

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

**ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ
У УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2016*

УДК 37.037.1:796.1(075.8)

ББК 74.005.545я73

И27

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 19.02.2016 г.

Составители: преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Колошкина**; доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **Н.Т. Станский**; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **А.А. Алексеенко**

Рецензент:

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

И27 Игры-аттракционы для развития двигательных способностей у учащихся и студентов : методические рекомендации / сост. : В.А. Колошкина, Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 27 с.

Методические рекомендации адресованы педагогам и вожатым школ, оздоровительных лагерей, работникам учреждений образования, студентам вузов, проходящим педагогическую практику в школах и оздоровительных лагерях.

УДК 37.037.1:796.1(075.8)

ББК 74.005.545я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА БЫСТРОТУ ДВИЖЕНИЙ	5
ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ	7
ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА ЛОВКОСТЬ	12
ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА ТОЧНОСТЬ И МЕТКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ	14
ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА РАВНОВЕСИЕ	24
ЛИТЕРАТУРА	26

ВВЕДЕНИЕ

Особенностью игр-аттракционов является их привлекательность, зрелищность. Слово «аттракцион» в переводе с французского означает буквально «притяжение, привлечение».

Наряду со стационарными аттракционами, такими, как качели, качалки, карусели, горки и другие, которыми оборудуются игровые площадки, существуют передвижные аттракционы. Их не обязательно устанавливать постоянно на одном месте. В часы, отведенные для игр, в дни массовых мероприятий и праздников они могут быть расставлены на площадке, а в ненастную погоду установлены в просторном помещении.

Игры-аттракционы весьма разнообразны. Некоторые из них основаны на метании (мячей, колец и пр.), другие - на выполнении тех или иных заданий, требующих осторожных и точных или же, наоборот, быстрых и стремительных движений. Такие аттракционы иногда носят характер смешных, веселых, шуточных соревнований.

Игры-аттракционы должны быть интересны не только тем, кто в них непосредственно участвует, но и тем, кто наблюдает за ходом игры. Учитывая это, при изготовлении аттракционов нужно обращать внимание на их оформление, на веселую и яркую раскраску.

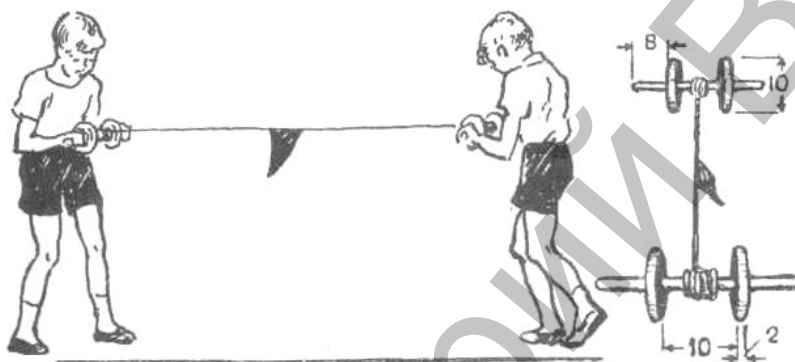
Наличие разнообразных аттракционов дает возможность организовать веселое многоборье на личное или командное первенство, отобрав для этого несколько игр, по которым будут проходить соревнования.

Игр-аттракционов очень много. Мы приводим лишь некоторые из них. Предлагаемые вниманию читателя игры-аттракционы, сгруппированы по видам движений, развитию которых способствует участие в данных аттракционах.

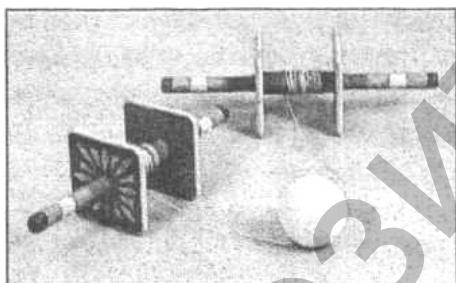
ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА БЫСТРОТУ ДВИЖЕНИЙ

«Проворные мотальщики»

К двум деревянным катушкам привязывают шнур длиной 8–10 м. На середине шнура привешивается маленький цветной флажок или ленточка. Двое играющих, взявшись за катушки, растягивают шнур на всю его длину и по сигналу руководителя начинают одновременно наматывать его на катушки. Играющие, наматывая шнур, должны держать катушки двумя руками за выступающие круглые ручки и следить за тем, чтобы шнур был все время в натянутом положении.



Тот, кто наматает свою половину шнура быстрее, выигрывает.



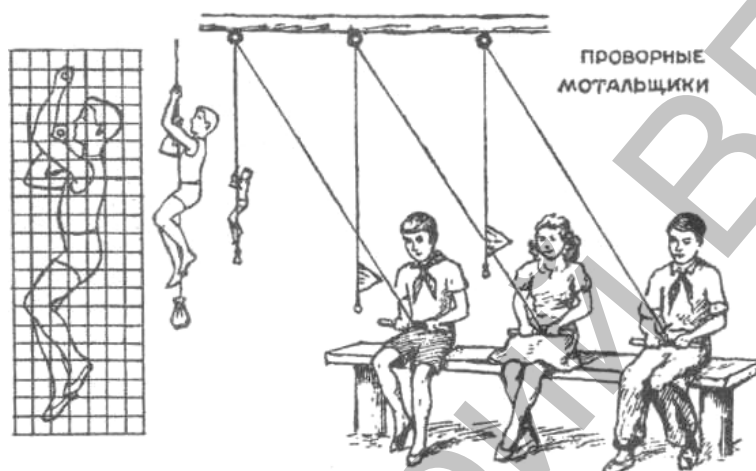
Устройство и размеры катушек показаны на рисунке. Если несколько веревок привязать к одному кольцу и вытянуть их в разные стороны, то в соревновании могут принять участие сразу пять-шесть ребят. Правила этой игры и сейчас остаются прежние, а инвентарная часть подверглась изменениям и усо-

вершенствованиям. Боковины катушек сделаны квадратными – это препятствует их скатыванию со стола, когда ими не играют, а также усиливает зрительный эффект во время вращения. Вместо флажка или ленточки для обозначения середины верёвки используется пластиковый шарик, с его помощью результат соревнования фиксируется более чётко, особенно в ситуациях, близких к «ничьей». Педагогам и родителям можно порекомендовать понаблюдать внимательно, как дети наматывают верёвку на катушку – неравномерная намотка может говорить о недостаточном или неравномерном развитии рук и психомоторных функций, особенно если намотка выходит за границу боковых частей катушки. Верёвка «убегает» от более сильной руки к более слабой.

«Проворные мотальщики» вертикальны

Игра «проворные мотальщики» может быть превращена в увлекательный аттракцион, если сделать для нее несложное оборудование, которое показано на рисунке.

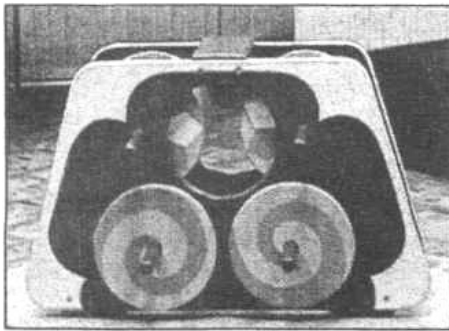
Трубу длиной в 2–3 метра укрепите между двумя деревьями на возможно большей высоте. К трубе привяжите несколько колец на расстоянии 50–60 см друг от друга (можно для этой цели использовать кольца, применяемые для подвески оконных штор).



Сквозь каждое кольцо пропустите тонкую веревку или шнур такой длины, чтобы оба конца шнура, пропущенного через кольцо, достигали земли. К одному концу каждого шнура нужно привязать круглую палочку длиной 30–40 см, а к другому концу небольшой груз.

Над грузом желательно укрепить какую-либо смешную фигурку, выпиленную из фанеры, или привязать игрушку - плюшевого мишку, зайчика, собачку и т. п. Играющие располагаются рядом с аттракционом на равном расстоянии от перекладины. Взявшись за концы веревок, они по сигналу одновременно начинают наматывать шнур на круглые палочки, держась за них двумя руками. Выигрывает тот, чья фигурка раньше достигнет перекладины.

«Проворные мотальщики» Настольные



Конструкция представляет собой две вертикально расположенные боковины, между которыми закреплены свободно вращающиеся две пары катушек с выступающими осями-ручками. Катушки, входящие в пары – две левые и две правые, соединены между собой длинной тонкой верёвкой. Длина верёвки в обеих парах одинакова. Играют

двое. В исходном положении верёвки намотаны на верхние катушки. По общей команде игроки, стоя с торцевых сторон игры, начинают вращать за ручки нижние катушки, наматывая на них верёвки.

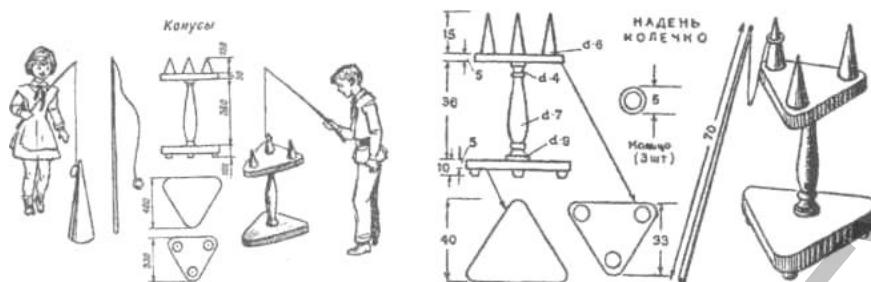
Играющие соревнуются, кто быстрее перемотает всю свою верёвку с одной катушки на другую. Одна победа приносит одно очко. Обычно для более объективного выявления победителя требуется несколько раз повторить соревнование. Во второй раз игроки перема-тывают верёвку уже с нижней катушки на верхнюю, в третий раз - опять с верхней на нижнюю и так далее.

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

«Конусы» («Надень колечко»)

Каждый из троих играющих получает удочку, к которой привязано колечко. Нужно, держа в руке удилище, надеть свое кольцо на один из конусов, установленных на треугольной площадке. Кольцо, свисающее на тонком шнурке, вертится вокруг острия конуса, и вы-

полнить задание нелегко. Выигрывает тот, кто раньше других наденет (от одного до трех раз, смотря по уговору) свое кольцо на конус.



Подставку для конусов составляют две деревянные площадки, имеющие форму равносторонних треугольников, сделанные из брусьев и обшитые фанерой. Площадки соединены между собой точеной деревянной стойкой.

Кольца для удочек рекомендуется выгнуть из проволоки толщины 2,5–3 мм или нарезать из трубы соответствующего диаметра. Подставку и конусы желательно окрасить в яркие цвета.

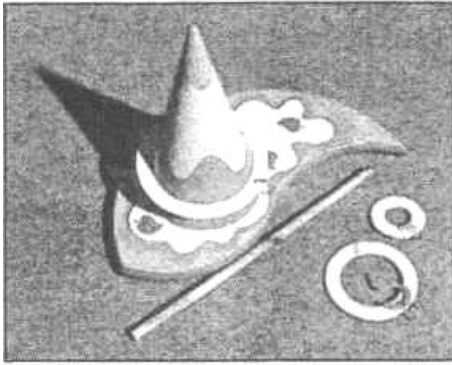
«Кольцо на конус»

Эта игра является результатом дальнейшего развития игры «Конусы» – она стала настольной, изменились кольца и удочки, а вместе с ними и правила. Конус закреплён на плоском фигурном основании, в комплект игры входят два таких конуса. Удочка - палочка с прочной нитью, к которой привязан крючок, выпиленный из пластика. Кольца тоже выпилены из пластика, в комплекте два набора по три кольца разного размера. К внешнему краю каждого кольца прикреплено металлическое колечко. Начало и ход игры. В исходном положении в руках у каждого из двух играющих удочка. Кольца разложены на столе рядом с конусами, по три для каждого игрока. Игра начинается по общему сигналу. На первом этапе игрок должен подцепить крючком удочки кольцо за маленькое колечко и надеть его на конус. Сначала большое, потом среднее и только после этого малое.

Когда все кольца надеты, начинается второй этап игры: теперь нужно аккуратно снимать кольца с конуса при помощи той же удочки, начиная с маленького кольца. При этом снимать можно только подцепленное кольцо, остальные должны оставаться на конусе. Побеждает тот, кто первым смог закончить соревнование.

«Кольцо на булаву» («Кольцо на кеглю»)

На земле или на полу устанавливают несколько гимнастических булав или кеглей. Для устойчивости их можно вставить в отверстия доски, положенной на землю (диаметр отверстий тот же, что и у ос-



нований булав или кеглей). По числу булав надо изготовить деревянные удочки (палки длиной 100–150 см) и на тонких веревочках подвязать к ним проволочные кольца. Задача каждого играющего – держа в одной руке удочку, возможно большее число раз надеть кольцо на головку булавы.

Благодаря изменению формы головки кегли, кольцо можно не только надеть на кеглю, но и подцепив им кеглю, поднять ее. Эта игра требует от участников не только терпения и сноровки, но и логического мышления – нужно придумать способ, как это сделать.

Плоское деревянное основание состоит из двух половинок, составляемых в круг. На них закреплены фигурные пластиковые накладки, в каждой из которых сделано по 3 круглых отверстия под диаметр основания кеглей. Специальные деревянные кегли — 6 шт. (два комплекта по 3 шт.). Удочки (2 шт.) - деревянные палочки с прочной ниткой, к которой привязано колечко. В исходном положении кегли установлены на свои места на подставках.

Половинки подставки могут быть соединены вместе или разнесены на некоторое расстояние. В руках у играющих по одной удочке. По команде игроки начинают ловить кегли – пытаются надеть колечко на кеглю. Когда им это удаётся, они «выуживают» кеглю, ставят её рядом и продолжают ловить дальше. Побеждает тот, кто смог раньше противника выловить все кегли из своего комплекта.

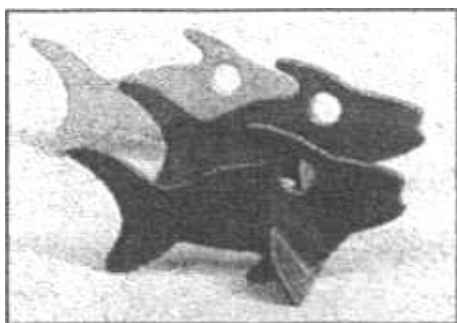
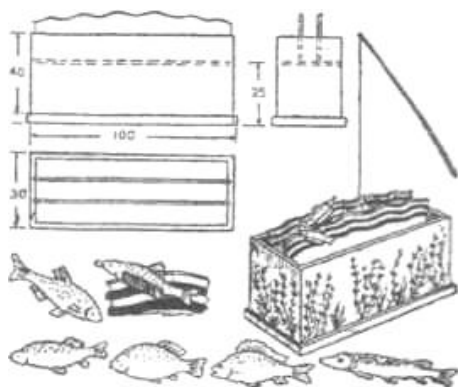
«Весёлые рыболовы»



Игровое поле размером со стол имеет бортики в виде волн. Рыбки – плоские фигуры на врезных подставках, имеющие круглое отверстие в районе верхнего плавника. Удочка – укороченное бамбуковое удилище с ручкой. Стилизованный крючок привязан на крепкой нити. Комплект состоит из игрового поля, пяти рыбок и двух удочек.

Играют двое. В начале игры игровое поле – «море» – устанавливается на полу, рыбки выставляются в «море». По общей команде игроки начинают вылавливать рыбок – подцеплять их крючком за отверстие. Победит в этой игре-соревновании первый, чей улов составит три рыбки.

«Рыболовы»



Ящик, сбитый из деревянных брусьев и фанеры, изображает бассейн, в котором плавают рыбки. Для игры нужны 6 рыб, выпиленных из толстой фанеры, к которым приделаны проволочные колечки, и 6 удочек с проволочными крючками.

Рыбы вставляются в сделанные донные пазы на фанерных «волнах» внутри бассейна. Играющие (их должно быть шесть человек), держа в руках удочки, стараются, зацепив крючком за колечко, вытянуть рыбу. Выигрывает тот, кто вытянет больше рыбок.

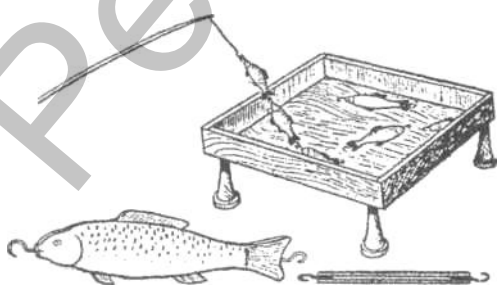
Плоский ящик на ножках изображает бассейн, в котором плавают рыбы. Все рыбы выпилены из фанеры и имеют с двух сторон крючки, сделанные из проволоки. Играющие, которых может быть

несколько человек, в зависимости от величины бассейна и количества рыб в нем, получают по удочке, на конце которой подвешен крючок.

Каждый из играющих старается крючком своей удочки зацепить одну из рыбок, затем крючком этой рыбки – вторую и т.д., образуя из них цепочку. Когда все рыбы подняты, подсчитываются результаты, и играющим предлагается сложить рыб обратно в бассейн по одной таким же способом, каким они были подняты, то есть, не дотрагиваясь до них руками.

Выигрывает тот, кто поднимет и уложит обратно большее число рыб. Рыбок удобнее всего сбивать из слоев толстой фанеры, а крючки укреплять между слоями.

«Рыбки на неустойчивом круге»



Игрушечные пластмассовые рыбки с приделанными к верхнему плавнику проволочными кольцами (например, от ключей) располагаются на гладкой полированной площадке, имеющей с нижней стороны круглую поверхность и поэтому неустойчивой.

Двое играющих должны подцеплять рыбок за кольца с помощью прилагаемых удочек. Чтобы удочки не перепутывались, нитка или веревка заменена на резину от эспандера, у

которой уже имеется крючок. Если рыбок нечетное количество, побеждает тот, кто снял с подставки больше рыбок, чем противник. Если четное – тот, кто быстрее снял свою половину рыбок.

«Грибок в кузовок»

Грибы состоят из двух плоских деталей, склеенных между собой. Ножка в верхней своей части, выступающей над шляпкой, имеет форму крючка, в нижней – круглое отверстие. Удочка – палочка с крепкой нитью и колечком сделанным в форме листочка. Для подложки используется специальный коврик.

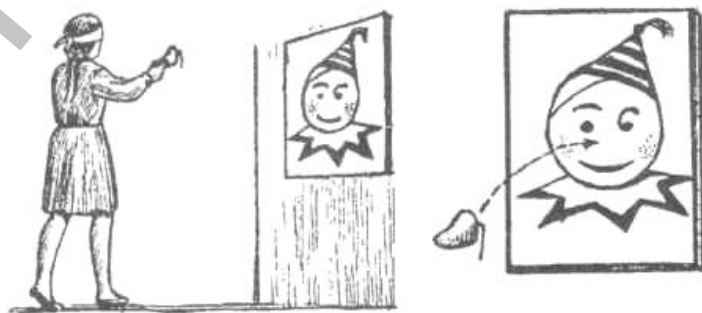
В исходном положении грибы (5 шт.) разложены на коврике. Игроющему нужно зацепить колечко удочки ловится первый гриб, а последующие грибы подцепляются на отверстие в ножке предыдущего гриба - получается гирлянда.

Если играет один человек, то он старается поймать как можно больше грибов. Задача усложняется тем, что с каждым подцепленным грибом вес гирлянды увеличивается, и к терпению и сноровке приходится добавлять физическую силу и выносливость.

Когда играют двое, проводится соревнование на скорость вылавливания – побеждает тот, кто первым подцепит три гриба.

«Носик» («Блуждающий нос»)

На деревянную рамку натягивают холст, на котором нарисована голова клоуна без носа. Нос вырезается отдельно из дерева или лепится из папье-маше, в него вставляется булавка, изогнутая в виде крючка, с помощью которой нос можно прикрепить к холсту. Играющий становится в 6–8 шагах от рамки с клоуном, лицом к ней. Ему завязывают глаза, дают в руки нос и предлагают, подойдя к рисунку, водворить нос на место (ощупывать рамку не разрешается). Так как играющие часто теряют направление, выполнить задачу им удается редко: они либо проходят в стороне от рамы, либо укрепляют нос на лбу, на подбородке клоуна.



ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА ЛОВКОСТЬ

«Капризная пирамида» («Пронеси, не урони»)



Для проведения этого аттракциона необходимы два комплекта складных кубиков, по 10 штук в каждом. Четыре стула, табуретки или две скамейки ставят, как показано на рисунке, на расстоянии 10–15 шагов друг против друга. На два стула кладут по комплекту кубиков (в сложенном виде), а на противоположные стулья садятся двое играющих.

По команде руководителя играющие бегут к стульям, на которых лежат кубики, составляют из них пирамиды и, взявшись за самый большой нижний кубик, несут каждый свою пирамиду на противоположный стул. Если во время переноски пирамида рассыплется, нужно остановиться, снова сложить ее и нести дальше. Выигрывает тот, кто раньше перенесет и поставит пирамиду на свой стул.



Кубики – это картонные коробки с одной открытой стенкой. Размеры их таковы, чтобы каждый меньший свободно входил в больший и, таким образом, все кубики комплекта могли быть уложены в один – самый большой. Для этого при изготовлении кубиков длину картонных полосок для стенок нужно соответственно уменьшать: 120 миллиметров, 110 миллиметров, 100 миллиметров и т.д. Хорошо раскрасить кубики в разные цвета.

Вариант. Каждый участник получает по 3 городка (или деревянных цилиндрика). Он должен поставить городки один на другой столбиком и, взявшись за нижний городок, пронести их по всему маршруту вперед и назад.

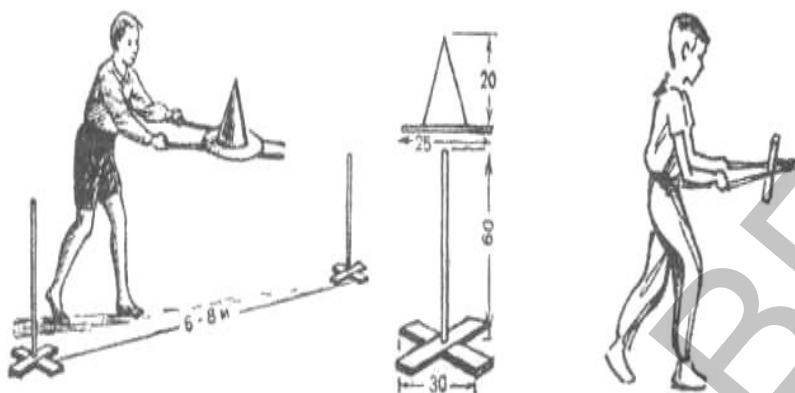
Побеждает тот, кто сумеет сделать это быстрее. Уронивший городок должен остановиться, поднять его, водворить на место и продолжать путь.

Побеждает тот, кто сумеет сделать это быстрее. Уронивший городок должен остановиться, поднять его, водворить на место и продолжать путь.

«Непослушный колпачок» («Трудная ноша»)

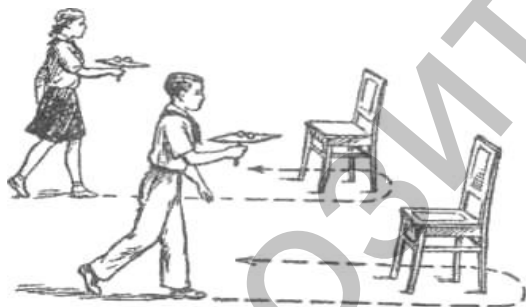
Колпачок изготавливается из тонкого картона и приклеивается к фанерному кольцу. Две стойки на крестовинах устанавливаются на

расстоянии 6-8 м одна от другой. На одну из стоек надевается колпак. Играющий, взяв в каждую руку по палочке, должен с их помощью перенести колпак с одной стойки на другую, как это показано на рисунке, не уронив его по дороге. Сделать это довольно трудно.



Вариант. Двум играющим вручают по две палочки и по одной деревянной чурке (и палочки, и чурки – квадратного сечения). Каждый должен зажать свою чурку между концами палочек, пронести ее до установленного места и вернуться обратно. Тот, кто уронит чурку, должен ее поднять при помощи палочек и продолжать свой путь. Побеждает тот, кто вернется первым.

«Не урони шарики»



Для игры понадобятся четыре мячика или шарика и два столика – подставки. Мячи можно взять обыкновенные, которыми играют в лапту, шары – бильярдные или от настольного крокета. Как выглядят столики-подставки, показано на рисунке. Двое играющих встают на линию старта и берут в руки подставки, на которые руководитель кладет по два шарика. В пятнадцати шагах от линии старта ставят два стула.

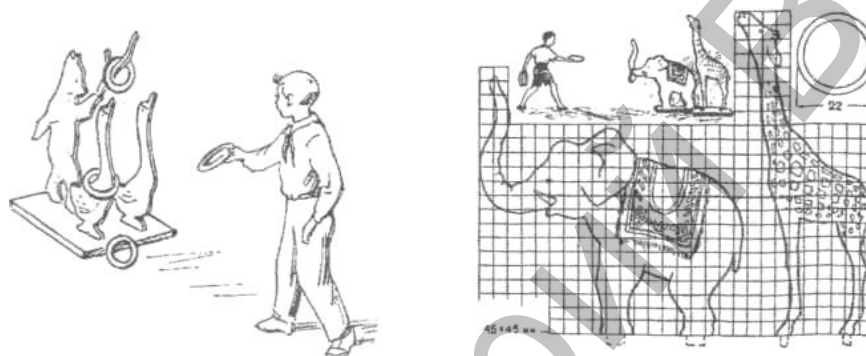
Держа подставку с шариками в одной руке, играющие должны пройти до стула, обогнуть его и вернуться назад. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее и не уронит шарики. Если шарики упали, нужно остановиться, поднять их, положить на подставку и продолжать путь. Если шарики падали у обоих играющих, то выигрывает тот, кто уронит шарики меньшее число раз и быстрее вернется на линию старта. Можно играть и так: играющие кладут на подставку по одному шарик, но на пути к стулу они должны преодолеть два-три препятствия (перешагнуть через натянутую веревочку, перепрыгнуть канаву и т. п.).

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА ТОЧНОСТЬ И МЕТКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

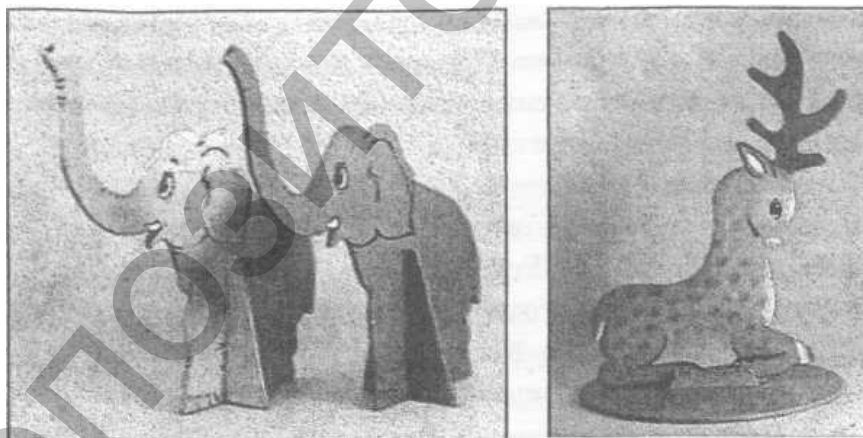
МЕТАНИЕ КОЛЕЦ

«Кольцебрось»

На площадке устанавливаются фигуры зверей – слона, жирафа и др. Играющие становятся в 5–6 шагах от них за чертой и стараются набросить кольцо на выступающую часть фигурки (вытянутую шею, нос, клык или хобот). Каждому дается от 3 до 10 колец.

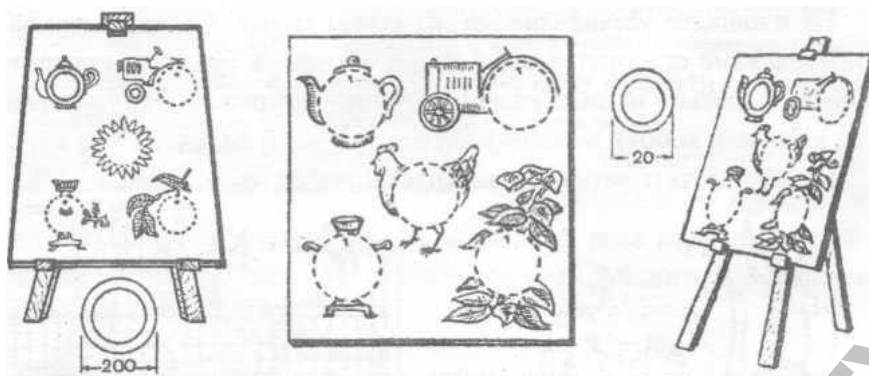


Можно засчитывать очки за попадания.



«Кольцебросы на щитах» («Дорисуй картинку»)

На деревянном щите, подвешенном под небольшим углом к стене, или на специальной подставке нарисованы самовар, чайник и другие предметы, однако все рисунки не закончены: окружность, завершающая каждую фигуру, намечена пунктиром. На щите внутри каждого рисунка вбито по крючку. Играющие должны набросить на них деревянные кольца.



Кольцо, повисшее на крючке, оказывается наложенным на пунтир, и рисунок становится как бы законченным. Играют по очереди. Начиная игру отходит за черту, проведенную в 3–4 шагах от щита, и старается набросить кольца на все крючки, получает столько колец, сколько рисунков на щите. За каждое попадание засчитывается одно очко. Затем кольца передаются второму играющему и т. д. Выигрывает тот, кто к концу игры наберет больше очков.

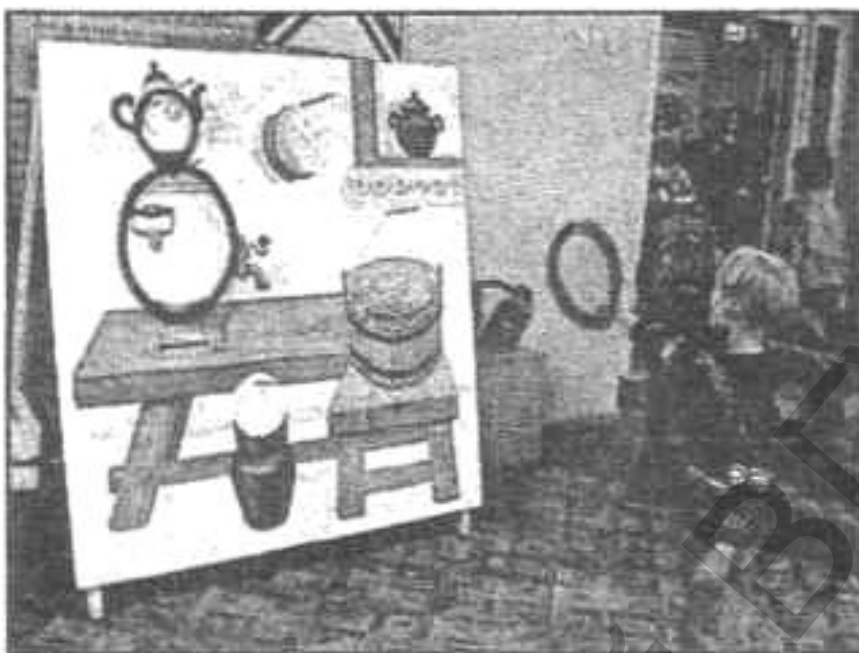
«Кольцеброс “Самовар”»

Прямоугольный стенд на раме с откидывающимися ножками. На стенде изображён сюжет с предметами деревенской домашней утвари: самовар, чайник, ушат, крынка и т.д. Контуров многих предметов на рисунке не прорисованы и над ними закреплены штырьки (крючки). В комплект также входит набор разновеликих пластиковых колец. Надо исправить «недоделки» художника – меткими бросками накинуть кольца на штырьки, добавив тем самым контуры предметам. Предметы на рисунке имеют разную величину, кольца в наборе тоже разновеликие. Это заметно усложняет задачу играющему - ему необходимо на глаз соотнести размеры предметов и колец и только после этого метать определённое кольцо в определённую цель. Даже если кольцо повисло на штырьке, но не соответствует размерам предмета, то попадание не засчитывается.

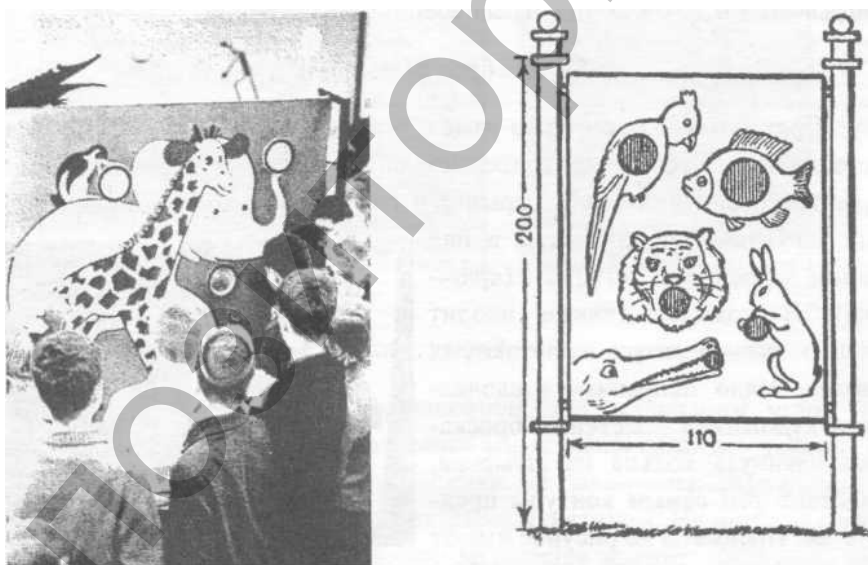
МЕТАНИЕ МЯЧЕЙ

Мишени с отверстиями для метания мячей

На рисунке показан щит с картинками, в котором сделано несколько отверстий для мяча. Играющие, встав на расстоянии 3–5 шагов от щита, поочередно бросают мяч, стараясь попасть им в одно из отверстий. За каждое попадание засчитывается условленное число очков. Величина отверстий может быть разной. Чем больше отверстие, тем меньше очков засчитывается играющему.



Чтобы мяч, попавший в отверстие, не залетел далеко, сзади на некотором расстоянии от него можно установить другой щиток или повесить сетку.

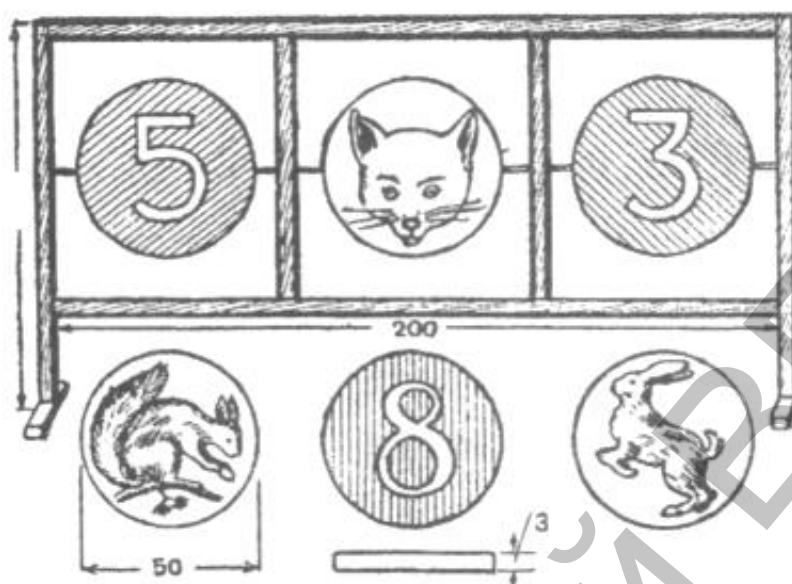


Вращающиеся мишени для метания мячей

На рисунке показано устройство вращающихся мишеней. С одной стороны каждой мишени нарисован зверек, а с другой стороны – число, обозначающее количество очков, которое засчитывается при попадании в цель. Мишени свободно вращаются на оси и при попадании мячом в верхнюю или другую часть мишени поворачиваются.

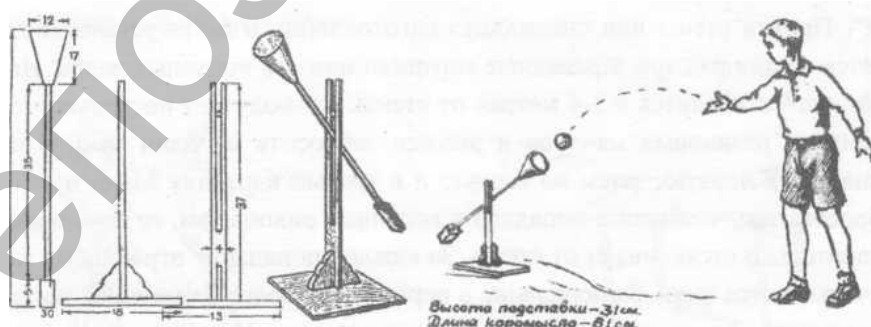
Играющие с определенного расстояния метают в цель небольшие набивные мячики. Цель представляет собой стенд с разновеликими

отверстиями. Пролетев через отверстие, мячики падают на покатый задник стенда и скатываются вниз, где их снова можно взять в руки.

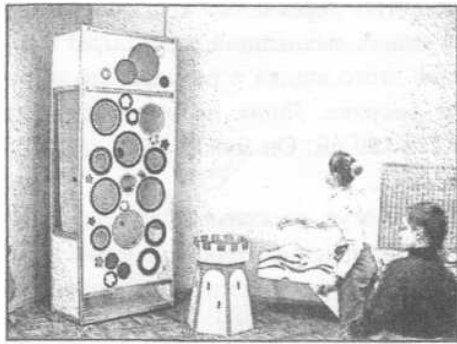


«Журавль»

В прорези деревянной подставки подвижно укрепляется круглая палочка, к одному концу которой приделан выгнутый из жести раструб, к другому – груз, заставляющий конец жерди с раструбом постоянно подниматься вверх. Устройство это напоминает журавль у колодца. Играющие становятся в нескольких шагах от игры и по очереди стараются забросить в раструб небольшой мяч. В случае попадания журавль наклоняется, и мяч выкатывается к ногам играющего. Попадание дает право на следующий ход. Груз надо подобрать так, чтобы он был достаточным противовесом для пустого раструба, но раструб с мячом перевешивал и наклонялся в противоположную сторону.



На стене или на щите вывешивается деревянный ящик без крышки, внутри которого укрепляется желоб, выходящий через вырез в передней стенке наружу. Устройство этого ящика и размеры его показаны на рисунке. Ящик подвешивается на высоте 170–180 см. Он может быть сделан в виде воронки.



Играть могут несколько человек. Каждый из играющих по очереди получает 3–4 маленьких мяча и должен постараться забросить их внутрь ящика, стоя от него на расстоянии 4–5 метров. Если мячик попадет в ящик, он выкатывается по желобу наружу, и играющий должен успеть схватить его раньше, чем он упадет на землю. За каждое попадание засчитывается определенное

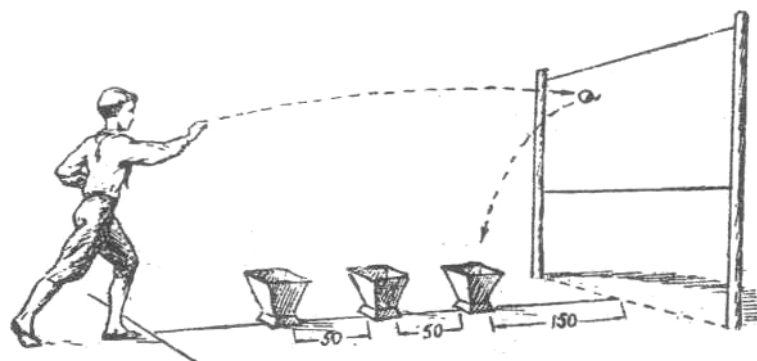
число очков. Выигравшим считается тот, кто наберет больше очков за условленное время.

Несмотря на простоту устройства, игра всегда вызывает у играющих очень большой интерес.

«Рикошет»

Против стены или специально изготовленного щита устанавливаются в один ряд три деревянные корзинки или три конусных ведра. Играющий становится в 3–4 метрах от стены. Он получает несколько маленьких резиновых мячиков и должен забросить их один за другим сначала в первую, затем во вторую и в третью корзинку. Мячи нужно бросать так, чтобы они попадали в корзинки рикошетом, то есть предварительно отскакивали от стены. За каждое попадание играющему засчитываются очки. За попадание в первую (наиболее близкую от щита) корзинку – 3 очка, во вторую – 5 очков, в третью – 10 очков.

Играть могут несколько человек по очереди. Тот из играющих, кто к концу игры наберет наибольшее число очков, выигрывает.



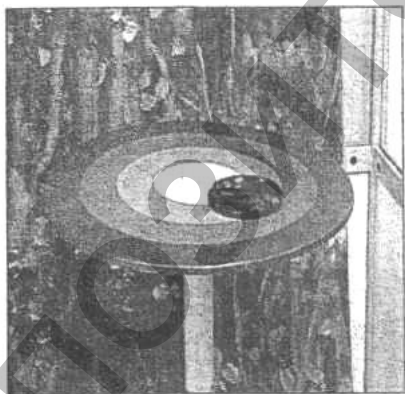
МЕТАНИЕ ДРУГИХ ПРЕДМЕТОВ

«Скользкая цель»

Из плотной ткани нужно сшить 5–6 мешочков величиною с ладонь, наполнить песком и завязать. Для игры нужен небольшой столик с гладкой крышкой. Его устанавливают на площадке. Играющие становятся в 6–8 шагах от него и поочередно набрасывают мешочки на стол так, чтобы, попав на крышку стола, они не соскальзывали с нее вниз. Свалившийся мешочек не считается. Выигрывает тот, кто набросит больше мешочков.



Специальный круглый столик с гладкой столешницей. Мешочки для метания по форме напоминают небольшие блинчики. Они сшиты из плотной ткани и наполнены гранулами полистирола или обычным пшеном. Столик установлен в специальную открытую витрину с декоративным задником.

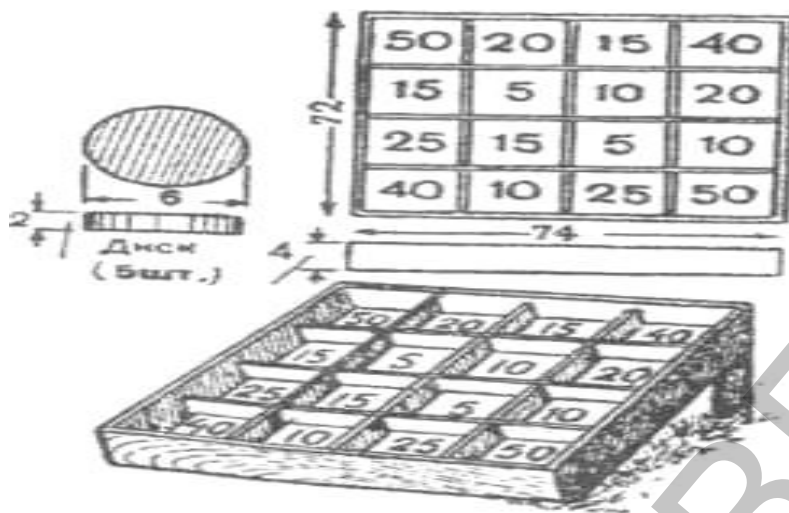


Блинчик нужно в цель метнуть – он не должен соскользнуть!

«Метание дисков»

Плоский ящик, имеющий 16 отделений, устанавливается наклонно на площадке или на полу. Внутри каждого отделения написано число, обозначающее количество очков, которое засчитывается играющему при попадании в него.

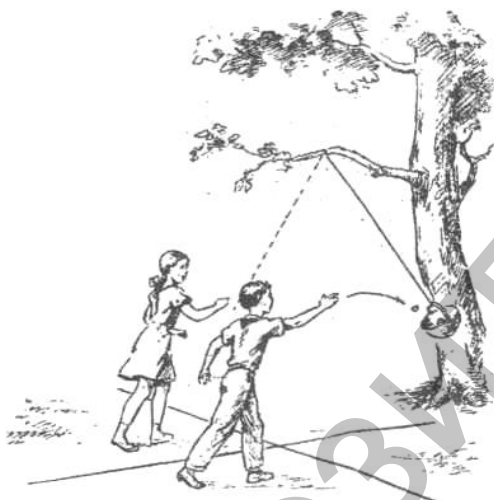
Играющие становятся на расстоянии 4–5 шагов от ящика и поочередно, получая по 5–6 деревянных дисков, стараются забросить их в то или иное отверстие.



Выигрывает тот, кто к концу игры наберет больше очков.

«Мишень-корзинка»

Небольшую корзинку нужно подвесить к ветке дерева и раскачать. Двое играющих должны стать на расстоянии 3–4 метров от корзинки и забрасывать в нее какие-либо мелкие предметы. Один из играющих, например, может забрасывать камушки, другой – желуди или шишки.

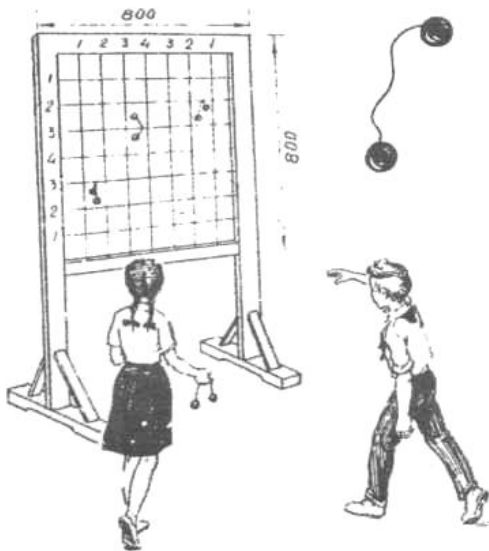


Когда корзинка перестанет качаться, игра прекращается. Содержимое корзинки подсчитывается, и победителем объявляется тот, кому удалось забросить в корзинку больше своих предметов.

Тир «Вишенки»

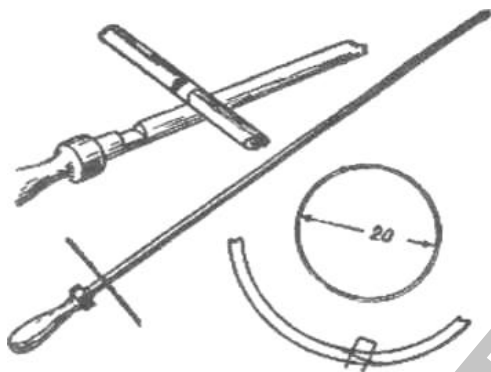
Из деревянных брусков делают квадратную раму на двух устойчивых ножках и затягивают ее сеткой, как показано на рисунке. Вертикальные и горизонтальные линии, образующие сетку, нумеруют.

Для игры нужны 9–12 «вишенок» – деревянных шариков диаметром 28–30 мм, соединенных попарно шнуром длиной 8–10 см. Каждые три пары шариков желательно окрасить в другой цвет. Играть могут 3–4 человека. Каждый получает по 3 пары «вишенок». Играющие становятся на расстояние 3–4 м от рамы и по очереди бросают свои «вишенки» в сетку – одну пару за другой так, чтобы они повисли в какой-либо из клеток. За каждое попадание игроющему засчитывается то число очков, которое обозначено у соответствующего гори-



горизонтального ряда. Если «вишенки», попав в уголок клетки, захлестнут одновременно два шнура (горизонтальный или вертикальный), то номера этих шнуров перемножаются. Выигрывает тот, кто раньше других наберет условленное число очков. Эта несложная игра привлекательна для ребят, потому что в ней практически невозможно не попасть в цель – ни точки длиннее, чем сторона клетки. Однако отпутывать их потом для новой игры приходится долго.

«Серсо»



Для игры в серсо нужны две палки с перекладинами и два кольца. Один из играющих становится на каком-то расстоянии от другого, берет палку в правую руку, а кольцо надевает на кончик палки так, чтобы оно лежало плашмя.

Придерживая кольцо левой рукой, он взмахом палки посылает его другому участнику игры, который должен постараться поймать кольцо на свою палку. Палку изготовьте из сосны или березы, а кольца из ивовых прутьев или лозы. Прутья предварительно распарьте и выгните на специальной болванке.

«Шарик из воронки в воронку»



Игра-аттракцион состоит в перекидывании шарика из воронки в воронку (воронки покупные или самодельные из картона или другого материала). Шарик надо бросить вперед, как будто что-то выплескивая из воронки. Вторым участником должен поймать шарик в свою воронку и таким же образом бросить его обратно первому участнику.

Можно играть по парам, можно втроем и т.д., перекидывая шарик по кругу. Можно устроить соревнования между парами – какая пара перекинет шарик большее число раз, не уронив его.

«Блинчик с ракетки на ракетку»

Таким же образом можно перебрасываться «блинчиками» из аттракциона «Скользкий тир» или кружками из линолеума диаметром 10–15 см с помощью ракеток от настольного тенниса. «Блинчик» нужно посылать вперед мягким движением, стараясь попасть на ракетку другого участника игры. Тот должен не отбить «блинчик» (как часто пытаются сделать дети), а принять его на ракетку и отослать первому участнику игры таким же движением. Варианты игры – такие же, как в перебрасывании шариков. Во время проведения игр на празднике масленицы можно взять вместо ракеток сковородки, и игра-аттракцион приобретет необходимый колорит.

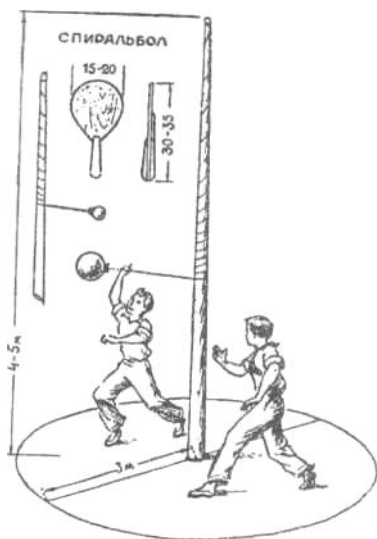
«Мячик с полотнища на полотнище»

Тряпичный мяч примерно 15 см в диаметре можно таким же образом перебрасывать с помощью пары полотнищ из ткани размером примерно 30х60 см. Полотнища с узких сторон укреплены на двух палках, которые и держит в руках участник игры. Бросок осуществляется путем разведения рук в стороны. Из всех родственные игр-аттракционов эта более других подходит для игр на открытом воздухе.



«Закрутиха» («Спиральбол»)

Для игры необходим шест длиной 4–5 м и толщиной: вверху 6–8 см, а у основания 10–12 см. Шест вкапывается в землю на значительную глубину (75–100 см) и прочно закрепляется при помощи утрамбовки. К верхнему концу шеста привязывают веревку длиной 3–4 м. Снизу к веревке прикрепляют волейбольный или футбольный мяч. Для этого к мячу возле шнуровки пришивают кожаную петлю.



Вокруг шеста надо начертить круг радиусом в 3 метра и разделить его чертой на две равные части. Один игрок ударом по мячу старается закрутить веревку вокруг шеста в направлении по часовой стрелке, другой – против. Играющие становятся на разных частях площадки. Начинаящий игру берет мяч в руки, отводит его в сторону и бьет. Количество ударов по мячу не ограничено, очередность не соблюдается. Очередь в игре – по договоренности.

Не разрешается: заходить на площадку противника, дотрагиваться руками до шеста, толкать противника, задерживать мяч в руках,

бить по мячу ногой.

На рисунке показано устройство для другого варианта этой игры. К шесту привязывается на веревочке маленький резиновый мячик (для этого нужно его вложить в матерчатый чехол или просто обернуть тряпочкой). В этом случае для игры нужны две ракетки, они изготовляются из фанеры, как показано на рисунке. Игра проводится так же, как в первом варианте, только мяч отбивают не руками, а ракетками.



Между двумя деревьями укрепите перекладину и подвесьте к ней на веревке мешок, набитый песком и соломой или стружками. На земле под мешком установите пять чурок. Один из играющих - медведь. Он должен оттолкнуть от себя колоду и успеть схватить с земли одну или несколько чурок раньше, чем колода вернется обратно. За первую чурку засчитывается одно очко, за вторую - два и т.д. Нужно постараться схватить самую дальнюю чурку, чтобы получить наибольшее число очков. Но если, схватив чурку, играющий не успеет вовремя отскочить и колода стукнет его, он теряет все очки и начинает игру сначала.

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ НА РАВНОВЕСИЕ

«Бревно» («Канатоходец»)

На площадке ставится на ребро доска толщиной в 3–4 см и закрепляется кольшками. Играющие поочередно берут в каждую руку по кружке с водой и должны пройти по доске, не расплескав воду. Тот, кто, потеряв равновесие, оступится или разольет воду, выбывает из игры.

«По мосточку с коромыслом»



Игровая задача – пройти по бревну, расположенному на высоте 10–12 см, неся на плечах коромысло с двумя ведрами. В ведрах находятся две мягкие игрушки.

По мосточку с коромыслом погуляй, погуляй и в ведерках куклу с мишкой покатай, покатай.



Бревно закрепите на земле кольшками и встаньте на нем друг против друга на расстоянии вытянутых рук. (Вариант: вместо бревна – узкий брусок, приподнятый над землей на 90 см). Держа одну ногу на весу, каждый из играющих старается ударом своей ладони о ладонь противника вывести его из состояния равновесия и заставить соскочить с бруса на землю.

«Бой мешками на бревне»



Широко известный аттракцион, в котором задача каждого из играющих состоит в том, чтобы удержаться на бревне и сбить с него противника. Есть много модификаций аттракциона, различающихся высотой бревна, положением играющих, весом мешка. В нашем случае играющие сражаются стоя на бревне, расположенном на высоте 10–15 см от земли, мешками с поролоном.

«Ножные качалки»



Ножные качалки нетрудно сделать из круглого полена. Станьте на качалках друг против друга на расстоянии вытянутых рук и, ударяя один другого ладонями, постарайтесь заставить противника сойти хотя бы одной ногой с качалки.

«Ходули»



Ходули изготавливаются из деревянных брусков длиной в 2–2,5 м. К брускам, на расстоянии 30–40 см от конца прибиваются треугольные подставки – упоры для ног. Играющие, взобравшись на ходули, должны научиться ходить на них. Чем выше укреплены подставки, тем труднее ходить на ходулях, поэтому сначала прибейте их на высоте 30–40 см, а в дальнейшем перенесите их повыше – до 80–100 см.

Научиться ходить на ходулях очень интересно. После некоторой тренировки можно провести эстафету на ходулях ме-

жду звеньями или двумя командами. Каждый из участников эстафеты по очереди должен дойти до определенного места, вернуться и передать ходули другому игроку своей команды.

Выигрывает та команда, которая раньше выполнит задание.

Более простым вариантом ходуль являются ходилки – обрезки трубы или чурбачки высотой и шириной 10–12 см. К ним привязаны веревки, за которые держится участник игры. Так же как и при ходьбе на ходулях, рука и нога двигаются одновременно. Атракцион рекомендуется для детей младшего школьного возраста, начинающих обучаться хождению на ходулях.



«Не урони шарик»

Для игры нужна лестница-стремянка. Играющий, взяв в руки дощечку или фанерку, кладет на нее маленький шарик или мяч. С дощечкой в руках он должен подняться на лестницу и спуститься с нее, не уронив шарика.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коротков, М.И. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов / М.И. Коротков, Р.М. Климова, Л.В. Былеева, Е.В. Кузьмичева. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – С. 260.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – С. 160.
3. Игры-аттракционы в школе, клубе, на детских площадках / сост. Е.М. Минский. – М., 1956. – С. 24.

Репозиторий ВГУ

Учебное издание

**ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

Методические рекомендации

Составители:

КОЛОШКИНА Валентина Анатольевна

СТАНСКИЙ Николай Тимофеевич

АЛЕКСЕЕНКО Алексей Алексеевич

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Л.Р. Жигунова*

Подписано в печать 15.06.2016. Формат 60x84 ¹/₁₆ Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,57. Уч.-изд. л. 0,84. Тираж 35 экз. Заказ 81.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.