

## 10 подвижных игр из нашего детства: развлекаем и оздоравливаем ребёнка

По данным Всемирной организации здравоохранения [1], порядка 80% подростков страдают от нехватки физической активности, а порядка 5 млн человек всех возрастов ежегодно от этого умирают. Одна из причин тому — несформированность привычки к движению в детстве. Редакция «Родительского университета» выяснила, сколько времени ребёнку нужно уделять физической нагрузке, чтобы оставаться здоровым, а также сделала подборку подвижных игр, в которые наверняка играл во дворе каждый родитель и которые будет приятно передать «по наследству».

### Каковы нормы физической активности

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, дети в возрасте от 5 до 17 лет, у которых нет хронических заболеваний, должны:

60 минут в день давать себе умеренную и интенсивную физическую нагрузку (ходьба, активные игры, гимнастика);

3 раза в неделю заниматься интенсивной физической деятельностью с аэробной нагрузкой (бег, аэробика, быстрая езда на велосипеде, плавание).

Также эксперты советуют сокращать продолжительность малоподвижных занятий (сидение за компьютером, просмотр мультфильмов и т. п.).

Всё это способствует профилактике ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, укреплению опорно-двигательной системы и улучшению психического состояния [2].

Однако, по опыту врача-невролога медицинского центра «Парацельс» Ольги Дешкович, чем старше становится ребёнок, тем меньше он двигается.

«Если малыши 5–6 лет ещё вырабатывают необходимую дневную норму активности, то уже в возрасте 7–9 лет порядка 50% детей страдают от дефицита физической нагрузки и общения, а по мере взросления малоподвижных детей становится больше. При этом для них риск разных заболеваний на 20–30% выше, чем для активных людей», — говорит врач.

### Какие подвижные игры предложить ребёнку

Специальные занятия спортом зачастую бывают скучны, поэтому не только детям, но и взрослым иногда сложно уделить больше 10 минут утренней гимнастике, пробежке или работе с гантелями. А вот подвижные игры способны не только увлечь в любом возрасте, но и украсить досуг с друзьями, а также сделать ребёнка лидером в своём окружении — люди всегда тянутся к тому, с кем интересно и кто способен объединить других занимательными занятиями.

«Красочка, в коробочку!»

Что развивает: память, скорость и ловкость.

Что нужно: скамейка или лавка.

В игре есть продавец, покупатель и игроки, которые выполняют роль красок. После распределения функций продавец назначает цвет каждой краске. Дальше приходит покупатель и начинается диалог с продавцом:

— Ты кто?

— Покупатель.

— Что нужно?

— Краску.

— Какую?

— Белую.

Если такой краски нет, продавец говорит об этом, и покупатель должен на одной ноге пропрыгать вокруг скамейки, где сидят игроки-краски, а потом заново выбрать цвет.

Если выбранная краска есть, то продавец говорит: «Есть такая. Стоит 6 рублей» (цена обычно соответствует возрасту участника, который играет роль той самой краски). Покупатель должен быстро оплатить покупку, похлопав 6 раз по ладони продавца, краска тем временем убегает от лавочки, а остальные игроки её подбадривают возгласом: «Красочка, в коробочку!».

Если покупатель поймает краску, то она выбывает из игры, а если краске удаётся вернуться на скамейку непойманной, то игра продолжается и с ней, и с тем же покупателем.

«Классики»

Что развивает: координацию, выносливость и умение считать.

Что нужно: мелки, игровая фишка (можно использовать кубик, камень и пр.).

Подготавливается поле для игры: на асфальте рисуют квадраты примерно 40 на 40 см и нумеруют, как на рисунке выше. На отдельно стоящий квадрат нужно прыгать одной ногой, на стоящие рядом квадраты (например, 3 и 4) — двумя.

Первый игрок кидает фишку на цифру 1 и проходит дистанцию до цифр 9 и 10. Там нужно развернуться на 180 градусов и пройти дистанцию обратно. Если удалось сделать это без ошибок, то нужно попасть игровой фишкой на цифру 2, преодолеть дистанцию ещё раз, и так — до тех пор, пока фишка не окажется на цифре 10.

Если фишка не попала в поле, игрок оступился, перепутал ноги, вышел за черту квадрата, то ход переходит другому. Побеждает тот, кто первым пройдёт всю дистанцию с фишкой на 10 поле.

«В рыбака и рыбку»

Что развивает: скорость реакции, координацию, выносливость, взрывную силу.

Что нужно: скакалка.

Игроки-рыбки образуют живой круг, рыбак садится на корточки в его центр и начинает вращать скакалку. Задача рыбок — подпрыгнуть, когда скакалка окажется возле их ног. Если рыбак задел игрока скакалкой, тот выбывает и становится на место рыбака. Можно также выбрать вариант игры, при котором рыбак остаётся бессменным, а побеждает последняя непойманная рыбка.

#### «Сабже»

Что развивает: ловкость, внимательность и фантазию.

Что нужно: мяч.

Игроки садятся в ряд перед ведущим. Он задаёт вопрос, например: «Твой любимый фрукт?», а потом называет один вариант ответа (допустим, «яблоко») и бросает мяч игроку. Если тот ловит мяч, он принимает такой ответ. Если отбрасывает, то ведущий предлагает другой вариант ответа, и так три раза. Ведущий может вместо ответа крикнуть: «Сабже!» Если игрок поймал мяч, то он выбирает свой вариант ответа. Если участник не словил мяч 3 раза, то ему автоматически оставляют последний вариант, предложенный ведущим. В конце игры все участники пересказывают историю, которая у них получилась.

#### «Казачьи разбойники»

Что развивает: воображение, скорость, выносливость, находчивость и умение работать в команде.

Что нужно: мелки, палочки/камни.

Игроки делятся на две команды — казаки и разбойники. Они выделяют палочками/камнями зону темницы для пойманных разбойников или на словах оговаривают её границы. Разбойники должны загадать слово, некий шифр. Они могут озвучить казакам тему, к которой относится слово, и количество букв. По желанию можно сказать первую и/или последнюю букву и начертить мелком квадратики, как в кроссворде.

Далее казаки могут попытаться отгадать это слово, при этом досчитывая до определённой цифры, чтобы разбойники могли убежать и спрятаться. Последние по пути чертят мелками стрелочки по направлению своего движения.

Когда казаки досчитывают до конца, они начинают погоню и поиск разбойников. Найденного разбойника необходимо осалить (например, дотронуться до него) и отвести в темницу, а тот должен слушаться. Однако если другие разбойники осалят казака, то он должен отпустить пленного.

Находящихся в темнице разбойников можно «пытать» с целью выведать пароль. Обычно их заставляют либо прыгать на одной ноге до тех пор, пока кто-то не устанет и не встанет на две (в этом случае он обязан выдать загаданное слово), либо щекочут.

Если разбойники решили освободить своего товарища, находящегося в темнице, то нужно обезвредить казака, держа его за руки. Пока он бездвигается, пленные могут разбежаться.

Игра завершается, когда все разбойники пойманы или казаками угадан шифр.

#### «Салочки»

Что развивает: скорость, ловкость.

Что нужно: свободное и безопасное пространство для бега.

Сначала очерчивается/оговаривается территория, где можно бегать, и выбирается ведущий (вОда). Игроки убегают от воды, а если он догонит и дотронется, то осаленный игрок станет водой, и так до бесконечности. Можно добавить в игру «домик». Если игрок садится на корточки, а руками делает «крышу» над головой и успевает сказать: «Я в домике», осалить его нельзя.

«Хали-холо» («Штандер»)

Что развивает: ловкость, точность, фантазию, навыки счёта, пространственное мышление.

Что нужно: мяч.

Игроки выбирают ведущего, и он становится в круг из ребят. Ведущий подбрасывает мяч и называет имя игрока, например: «Хали-холо Маша!». Маша должна поймать мяч, а все остальные игроки разбегаются. Словив мяч, она кричит: «Хали-холо стоп», и игроки должны остановиться.

Дальше она выбирает, до какого игрока должна добраться, говорит, например: «До Жени», и начинает считать, сколько ей до него шагов. Допустим, 3 гигантских (максимально широких), 1 обычный, 3 утиных (на корточках), 4 муравьиных (маленькие шажки на носочках). Пройдя этот путь, нужно осалить игрока мячом. Если получилось, он становится ведущим. Если нет, игра начинается заново с тем же ведущим.

«Десяточка»

Что развивает: ловкость, равновесие, навыки счёта и координацию.

Что нужно: скакалка.

Игроки по очереди должны выполнить комбинацию прыжков «Десяточка» на скакалке. Задания можно менять на своё усмотрение, но классический набор таков:

10 прыжков на двух ногах, крутя скакалку вперед.

9 — «бег» через скакалку.

8 — 4 прыжка на правой ноге, 4 — на левой.

7 — на двух ногах, крутя скакалку назад.

6 — «бегом», крутя скакалку назад.

5 — на двух ногах со скакалкой вперёд, но скрещивая руки.

4 — на скрещенных ногах.

3 — через двойную скакалку, обе ручки которой надо взять в одну руку и которую надо крутить близко к земле.

2 — через двойную скакалку на корточках.

1 — без касания земли скакалкой.

Выигрывает тот, кто пройдёт все задания, не сбившись.

### «Вышибалы»

Что развивает: меткость, координацию и ловкость.

Что нужно: мяч.

На расстоянии 5–7 м чертят две горизонтальные линии (или поле оговаривается примерно). За каждую линию становится по одному ведущему. Игроки стоят между двух линий. Задача ведущих — кидать друг другу мяч, выбивая им игроков. Когда в игрока попадает мяч, он выбывает из игры. Последний игрок должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. Если удалось, все игроки возвращаются на поле и продолжают играть. Если не получилось и последнего игрока выбили, то выбирают новых ведущих, а прежние становятся на поле уворачиваться от мяча.

### «Банки»

Что развивает: меткость и ловкость.

Что нужно: кирпич, пустая консервная банка, мелки, палки для всех игроков.

На поле примерно 20 м ставят кирпич, на него — банку. Далее вокруг этой конструкции очерчивают небольшой круг мелками или, если игра на песке, то веткой.

Ведущий становится в сторону от круга, игроки отходят метров на 15 от него. Они по очереди пытаются сбить своей палкой банку. У кого-то недолёт, у кого-то перелёт, а кто-то сбил банку! Ведущий идёт за банкой и ставит её на место. Задача игроков в этот момент — сбегать за своей палкой и не быть осаленным ведущим. Осалив игрока, ведущий должен сбить палкой банку. Если это произошло, осаленный становится ведущим. А если в этот момент банку сбил кто-то из игроков, то ведущий остаётся тот же, возвращает банку на место, и игра продолжается.

«Физическая активность необходима ребёнку так же, как правильное питание и сон. Подвижные дети обычно отличаются крепким здоровьем, выносливостью и сообразительностью. Отсутствие активностей нарушает процессы роста и развития, снижает адаптационные возможности организма, провоцирует набор веса, ухудшает концентрацию внимания, способствует возникновению неврологических и психических нарушений: депрессивных состояний, апатии, слабости».