

Сборник подготовлен ВРОО «Клуб «Спасатель» в рамках реализации проекта «Прививка безопасности» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов



Памятка для родителей «БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО»





«Горячая картошка»

Кол-во игроков: от 5 человек.

Правила: Все участники встают в круг и начинают произвольно кидать мяч - «горячую картошку» друг другу, можно при этом кричать: «**Горячо!**».

Участник, к которому летит «картошка», должен поймать её и, не задерживая в руках дольше одной секунды, перекинуть дальше. Чтобы усложнить правила можно не ловить, а отбивать мяч ладошками. Тот, кто не поймал «картошку», считается «наказанным» и садится на корточки в центр круга - «котёл».

Игроки могут выручать «сидящих» в котле и возвращать их в игру. Для этого нужно кинуть мяч в центр и попасть в «наказанных» игроков.Все, кого коснулся мячик, возвращаются в игру.

«Наказанные» игроки могут сами себя **«спасти»**. Для этого им нужно не вставая с ч<mark>етве</mark>ренек поймать летящий над ними мяч. При этом нельзя вставать в полный рост, можно только поднимать руки или попытаться подпрыгнуть на четвереньках.

Если кому-то из них это удалось, все игроки из центра встают в круг. А игрок, кидавший мяч, садится в центр. Действие продолжается до тех пор, пока в круге не останется один ребенок, который и считается победителем.





«Вышибалы»

Игра способствует развитию ловкости, меткости, координации движений, быстроты реакции.

Количество участников: от 5 человек.

Правила: На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй «вышибала», а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго «вышибалы» бросать.

Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным («От земли зайца не убъёшь!»). Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

«Лягушка»

Это один из вариантов игр с мячом и стеной. *Игра развивает ловкость, координацию, реакцию, скорость мышления*.

Количество игроков: не ограничено.

Правила: На стене рисуется линия (чем выше, тем интереснее)—ниже нее мяч кидать нельзя. Игроки выстраиваются в ряд, друг за другом. Первый игрок кидает мяч, тот ударяется о стенку, отскакивает, ударяется о землю, и в этот момент игрок должен через него перепрыгнуть. Мяч подхватывает следующий игрок, повторяя то же самое, — и так по кругу. Тот, кто не перепрыгивает мяч, получает в наказание «букву» (л—я—г—у—ш—к—а). Собрал все эти буквы? Ты—лягушка!





«Третий лишний»

Игра развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Количество игроков: от 10 человек.

Правила: Игра является одной из разновидностей игры «Пятнашки».

Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них - водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5-6 м).

Первый игрок отходит от водящего на 3-4 шага и начинает убегать. Водящий должен догнать его и «запятнать», Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» или «Много троих, хватит двоих!».

После этих слов стоящий последним в паре начинает убегать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

«Совушка»

Разновидность игры «Море волнуется». Развивает быстроту реакции, равновесие.

Количество игроков: от 7 человек.

Правила: Игроки свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит водящий - «Сова». Водящий говорит: «День наступает — всё оживает» и все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения лесных обитателей.

Неожиданно водящий произносит: «Ночь наступает, всё замирает, сова вылетает». Все должны остановиться и замереть в том положении, в котором их застали эти слова. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.





«ПАНАС»

Количество игроков: 4 и больше.

Правила: Участники обозначают границы

игровой зоны и выбирают водящего.

Водящему завязывают глаза. Остальные дети кружат его и хором повторяют: Панас, Панас,

на чём стоишь? Водящий: На камне! Дети: Что продаёшь?

Водящий: Квас!

Дети: Лови мух, но не нас!

И разбегаются в стороны. Каждый участник должен звать водящего «Панас! Панас!» и непрерывно хлопать в ладоши. При этом водящий, ориентируясь на слух, должен поймать любого участника. Если ему это удаётся, то пойманный становится Панасом.

Важно помнить! Зона игры должна быть обозначена и все игроки должны следить за тем, чтобы водящий не пересекал границу. Это позволит избежать столкновений с посторонними предметами.

«Король любит»

Эта подвижная игра развивает быстроту реакции, ловкость и смекалку.
Количество игроков: 4 и больше.

Правила: Перед игрой необходимо провести две линии на ширине 2-3 метров. Один игрок выбирается ведущим - Королём. Все игроки, кроме Короля, встают за одной линией, а на другой стороне королевство, в котором живёт Король.

Он становится спиной к остальным игрокам и произносит одну из двух фраз: «Король любит» или «Король не любит» и называет любой цвет.

К примеру, ведущий говорит: «Король любит жёлтый цвет». Те игроки, у которых есть жёлтый цвет на одежде или обуви, спокойно проходят в королевство (за черту). А тех игроков, у которых нет жёлтого цвета, Король ловит.

Если же произнесена фраза **«Король не любит жёлтый цвет»**, то, наоборот, спокойно проходят игроки, у которых нет жёлтого цвета. А Король ловит игроков, имеющих на себе жёлтый цвет.

Если у игрока небольшой рисунок жёлтого цвета, то можно его прикрыть и спокойно пройти.

Как только король поймает одного игрока, этот игрок становится Королём и игра начинается заново.





«Рыбалка»

Эта активная **игра развивает лов- кость и быстроту реакции.**

Количество игроков: 2 и более.

Правила: Игроки становятся в круг. В центре круга встает водящий – «Рыбак». У рыбака в руках «Удочка» - это толстая веревка, канат или прыгалки.

Рыбак должен крутить ею по низу, стараясь коснуться ног других игроков. Игроки должны подпрыгивать, чтобы «удочка» их не задела. У кого не получилось, считается пойманным и выбывает из игры.

Игра заканчивается, как только выбыл предпоследний игрок. А последний, самый ловкий, считается выигравшим, ему в награду вручается удочка и он становится «рыбаком».

«Выше ноги от земли»

В эту игру лучше всего играть на детской площадке или в лесопарке, где много мест, куда можно присесть, запрыгнуть, или повиснуть на руках, подняв ноги.

Количество игроков: от 4 человек.

Правила: Вначале выбирается водящий. Игра начинается как обычные салки, только появляется новое правило: убегающий игрок может присесть на любую скамейку, качели. бревно и поднять ноги или повиснуть. Главное чтобы ноги не касались земли.

В этом случае он становится неприкосновенным, и водящий бежит за другими игроками. Долго оставаться в положении с поднятыми ногами нельзя. Если у всех игроков ноги оказываются «на весу», водящий может салить любого. Тот, кого осалили, становится водящим.





«Белые медведи»

Игра развивает ловкость и скорость. Кроме того, она помогает детям найти общий язык и научиться командному взаимодействию. Возраст: от 6 лет.

Количество игроков: 7 и более.

Правила: На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место — льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат».

Когда будут переловлены все «медвежата» — игра заканчивается. Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Примечание. Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Крокодил»

Игра отлично помогает весело провести время большой группе ребят, развивает воображение, догадливость и артистизм.

Количество игроков: от 4 человек.

Правила: 1 вариант (для небольшого количества игроков).

Первый игрок загадывает слово и пытается объяснить его другим. Игрок, который раньше всех отгадал слово, теперь будет объяснять новое слово, которое загадает ему первый игрок. И так далее.

2 вариант (для большего количества игроков).

Игрокам нужно разбиться на две равные команды. После этого игроки одной команды задумывают слово и выбирают игрока из команды соперников, которому по секрету и сообщают это слово. После этого его отпускают к своей команде, где он пытается объяснить слово. Тем временем его команда старается понять задуманное и высказывает предположения. Игра идёт до тех пор, пока команда не угадает загаданное или не сдаться. Можно договориться об ограничениях по времени на угадывание. После этого команды меняются местами.

При объяснении слова разрешается:

- использовать жесты и мимику, пляски, прыжки и ужимки;
- · принимать любые позы;
- показывать слово целиком или по частям;
- · кивать или мотать головой: «да» и «нет»

НО запрещается:

- · писать и рисовать;
- произносить слоги и буквы (даже без звука, одними губами);
- показывать буквы или передавать буквы языком глухонемых

Разновидностью этой игры является игра «Скажи иначе», в которой загаданное слово объясняют «иначе», но не называя однокоренных слов и это же слово на иностранных языках.





«Колечко-колечко»

Игра помогает развивать внимательность, умение работать в команде, учит быстро реагировать и в некоторой степени развивает актёрские способности.

Количество игроков: от 6 до 12 человек.

Правила: Игра начинается с выбора ведущего, которому отдают заветное колечко (лучше использовать не настоящее кольцо, а мелкую деталь). Остальные участники садятся перед ведущим ровной линией.

Игроки складывают ладони лодочкой и вытягивают перед ведущим, который ходит и вкладывает свои ладони в ладони игроков. Одному из них он незаметно передаёт колечко, а получивший игрок не должен допустить, чтобы его вычислили. Ведущий может несколько раз пройти всех и приговаривать — «я ношу-ношу колечко, и кому-то подарю».

Как только колечко оказывается у игрока, ведущий отходит и говорит: **«колечко-колечко, выйди на крылечко»**. Игрок, у которого оказалось кольцо должен быстро встать и убежать, а его соседи должны его поймать. Если колечко поймали, то хранитель кольца становится ведущим. Если уже ему удалось убежать, то игра продолжается.

«Шерлок Холмс»

Игра направлена на развитие памяти и сообразительности.

Количество игроков: от 3 человек.

Правила: Выбирается ведущий -«Шерлок Холмс» и 3-5 «преступников». Чем меньше возраст детей, тем меньше «преступников», «Преступники» встают перед «Шерлоком Холмсом». «Шерлок Холмс» внимательно в течение нескольких секунд (20-30) внимательно разглядывает «преступников» и выходит из помещения. «Преступники» делают пять изменений в своей одежде и позе. Возвратившийся «Шерлок Холмс» должен найти у каждого его пять изменений. Тот игрок, у которого «сыщик» нашел все пять изменений, должен выполнить какое-либо желание «Шерлока Холмса». Тот, у которого не найдено хотя бы одно изменение, сам становится «Шерлоком Холмсом».





«Съедобное-несъедобное»

Эта веселая детская игра с мячом будет интересна детям 5-8 лет.

Подойдет для игры в помещении и беседке на улице (например, в непогоду).

В зависимости от количества участников играть можно по разным правилам.

Вариант 1. От 2 до 5 человек.

Выбирается водящий. Остальные игроки становятся в ряд или садятся на лавочку. Водящий по порядку кидает мяч игрокам и одновременно называет какой-либо предмет. Если названный предмет съедобный - игрок должен поймать мяч. Если несъедобный оттолкнуть его. Игрок, который ошибся: съел несъедобное или, наоборот, оттолкнул съедобное становится водящим.

Вариант 2. От 6 человек.

Все игроки становятся в круг и перекидывают мяч друг другу, одновременно называя предметы. Игра идет по тем же правилам: съедобное ловим, несъедобное отталкиваем. При этом игроки, допустившие ошибку, выходят из игры. Игра ведется до последнего оставшегося победителя.

Как говорить с ребенком о безопасности? 5 рекомендация для родителей от Клуба «Спасатель»: запоминайте!

ОБСУЖДАЙТЕ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ РЕГУЛЯРНО, НО НЕ НАВЯЗЧИВО. АРГУМЕНТИРУЙТЕ, НО НЕ ПУГАЙТЕ

Знания о правилах безопасности, готовность их применять - это обычные, повседневные социальные навыки. Именно поэтому обсуждения с детьми не должны проходить в формате «серьезных разговоров», лекций или нервных нотаций. И никаких «страшилок»! Ребенок гораздо эффективнее запомнит то, о чем вы говорите с ним между делом, по дороге в школу, во время просмотра мультика, после чтения перед сном. Трех-пяти минут пару раз в неделю достаточно.

БОЛЬШЕ СПРАШИВАЙТЕ. МЕНЬШЕ ГОВОРИТЕ

Помогите ребенку самому подумать над вопросом, который вы обсуждаете, и сделать собственные выводы. Спросите, например: Как ты думаешь, как выглядит преступник? К кому из людей, которых мы сейчас видим на улице, ты мог бы обратиться с вопросоом или просьбой о помощи? А чем опасен дым на пожаре и как от него защититься? Что будешь делать, если поранишь руку, а взрослых нет рядом? Что сказать соседу, который просит открыть дверь, когда взрослых нет дома? Ребенок будет размышлять, предлагать версии - и отлично запомнит те выводы, к которым пришел сам. Особенно, если вы это отметите и похвалите!

ПОКАЗЫВАЙТЕ ПРИМЕР

Каждый элемент правильных алгоритмов поведения покажите сами: общение с незнакомыми не должно быть долгим, а разговор подробным; позаботьтесь о наличии дома и в автомобиле исправного отнетушителя и аптечки первой помощи; прекращайте разговор по мобильному телефону, снимайте капюшон и вынимайте наушники из ушей, когда переходите улицу; не уплывайте далеко от берега, сев в лодку наденьте и застегните спасательный жилет. Помните: дети нас не слушают, дети на нас смотрят!

НЕ РУГАЙТЕ ЗА ОШИБКИ

Даже если ваш ребенок разговаривает с посторонним, или пошел с ним, несмотря на ваши уроки, не сразу р<mark>угайте его. Спросите, почему он сделал это? Возможно, именно этот человек не вызвал подозрений - и тотда вожно понять, какой тип модей легко введет малыша в заблуждение. Или, как часто бывает, ребенок сначала «не сразу подумал», а потом вспомнил, но «было уже неудобно как-то». Вожно обсудить два принципа: «Взрослый никогда не попросит о помощи ребенка» и «Родители никогда не пошлют за ребенком незнакомого». И действия: кричать «Помогите, это чужкй, я его не знаю!», бежать туда, где много людей, просить о помощи.</mark>

УЗНАЛ? НАУЧИ ДРУГОГО

Если ребенок узнал уже достаточно информации о правилах безопасности, лопросите его выступить в роли тренера. Он может рассказать о том что освоил друзьям, младшим братьям и сестрам, бабушке и дедушке. Это здорово закрепляет знания и навыки, мотивирует самого ребенка соблюдать все правила безопасности - уже с позиции «эксперто»!

Веселых и безопасных летних каникул желает Вам и Вашим детям Клуб «Спасатель».