

ИГРЫ НА ЛОВКОСТЬ

БИРЮЛЬКИ

Двадцать палочек (длиной с карандаш) сложите в беспорядке в кучку на столе. Поочередно по одной возьмите из кучки десять палочек так, чтобы не пошевелить других. Кому это удастся, тот и выигрывает.

БЛИЗНЕЦЫ

По два человека от команды. Обхватив друг друга за талию, свободными руками нужно сначала развязать и достать шнуровки из ботинок, а затем по команде зашнуровать их и завязать бантик.

В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ

Играющие сидят, заложив руки за спину. Ведущий произносит короткое слово, например, ручка. Все пытаются побыстрее в уме представить буквы этого слова в алфавитном порядке.

ВЕСЕЛЫЕ ПОВАРЯТА

Для этого аттракциона понадобятся 2 поварских колпака, две курточки или 2 белых халата, 2 фартука.

Предметы раскладываются на табуретах, находящихся на линии старта, на противоположных табуретах ставят по кружке, наполненной водой, по бутылке с широким горлышком из-под кефира, кладут по столовой ложке.

Участники состязания делятся на 2 команды. Они выстраиваются на линии старта. По сигналу ведущего первые номера подбегают к табурету, надевают колпак, куртку и фартук и бегут к противоположным табуреткам. Затем берут ложки, один раз зачерпывают воду из кружки и наливают ее в бутылку, после чего возвращаются к своей команде и раздеваются, передав второму номеру фартук и колпак. Он быстро одевается и выполняет то же задание.

ВЕСЕЛЫЙ СЧЕТ

Для проведения этого конкурса заранее заготавливается комплект карточек с цифрами от 0 до 9 на каждую команду. Команды выстраиваются в шеренгу напротив ведущего, перед которым стоят по два стула. Каждый игрок получает карточку с одной из цифр. После того, как ведущий для команд зачитает пример, игроки с цифрами, составляющими результат» выбегают к ведущему и садятся на стулья так, чтобы можно было прочесть ответ. Допустим, это был пример: $32 + 4$. На стулья рядом с ведущим должны сесть ребята, у которых в руках карточки с цифрами 3 и 6, так как сумма 32 и 4 равна 36. Команда, у которой получилось сделать это быстро и правильно, зарабатывает очко. Счет идет до пяти очков.

ВОЗЬМИ БУЛАВУ

5-7 человек образуют широкий круг. Внутри круга ставят булавы (кегли или городки), но на одну меньше, чем участников игры. Ребята идут по кругу и выполняют по указанию ведущего несложные упражнения: поднимают и опускают руки, приседают и т.д. Неожиданно ведущий командует: «Взять!». Каждый стремится как можно быстрее взять одну булаву. Тот, кому она не достанется, выбывает из игры. Каждый раз количество булав уменьшается на одну. Двое самых внимательных и ловких участников игры разыгрывают между собой последнюю булаву.

ВОЛЕФУТБОЛ

Эта игра хорошо развивает умение взаимодействовать и быструю реакцию. Игра

носит соревновательный дух, так как группа старается превзойти свой прежний лучший результат.

Играющие стоят в произвольном порядке на поле, их задача - сделать как можно больше ударов по мячу прежде, чем он упадет на землю. В игре принимают участие любое количество игроков. Если их слишком много, используйте 2 и больше мячей. Лучше всего подойдет хорошо накачанный пляжный мяч. Одному игроку не позволяется дважды ударить по мячу. За каждый удар начисляется по одному очку.

ГАЗЕТНЫЕ ЛЕНТЫ

Требуется газета (по листу на игрока). Каждому дается газетный лист. Задача - разорвать ее так, чтобы получилась длинная лента. Засеките время - у кого будет самая длинная лента (целая) за, допустим, 4 минуты.

ДВА КОРАБЛЯ

Капитаны своих команд встают на одной половине, а команда, напротив, на определенном расстоянии. Команда выстраивается паровозиком и закрывает глаза. Капитан голосом управляет кораблем (вправо, влево) как только капитан говорит: «швартуемся» команда дошла до капитана. Задача кораблей пришвартоваться как можно быстрее.

ДОЖДИК

Игра в камешки. Подбрось один из пяти камешков вверх и успеешь, положив четыре камешка на стол, поймать брошенный камешек. Подбрось этот камешек вверх, шей взять второй со стола и поймай решенный камешек. Теперь подбрось два камешка, успеешь взять третий. Подбрось три, со стола успеешь взять четвертый. Подбрось четыре, возьми пятый, наконец, подбрось пять камешков вверх и поймай их.

ЗАБОР

Подними со стола пять палочек, одну за другой, зажимая их концы между пальцами правой рукой. Большим и указательным пальцами захвати две палочки. Теперь расставь пальцы, урони палочки на стол. То же проделай левой рукой. Кто, поднимая палочки, не выпустит ни одной, тот и победит.

ЗВЕЗДА И ГАЗЕТА

Требуется газета. Каждому игроку дается газета, из которой надо за 3 минуты сделать пятиконечную звезду, отрывая лишнюю бумагу. У кого получится самая ровная и большая звезда?

ИГРОВЫЕ МЯЧИ

Участники встают паровозиком, держа между собой мячи. Цель группы пройти определенное расстояние, не держа мячи руками.

ИРЛАНДСКАЯ ДУЭЛЬ

Эта игра всегда вызывает большое воодушевление, но часто она слишком возбуждает участников. Поэтому время "битвы" должно быть ограниченным. Интенсивная двигательная активность снимает нервное напряжение и усталость. Правила игры таковы, что создают тесный контакт между "дуэлянтами" и, как правило, дают им возможность открыть друг в друге что-нибудь новое.

Инструкция: Выберите, пожалуйста, себе партнера. Я хочу предложить вам игру под названием "Ирландская дуэль". Вы должны встать друг напротив друга так, чтобы около вас было достаточно свободного пространства, и вы могли бы во время игры двигаться друг вокруг друга. Пожалуйста, положите левую руку себе на спину на уровне

крестца, ладонью наружу. Эта ладонь - ваше уязвимое место, ваша Ахиллесова пята. Правую руку вытяните указательным пальцем вперед - это будет ваш ирландский меч. Ваша задача - дотронуться вытянутым указательным пальцем до открытой ладони партнера, одновременно не давая ему задеть ваше "уязвимое место". Во время этой дуэли вы не имеете права удерживать партнера. Так как ирландцы - очень мирный народ, то дуэль будет длиться всего одну минуту.

Обратите, пожалуйста, внимание на то, чтобы в комнате было достаточно свободного места - в противном случае участники могут "в пылу сражения" обо что-нибудь удариться. После первого поединка вы можете предложить участникам провести дуэль с новыми партнерами.

ИСКАТЕЛИ

Игрокам выдается карточка с определенными буквами. Задача участников приложить (и удержать) все карточки к тем частям тела, у которых названия начинаются с указанных букв. Побеждает тот, кто сможет больше разместить и не уронить карточек с буквами.

КАПУСТА

Эта игра похожа на игру "Линии из одежды". Из каждой команды выделяется один игрок, и команда должна за определенный промежуток времени, скажем, за 5 минут, одеть на него максимальное количество одежды.

КАРТОШКА В ЛОЖКЕ

Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают по часам. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание команд.

КВЧГ

За участие – один жетон, за победу – два жетона.

1. кто дольше присядет с карандашом на носу;
2. у кого дальше улетит свой самолетик из бумаги;
3. у кого длиннее дорожка, выложенная из одного листа бумаги за 3 минуты;
4. кто быстрее съест кусок черного хлеба и крикнет «Приятного аппетита!»;
5. кто быстрее выпьет стакан воды без помощи рук (стакан стоит на столе).
6. кто дольше прокрутит обруч;
7. кто быстрее на одном длинном волосе завяжет 5 узелков;
8. кто длиннее слепит из куса пластилина колбаску за 1 минуту;
9. кто больше начеканит шарик на теннисной ракетке;
10. кто выше сделает башню из спичек за 4 минуты;
11. кто больше соберет автографов за 2 минуты;
12. кто больше слов придумает из слова «картошка»;
13. кто больше придумает слов, внутри которых находятся буквы «о», «л», «я» в таком порядке;

КЕГЕЛЬБАН

Кегли - пластмассовые бутылки из-под воды емкостью 1,5 литра. Необходимо, катая мяч сбить кегли, которые пронумерованы. Сбивший больше "очков" - победитель игры и в награду ему вручают бутылку газировки.

КЕГЛЯ

Играющий становится перед стулом с кеглей, идет 8-10 шагов вперед,

останавливается. Затем ему завязывают глаза, предлагают повернуться вокруг себя один - два раза, пройти обратно то же количество шагов обратно к стулу и, подняв руку, сверху опустить ее на кеглю. Выполнивший задание получает приз.

КОЛЕНОЧКИ

Играющие сидят вплотную друг к другу. Левая рука каждого лежит на правой коленке соседа слева, а правая – на левой коленке соседа справа. Если круг не замкнут, то крайние кладут одну руку себе на колено. В процессе игры нужно быстро хлопнуть ладонью по колену, не нарушая последовательности в руках. Если кто-то хлопнул не в свою очередь или не той рукой, то он убирает руку, которая «ошиблась». Игра начинается с хлопка ведущего по направлению часовой стрелки. Как только вновь раздаётся хлопок ведущего, направление движения меняется в противоположную сторону. В игре необходимо поддерживать определённый темп. Ведущий внимательно наблюдает за правильностью выполнения задания. В итоге один или несколько человек оказываются победителями.

КОНКУРС СВИСТУНОВ

Чей свист окажется самым громким и залихватским? Конкурс можно проводить под музыкальную фонограмму. Лучший "соловей-разбойник" получает приз.

КОНЯШКИ

Нужны несколько пар и большое помещение, где нет бьющихся предметов. В дальнейшем все напоминает хорошо знакомую еще с детства всем игру, один садится на другого и... А дальше сидящему на спине сзади прицепляют бумажку с написанным словом. Играющие должны прочитать, что написано на спинах пары противника и, в то же время, не дать прочитать свою.

КОРОБОК

На пол ставится табуретка, позади нее около ножки лежит коробок, на табуретку садится претендент на "пятерку". "Отлично" претендент получает, если сумеет, не отрываясь от табуретки, достать коробок зубами.

КОСМОНАВТ

Игрок крутится 10 раз, глядя в потолок, а затем пытается пройти ровно по одной полоске.

КРИВАЯ ДОРОЖКА

На полу проводят мелом кривую, змеевидную черту - дорожку. Смотря все время под ноги сквозь перевернутый бинокль, нужно пройти дорожку с одного конца на другой и не споткнуться.

КТО САМЫЙ ЛОВКИЙ?

Расставьте фигурки на полу. Все ходят по кругу под музыку за ведущим и по свистку или как прекратилась музыка должны схватить фигурку. Кому не досталось, тот выходит из игры. Количество фигурок уменьшается каждый раз на одну.

ЛУЧШИЙ ШОФЕР

К двум машинкам привязываем длинные нитки, а на их концах карандаши; игроки начинают наматывать нитки на карандаши. Побеждает тот, кто быстрее сматает всю нитку.

ЛЮБИТЕЛИ ВИНОГРАДА

Разделите гостей на команды (по четыре человека). Перед каждой командой поставьте стакан. Каждой команде вручите по грозди винограда. По сигналу один из участников команды берет виноград ртом за веточку, а трое других начинают губами снимать виноградины и плевать, стараясь попасть в свой стакан. Команда, первая наполнившая стакан - побеждает.

МАТРЕНА

Собираются все платки, какие есть, главное, чтобы хватило на всех участников. Делятся на две команды, становятся в шеренгу друг за другом, у каждого руках платок. Лучше построиться МЖМЖ. По команде второй игрок со спины завязывает платок первому, уж как получится (категорически запрещено поправлять или помогать друг другу), затем третий второму и т. д. Последний игрок завязывает предпоследнему и победно выкрикивает "готовы!". Вся команда поворачивается лицом к сопернику. После продолжительного веселья жюри оценивает что угодно: скорость, качество, у кого смешнее, это уж какова тематика мероприятия. Главное - смешно и весело, успеете это все сфотографировать!

МАТРЕШКИ

На стуле лежат два сарафана и две косынки. Кто быстрее наденет сарафан и повяжет косынку, тот победитель.

МЕРТВАЯ ЗОНА

Свяжите концы длинной веревки. Все дети берутся за эту веревку двумя руками и образуют круг, внутри которого на полу, или на земле рисуется еще один круг, раза в три поменьше. Это "мертвая зона". По сигналу каждый начинает тянуть веревку на себя, стараясь заставить других играющих вступить в малый круг. Тот, кто туда наступит, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один играющий.

МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО

Участники становятся в круг, взявшись за руки, и дружно повторяют слова: "Месим, месим тесто, месим, месим тесто", при этом сходятся как можно плотнее. Под слова: "Раздувайся пузырь да не лопайся, раздувайся пузырь да не лопайся!", расходятся как можно шире, стремясь разорвать круг. Два человека, чей узел разорвался, становятся в центр круга, и их уже "месят". Находящиеся в кругу, имеют право помогать разрывать своими спинами "пузырь". Побеждают сильные и ловкие.

МОРСКОЙ ВОЛК-1

В игре участвуют две команды по два человека. Ведущий дает задание: "Если на море сильный ветер, моряки знают одну хитрость - они завязывают ленточки бескозырки под подбородком, плотно закрепляя их тем самым на голове. Бескозырка - одна на команду". Каждый игрок выполняет команду одной рукой.

МОРСКОЙ ВОЛК-2

Игрокам предлагается на толстой веревочке завязать по пять узлов как можно туже. Узлы могут быть любые - как морские, так и обыкновенные. Когда задание выполнено, предлагается развязать узлы. Кому это удалось сделать быстрее, тот и получает призовое очко.

МЫ ВСЕ ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА...

Участникам игры предлагается как можно дольше попрыгать со скалкой, разбившись на пары, тройки, четверки игроков.

МЫШИ В СТОЛОВОЙ

Представьте себе, что в соседней комнате находится спящий, которого мыши не должны разбудить. Все сидят и слушают, один игрок - "мышь" - находится за занавеской и должен несколько тарелок поставить друг на друга. Если он будет услышан, то "мышь" считается пойманной.

НА БОЛОТЕ

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад.

НА ОДИН СТУЛ

Всей командой влезть на один стул.

НАЙДИ МЕСТО

В ряд ставят стулья, сиденьями поочередно в разные стороны. Водящий берет длинную палку и начинает обходить сидящих на стульях. Если около кого-то он стукнет палкой об пол, этот играющий должен встать со стула и пойти следом за водящим. Так водящий ходит вокруг стульев, стучит то тут, то там, и вот за ним следует целая свита. Водящий начинает удаляться от стульев, ходит кругами, змейкой; остальные повторяют все за ним. Вдруг, в неожиданный для всех момент, Водящий дважды стучит по полу. Это сигнал к тому, чтобы все немедленно заняли свои места. А это теперь не так-то просто, поскольку стулья смотрят в разные стороны. Сам водящий старается занять место одним из первых. Теперь водит тот, кому не досталось места.

НОГИ В РУКИ

Группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой задние подхватывают ногу передних. Задача – пропрыгать без разрыва определенное расстояние.

НОСАТИКИ

Участвуют две команды. Капитанам команд на нос одевается спичечный коробок (его внешняя часть). По сигналу ведущего они начинают передавать его 1-му участнику команды, затем 1-й – 2-му, 2-й – 3-му и т.д. Выиграет та команда, которая сделает это быстрее. Если коробок падает, то его поднимают и эстафета продолжается.

ОХОТНИКИ

Участники образуют круг. Один из игроков в роли охотника должен сложить руки пистолетом и, направляя этот жест на кого-либо одного, должен имитировать выстрел, при этом необходимо сопровождать выстрел звуком "У". "Жертва" мгновенно реагирует на этот выстрел, отклоняется назад, поднимает руки вверх и произносит звук "У". Одновременно с ним, те участники, которые стоят слева и справа от "потерпевшего", наклоняются в его сторону, присоединяют ладонь к ладони и произносят тот же звук. Далее "жертва" становится охотником. Все это должно происходить очень быстро. Кто не успевает - покидает игру.

ПАССАЖИРЫ И БИЛЕТЫ

Внутренний круг (пассажиры) идут в одну сторону, а внешний (билеты) - в другую. После слова "контролер" билеты остаются на местах, а пассажиры бегут каждый к своему билету; ведущий занимает где-нибудь место. Оставшийся водит.

ПЕРЕДАЙ ПО ЦЕПОЧКЕ

Две команды выстраиваются друг напротив друга. Участники команд должны взять своих соседей под руки. По сигналу они поднимают камешки и передают соседям, которые передают их дальше по цепочке. Руки играющих должны быть соединены на протяжении всей игры. Если кто-то уронит камешек, то должен его поднять, не разрывая цепи. Первый участник, передав первый камешек, может сразу же поднимать другой. Выигрывает команда, первой передавшая все камешки последнему игроку.

ПЕРЕПУТАННЫЕ ГАЗЕТЫ

Требуется несколько газет. Игроки садятся в 2 линии лицом друг к другу, как в железнодорожном вагоне. В это время лидер раздает каждому по газете, перепутав и переложив в них листы. По сигналу, игроки стараются собрать листы в нужном порядке. Побеждает первый (можно соревноваться за второе и третье места).

ПИРАМИДА

На столе лежит 10-12 кубиков. Играющий должен с завязанными глазами соорудить одной рукой столбик с основанием в один кубик.

ПОБЕДИ ТРОИХ

Две одинаковые по размеру и толщине верёвки по 2,5 и 3 метра связываются посередине так, чтобы получилось 4 одинаковых конца. Соревнуются 4 ребят, каждый берет свой конец веревки, натягивает его, получается "крест". Примерно в двух метрах от каждого игрока, на полу (на земле) кладется приз (игрушка, конфета и т.д.) По команде участники, тянут свой конец веревки, пытаясь первым схватить приз.

ПОДНИМИ КРУЖКУ

Требуется пластиковая кружка, которая ставится у ног игрока. Игрок должен поднять ее зубами, при этом он стоит на земле только одной ногой и не касается земли руками. Кто сможет проделать такой трюк?

ПОЖАРНИКИ

Выверните рукава двух курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра спинками друг к другу. Под стульями положите веревочку длиной два метра. Оба участника стоят у своих стульев. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть, застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг стула соперника, сесть на свой стул и дернуть за веревочку.

ПОХИТИТЕЛИ

Две команды выстраиваются друг напротив друга на расстоянии 10 метров. В центре между командами поместите какой-нибудь предмет (кеглю, булаву или клюшку). Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку. Руководитель называет номера, а играющие с соответствующими номерами выбегают в центр. Их задача - схватить предмет и вернуться к своей команде, стараясь это сделать так, чтобы участник противоположной команды не успел его задеть. За удачное "похищение" начисляется по 2 очка. Если соперник сумел его запятнать - 1 очко.

ПРОВЕРКА ЛОВКОСТИ

Требуется стул и спичечный коробок. Играет любое количество человек. Поставьте коробок на ребро за правую заднюю ножку стула. Игрок должен взять коробок зубами, оставаясь на стуле. Если он упадет или заденет пол, он проиграл.

ПРОЙДИ, НЕ ЗАДЕНЬ

На ровном месте, на расстоянии шага друг от друга ставятся 8 - 10 городков на одной линии. Играющий становится перед городком, ему завязывают глаза повязкой и предлагают пройти между городками туда и обратно. Выигрывает тот, кто свалит наименьшее количество городков.

РАВНОВЕСИЕ СО ЩЕТКОЙ

Это необыкновенно веселое упражнение, но также результатом этого упражнения является улучшение отношений между учениками и готовность выглядеть глупо в глазах других. Как много ребят пропускают доступные учебные ситуации только потому, что ни не хотят выглядеть глупо перед своими товарищами. Проведение: дайте задание ученикам держать щетку вертикально так, чтобы ручка была точно над ее головкой, и пусть они смотрят на самую верхнюю точку щетки. Попросите учеников повернуться вокруг своей оси 15 раз, а затем опустить щетку на пол и наступить на нее. Во время вращения ученик должен держать глаза открытыми и смотреть на конец щетки, которую нужно держать вертикально, вытянув руку. Большинство участников упадут до завершения оборотов, а у остальных будут большие трудности с наступанием на ручку щетки. Достоинство упражнения заключается в следующем: 1. Это то самое упражнение, которое большинство людей затрудняются выполнить и таким образом они показывают свою неспособность выполнить это на глазах всех участников. Потенциально негативное изобличение снижает их нормальную чувствительность к поражению, потому что само по себе задание смешно и группа, поглощенная веселым моментом, смеясь, поддерживает любое усилие, неважно насколько оно глупо и нелепо. 2. Успешное выполнение действительно требует концентрации и согласованных усилий. Большинство людей могут контролировать головокружение.

Это упражнение так же можно выполнять в парах. Если у вас есть трудности с вовлечением в работу какого-то одного участника, сообщите, что можно выполнять это упражнение в парах. Пусть один держит щетку на головкой, а другой в это время кладет руки на плечи первому и они вместе начинают вращение, глядя на щетку. Потом они вместе наступают на щетку. Используйте помощников.

Так как в результате воздействия на среднее ухо участники теряют ориентацию, необходимо использовать как минимум 4-х помощников (стоящих с севера, юга, запада и востока) для каждого выполняющего упражнение. Один из помощников следит за щеткой (готовой упасть в любой момент), а остальные наблюдают за движениями вращающегося участника – каждый помощник осознает свою ответственность за предотвращение падения товарища. Пусть 2-3 участника выполняют этот трюк перед всей группой. Затем разбейте класс на маленькие группки: участники и помощники. Это хорошее и интересное упражнение, но если его часто использовать, оно превращается в скучное, нудное и бесполезное времяпрепровождение. Предостережение: помните, головокружение может вызвать эпилептический приступ. Предупредите об этом учеников и не настаивайте на выполнении упражнения, если кто-то из участников боится, что вращение может вызвать тошноту.

РЫБОЛОВЫ

На стул или на пол раскладываются пенопластовые рыбки. Задача играющего с завязанными глазами нацепить на импровизированный "гарпун" (палка с привязанным на

конце гвоздем) как можно больше рыбок. Перед началом "рыбалки" несколько раз прокрутить игрока вокруг себе.

СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ

Вызываются два человека, которые встают боком друг к другу. Левая нога одного игрока привязывается к правой другого игрока, туловища связываются ремнями. Должны получиться "сиамские близнецы". Желательно организовать несколько таких команд и все выполнять на скорость. Суть игры - "близнецы", действуя двумя разными руками, один правой, другой левой, не договариваясь друг с другом, выполнить различные задания.

СЛЕПОЙ МАСТЕР

Задача каждого играющего - с завязанными глазами выполнить несложную операцию (накрыть на стол, собрать мясорубку, НЗ).

СНАЙПЕР

Игрокам на талии укрепляют ремни, к которым на веревке подвешено яблоко. Перед игроками ставится досочка с гвоздями. Необходимо как можно быстрее "наколоть" яблоко на гвоздь.

СТРОИТЕЛЬСТВО ВСЛЕПУЮ

На столе лежит десяток кубиков или столько же спичечных коробков. Играющий должен одной рукой с завязанными глазами соорудить столбик с основанием в 1 кубик. Построивший столбик получает столько очков, сколько у него было в столбике кубиков для того, как он развалится.

ТЕСТ НА РАВНОВЕСИЕ

Две команды любого количественного состава, с одновременным участием мальчиков и девочек, становятся друг против друга. Каждый участник должен иметь против себя соперника, с которым будет соревноваться в умении сохранять равновесие. По команде все принимают следующую позу: стоя на одной ноге; другая согнута, отведена коленом несколько в сторону и прижата пяткой к колену опорной ноги; руки на поясе. По второму сигналу все закрывают глаза и стоят, стараясь не нарушить равновесие. Кто первый покачнется и станет на две ноги, открывает глаза, и если видит, что его соперник, стоящий напротив, все еще стоит на одной ноге с закрытыми глазами, делает два шага назад; если же видит, что соперник проиграл и отошел назад, остается стоять на месте. Судьи контролируют выполнение данного правила. Выигрывает команда, имеющая большее число победителей. Можно соревнование продолжить и выявить абсолютного победителя. Для этого нужно победителей первого тура разделить пополам и провести второе испытание, а в третьем туре всех выстроить в одну шеренгу и определить трех игроков, которые последними станут на обе ноги.

ФУТБОЛ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

Эта игра требует от участников умения взаимодействовать и доверять друг другу. Ворота в этом виде футбола отсутствуют, каждая команда старается выбить мяч за линию, обозначающую пределы зоны игрового поля. Попадание мяча за линию считается голом. Разделите группу на две равные команды. Игроки каждой команды разбиваются на пары, и один из членов каждой пары завязывает глаза. Правила этой игры сходны с обычным футболом, но умения, такие, как ведение (дриблинг), передача и остановка мяча, в лучшем случае малопригодны. Перед игрой позвольте парам некоторое время потренироваться - игрокам с завязанными глазами провести мяч вокруг игрового поля, выполняя словесные команды своих "зрячих" партнеров.

Игра. Обе команды должны построиться на противоположных сторонах поля. Действие начинается, как только судья бросит на поле 2 мяча. Лучше, если мячи будут слегка спущены - это уменьшит расстояние, которое мяч пролетит при сильном ударе.

Правила:

1. Только тот, у кого завязаны глаза, имеет право обращаться с мячом. "Зрячие" игроки могут давать только словесные указания.
2. Игрокам не разрешается преднамеренно касаться друг друга. Случайные контакты в игре - это нормально, пока прикосновение не принимает характера подсказки.
3. Вратари не нужны. Это правило будет иметь смысл только в самом начале игры.
4. Если мяч оказывается за линией, судья снова вводит его в игру.
5. Никто не ожидает, в какой момент может быть нанесен удар, поэтому одобряйте удары стороной стопы. Ограничение высоких ударов весьма важно. Если игроки этого не придерживаются, остановите игру, иначе кто-нибудь может оказаться травмирован.
6. Не позволяйте играть в тяжелых ботинках.

Примечания:

1. В игре 2 мяча. Гол может быть забит любым из них. Если группа очень большая, используйте 3 мяча для того, чтобы рассредоточить игроков по полю.
2. После определенного времени (или после забитого гола) дайте возможность играющим поменяться ролями.
3. Обучите игроков умению защищать верхнюю часть своего тела от случайных ударов. Для этого они должны принять позицию, в которой руки ладонями вперед находятся примерно на уровне лица. Напоминайте игрокам находиться в такой позиции во время игры.

ХОЗЯЮШКИ

Две куклы лежат в кроватках. Два участника игры должны разбудить кукол, сделать с ними зарядку, умыться, почистить им зубы, причесать, убрать постель, одеть, накормить, погулять с куклой, поиграть с ней, вымыть ей руки, накормить, умыться, раздеть, положить в постель и спеть колыбельную песенку. Побеждает тот, у кого это быстрее и лучше получится.

ЧТО ТАМ ЗА СПИНОЙ

Двум соперникам на спины прикалываются чёткие картинки и бумажные кружки с цифрами, например: 96, 105 и т.д. Игроки сходятся в круге, становятся на одну ногу, другую поджимают под колено и придерживают рукой. Задача заключается в том, чтобы, прыгая на одной ноге, заглянуть за спину соперника, увидеть цифру и разглядеть, что нарисовано на рисунке. Побеждает тот, кто первым "расшифровал" противника.