

Моё спортивное лето Летние виды спорта

Спорт-это соревновательная деятельность людей по определенным специальным правилам. Спорт вообще очень полезное дело. Развивается вестибулярный аппарат, улучшается состояние кожи, сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Но не всегда удается заниматься тем или иным видом спортом постоянно, а иногда спортом вообще. Летом, как правило, время на спорт есть. И даже если нет, то можно считать занятием спортом ходьбу, плавание, гимнастика на свежем воздухе и катание на велосипеде.

Летние виды спорта подразумевают занятие на свежем воздухе. Конечно, не стоит заниматься спортом в зной, но и в дождь это делать тоже не стоит. К летним видам спорта можно отнести достаточно широкий список:

1. Футбол, волейбол, баскетбол, хоккей на траве
2. Спортивная или скандинавская ходьба
3. Фитнесс, спортивная гимнастика
4. Велоспорт
5. Плавание, во всех своих проявлениях
6. Теннис, бадминтон



Самые популярные летние виды спорта

Рассмотрим самые популярные летние виды спорта. К ним можно отнести:

1. Туризм. Невозможно точно сказать, что это точно спорт, но все же, именно этот вид деятельности вызывает и радость, и спортивный азарт: как далеко ты можешь зайти в достижении цели.
2. Плавание. Просто и результативно. Даже если нет бассейна, подойдет любой водоем. Ничего сложного. Все что нужно, навыки плавания, воля к победе и секундант, который зафиксирует олимпийский рекорд.
3. Футбол. пляжный или дворовый – это не важно. Важно наличие команды, хорошего настроения и желания победить.
4. Велоспорт. Актуален во все времена. Велопробулки всей семьей сближают, и помогают поддержанию физической активности.
5. Теннис. Эта европейская игра способствует командной игре, а значит, никто не станет скучать в стороне.
6. Фитнесс и гимнастика. Свежий воздух и хорошее настроение и Вы в хорошей форме.
7. Шахматы. Развлечение для интеллектуалов. Но, в советские годы шахматы занимали не последнее место в спортивном мире. И тогда было не стыдно сказать: «Я – спортсмен-шахматист!»

Современные виды спорта включают в себя и наиболее популярные, такие как, футбол, велоспорт, катание на скейтбордах, спортивную гимнастику, практически все виды единоборств. Традиционными остаются игры на улице.

Игры для детей на улице летом

Активный отдых на свежем воздухе — отличная альтернатива гаджетам. Живое общение, навыки взаимодействия со сверстниками — это то, чему полезно научиться в любом возрасте. Вспомним игры, в которые можно поиграть во дворе, те, что знакомы не одному поколению ребятишек. Дорогие взрослые, проявите инициативу! Вспомните, во что вы играли в детстве и расскажите об этом своим детям. Игры — как сказки, их нужно передавать из поколения в поколение.

Во дворе, в лагере, в походе, на даче — везде, где соберется компания ребятишек, можно организовать командные или коллективные игры: спокойные или очень активные, на траве или в беседке, с атрибутами и без. Делимся БОЛЬШИМ списком игр для детей на улице, в которые можно поиграть летом. Мы выбрали САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ, которые прошли проверку не одним поколением ребятни и по - прежнему не потеряли актуальность. Уверены, вы сможете продолжить этот список — и у ваших детей хватит развлечений на все лето!

1. Колечко-колечко

Выбирается ведущий, все остальные садятся напротив него. В качестве «колечка» нужно найти мелкий предмет: пуговку, камешек, кольцо и т.п. Игроки складывают ладошки «лодочкой». «Колечко» прячется в «лодочке» ведущего, и он проводит руками по слегка приоткрытым «лодочкам» игроков, незаметно подбрасывая колечко одному из них. Главное, делать все очень профессионально, по-актерски, чтобы никто из сидящих не догадался в какой именно момент «колечко» из рук ведущего переключалось в ладошки счастливого игрока. Тот, у кого оказалось колечко, тоже должен сохранять интригу... После того, как все игроки пройдут процедуру, ведущий произносит: «Колечко-колечко, выйди на крылечко». В этот момент тот, у кого действительно оказалось «колечко», должен быстро встать и выбежать вперед, чтобы остальные не успели его поймать. Если у него получилось, он становится новым ведущим.

Теплые детские воспоминания об этой популярной игре уводят во времена, когда колечки на пальцах у девочек были большой редкостью, подержать в руках чужое колечко — это уже само по себе клево! В эту простую игру можно играть как с малышами, так и с детками школьного возраста, она практически универсальна как для мальчиков, так и для девочек. В качестве «колечка» может быть использована и маленькая машинка, раз на то пошло.

2. Калим-бам-ба

Все играющие делятся на две команды. Игроки каждой команды берутся за руки и становятся цепью лицом к соперникам на расстоянии 10-12 метров. Команды начинают выкрикивать по очереди такие слова:

— Калим-бам-ба!

— На что слуга?

— Пошить рукава!

— На какие номера?

— На пятые-десятые, нам Машу (Олю, Таню, Свету, Сашу, Андрюху...) сюда!

Тот, чье имя назвали, бежит на команду соперников и пытается расцепить руки противников. Если у него получится, он может забрать в свою команду любого из двух ребят, которые расцепили руки, как правило того, кто сильнее. Если разорвать цепь не получилось, то он уходит в команду соперников. Играют до тех пор, пока в одной из команд останется один или два человека (как условятся).

Аналог этой игры — «Цепи». Диалог может быть таким:

— Цепи-цепи кованы, разорвите нас!

— Кто из нас?

Возможно, вспомните как «Али-Баба, пришей рукава»:

— Али-Баба!

— Зачем слуга?

— Пришить рукава!

— На какие бока?

... и т.д.

Обязательно научите детей играть в эту игру. Она учит стоять друг за друга, действовать сплоченно.

3. Возвращалки

Для игры понадобится свисток. По просьбе ведущего дети строятся в шеренгу. По сигналу игроки разбегаются в разные стороны в пределах оговоренной территории, бегают по поляне, танцуют, принимают различные позы. По свистку, игроки должны вернуться на прежнее место и снова встать в шеренгу. Можно, например, сосчитать до трех: кто не успел — выбывает. Игру повторяют 3 раза.

Идея хороша для воспитателей лагерей, когда нужно быстро организовать детей, собрать их всех вместе.

4. Лягушка

Игроки становятся напротив стены (обычно это торцевая стена дома, где нет окон и дверей) друг за дружкой (в колонну). На стене рисуется мелом отметка. Обычно начинают с 1-1, 5 метров.

Нужно бросить мяч выше этой линии и пока он с отскока летит назад, успеть перепрыгнуть через него. Мяч должен удариться о землю и пройти между ног игрока. Если получилось, игрок переходит в конец очереди. Если во время прыжка мяч задела ногами или не смогли перепрыгнуть через него, игрок уходит в конец очереди, получив одну букву из слова «лягушка». Когда все прыгнут по одному разу, отметка ставится выше, прыжки начинаются заново. Игра продолжается, пока кто-то из игроков не соберет слово «л-я-г-у-ш-к-а» целиком.

Если честно, в нашем детстве все называли своими именами — «козел». Возможно, именно под этим кодовым словом в вашей памяти всплывет эта игра и истерика бабушки-соседки, которой сутки напролет стучали мячом в стену неугомонные дворовые ребяташки.

Еще один вариант этой игры (упрощенный) подойдет детям помладше. Принцип тот же, с той лишь разницей, что тот, кто не смог перепрыгнуть через мяч, становится у стены. Со временем таких «штрафников» наберется немало. Их задача — попытаться словить мяч, пока он не ударился о стену. Если получилось, «штрафник» становится в строй и продолжает игру, а тот, кто в этот момент бросал мяч, занимает его место у стенки. Игра заканчивается, когда все, кроме одного (победителя) окажутся у стенки.

5. Море волнуется раз...

Ведущий поворачивается спиной к игрокам и произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Остальные в это время хаотично двигаются и изображают руками движение волн. На слове «Замри!» все дети застывают в задуманных позах. Ведущий оборачивается, подходит к любому из играющих и дотрагивается до него со словами «Ототри!». Выбранный игрок должен показать задуманную фигуру в движении так, чтобы ее можно было угадать. Если ведущий угадывает фигуру, он подходит к следующему игроку и продолжает угадывать. Тот, чья фигура не будет разгадана, становится новым ведущим. Кстати, фигуры вовсе не обязательно должны быть морскими, выбирайте и озвучивайте любую тему до начала игры.

6. Хищники и Травоядные

Среди игроков выбирается хищник: по желанию или по жребию. Остальные — травоядные. Хищник чертит большой круг (около 2-2,5 м диаметром). В процессе игры ему нужно поймать как можно больше травоядных и посадить их в свое логово — в круг. Выйти из круга пленники могут только в одном случае — если кто-то из травоядных, гуляющих на воле, дотронется рукой до вытянутой руки пойманного. Задача хищника непростая: ему нужно не только ловить новых травоядных, но и не позволять «свободным» освобождать уже схваченных. Игра заканчивается, когда в круге окажутся все травоядные, либо все будут на свободе.

7. Казаки-Разбойники

Участники делятся на 2 команды и оговаривают территорию для игры. Разбойники втайне от Казаков придумывают слово-пароль. В процессе игры Казаки должны попытаться выведать это тайное слово.

Игра начинается с того, что казаки отворачиваются и закрывают глаза. В это время Разбойники должны убежать и где-нибудь спрятаться в укромном месте. Убегая, Разбойники рисуют на дороге, бордюрах или деревьях стрелки, указывающие точное направление их движения, иногда ставят стрелки в разные стороны, чтобы запутать следы.

Пока Разбойники убегают и прячутся, Казаки очерчивают мелом небольшой участок — тюрьму. Через 10-15 минут Казаки отправляются на поиски Разбойников. Казак, поймавший Разбойника, ведет его в тюрьму и пытается шуточными методами в виде щекотки узнать пароль. Разбойники, которых не поймали, могут нападать на тюрьму, чтобы освободить захваченного члена команды. Казаки выигрывают, если выведывают секретное слово Разбойников или поймают их всех.

Эх, Детство! С этой игрой мы знали все «нычки» в окрестностях и в радиусе, дозволенном для освоения мамой. Одна из самых любимых игр, причем не надоедала никогда!

8. Прятки

Назначается ведущий, оговаривается место, где игроки смогут «застукаться». Ведущий отворачивается, закрывает глаза и считает до ... (как договоритесь). Остальные в это время прячутся. Досчитав, вода отправляется на поиски. Если кого-то нашел, бежит к условленному месту и «застукивает» его: «Стуки-стуки за...» (назвать имя). Тот, кого нашли, может попытаться обогнать воду и «застукаться» сам за себя. В таком случае пойманным он не считается. Игра заканчивается, когда все застуканы. Новым ведущим становится тот, кого «застукали» самым первым.

Игра хороша тем, что участвовать могут даже малыши. При желании, можно играть и в помещении.

Усложненный вариант — «Двенадцать палочек». Нужна дощечка и 12 палочек. Дощечку кладут на камень, чтобы получились качели. На один конец выкладывают 12 палочек, а по второму кто-то из игроков ударяет ногой, чтобы палочки разлетелись. Пока вода собирает палочки, все прячутся. Дальше — по правилам обычных прятков, только «застукиваться» нужно с палочкой в руках о дощечку.

9. Пионербол

Мяч, поле с сеткой или высокой перекладиной посередине и 2 команды с равным количеством игроков (оптимально 6-7 человек). Игроки занимают позиции на игровом поле по обе стороны от сетки. Игра начинается с подачи мяча. Подача выполняется с угла поля. Главное — бросить достаточно сильно, чтобы мяч перелетел через сетку на сторону противника. Не застрял в сетке, не упал на своей половине, не улетел за линию, а именно попал на поле на стороне противника. Дальше — как повезет. Если соперники не отобьют, очко и право следующей подачи снова за вами. Если мяч зацепился за сетку, очко проигрыша получает подающая команда. Если к мячу прикоснулись или уронили на своей половине поля, то засчитывается очко проигрыша.

Участник или члены другой команды должны ловить мяч и перебрасывать его обратно через сетку. Разрешается с мячом в руках сделать не больше 3-х шагов по полю. Мяч, вылетевший за пределы поля противника, к которому в полете не прикоснулись, позволяет сделать подачу противнику. Игра длится до 15 голов.

В отличие от волейбола, вариант попроще, под силу тем, кто помладше и послабее.

Интересным в пионерболе были и передвижения по площадке команд — то есть — после каждого заработанного командой очка игроки команды непременно менялись местами, передвижение шло по часовой стрелке, и таким образом менялся и подающий. Всю команду заботило главное — чтобы каждый в ней умел подавать, ну и ловить, конечно.

Игра в пионербол, как правило, идет до 25 очков, причем очки начисляются команде и если мяч, после подачи соперника попал за пределы игровой зоны, при этом, не задел игроков принимающей команды. Если же это случалось — очко получал соперник.

10. Съедобное-несъедобное

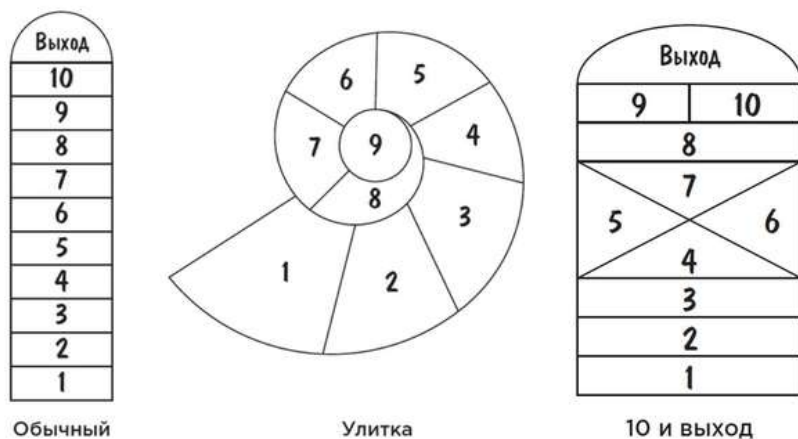
Мяч и чувство юмора — вот что нужно для этой игры. Ведущий кидает игроку мяч и называет что-либо съедобное или несъедобное. Задача игрока, ловить мяч только на съедобном, а несъедобное отбрасывать. Если игрок поймал несъедобное, он сам занимает место ведущего. Порой получается очень смешно.

11. Классики

На асфальте мелом рисуются клеточки с цифрами либо улитка. Игрок должен бросить камушек (биту) на цифру 1, прыгнуть одной ногой на клетку с камушком, наклониться, поднять камень и затем продолжить перепрыгивать все цифры до конца. Важно не потерять равновесие, не наступить ногой на линию. Другой делает то же самое. Далее камушек кидается снова первый игрок, на этот раз на цифру 2. Теперь игроку необходимо сразу перепрыгнуть со старта на клетку с этой цифрой. Так продолжается со всеми прописанными цифрами. Если брошенный камушек или нога прыгающего попадают на линию, то необходимо пропустить ход и попробовать снова после соперника с того места, где ошибся. Побеждает тот, кто первым пройдет таким образом все цифры.

Традиционное поле для игры в классики состоит из 10 пронумерованных прямоугольников, расположенных в столбик, пары 3-4 и 6-7 чертятся рядом, чтобы можно было стать двумя ногами,

полукруг с 9-10 — на выходе для разворота в обратную сторону. Это, пожалуй, самый известный вариант, но есть и другие.



Разновидность классиков, известная не всем, — «Классики-имена».

Рисуется поле. Первый игрок прыгает вперед и назад на одной ноге, наступая в каждый прямоугольник. Если он проделает это без ошибок, то может на любом прямоугольнике написать свое имя. Если он ошибется, приходит очередь другого игрока. Смысл в том, что нужно перепрыгивать прямоугольники, названные именем других игроков, но на свой (где написано свое имя) можно вставать двумя ногами. Игра продолжается и тогда, когда заняты все прямоугольники, но теперь, если кто-то ошибется, он выходит из игры. Игра заканчивается, когда остается один игрок — победитель.

12. Я знаю пять...

Игра учит выполнять несколько задач одновременно, концентрировать внимание. Нужно ударять мячом о землю со словами: «Я знаю пять...». После этого назвать пять имен мальчиков, девочек, названий городов, цветов, стран, планет. Если игрок не может придумать слово, он уступает мяч следующему.

13. Тише едешь — дальше будешь

Чертят линии старта и финиша. Все участники стоят на старте, водящий – спиной к ним на линии финиша. Водящий говорит: «Тише едешь, дальше будешь, стоп!», можно в любом темпе. Пока он говорит, участники стараются добежать до него. После слова «стоп», все замирают и не шевелятся. Если шевельнулся – выбываешь. Задача участников добежать до водящего и дотронуться до него, пока он не сказал «стоп».

14. Кис-кис-мяу

Вперед выходят два человека и становятся спиной друг к другу, остальные игроки садятся в одну линию. Тот, кто стоит лицом ко всем (водящий), показывает на одного из участников и спрашивает: «Кис?» Если игрок, стоящий спиной, ответит «Брысь!», водящий продолжает выбирать. Когда игрок скажет: «Мяу!», тот, на кого упал выбор ждет «вердикта» — какое задание предстоит выполнить. Водящий спрашивает у того, кто стоит к нему спиной: «Какой цвет?» Игрок называет цвет и поворачивается лицом к остальным, чтобы выполнить задание с тем участником, кого он выбрал.

Каждый цвет предполагает выполнение определенных действий (заранее договариваются каких). Например, белый — двое должны вместе уйти в подъезд и пробыть там 5 минут. Что они там делают — история всякий раз умалчивает. Зеленый — три вопроса, отвечать на которые можно только «да». Обычно вопросы каверзные, вроде: «Ты его любишь?» Красный — поцелуй в губы, розовый — то же самое, но в щечку, синий — поцеловать руку. Желтый — три вопроса наедине. Оранжевый — пройтись под ручку, желательно мимо взрослых. Фиолетовый — наступить на ногу и т.п.

На самом деле, игра очень хорошая, популярна в подростковом возрасте, когда важно научиться налаживать отношения с противоположным полом.

15. Я садовником родился

Игроки выбирают себе название цветка и произносят его вслух. Водящий, он же «садовник», произносит считалочку: «Я садовником родился, не на шутку рассердился. Все цветы мне надоели, кроме...» И называет название цветка одного из игроков. Участник, чей цветок назвали,

должен откликнуться. Если кто-то замешкался и не отреагировал, перепутал название цветов, он должен отдать фант (любую свою вещь).

В конце игры фанты разыгрываются. «Садовник» отворачивается, вещь достают и спрашивают: «Что делать этому игроку?» «Садовник» назначает задание: попрыгать на одной ноге, спеть, поприсесть, рассказать стихотворение и т.д. Игрок забирает свою вещь только после того, как выполнит задание «садовника».

16. Светофор

Считалочкой выбирается «светофор» — водящий. На дороге чертят две линии на расстоянии приблизительно 30 м одна от другой. Игроки становятся в ряд за одной линией, а «светофор» — посреди дороги, спиной к остальным. «Светофор» называет любой цвет и поворачивается лицом к остальным. Дети должны найти на себе (на одежде, обуви, головных уборах) названный цвет. Если нашли, то, держась за него рукой, можно спокойно переходить дорогу. Если такого цвета на себе не нашлось, придется быстро перебежать на другую, чтобы «светофор» не дотронулся до «нарушителя». За границы дороги выбегать нельзя. Тот, кого поймали, сам становится «светофором».

Еще один вариант этой игры — «Песенный светофор». Разница в том, что «светофор» называет не цвет, а любую букву. Игроки должны вспомнить и напеть строчки из песни, которые начинаются на названную букву.

17. Штендер, стоп!

Возможно, кто-то из взрослых вспомнит эту игру как «Поехали-поехали», «Верблюд».

Правила просты. Игроки становятся в линию, а ведущий — спиной к ним и чуть впереди. По сигналу все разбегаются. Ведущий выкрикивает: «Штендер, стоп!», все замирают. Водящий окрикает одного игрока, но сам не поворачивается, т.е. он не видит, на каком расстоянии от него этот игрок. Затем объявляет, сколько нужно шагов определенного типа, чтобы он смог дойти до этого игрока.



Водящий поворачивается и пытается добраться до названного игрока, используя объявленную комбинацию шагов. Двигаться можно только по прямой. Сделав все шаги, он пытается дотронуться до игрока. Если получается, водящий и игрок меняются ролями. Если нет, то вся процедура повторяется сначала.

18. Резиночки

Любимая игра девочек всех времен и народов. Эх, были времена, когда каждая девочка носила пару метров резинки в кармане, и не важно, что вытянутую из папиных семейных трусов).

Около 2-2, 5 метров бельевой резинки связывались узлом в кольцо. Двое растягивали резинку, надев на ноги, третья — прыгала, выполняя различные комбинации. Если ошибалась — менялись местами. Если выполняла — уровень усложнялся, и там вся комбинация повторялась. И так до самого сложного уровня, который назывался «по шейку» — резинка держалась на шеях. Был еще уровень «на ушах», но до него мало кто доходил.)

Комбинаций прыжков была разными: «широкие» — когда две ноги держащих в резиночке; «узенькие» — резиночка у держащих только на одной ножке; по три-два-одному прыжку.



Дворовые игры — это то, что должно передаваться по наследству. Не стоит лишать наших детей Двора, привязав к себе ради безопасности и изоляции от плохого влияния сверстников. Чтобы этого самого «плохого влияния» не было, нужно научить детей общаться в реале, а не в чате любимой «стрелялки». Столько хороших веселых игр может вспомнить прошлое поколение, так пусть же о них узнают и наши дети! Игрового вам лета, наши Непоседы!