

# 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»

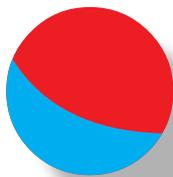
Это грузинская игра с прыжками, для которой потребуется несколько палок наподобие городошных бит толщиной не более 5 см. Палки кладут на землю параллельно одна другой на расстоянии в полметра. Чем больше палок, тем труднее будет игра. Рядом с первой палкой и последней – по плоскому камню; здесь прыгуны 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](http://www.wikipedia.org)  
[www.desktop.kazansoft.ru](http://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.

