

## **Подвижные игры**

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. 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, выбывай 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 ведерко, до краев наполненное водой. (Нет ведерок — возьмите кастрюльки или какие другие посудыны, 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 (дерева 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

жребиию. 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 запятали, 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 спасаться 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 побеждают, 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-БЬИ 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, миглом 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 Тянитолкая. 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 Тянитолкая, 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 головокружные 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 вдаётся 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, избежав 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 Взглянь 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. Непойманная пара горит. Правило: бегущим парам нельзя разъединять руки, а горящая пара не имеет права трогаться с места прежде, чем бегущие пары минуют ее.

### **ЛОВИШКИ**

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 срубках, 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.

### **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 водырем, а водырь занимает его место у дерева.

### **ЗАЙЧИК**

Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик все время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга; а хоровод ходит кругом, напевая: Заинька, попляши, Серенький, поскоочи, Кружком, бочком повернись, Кружком, бочком повернись! Заинька, в ладоши, Серенький, в ладоши, Кружком, бочком повернись, Кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выскочить, Есть серому куда выскочить, Кружком, бочком повернись, Кружком, бочком повернись! При этом некоторые из играющих ослабляют руки, указывая, где зайчик может прорваться. Зайчик припадает к земле, высматривает место, откуда выскочить, и, прорвавшись там, где не ждали, убегает.

## **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!

## **СО СКАКАЛКОЙ**

Один из самых доступных спортивных снарядов. Действительно, кто не знаком со скакалками! Короткая скакалка — это шнур длиной 2—3 метра с пластмассовыми ручками на концах. Длинная скакалка — веревка или шнур длиной до 5 метров. В своем увлечении скакалкой дети проявляют какую-то особую проникновенность. Ведь не знакомы они с рекомендациями специалистов, а сами увидели в играх со скакалками замечательное средство укрепить свою выносливость, приобрести ловкость. Правда, если быть точными, то придется признать, что особое пристрастие к скакалке испытывают девочки. Что касается мальчиков, то они нередко остаются в стороне. Конечно, когда они начнут всерьез заниматься спортом, они обязательно подружатся с этим универсальным тренировочным средством. Но, быть может, вы посоветуете им освоить скакалку в своем дворе: пусть участвуют в играх, которые затевают девочки. А еще лучше, если вы сами подадите им пример: прыгай с нами, прыгай, как мы, прыгай лучше нас! Прыгалки подбираются по росту. Если они длинные, можно несколько раз обмотать веревку вокруг кистей рук. Определяют нужную длину скакалки так: нужно встать на ее середину, расставив ноги на ширину плеч, и натянуть скакалку вдоль тела. Концы должны быть на уровне пояса. Если нет специальной скакалки, можно приспособить обычную веревку, но не слишком легкую. Специалисты советуют: прыгать следует невысоко, на носках, в ритме движения скакалки (по возможности без остановок). Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполняются в медленном темпе, а затем темп возрастает. Прыгать можно на обеих ногах, на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. Можно прыжки чередовать — два прыжка на двух ногах, затем два на одной и т. д. Можно выполнять прыжки бегом и имитировать бег на месте... Эти упражнения самые простые. Тот, кто овладеет ими, может сам составлять комбинации. Приглядимся к тому, как скачут наши дети. Возможно, нам удастся внести разнообразие в их забаву, если мы подскажем им, что прыгать можно: на одной ноге; то на одной ноге, то на другой; «и двумя ногами вместе»; вдвоем через одну прыгалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной); вдвоем через одну прыгалку, но так, чтобы вращал ее один; целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные или поодиночке, или парами прыгают.

## **УДОЧКА**

Удочка — это прочная бечевка длиной 2—3 метра, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз, мягкий (например, мешочек с песком или опилками). Другой конец бечевки держит в руке рыбак. Ну а где рыбак с удочкой, там и рыбки. Скажем, рыбак ты. Тогда пусть вокруг тебя на расстоянии тех же 2—3 метров (в соответствии с длиной бечевки) встанут твои партнеры по игре (и твои приятели, и твои родители...). Ты раскручиваешь груз на бечевке на высоте не более 30 сантиметров, а каждый из стоящих вокруг тебя старается вовремя подпрыгнуть, чтобы груз не задел его. Иначе ему придется занять место рыбака-водящего. (Можно и так уговориться: кого удочкой заденут, тот просто выходит из круга; продержавшийся дольше других объявляется победителем.) Спасаются от удочки, только подпрыгивая! Отступить назад нельзя, тут же будешь водить.

## **ПТИЦА-ДВОЙКА, ПТИЦА-ТРОЙКА**

Возьмитесь за руки, друзья! Вас двое, а скакалка одна. Ничего, один конец скакалки — в левой руке первого, другой — в правой руке второго. (Если скакалка недостаточно длинная, вы можете взяться не за руки, а под руки.) Побежали, поскакали. Наловчившись, можно устраивать гонки наперегонки. А что, если попробовать бежать с одной скакалкой не вдвоем, а втроем?

## **ОБРУЧ-СКАКАЛКА**

Взяли по легкому пластмассовому обручу — и бежим наперегонки... Ишь ты какой хитрый — ты просто решил нести обруч в руке! Нет, так не годится. Когда бежишь, надо все время пропрыгивать сквозь обруч. Вот теперь получается интересная гонка. Всяк ухитряется по-своему прыгать, но лучше, кажется, выходит у того, кто научился вращать обруч, как скакалку. Очень уж далеко бежать-прыгать не стоит; довольно будет шагов тридцати — сорока.

## **НОЖНИЦЫ**

На земле, на асфальте начертить большой квадрат; он разделен на девять маленьких клеток, которые пронумерованы, как показано. Твое путешествие по квадрату начинается с того, что ты впрыгиваешь в клетку 2, причем так, чтобы ноги оказались скрещенными (правая перед левой). Затем, подпрыгнув, приземляешься левой ногой в клетке 1, правой — в клетке 3. Следующий ряд: скрестя ноги — в клетку 5, разъединив — в клетки 4 и 6. Потом: скрестя ноги — в клетку 8, разъединив — в клетки 7 и 9. Надо возвращаться обратно. Сделаешь прыжок с поворотом кругом и приземлишься со скрещенными ногами в клетке 8 (только теперь левая нога должна быть перед правой). И последовательно — в клетки 4 и 6 (ноги врозь), в клетку 5 (ноги скрещены), в клетки 1 и 3 (ноги врозь), в клетку 2 (ноги скрещены). Остается выпрыгнуть из квадрата. Прodelать все это без ошибок не так-то просто!

## **ПОЛНЫЙ ПОВОРОТ КРУГОМ**

На земле — круг диаметром в один, скажем, шаг (как будет ясно из описания игры, здесь диаметр круга роли не играет). Круг разделен на шесть секторов; сектора обозначены соответствующими цифрами. Встаешь в центре круга лицом к единице. Подпрыгнув, стараешься сделать в воздухе

полный, на 360 градусов, поворот кругом. Если тебе это удалось и ты приземлился лицом опять-таки к цифре 1, ты заработал 10 очков. Ну а если поворот удался только отчасти, ты получишь то количество очков, которое обозначено в секторе, на который направлены теперь носки твоих спортивных тапочек. (Или в чем ты там прыгаешь.) Посоветуйся с друзьями. Пусть у каждого будет несколько попыток. Кому удастся набрать больше очков?

### **ГДЕ ВОДЯТСЯ КЕНГУРУ?**

Они водятся только в Австралии. Но мы сами станем такими прыгучими, как кенгуру! Берешь мяч, зажимаешь его коленями или щиколотками. Ни шагом, ни бегом двигаться уже не получается. Остается одно: отталкиваясь обеими ногами, прыгать. Вот и отмерим дистанцию в тридцать — сорок шагов, поспорим, кто из нас самый лучший кенгуру. Коварный мяч норовит выскользнуть, и если это случится, то придется 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 еще не всё потеряно, скорее вперед!

### **С КОЧКИ НА КОЧКУ**

Начертите на земле десять — двенадцать кругов диаметром 40—50 сантиметров; расстояние между кругами — 50—60 сантиметров. 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 обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок. Кто не станет соблюдать это правило, тот не лягушонок, придется ему выбыть 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 начертить на земле по соседству еще один ряд кругов, то можно устроить скачки лягушек наперегонки. Можно обойтись и без кочек, а просто прыгать вперед с проведенной на земле черты, стараясь обскákat друга-соперника. Тут, понятно, чем дальше каждый раз прыгаешь, тем лучше. О дистанции условьтесь заранее.

### **КТО КОГО ПЕРЕПРЫГАЕТ?**

Проведите на земле черту. Посчитайтесь с товарищем, кому прыгать первому. Ты первый? С черты, без разбега, старайся улететь как можно дальше. А твой товарищ с того места, где приземлился ты, станет прыгать в прямо противоположную сторону. Он, конечно, постарается не просто вернуть тебя на черту, но и выиграть у тебя хотя бы несколько сантиметров. Вот так вы и будете прыгать попеременно — один в одну сторону, другой в другую. После того как вы сделаете условленное число прыжков, выяснится, с какой стороны черты произошло последнее приземление и кто, следовательно, выиграл. Конечно, можно поспорить и не вдвоем. Любое четное число прыгунов может разбиться на две команды.

### **СКАЧИ, СКАЧИ, МЯЧИК**

Для игры нужно научиться ударять ладонью мяч, чтобы он отскакивал от земли и возвращался к ладони. Играть можно вдвоем. Надо без остановки отбивать ладонью от земли мяч и при этом называть имена людей, названия городов, фруктов, овощей, животных, птиц и т. д. — сколько договорятся. Например: «Я знаю одно имя девочки — Мария; я знаю одно имя мальчика —

Дмитрий; я знаю один город — Москва; ...один фрукт—яблоко; ...один овощ— морковь; ...одно животное — корову; ...одну птицу — ворону; ...один месяц — январь». При этом слова как бы скандируются: «Я — знаю — одно — имя — девочки — Маша». Если все будет сделано без ошибки, можно переходить ко второму этапу: «Я — знаю — два — имени — девочек — Мария — Татьяна; я — знаю — два — имени — мальчиков — Дмитрий — Евгений; ...два — города — Москва, Пенза; ...два — фрукта — яблоко — груша» и т. д. Если в выполнении программы произойдет ошибка, сбой или хотя бы заминка, продолжает игру следующий, чья очередь, а неудачнику придется начинать потом с самого начала.

## **КАЛЕНДАРИКИ**

А теперь отправим мяч в небо (но совсем не высоко). Тот, кому по жребию выпало быть первым, начинает подбрасывать мяч и, ловя его, приговаривает: «Понедельник, вторник, среда...» Семь бросков оказались удачными, и теперь уже надо ко дню недели прибавлять месяц: «Понедельник — январь, вторник — январь, среда — январь... понедельник — февраль... понедельник — март...» Еще 84 броска. Если ты ни разу не ошибся и не уронил мяча, то ты игру закончил, пусть в нее вступит товарищ. Если же был промах, тебе, дождавшись очереди, придется начинать с самого начала. Может так получиться, что все использовали по разу свою очередь, но кто-то удачно, а кто-то — нет. Скажем, играли пятеро, трое сбились, а у двоих ошибок не было. Пусть теперь эти двое продолжат спор — кто собьется раньше, тот окажется вторым.

## **НЕВИДИМКА**

Не с появлением ли «Человека-невидимки» Герберта Уэллса связано возникновение игры с таким названием? Примерно в одно время — на рубеже прошлого и нынешнего веков был сочинен этот знаменитый роман и придумана игра в невидимку; одно время она была всем известна, теперь же вы можете познакомиться с ней по нашему описанию. Вы стоите в кругу и передаете другу за спиной шапку-невидимку (это может быть, конечно, и шапка, и кепка, и шляпа, и специально склеенный для этого случая бумажный колпак). Вдруг кто-то решает, что его соседу пришла пора стать невидимкой, и неожиданно надевает ему на голову волшебный головной убор. Услышав возглас «Берегись невидимки!», стоящие в кругу разбегаются кто куда, а невидимка спешит к мячу, который лежит в центре круга. Схватив его, он вправе крикнуть (и кричит): «Стой! Ни с места!» Все остановились. Теперь можно попробовать запятнать мячом кого-нибудь, кто оказался поближе. Удалось? Клади скорей шапку-невидимку на землю и беги подальше! (Остальные пока стоят.) Теперь у нас новый невидимка, и уже он, надев шапку, старается запятнать кого-то еще. И так далее. Как только кто-то промахнется, он считается проигравшим, все снова становятся в круг, в центр кладут мяч, а шапка-невидимка снова идет по кругу.