ИГРЫ НА БАТУТЕ

ЦВЕТНЫЕ КОМАНДЫ

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ
Цветные мелки
или тканевые круги

КАК ИГРАТЬ
1. Вырежьте 3–4 разноцветных круга диаметром 40–50 см и разложите их на батуте.

2. Ведущий называет цвет (например: «Красный!»).

3. Игроки должны быстро встать на круг нужного цвета.

УСЛОЖНЕНИЕ
Можно называть два цвета сразу или добавлять задания (например: «Синий — на одной ноге»).

БАТУТНЫЕ ВЫШИБАЛЫ

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ
2 мягких мяча

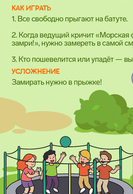
КАК ИГРАТЬ
1. 3—4 игрока прыгают на батуте.

2. Двое вышибал стоят по разные стороны.

3. Вышибалы перебрасывают мячи, стараясь попасть в прыгунов.

4. Тот, в кого попали, меняется местами с вышибалой.

ВАЖНО
Бросать только в ноги
и не слишком сильно!



ПРЫГАЮЩИЙ АЛФАВИТ

КАК ИГРАТЬ
1. Ведущий называет любую букву (например: «М»).

2. Игрок должен быстро назвать слово на эту букву («мышка») и сделать столько прыжков, сколько букв в слове (6 раз).

3. Затем очередь переходит к следующему игроку.

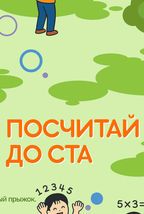
МОРСКАЯ ФИГУРА

КАК ИГРАТЬ
1. Все свободно прыгают на батуте.

2. Когда ведущий кричит «Морская фигура, замри!», нужно замереть в самой смешной позе.

3. Кто пошевелится или упадёт — выбывает.

УСЛОЖНЕНИЕ
Замирать нужно в прыжке!



ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ
1 мягкий мяч, музыка (колонка или телефон)

КАК ИГРАТЬ
1. 4–6 игроков встают в круг на батуте.

2. Включается музыка.

3. Игроки прыгают и перебрасывают мяч.

4. Когда музыка останавливается, тот, у кого мяч, получает 1 «жжот».

5. 3 «жжота» — игрок выбывает в «судейскую бригаду».

УСЛОЖНЕНИЯ
- ✓ Бросать левой рукой
- ✓ Добавить второй мяч
- ✓ Прыгать на одной ноге

ЗМЕЯ

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ
Длинная скакалка (3–4 метра), 1 ведущий и 2–4 прыгуна

КАК ИГРАТЬ
1. Ведущий медленно водит скакалкой по сетке батута, имитируя змею.

2. Игроки должны перепрыгивать через «змею», когда она приближается.

3. Кто задел скакалку ногами — получает «укус» и делает 5 приседаний.

ВАРИАНТЫ
«Ядовитая змея» — когда ведущий кричит это слово, скакалка ускоряется.
«Змеиный клубок» — ведущий делает круговые движения скакалкой.

ПОСЧИТАЙ ДО СТА

КАК ИГРАТЬ
1. Ребёнок прыгает и вслух считает каждый прыжок.

2. Взрослый задаёт уровень сложности.

ВАРИАНТЫ СЛОЖНОСТИ
1. Дошкольники: счёт до 10, хлопок на каждый 5-й прыжок.

2. Младшие школьники: счёт десятками (10, 20, 30...), прыжки по таблице умножения (на 2, на 5).

3. Подростки и взрослые: обратный счёт от 100, прыжки с уравнениями («5×3 = 15 прыжков).

ПРЫГ-СЧЁТ

КАК ИГРАТЬ
1. Ребёнок прыгает и считает вслух каждый прыжок.

2. Взрослый задаёт уровень сложности.

3. Для дошкольников: счёт до 10 с хлопками на каждый 5-й прыжок.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ

КАК ИГРАТЬ
Включить быстрый трек (хип-хоп, электронику) и прыгать под ритм.

1. На громкий и чёткий бит (удар, бас, акцент) — высокие прыжки.

2. На тихие/фоновые звуки (мелодия, спокойный ритм) — низкие, амортизирующие прыжки (лёгкое подпрыгивание на месте или шаг с подскоком).

3. При паузе или резком затихании замереть в любой позе (чем нелепее, тем веселее!).