

## **ИГРЫ-ПОЕДИНКИ**

### **АРМРЕСЛИНГ**

Играющие садятся на стулья друг против друга у одного из углов стола. Согнув правые руки, они ставят их локтями на стол и затем, нажимая ладонью на ладонь, стараются согнуть руку противника, прижав ее к столу. Во время соревнований нельзя отрывать локти от стола. Свободные руки следует держать за спиной. Тот из играющих, кто положит руку противника на стол, выигрывает.

### **БАНКИР**

"Банкиром" станет тот, кто быстрее всех вытрясет содержимое банок с монетами через узкую прорезь в крышке, не прибегая к помощи посторонних предметов.

### **БИЛЬБОКЕ**

Старинная французская игра с привязанным шариком, который подбрасывается и ловится в ложечку. Возьмите толстую нитку или шнурок длиной 40 см. Один конец приклейте липкой лентой к шариком от настольного тенниса, а другой - к донышку пластмассового стаканчика или привяжите к ручке пластмассовой кружки. Ваше бильбоке готово. Играют несколько человек. Надо подбросить шарик вверх и поймать его в стаканчик или кружку. За это начисляется одно очко. Ловить шарик по очереди до промаха. Промахнувшийся передает бильбоке следующую за ним игроку. Победителем становится тот, кто первым наберет условленное количество очков.

### **БОЙ ВСАДНИКОВ**

С каждой стороны по два играющих. Один - "конь", другой - "всадник". "Всадники", сидя на спине у "коня", стараются столкнуть друг друга на землю.

### **БОЙ КОЗЛОВ**

Прыгая на двух связанных ногах, стараться заставить друг друга выйти из равновесия (руки за спиной).

### **БОЙ ПЕТУХОВ**

На земле (полу) чертится круг диаметром 1,5 – 2 м. Все играющие делятся на две команды. Каждая команда выбирает капитана, выстраивается по разные стороны от круга. Капитаны посылают в круг на поединок по одному "боевому петуху". Каждый из них становится на одну ногу, другую подгибает, а руки кладет за спину. По сигналу участники начинают выталкивать друг друга из круга. Побеждает участник, вытолкнувший соперника за пределы круга или заставивший его встать на две ноги. Капитаны сражаются последними. Побеждает команда, на чьем счету большее количество побед в поединках. Запрещается снимать руки со спины.

### **БОРЬБА ЗА КЕГЛЮ**

В игре участвуют две равные по численности команды. У каждой команды имеется кегля, которая устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные игроки делятся на защитников и нападающих. Цель игры –

завладеть кеглей противника, сохранив свою. В процессе игры разрешается передавать: кеглю другому играющему, убежать с ней.

Правила: начинать игру можно только по сигналу, в борьбе за кеглю нельзя допускать грубых действий.

### **БОРЬБА ЗА МЯЧ**

Игра подготавливается для баскетбола. Игрокам разрешается вырвать мяч во время бега и ведения, делать пробежки.

### **ВЕРЕВОЧКА**

Два стула ставятся спинками друг к другу, под ними продевается веревочка. По команде ведущего два участника ходят вокруг своих стульев. По команде садятся на свой стул и выдергивают из-под него веревочку. Игра проводится до трех раз. Кто побеждает дважды - получает приз.

### **ВЕРНАЯ РУКА**

Ведущий приглашает всех желающих и предлагает следующее задание: взять правой рукой газету за уголок и по команде быстро собрать всю газету в кулак. Кто быстрее - победил.

### **ВЕСЕЛЫЙ РЫБОЛОВ**

Перед каждым игроком ставят пустую бутылку и кладут привязанный на нитке карандаш. Лучше, если карандаш перехвачен веревкой посередине. Игроки по команде берут в рот конец нитки, а руки заводят за спину. Кто первый сумеет опустить карандаш в бутылку, тот и выиграл.

### **ВЫВЕСТИ ИЗ РАВНОВЕСИЯ НА КОРТОЧКАХ**

В приседе, лицом друг к другу, прыгая и толкая ладонями рук, заставить участника выйти из равновесия.

### **ВЫНЕСТИ ИЗ КРУГА**

Стоя в кругу, по знаку организатора, каждый старается вынести за круг своего противника.

### **ВЫРВАТЬ ПАЛКУ**

Двое играющих становятся друг против друга и берутся обеими руками за палку. Поворачивая палку в любом направлении, каждый из играющих старается вырвать ее из рук противника. Вырвать палку можно только силой рук, не касаясь противника.

### **ВЫТАЛКИВАНИЕ В ПРИСЕДЕ**

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и упираются ладонями друг в друга. По сигналу в этом положении они стараются вытолкнуть соперника из круга, заставить его потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами земли. Поединок длится 1 мин. Если победитель не выявился, объявляется ничья.

### **ВЫТОЛКНИ ИЗ КРУГА**

Очерчивается круг диаметром 4 м, куда входят равные по числу игроков команды. По сигналу руководителя соперники в парах кладут руки друг другу на плечи. По свистку они начинают борьбу, стараясь вытолкнуть друг друга за пределы круга. Кто заступил за круг хотя бы одной ногой – выбывает из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся игроки только одной команды.

### **ВЫТАЛКИВАНИЕ СПИНОЙ**

Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача – упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако не отрывая ног от земли.

### **ДВА ВОЛА**

На участников конкурса надевается как упряжка, длинная веревка, и каждый из двух участников старается "утянуть" соперника за собой, в свою сторону. При этом каждый старается дотянуться до приза, который расположен в полуметре от каждого игрока.

### **ДВА КОЛЬЦА**

Группа стоит, взявшись за руки, вокруг нарисованного на земле кольца. Внутри этого большого кольца находится маленькое. Человек может находиться только либо вне большого кольца, либо внутри малого. Задача каждого - заставить других наступить на запретную территорию и при этом удержаться самому.

### **ДИКИЙ МАКАК**

В игре участвуют два человека. Каждый в зубах держит ложку с апельсином или картошкой. Руки за спиной. Задача - уронить своей ложкой апельсин противника и не дать уронить свой. Для самых смелых хозяев - вместо апельсина использовать яйцо.

### **ЗАСТАВИТЬ ВСТАТЬ**

Двое играющих сидя и вытянув ноги вперед, упираясь ступнями, берутся за руки и стараются перетянуть друг друга на свою сторону.

### **ЗОМБИ**

Выходят по двое от каждой команды и становятся рядом: рука об руку. По парам соприкасающиеся руки связывают, а свободными руками, то есть один из участников левой, а другой правой рукой должны завернуть приготовленный заранее сверток, обвязать его тесемкой и завязать на бантик. Чья пара вперед - получает очко.

### **ИЗГОТОВИМ КРЫШЕЧКИ**

Участникам игры предлагается издать посмотреть на набор банок различной величины и формы. Брать в руки их нельзя. У каждого игрока - кусочек картона, из которого они должны выстричь крышки так, чтобы они точно совпали с отверстиями банок. Побеждает тот, у кого больше крышек точно совпало с отверстиями банок.

### **КАТУШКИ**

Двое играющих по сигналу наматывают веревку на катушку до места, обозначенного цветной линией.

### **КОЛОКОЛЬЧИК**

Попросите старших подвесить колокольчик на веревочке к потолку. Игроки по очереди должны подбрасывать мячик, чтобы сбить колокольчик. У кого колокольчик зазвенел больше всех, тот и выиграл.

### **КТО КОГО ПЕРЕПОЕТ**

Участвуют от трех до десяти человек. Каждый по команде затягивет свою песню, стараясь не сбиться с мелодии, не забыть слов и не замолчать. Если песня кончается, ее можно начать снова. Постепенно выбывают те, кто "потерял" свою песню.

### **КУЗНЕЧИКИ**

В игре принимают участие не более 15 детей. У водящего в руке шнур длиной 2,5 м с грузом на конце. Все участники становятся вокруг водящего. По сигналу он раскручивает шнур, вращая его вокруг себя на высоте 20-30 см от земли. Участники должны при приближении шнура его перепрыгнуть (не касаясь). Кого задел шнур – выбывает. Игра продолжается до последнего участника. Последний – победитель. Первый игрок, выбывший из игры, становится водящим. Игру можно проводить между командами. Побеждает команда, у которой осталось больше игроков в игре за определенное время.

### **ЛОВУШКИ**

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймал, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоем, затем втроем и т.д. они ловят бегущих, пока не поймают всех.

Правила: пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных только взявшись за руки.

### **МОТАЛЬЩИКИ**

Для игры нужны круглая палка и гиря (или гантель) весом 3-5 кг. Гиря подвешивается к концу палки при помощи прочного шнура. Задача играющего: встать на табуретку И, вращая руками палку, намотать шнур на другой конец палки так, чтобы поднять привязанный к нему груз. Одновременно соревнуются несколько участников.

### **ОТНИМИ МЯЧ (ПАЛКУ)**

Двое играющих держат мяч (палку) двумя руками и пытаются его вырвать любым способом.

### **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ДРУГ ДРУГА**

Участники упираются внешним сводом стопы друг в друга и, не расцепляя захвата рук за запястья, стараются перетянуть противника на свою сторону.

### **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА**

Две команды перетягивают канат. Кто сильнее.

### **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ РУКОЙ**

Двое играющих берутся левыми руками (лучше всего взять противника за запястье, чуть повыше ладони). Впереди каждого в одном или в двух метров от него ставят на пол булаву, кеглю или городок. Каждый из играющих старается перетягивая противника за собой, схватить с пола предмет.

### **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НОСКАМИ НОГ**

Стоя спиной друг к другу на правой ноге, левой цепляются за ступню, стараюсь по сигналу перетянуть друг друга до своей черты.

### **ПОДНИМИ СОПЕРНИКА**

Двое участников берут друг друга в обхват, и, по знаку организатора, каждый пытается поднять соперника над полом.

### **ПОДНЯТЬ НА СПИНУ**

Двое играющих становятся спиной друг к другу и берутся под руки двумя руками. По сигналу каждый старается поднять (взвалить) другого себе на спину.

### **ПОЕДИНОК С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

Играющие по 2-е располагаются в круге диаметром 3 м, держась за палку двумя руками. Левая рука находится на середине палки, правая на конце. Соперники располагаются лицом друг к другу. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени. Поединок состоит из двух раундов. Во время второго раунда участники меняют положение рук. Можно проводить командные состязания по принципу, описанному выше.

### **ПОЕДИНОК С РАКЕТКАМИ**

Каждый играющий в паре получает ракетку от настольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера. Играющий с ракеткой отводит руку в сторону и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Поединок состоит из 3 - 5 попыток. Побеждает тот, кто большее число раз выигрывает поединок.

### **ПОСЧИТАЙ ШАРИКИ**

На стул кладут небольшие предметы или шарики. Затем всё это накрывается салфеткой. Игрок под музыку должен сидя посчитать предметы, не касаясь руками стула. Очень интересно получится, если на танцевальном вечере в этом конкурсе будут участвовать несколько мальчиков.

### **ПРИГИБАНИЕ РУКИ**

Лежа или сидя друг против друга, соединив кисти рук в замок, прижать руку противника.

### **ПЯТНАШКИ НОГАМИ**

Стоя лицом друг к другу, руки на плечах противника, стараться коснуться носком ноги носка ноги противника.

### **ПЯТНАШКИ РУКОЙ**

Стоя друг против друга, запятнать противника рукой в плечо.

### **РАЗВЕСТИ РУКИ**

Один их участников стоит с согнутыми перед грудью руками, другой берется в обхват за запястья и старается развести руки в стороны.

### **РЕГБИ НА КОЛЕНЯХ**

Игрокам разрешается передвигаться только на коленях, передавать мяч, вырывать его у противника.

### **РЫБАКИ И РЫБКИ**

Игра проводится на ограниченном пространстве (спортплощадка). Игроки располагаются на площадке произвольно. Ведущий выбирает 2-х наиболее подготовленных игроков-“рыбаков”, остальные – “рыбки”. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыбок. Рыбка считается пойманной, если рыбаки сомкнули вокруг нее руки. Пойманная рыбка становится между рыбаками, образуя “сеть”. Игра продолжается до последней рыбки.

Запрещается: забегать за ограничительные линии, задерживать рыбок свободной рукой. В игре отмечаются самые ловкие рыбаки и рыбки.

### **РЫБАЛКА**

На стул ставится глубокая тарелка, участники должны по очереди бросать в неё с расстояния 2-3 метров пуговицу, либо пробку от бутылки, стараясь попасть так, чтобы пуговица осталась в тарелке.

Эта простая игра очень увлекает и захватывает ребят.

### **СБИТЬ ВПРИСЯД**

Свяжите кольцом пояс, полотенце или какую-либо тесьму. Присядьте, подожмите под себя ноги и наденьте кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Руки просуньте под колени. Прыгая на носках в таком положении, двое играющих стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто, не удержав равновесия, сядет, проигрывает.

### **СВЕСТИ РУКИ**

Один из играющих стоит с разведенными в стороны руками, другой берется кистями своих рук за запястья партнера и старается соединить его руки.

### **СГИБАНИЕ ШЕИ**

Оба участника стоят друг против друга, расставив ноги. Один закладывает руки за спину, другой кладет ему свои руки на плечо. Надо суметь нагнуть голову соперника.

### **СЕБИХУЗА**

В центре комнаты - полоса. Две команды по разные стороны полосы пытаются перетянуть друга на свою сторону. Заступивший за линию переходит на другую сторону с сражается уже за противоположную команду..

### **СИДЯ, ПЕРЕТЯГИВАНИЕ В СТОРОНУ**

Сидя спиной друг к другу, в захвате рук на “ключ“, ноги врозь. Стараться наклониться в сторону и перетянуть противника до касания им плечом пола.

### **СИЛЬНАЯ СХВАТКА**

Играющие в парах становятся спинами друг к другу, держась согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола.

Вариант: играющие садятся друг против друга на землю, упираясь ступнями ног в ступни соперника. По сигналу игроки начинают тянуть палку на себя. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 сек.

### **СКОК-ПЕРЕСКОК**

На спортивной площадке или ограниченном пространстве чертятся маленькие круги диаметром 30-40 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре площадки. Водящий говорит: “Перескок!”. После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из игроков, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила: нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

### **СЛОН**

Играющие делятся на две равные по силам и числу игроков команды (одна из них изображает слона, другая напрыгивает на него). Самый сильный участник становится впереди, согнувшись и опустив голову. Другой игрок обхватывает его за пояс, за ним – третий и т.д., но не более 6 человек. Изображая слона, они крепко держатся друг за друга. Игроки команды соперников по очереди разбегаются и прыгают на спину слона так, чтобы сесть верхом как можно дальше вперед, оставив место для следующих. Задача игроков – всей командой остаться на слоне и не свалиться вниз (5 сек). После этого играющие команды меняются местами.

Запрещается вспрыгивающим на слона держаться за него руками, продвигаться по его спине вперед. Если кто-нибудь нарушил это правило или свалился со слона, игроки меняются ролями, не дожидаясь, когда все закончат прыжки.

### **СОЙТИ С ЧЕРТЫ**

На земле проведите черту. Двое играющих должны стать на нее обеими руками друг против друга и подать друг другу правые руки. Правые ноги нужно придвинуть носок к носку, а левые отставить назад. Нажимая на руку противника или оттягивая ее на себя, каждый из играющих старается заставить противника сойти с черты, хотя бы одной ногой. Выигрывает тот, кому удастся это сделать.

### **СТАИ РЫБОК**

Игроки делятся на две-три равные команды и каждый игрок получает бумажную рыбку, привязанную на нитке хвостом вниз (длина нитки - 1-1,2 метра). Ребята закрепляют конец нитки сзади на поясе, так, чтобы хвост рыбки свободно касался пола. У каждой команды рыбки разного цвета. По сигналу ведущего игроки, бегая друг за другом, стараются наступить на хвост рыбки противника. Касаться ниток и рыбок руками не разрешается. Игрок, чью рыбку сорвали, выходит из игры. Побеждает та команда, у которой останется больше рыбок.

### **ТАЙЛАНДСКИЙ БОКС**

Два человека на ринге с завязанными глазами сражаются мешками, набитыми мягкими тряпками. Возможны и различные варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок - он бьет на звук, человек с колокольчиком уклоняется, можно дать мешки обоим, и ввести двух посредников - они направляют своих игроков короткими командами.

### **ТАРАКАНЬИ БЕГА**

Для этой игры нужны будут 4 спичечных коробка и 2 нитки (в расчёте на двух участников). Нитка привязывается за пояс спереди, к другому концу нитки привязывается спичечный коробок так, чтобы он висел между ног. Второй коробок кладётся на пол. Раскачивая, как маятником, коробками, находящимися между ног, участники должны подталкивать коробки, лежащие на полу. Кто быстрее пройдёт обозначенное заранее расстояние, считается победителем.

### **ТРОЕБОРЬЕ**

Играющие делятся на две команды. Участники, вызванные на середину, должны выполнить три упражнения, причем каждое из них - наибольшее количество раз. После выполнения первого упражнения участники идут отдыхать, а к выполнению второго приступают после того, как другая команда выполнит первое.

Руководитель подсчитывает очки, набираемые каждым участником.

Выполняемые упражнения:

Подтянуться на перекладине, коснувшись ее подбородком, или отжаться от земли: один раз – одно очко.

Присесть и встать на правой ноге (левая вытянута вперед).

Приседание – одно очко. Встать - два очка.

Присесть и встать на левой ноге (правая вытянута вперед).

Приседание – два очка. Встать - три очка.

В конце игры определяется команда победитель, а также лучший троеборец.

### **ТЯНУТЬ ЛЯМКУ**

Двое играющих, стоя спиной друг к другу, надев лямку на грудь, тянут товарища в свою сторону до черты.

### **УПЕРШИСЬ ПЯТКАМИ**

Двое играющих садятся один против другого на землю, упершись друг в друга ступнями согнутых ног. Взявшись руками за палку, каждый из играющих старается поднять своего противника с земли и перетянуть его на свою сторону. Выигрывает тот, кому удастся это сделать.



### **ХЛОПКОМ ПО ЛАДОНИ**

Начертите на земле прямую линию. Встаньте на нее, выставив левую ногу вперед. Ступню правой ноги надо поставить так, чтобы носок ее касался пятки левой ноги. Левую руку уберите за спину. Хлопком по ладони старайтесь сбить противника с линии. Тот, кому это удастся сделать - выигрывает.

### **ЦАПЛЯ**

Все разулись. Можно надеть кроссовки или кеды. Встали в круг так. Чтобы видеть друг друга. (Гонг.) Объявляется конкурс на лучшую цаплю. Сейчас каждый из вас должен встать на одну ногу. Другую ногу при этом нужно согнуть в колене и прижать ступней к бедру другой ноги как можно выше. Руки можно положить на пояс. В таком положении нужно продержаться как можно дольше. Глаза при этом закрыты. Итак, по удару гонга вы меняете ноги. (Развивает вестибулярный аппарат, мышечную систему, концентрирует внимание).

### **ЦЫГАНСКАЯ БОРЬБА**

Двое участников ложатся лицом вверх так, чтобы ноги одного были рядом с головой другого, руки - вдоль туловища. По сигналу каждый поднимает прямую правую ногу вверх, стараясь не перекувырнуться через противника.