

10-14 лет

### Подборка активных игр для детей 10-14 лет

**«Волейбол ногами».** В азарте сложно заметить, как напрягается пресс или устали ноги. Но все же без физической подготовки такая игра понравится не всем. А вот если дети спортивно подготовлены, то веселье от этой затеи гарантировано.



**«Ручеек».** Правила меняются в зависимости от числа игроков. Можно встать в круг и играть на выбывание. Можно перекатывать один шарик из одного конца комнаты в другой на время. Кто быстрее тот и победил. Другой вариант условий игры: на количество перекатанных шариков за определенное время. Например, шесть человек должны перекатить по своему ручейку шесть шариков. Хоть одновременно, хоть по очереди.



**«Жмурки».** Взрослые помнят, как во дворах советского времени была популярна эта игра. Так и современные дети обожают играть в жмурки



**«Съешь печеньку».** Веселая игра о том, как без рук нужно откусить или скушать печеньку, которая сначала лежала на лбу. Без сноровки и тренировки это может быть очень смешно.



**«Апельсиновый футбол».** Задача забить гол апельсином в ворота



противника.

**«Аэробол».** Каркас от бумажных полотенец. Шарики пинг-понг. Стаканчики для соков приклеенные к столу на двойной скотч. А главная деталь, черный стаканчик. И тут ваша игра и ваши правила? Толи надо стремиться попасть шариком в черный стаканчик, толи наоборот избежать этого на протяжении всей игры или попасть в него исключительно последним шариком. Хорошая тренировка дыхания — гарантирована.



**«Макарошки».** За 80 секунд нужно нацепить на спагетти, как можно больше макаронек.



**«Носовое погружение».** Нужно переместить ватные шарики из одной миски в другую, используя только вдох носом.



**«Трещетки младенца».** Нужно как можно быстрее переместить конфеты из одной бутылки в другую.



**«Прыгающая ложка».** Используя вторую ложку как рычаг, нужно попасть 3 ложками в 3 стакана за 60 секунд.



**«Собери наклейки яйцом».** На круглом блюде располагается несколько наклеек, клейкой стороной вверх. Игрок должен катать яйцо на блюде, используя только одну руку и приклеить 3 наклейки, не уронив яйцо.



**«Золотой гусь».** Название, видимо, связано со старой сказкой, в которой все приклеивались друг к другу (у первого в цепочке был волшебный гусь). Гостей нужно поставить в круг и попросить назвать какую-нибудь часть тела: «правая коленка», «левая пятка», «нос», «подбородок», «спина», «затылок». После этого на счет ТРИ нужно приклеиться к соседу справа именно этой частью. Место приклеивания значения не имеет, лишь бы не упасть.

Если это День рождения, то вот в таком виде все должны трижды прокричать «Поздравляю!» Веселое начало праздника, помогает быстро раскрепоститься.

#### **«Танцы с препятствиями».**

**Первый этап.** Натягиваем одну веревку на высоте 1 метр, а другую — на высоте 50 см от пола. Можно чуть сдвинуть, не одну над другой. Как правило, в квартире негде привязывать, приходится держать в правой и левой руке концы верхней и нижней веревки. Теперь включаем танцевальную музыку (лучше быструю латину) и просим нижнюю веревочку перешагнуть, а под верхней пролезть. Если гостей мало, несколько танцевальных кругов.

**Второй этап.** Двум участникам плотно завязываем глаза, просим преодолеть препятствия. Веревочки тихонько убираем... осталось наблюдать за стараниями осторожных танцоров.

**«Застывший художник».** Ведущая: «Нужны два человека, которые хорошо рисуют». Дает им по фломастеру: «Только сегодня вам это не понадобится, я вас заколдую. Представьте, что перед вами невидимый лист бумаги, приготовьте фломастер и ...застыньте!»

Вызываем других двух участников, которым даем в руки альбомный лист (лучше его прикрепить к твердой основе). Смысл в том, чтобы художники с фломастерами стояли неподвижно, а их помощники водили листом по кончику фломастера, пытаясь запечатлеть понятный всем рисунок.

**«Сиамские близнецы».** На карточках нужно написать какую-нибудь часть тела, вызвать всех гостей и построить их парами. Каждая пара тянет карточку и приклеивается той частью тела, которая им выпала, как сиамские близнецы. Носами, пятками, затылками, локтями, коленками, спинами. Затем паре дается задание, например, повязать друг другу платочек. Пусть одна пара выполняет, остальные просто смотрят. Побеждает тот, у кого была самая сложная ситуация. Попробуйте надеть на «близнеца» платочек, если вы склеились спинами...

**«Сбитые летчики».** Делаем 5-6 бумажных самолетиков, а в корзиночку складываем штук 20 бумажных комочков. Один человек пускает самолетики (выберите в комнате самую длинную сторону), все остальные пытаются сбить пролетающие самолеты. Если это соревнование на выявление победителя, даем по 5 попыток каждому.

**«Снеговик».** Постройте несколько человек (4-6) друг за другом, боком к гостям. Последнему покажите простой рисунок снеговика и попросите нарисовать ЭТО на спине предыдущего игрока. Тот пытается понять, что же ему изобразили, рисует на спине то, что понял (молча). Так доходим до первого в этой очереди, который на чистой бумаге должен изобразить первоначальный рисунок. Обычно снеговик превращается в рожицу :-). Остальные детали теряются по дороге.

**«Следы».** На тротуарной плите, размером с подошву ноги пишутся слова – «город», «растение», «животное», «имя» и прочие, какие только придут на ум. Написать их следует так, чтобы человек мог идти по ним, то есть на каждый шаг – новое слово. Задача участников – идти быстро и моментально ориентироваться, произнося требуемое. Например, город – Москва, растение – сосна, животное – носорог и т.д. Это чем-то похоже на игру в «Города», только там вся информация записывалась на листке бумаге, а здесь прямо на тротуаре.

**«Попасть в круг».** Необходимо начертить два круга – один в другом. Чем больше игроков, тем больше диаметр, но в среднем для большого круга он составляет 10 метров, а для малого 5. Подростки делятся на группы – первая (защищающая) встает в промежутке между кругами, а вторая (нападающая) за их пределами.

В самом центре становится член второй группы. Задача нападающих передавать друг другу по очереди мяч, пытаясь передать его центральному игроку, обманув защитников, но не перебрасывать. Как только это удастся, команде зачитывается одно очко.