**Игры на открытом воздухе**

Зимой, когда большую часть дня находишься в помещении каждый час, проведенный на свежем воздухе дорог для здоровья.

Ввиду того, что учреждение не достаточно оснащено спортивным инвентарем по лыжной подготовке в качестве альтернативы провожу зимние игры под открытым небом на спортивной площадке. Они закаливают организм, обновляют силы, заряжают бодростью .

**Игры со снежками**

**«Мяч – мишень»**

 Для этой игры кроме снежков понадобится еще волейбольный мяч. А местом, для нее может послужить небольшая, но ровная снежная площадка, на которой надо прочертить палкой две параллельные линии на расстоянии 10—12 шагов одну от другой. Эти линии назы­ваются лицевыми.

Играющих разбейте на две равные группы по два-три игрока в каж­дой. Один из участников в той и другой команде назначается ловцом. От него потребуется уменье любым способом перебрасывать мяч через игровое поле, а также ловить его, когда последует ответный бросок с другой стороны.

Ловцов поставьте за лицевыми линиями. Остальные игроки — ме­татели — располагаются перед своими лицевыми линиями, выбирая удобные для себя места. У каждого в руках по снежку. Снежков понадобится много, поэтому перед началом игры их нужно налепить заранее и сложить у лицевой линии.

Как только мяч-мишень будет брошен одним ловцом в сторону другой команды, ее метатели стараются попасть в мяч снежками. В то же время второй ловец должен поймать мяч и произ­вести обратный бросок.

Попадание снежком в мяч-мишень дает команде одно очко. Вполне возможно, что летающая мишень одновременно может быть поражена двумя и даже тремя метателями; и в этом случае команде засчитывается только одно очко.

Как организатору игры вам, очевидно, придется взять на себя обя­занности судьи: следить за правильным выполнением броска, а также при каждом попадании в мишень объявлять количество очков, набран­ных той и другой командой.

На правилах броска остановимся подробнее.

Мяч-мишень выбрасывают из-за лицевой линии. Он должен быть послан с достаточной силой, чтобы ловец другой команды мог поймать его, не выходя за свою лицевую линию.

 Команда, ловец, который не сумел поймать правильно брошенный ему мяч, теряет право очередного броска, а ее «противникам» засчитывается одно очко.

Если мяч, брошенный недостаточно сильно, не долетел до лицевой линии другой команды, причем в мяч не было ни одного попадания снежком, то ловец, которому он направлен, может не бежать за мячом и не ловить его. Команда, допустившая такой бросок, увеличивает счет «противников» на одно очко.

Если кто-либо из метателей поторопится и поразит снежком плохо брошенный мяч, то ловец должен приложить все усилия, чтобы пой­мать мяч, хотя бы ему и пришлось для этого выбежать за лицевую линию в любое место игрового поля. И если ловцу в этом случае не удастся поймать мяч, команда, за которую он играет, теряет право очередного броска, а ее «противникам» засчитывается одно очко.

Нетрудно сделать вывод: метателям выгодней поражать летающую мишень вблизи своей лицевой линии, обеспечивая этим возможность для ловца во-время выбежать и схватить мяч на лету. И не кидать снежок наперерез мячу. Игра продолжается до определенного количества очков.

**«Подвижные щитки»**

 Поставить несколько щитков (5-6) в ряд на расстоянии 1 м один от другого.

Отступя два шага в глубину площадки, прочертите линию, парал­лельную ряду щитков, затем через каждые два шага прочертите еще несколько параллельных линий.

Подготовив таким образом игровое поле, поставьте против каждо­го щитка примерно в десяти шагах от него по одному метателю. Проведите черту, переступать которую, бросая снежки, нельзя .

Подайте сигнал. Каждый кидает в свой щиток по одному снежку. Сумел попасть — щиток переставляется на следующую линию в глубину площадки; промахнулся — щиток остается на месте. Следует вто­рой залп, затем третий и т. д.

Кому удастся поразить цель снежком на последней линии пло­щадки, тот объявляется победителем.

**«Санные гонки»**

**(эстафета)**

На ровной снежной площадке пометьте линию старта и линию полуфиниша. Расстояние между ними должно быть не более ста шагов. Поставьте на старте четверо санок. Они будут служить эстафетами в этой игре.

По количеству санок составьте столько же команд с четным числом играющих: по шесть, восемь, десять человек.

На полуфинише против каждых санок укрепите в снегу вешки, а еще лучше стойки с флажками, что придаст состязанию более спор­тивный вид.

Попросите первые пары в командах выйти на старт к своим сан­кам и занять исходное для гонок положение: один садится на санки, другой становится впереди и берется за веревку. Так их и назовем: седок и возчик.

По сигналу возчики одновременно берут старт и, набирая скорость, мчат своих седоков к полуфинишу. Здесь они меняются местами, ста­раясь это сделать как можно быстрее: возчик становится седоком, а седок — возчиком, — и устремляются в обратный путь. На старте их сменят новые пары.

Когда в путь отправятся последние пары, старт превращается в финиш, где вы и будете принимать победителей санных гонок.

«Кто кого перетянет?»

 Для этой игры понадобится двое саней и толстая веревка длиной 6-8 м. Привяжите ее к задкам санок. Разведите теперь санки в стороны так, чтобы веревка натянулась. Посередине пло­щадки между санками обозначьте черту на одинаковом от тех и дру­гих санок расстоянии.

 Участников состязания разбейте на две команды. Первые номера усаживаются верхом каждый на свои сани. По сигналу оба, отталки­ваясь ногами, пытаются протащить сани в свою сторону. В пары сле­дует подбирать приблизительно равных по силам «противников», од­нако решает в этом поединке опять-таки не только сила, но и известная сноровка: важно поймать момент, когда «противник» меняет по­ложение упора, и откатить его назад.

Кто перетянет санки «противника» за черту, тот и победитель в схватке.

Когда пройдут все пары, предложите победителям потягаться между собой — это будет интересным завершением соревнований.

Руководитель физического воспитания ГОУ НПО ПУ № 60

 г.Осинники Кемеровской области

Нехорошева Н.Б.