязанными глазами? Тут всё зависит от того, где ты стоишь. На краю рва, точно зная, что он перед тобой? Тогда это вроде бы несложно: только оттолкнись – и ты на той стороне. А если до рва несколько метров? Тут недолго и свалиться в него.

Рисковать не станем; поиграем лучше в такую игру, где края рва (а «чухур» в переводе с азербайджанского – «ров») изображены двумя длинными шестами.

Отходить от чухура будем сначала на небольшое расстояние; постепенно можно увеличить это расстояние до 10 м. Можно также и сам чухур делать более широким – до метра.



«САХРЕОБА»

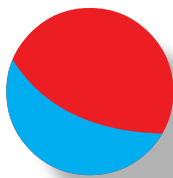
Это грузинская игра с прыжками, для которой потребуется несколько палок наподобие городошных бит толщиной не более 5 см. Палки кладут на землю параллельно одна другой на расстоянии в полметра. Чем больше палок, тем труднее будет игра. Рядом с первой палкой и последней – по плоскому камню; здесь прыгуны могут отдыхать. (Недолго!)

Начинающий игру должен, прыгая на одной ноге, обойти змейкой все палки. На обратном пути надо перепрыгивать палки, ставя ступни перпендикулярно им. И снова к камню – но теперь ступни ставятся параллельно палкам. Заканчиваешь игру, прыгая с палки на палку.

Если сбился, ошибся, сразу уступаешь место следующему прыгуну, а сам, дождавшись снова своей очереди, начинаешь всё сначала. Победителем будет тот, кто с меньшего числа попыток выполнит без ошибок все обговоренные задания.



Фотографии с сайтов
www.wikipedia.org
www.desktop.kazansoft.ru



«АВСТРАЛИЙСКИЕ СКАЧКИ»

Они водятся только в Австралии. Но мы сами станем такими прыгучими, как кенгуру! Берёшь мяч, зажимаешь его коленями или щиколотками. Ни шагом, ни бегом двигаться уже не получается. Остаётся одно: отталкиваясь обеими ногами, прыгать.

Вот и отмерим дистанцию в 30–40 шагов, а теперь поспорим, кто из нас самый лучший кенгуру.

Коварный мяч норовит выскользнуть, и если это случится, то придётся его изловить, подобрать и уж тогда продолжать австралийские скачки – с того места, где ты мяч упустил. А соперники ни мяча, ни времени даром не теряли. Ну ничего, и у нас ещё не всё потеряно, скорее вперед!

По кн. Кедрина Т.Я., Гелазония П.И.
«Большая книга игр и
развлечений». М.: Педагогика, 1992.

«ОКСАК-КАРГА»

«Карга» в переводе с узбекского – «ворона», «оксак» – «хромая». Почему же ворона хромая? Потому что тот, кто эту ворону изображает, прыгает на одной ноге. А вторая нога согнута и подвязана, скажем, поясом или платком. (На какую ногу захромала ворона, неважно.)

Затейте игру такую, какую хотите. Если вас всего двое, какую хотите, перегонки попрыгайте. Если хотя бы трое (папа, мама и я) – могут у вас получиться вороньи пятнашки. Много народа собралось – устройте прыжковую эстафету, разбившись на две команды. При этом пояс или платок, которым подвязывают ногу, переходит от одной вороны к другой.

