

### **Салки (латки) обычные.**

По считалке, как обычно, выбирается водящий ("салка"). Условно устанавливается площадка, на которой играют (например, нельзя выбегать за пределы школьного двора или огороженной детской площадки). Все разбегаются по площадке, водящий объявляет "Я - салка!" и начинает догонять всех игроков. Кого догонит и "осалит" (дотронется), тот становится "салкой", громко объявляет об этом, и начинает догонять игроков.

Продолжаем до бесконечности

Есть еще различные вариации этой игры. Все основные правила салок остаются, лишь добавляются некоторые условия:

### **Салки "с домиком"**

Для тех кто убегает, чертится "дом" (круг - мелом на асфальте либо палкой на земле). Игроки могут периодически отдыхать в "домике", салить их в это время нельзя, однако оставаться в домике долго - нельзя.

### **Салки "выше ноги от земли" (Салки "ножки на весу")**

Убегающий имеет право в любой момент залезть на какой-нибудь предмет или просто сесть-лечь, подняв ноги от земли. При этом он кричит "Выше ноги от земли" (вариант - "салки-ножки на весу"), и засалить его невозможно. Условие про недолгое пребывание в "спасительном положении" остается прежним.

### **Салки-пересекалки**

Убегающие могут выручать игрока, за которым гонится салка, перебегая ему дорогу. Когда кто-то перебежал дорогу салке, он обязан гнаться за новой "жертвой", тут присоединяется и перебегает ему дорогу второй - и так до бесконечности. В конце концов, как правило, "попадает" тот, кто попытался перебежать дорогу слишком близко к водящему.

МБДОУ №74 г.Шахты



## **Памятка для родителей**



**Инструктор по физической культуре:**

**Ковтун Т.И.**

**г. Шахты 2023 г.**

**Лето** – прекрасная пора для игр с детьми! Нет ничего лучше, чем резвиться с детьми на свежем воздухе, благо вариантов игр очень много! Давайте рассмотрим некоторые из них:

**«Вышибалы»** (двое выбираются считалкой или добровольно) встают с двух сторон площадки, расстояние от одного до другого зависит от ширины площадки или просто от настроения. «Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться.

Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторонку). Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки. Ловить мяч можно только на лету, ни в коем случае не от земли. Кто поймал мяч от земли - выбывает. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

Есть также несколько усложнений (вариаций) кидания мяча:

#### **1. "Свечка".**

Вышибала громко говорит "свечка" и кидает мяч высоко вверх. Тому из игроков, кто поймал мяч, дается дополнительная "жизнь". Игрок может поделиться жизнью с уже выбывшим игроком (поймавший мяч сам определяет, кого из команды ему выручить).

#### **2. "Бомба".**

Вышибала громко кричит "бомба" и кидает мяч высоко вверх. В этот момент все игроки в поле должны присесть на корточки. Если мяч упадет на игрока - он выбывает из игры. Передвигаться в момент падения мяча

#### **3. "Ручеек".**

Вышибала громко кричит "ручеек" и катит мяч по земле посередине площадки. Пока мяч катится, все игроки должны успеть стать перед ним так, чтобы он прокатился между ногами. Кто не успел этого сделать - выбывает.

#### **4. "Макароны".**

Вышибала кричит "макароны" и кидает мяч как обычно. В этот момент все игроки обязаны "прилипнуть к месту" и двигаться "волнами", прижав руки к туловищу. В кого мяч попадет - тот выбывает. Тут важно, чтобы мяч бросался в момент объявления условия (нельзя объявить "макарончики", дожидаться пока все прилипнут и потом кидать мяч, это нечестно).

**«Классики»** Для игры понадобится нарисовать мелом на асфальте фигуру с квадратами. Верхний полукруг называется "котел". Также нужно найти битую - это может быть камушек среднего размера, баночка из-под крема для обуви или конфет (в них для весу можно насыпать песок или землю).

Игроки намечают очередь (кто за кем). Дальше первый игрок кидает битую на первый квадрат и прыгает туда. Дальше есть два варианта этой игры:

#### **Вариант 1. Обычный.**

"Простые" классики. Прыгаем на одной ноге на 1, потом 2, потом сразу двумя ногами на 3-4, одной на 5, двумя на 6-7, одной на 8, двумя на 9-10, поворачиваемся на 180%, при этом оказываясь вновь двумя ногами на 9-10, и обратно тем же ходом.

Дальше кидаем на 2 квадрат (это - "второй класс") и снова прыгаем сначала. И так далее, кидая битую все дальше и дальше, но всегда начиная прыгать с первого квадрата. На "обратном пути" нужно наклониться и поднять свою битую (если в этот момент игрок стоит на одной ноге, нужно все равно наклониться - тут главное не потерять равновесие). Если не попадаем битой в нужный квадрат, происходит переход хода - прыгает следующий игрок.

#### **3. "Ручеек".**

Вышибала громко кричит "ручеек" и катит мяч по земле посередине площадки. Пока мяч катится, все игроки должны успеть стать перед ним так, чтобы он прокатился между ногами. Кто не успел этого сделать - выбывает.

#### **4. "Макароны".**

Вышибала кричит "макароны" и кидает мяч как обычно. В этот момент все игроки обязаны "прилипнуть к месту" и двигаться "волнами", прижав руки к туловищу. В кого мяч попадет - тот выбывает. Тут важно, чтобы мяч бросался в момент объявления условия (нельзя объявить "макарончики", дожидаться пока все прилипнут и потом кидать мяч, это нечестно).

**«Классики»** Для игры понадобится нарисовать мелом на асфальте фигуру с квадратами. Верхний полукруг называется "котел". Также нужно найти битую - это может быть камушек среднего размера, баночка из-под крема для обуви или конфет (в них для весу можно насыпать песок или землю).

Игроки намечают очередь (кто за кем). Дальше первый игрок кидает битую на первый квадрат и прыгает туда. Дальше есть два варианта этой игры:

#### **Вариант 1. Обычный.**

"Простые" классики. Прыгаем на одной ноге на 1, потом 2, потом сразу двумя ногами на 3-4, одной на 5, двумя на 6-7, одной на 8, двумя на 9-10, поворачиваемся на 180%, при этом оказываясь вновь двумя ногами на 9-10, и обратно тем же ходом.

Дальше кидаем на 2 квадрат (это - "второй класс") и снова прыгаем сначала. И так далее, кидая битую все дальше и дальше, но всегда начиная прыгать с первого квадрата. На "обратном пути" нужно наклониться и поднять свою битую (если в этот момент игрок стоит на одной ноге, нужно все равно наклониться - тут главное не потерять