

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ В « КОПИЛКУ ВОЖАТОГО»

Зоологические забеги

Человек передвигается на двух ногах. Это всем известно. А как двигаются животные и насекомые? Если вы задумывались, присматривались, то знаете, что вариантов здесь много: на четырех и на шести конечностях, ползком или прыжками, задом наперед или боком. Предложите ребятам освоить некоторые способы передвижения некоторых насекомых и животных. И не просто освоить, а провести соревнования под названием "Зоологические забеги". Каждое эстафетное задание в этих "забегах" будет подражанием какому-то насекомому или животному. Такие необычные эстафеты хорошо впишутся в программу Дня природы в вашем лагере. Они имеют не только спортивно-развлекательный, но и познавательный оттенок. В шутку копируя движения животных, ребята заодно познакомятся с некоторыми представителями этого мира, узнают об их повадках, оценят их силу и ловкость. Но этого не произойдет, если вы не будете перед каждой эстафетой хотя бы немного рассказывать о представителях фауны нашей планеты. Поэтому при подготовке к эстафетам полистайте заодно и книги о животных. Мы вас уверяем, что это очень увлекательное занятие.

Кенгуру с детенышем

Кенгуру - это сумчатое животное, обитающее в Австралии. Отличительная черта кенгуру - высокая прыгучесть. Благодаря своим сильным лапам кенгуру совершает свои длинные прыжки, при этом бережно несёт в своей сумке, которая находится у неё на животе, своего детёныша. Для эстафеты каждой команде потребуется: мешок средних размеров (его может заменить рюкзак или, в крайнем случае, обычная сумка), волейбольный мяч и верёвка. Сумку или мешок привязывают участникам, начинающим эстафету, на уровне пояса. По сигналу участники кладут в свои мешки по мячу и прыжками, напоминая прыжки кенгуру, преодолевают дистанцию. Держаться при этом руками за "сумку с детенышем" категорически запрещается. Важно, чтобы "малыш" не выпал из мешка. Возвратившись к линии старта, первый участник передает все атрибуты следующему, и тот начинает преодолевать тем же способом тот же путь. Эстафета достаточно сложна, давайте ребятам возможность "вжиться в образ" заранее.

Пингвин

Пингины живут в Антарктике. Это красивые, изящные птицы, которые не умеют летать. Но зато великолепно плавают и очень забавно ходят. Помните их "грациозную" походку вразвалочку? Пингины ходят, переваливаясь с бока на бок. Есть у них еще одна интересная особенность: они умудряются носить своих только что вылупившихся детенышей между лапок. Для эстафеты вам потребуется лишь два теннисных мяча. Задача участников, зажав теннисный мяч ногами на уровне колен или лодыжек, пронести его до поворотной отметки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, подражая походке пингвина, но как можно быстрее. Смотрите, не уроните мяч!

Черепаша-путешественница

Черепаша - медлительное животное. Ну, еще бы. Попробуйте двигаться быстро, когда у вас на спине настоящий дом - панцирь. И все же черепахи преодолевают большие расстояния, путешествуя по пустыне. Для этой эстафеты каждой команде понадобится таз (металлический или пластмассовый). Первый участник встает на четвереньки, ему на спину устанавливают таз дном вверх. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до поворота и обратно, не потеряв при этом свой панцирь - таз. Поскольку таз ничем не закреплён, то участник поневоле должен двигаться осторожно, а, следовательно, медленно, как черепаха. Иначе есть риск остаться без панциря, а для черепахи это равносильно гибели. Когда игрок «доползёт» до старта, с него снимают его "дом" и устанавливают его на спине другого участника.

Рак, спасающийся от опасности

К сожалению, сейчас встретить рака в наших водоёмах становится всё труднее. Для жизни ему нужна чистая, проточная вода. Но мы надеемся, что вы знаете, как внешне выглядит рак, и поэтому мы не будем описывать его подробно. Мы обратим ваше внимание только на одно очень интересное обстоятельство в поведении этого животного. Спасаясь от опасности, рак передвигается задом наперед; бежит очень быстро хвостом вперед и держит при этом свои клешни готовыми к обороне. Эта эстафета проста, так как вам не нужен будет инвентарь, и вместе с тем сложна, так как участникам предстоит двигаться задом наперед, подражая действиям рака. Участник встает на четвереньки лицом к команде. По сигналу он начинает движение в таком положении, добегает до поворотной отметки и возвращается назад, чтобы «предупредить» следующего рака об опасности. Все участники проделывают то же самое.

Лягушка на охоте

Как известно, лягушка предпочитает на обед комара и муху. Но, для того, чтобы охота была успешной, ей необходимо выбраться из воды и проделать определенный путь, чтобы найти добычу. Как же двигается лягушка? Прыжками! Она прыгает, используя силу своих задних перепончатых лап. Для этой эстафеты вам потребуются ласты и маленькие теннисные мячи. Ласты помогут лучше вжиться в образ лягушки, а теннисный шар будет "лягушачьей" жертвой - комаром или мухой. Итак, первый участник надевает себе ласты на ноги, садится на корточки и по сигналу начинает движение вперед, прыгая, как лягушка. Добежав, а точнее, доскакав до поворотной отметки, он разворачивается лицом к своей команде. В это время следующие участники, стоящие на линии старта, бросают "лягушке" теннисный мячик - "комара". "Лягушка" должна поймать "добычу" и вернуться с ней домой, то есть к команде, после чего передать ласты второму участнику, а мяч - третьему. И далее все повторяется. Успех во многом зависит от ловкости "лягушки" при поимке "добычи", ну и, конечно, от быстроты передвижения.

Ловкие обезьянки

Кто же не знает обезьянку? Это милое, забавное, шустрое и ловкое животное. Вы, наверное, видели в фильмах, как обезьянки здорово прыгают и лазают по деревьям? Во

время прыжков они пользуются лианами, на которых раскачиваются, как на качелях. За лианы обезьяны цепляются четырьмя конечностями, а иногда даже хвостом. В эстафете вам потребуются длинные веревки или канаты. Они будут лианами. Эти "лианы" нужно уложить на земле по всей длине трассы от старта до поворотной отметки. Участникам игры придется преодолеть путь туда и обратно на "четырёх конечностях", то есть, наступая на веревку ногами и держась при этом за веревку руками. При этом существует опасность отдавить собственные пальцы, но ведь обезьянки очень ловкие животные и не боятся таких трудностей.

Двугорбый верблюд

Верблюд - это корабль пустыни. Он может долго обходиться без пищи и воды благодаря своим горбам, в которых он хранит запасы влаги. Верблюд может бегать очень быстро, но чаще всего он степенно вышагивает по песку пустыни. В этой эстафете одновременно участвуют два участника. Не забудьте также приготовить по два волейбольных мяча для каждой команды. Итак, двое участников встают друг за другом, наклоняются, причём второй держится за пояс первого. На спину каждому участнику кладётся волейбольный мяч. Оба участника одной рукой придерживают их, чтобы мячи – «горбы» не упали на землю. Ведь если у верблюда упал горб, значит, его запасы иссякли, и он может погибнуть. Придерживая мячи и не расцепляясь, участники должны проделать путь до поворота и обратно и передать эстафету следующему "кораблю пустыни".

Белочка, несущая орех

Белка - очень шустрый, подвижный и ловкий зверек. Помните, как она здорово прыгает с дерева на дерево, умудряясь при этом нести орехи, грибы или ягоды? Для этой эстафеты приготовьте каждой команде по 5-7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу. Обручи расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой "белки" - пронести "орех" - волейбольный мяч, прыгая "с дерева на дерево" (из обруча в обруч), сначала до поворотной отметки и затем обратно. Вернувшись к себе в "дупло", игрок передает "орех" следующей "белочке". Эстафету можно усложнить, если "орехов" будет два или три. Удержать их будет сложнее.

Змея

Змея не имеет ног, она не может ходить или бегать. Змея грациозно, бесшумно и очень быстро ползет. Она изгибается при этом всем телом. Она плавно огибает все препятствия на своем пути. Для этой эстафеты вам потребуется несколько (5-6) стульев или заменяющих их предметов. Их надо установить на линии движения. Вся команда выстраивается в колонну друг за другом, все кладут руки на плечо стоящим и дружно приседают на корточки. "Змея" готова отправиться в путь. Задача команды - преодолеть расстояние до поворотной отметки и обратно, огибая при этом все препятствия и не задевая их. Важно не расцепиться во время пути и не вставать в полный рост, иначе получится "змея с ногами" или "разорванная змея", а такого, как вы понимаете, в природе не бывает.

Паук, плетущий паутину

Паук ловит свою жертву, плетя для этого замысловатые сети своей паутины. Иногда эту паутину сравнивают с кружевом. В отличие от тараканов, у паука восемь лап. На своих восьми лапах паук передвигается очень проворно. В этой эстафете одновременно участвует 4 человека. Они встают спиной друг к другу и сцепляются руками, согнутыми в локтях. В такой сцепке они превращаются в "паука", у которого 8 лапок. Теперь "пауку" необходимо быстро пройти от старта до поворотной черты и обратно. Но двигаться придется не по прямой линии, а по "ниточке паутинки". Пусть это будет положенная на землю верёвка или начерченная мелом линия. Линия может иметь неожиданные повороты, зигзаги. В этой эстафете очень важно согласовать действия всех участников, паук не должен "разрываться" на две половины, и "задние лапки" всегда должны двигаться в том же направлении, что и "передние". Вернувшись назад, "паук" передает эстафету следующей четвёрке.

Трудолюбивые муравьи

Проходя по лесу, каждый, наверно, встречал на своем пути муравейник. В нём постоянно кипит работа. Недаром муравьи называются трудолюбивыми насекомыми. Причём, если трудно одному - на помощь приходят другие. Все вместе муравьи могут перетащить на себе в муравейник даже очень тяжелый предмет. Для этой эстафеты вам понадобится по одной гимнастической палке для каждой команды. Сюжет эстафеты очень прост. Первый участник берет гимнастическую палку и бежит с ней до поворотной отметки, а потом возвращается к себе в «муравейник», чтобы попросить о помощи. Когда первый «муравей» вновь вернется к старту, второй берется за гимнастическую палку, и они проделывают тот же путь, но уже вдвоем. Затем они возвращаются и зовут на помощь третьего. И так вся команда должна в конце концов ухватиться за «тяжелую ношу» и сообща донести ее до «муравейника». Лодыри, как правило, наказываются тем, что проигрывают.

Сороконожка

Вы, нет сомнений, наблюдали не раз, как передвигается гусеница - сороконожка. Она подтягивает заднюю часть туловища к передней, а затем расправляется, «выбрасывая» вперед переднюю часть своего тела. И так много раз. Её способ передвижения напоминает волну. Для организации эстафеты вам потребуется 10 верёвок длиной чуть больше одного метра, а также стулья или стойки, чтобы закрепить эти веревки. (В качестве верёвок можно использовать скакалки). На линии движения установите стойки или стулья с натянутыми верёвками на расстоянии 3-4 метра друг от друга. Для каждой команды нужно сделать по 5 таких препятствий. В этой эстафете принимает участие одновременно вся команда. Участники выстраиваются в колонну друг за другом, кладут руки на пояс или на плечи впереди стоящему. По сигналу «гусеница – сороконожка» начинается движение. При продвижении к препятствию первый игрок – «голова гусеницы» - наклоняется, чтобы пройти под натянутой верёвкой. Вслед за ним должны будут наклониться или присесть все остальные. Пройдя под верёвкой, можно снова распрямиться. Так, преодолевая все препятствия на пути и обратно, «сороконожка» будет совершать волнообразные движения, подражая настоящей гусенице.