

Подвижные игры

Название игры	Описание игры
«Два мороза»	На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: <i>Мы - два брата молодые, Два Мороза удалые: Я - Мороз Красный Нос, пуститься?</i> <i>Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку</i> Ребята хором отвечают: <i>Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз!</i> И начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. <u>Правила игры:</u> 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого другие играющие должны коснуться их рукой.
«Вызов номеров»	В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее - линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, оббегают стойку и возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до стойки – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег; до стойки – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
«Гуси-лебеди»	На одном краю обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне площадки стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место – луг.

	Выбираются дети, исполняющие роль пастуха и волка, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. <i>Пастух:</i> Гуси, гуси! <i>Гуси (останавливаются и отвечают):</i> Га, га, га <i>Пастух:</i> Есть хотите? <i>Гуси:</i> Да, да, да! <i>Гуси:</i> Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. <i>Пастух:</i> Так летите! Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья, летят через луг, домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется.
«Пятнашки»	Игра в «Пятнашки» - это самая простая игра в догонялки, но со своим смыслом и некоторыми правилами. Количество детей в этой игре неограниченно. Площадку для игры лучше оговорить заранее, и пусть это будет небольшая территория. По считалке выбирают водящего, его же называют «пятнашкой». Все участники игры разбегаются по площадке, «пятнашка» их догоняет. Кого он коснулся рукой тот становится «пятнашкой». Вот в этот момент нужно громко назвать имя нового водящего, чтобы другие игроки знали, от кого убегать. После того как водящий ловит игрока, они меняются местами. И все разбегаются дальше. <u>Правила игры:</u> 1. Не разрешается бегать через круг. 2. Игроку, убегающему от «пятнашки», можно пробегать не более одного круга. 3. Если «пятнашка» осалил убегающего, то они меняются местами.
«Пятнашки с мячом»	Кроме бега, существенным элементом этой игры является метанье мячом. Дети распределяют между собой роли, при чем, большинство обращается в бегство, а один из их среды, получивший прозвище «пятнашки», снабжается еще мячом большей или меньшей величины. В то время как дети бегают по разным направлениям, «пятнашка» намечает себе жертву и старается во что бы то ни стало настигнуть ее, запятнав прикосновением мяча. «Потерпевший» меняется с ним ролью, и игра продолжается до тех пор, пока у детей хватит охоты и они не устанут и не потеряют интереса к начатой игре.
«Октябрята»	На противоположных сторонах площадки отмечают два «дома». Между домами становится водящий. Остальные находятся на одной стороне площадки. Водящий, стоя по середине, лицом к играющим, громко произносит: <i>«раз, два, три!»</i>. Все играющие хором говорят: <i>«Мы веселые ребята, Любим бегать и</i>

	<i>играть,</i> <i>Наше имя - Октябрюта.</i> <i>Ну, попробуй нас догнать!».</i> После этого все дети перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. После двух - трех пробежек подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего. Отмечаются ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие.
«Зайцы в огороде»	На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.
«Лисы и куры»	Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это – «насест». Выбираются один водящий – «лис» и один – «охотник». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встаёт «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста». По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подбравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берёт осаленного за руку и ведёт в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис». Играют 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу. <u>Правила игры:</u> 1. Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).
«Река и ров»	Игроки строятся на середине площадки (комнаты) в колонну по одному. Справа и слева от колонны в зависимости от сигнала ведущего могут быть расположены «река» или «ров». Через «реку» надо переплыть (идти, имитируя руками

	движения пловца), а через «ров» – перепрыгнуть. По сигналу ведущего, например, «ров – справа» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. Так, чередуя слова «река», «ров» и направления сторон – «слева», «справа», ведущий продолжает игру. В конце игры подводятся итоги – кто же оказался самым внимательным и не попал в ров или в реку.
«Три стихии»	Играющие образуют круг, а водящий становится посередине с волейбольным мячом в руках. Учитель говорит одно из трёх слов: земля, вода, воздух и бросает кому-нибудь мяч. Поймавший мяч возвращает его учителю, называя птицу, рыбу или животное. Игрок, который нарушил условия игры (неправильно ответил, не поймал мяч) получает штрафное очко. Можно ввести правило 3 сек. Учитель считает до 3, и тогда игрок возвращает назад мяч и дает ответ.
«Западня»	Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные, то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подаёт следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.
«Ниточка и иголочка»	Выбирают водящего — «иголочку». К нему присоединяются 3—4 человека — «ниточка». Остальные размещаются произвольно. «Иголочка» и игроки, составляющие «ниточку», берутся за руки, образуя цепочку. Впереди — водящий. Под музыку «иголочка» бежит между предметами и другими игроками, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, а «ниточка» должна точно повторить путь, не размыкая рук. Пробегая мимо стоящего игрока, последний в ниточке может взять его за руку и увести за собой. Те, кто расцепил руки, платят фанты, а в конце игры выполняют задания. Игра идет до 5— 10 фантов, в зависимости от количества участников.
«Фигуры»	Водящий встает в центре площадки. Играющие бегают, прыгают, пляшут, По сигналу учителя: «Раз-два-три, фигура, замри!» — игроки останавливаются и принимают заранее обусловленное положение, например: 1. «Часовой»: о. с, лопатки сблизить. 2. «Самолет»: стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись,, руки в стороны. 3. «Звездочка»: стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны. 4. «Ракета»: стоя на носках, руки слегка отведены, ладони

	вперед. 5. «Балерина»: стоя на правой, согнутую левую стопой на колено правой, руки в стороны. Водящий ходит среди фигур и касается рукой тех, кто принял неправильное положение или пошевелился. Эти ребята принимают обычную стойку. Затем учитель произносит: «Раз-два-три, все вокруг отомри!». Все дети принимают обычное положение, а водящий называет тех, кто наиболее правильно выполнил задание. Из этих ребят выбирают следующего водящего, и игра продолжается. В конце игры учитель отмечает детей, наиболее правильно принимавших различные позы.
«Светофор»	Перед началом игры на площадке необходимо отчертить две линии, расположенные на расстоянии нескольких метров друг от друга. Между этими линиями будет проходить так называемая «дорога». По считалке выбирают игрока, который станет водящим, играя роль «светофора». Все остальные участники игры, кроме «светофора», выстраиваются за одной из линий, «светофор», повернувшись спиной к игрокам, караулит на «дороге». Не оборачиваясь, «светофор» называет какой-либо цвет. Если игрок может отыскать на себе какой-нибудь предмет названного цвета (одежда, заколка и тому подобные вещи, вплоть до пятнышка от сока), то он может взяться за этот предмет рукой и спокойно перейти через «дорогу». Если же ничего подходящего найти не получается, то игрокам не остается ничего другого, кроме как попытаться бегом попасть на другую сторону «дороги», не выбегая за ее пределы. «Светофор» должен ловить нарушителей, стараясь их осалить. Нарушитель, которого коснулся «светофор», сам становится «светофором».
«Три движения»	Играющие образуют полукруг. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков. <u>Правила игры:</u> 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.
«К своим флажкам»	Дети распределяются на три колонны. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя

	выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Учитель отмечает тех детей, кто быстро и правильно справился с заданием.
«Цапля»	Игроки одной команды являются нападающими, а другой - защищающимися. Защищающийся игрок стоит на одной ноге, другая у него захвачена нападающим. По сигналу преподавателя нападающий игрок старается, толкая, сваливая и сбивая, заставить защищающегося игрока коснуться рукой мата, а защищающийся игрок - сохранить равновесие и остаться в стойке. Смена положения должна происходить по команде преподавателя. Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты. Выигрывает игрок, большее число раз заставивший соперника потерять равновесие и коснуться ковра рукой или телом. Команда-победительница определяется по набранной сумме побед участников. Игру следует начинать только после рукопожатия соперников.
«Метко в цель»	Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники передвигающейся шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. <u>Правила игры:</u> 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.
«Волк во рву»	Посередине площадки (зала) проводится две параллельные линии на расстоянии 60-70 одна от другой - это ров. Один из водящих или два – волки, находятся во рву. На этой же стороне площадке (в конце), за линией, находится дом коз. На противоположной стороне от рва – пастбище для коз. По сигналу педагога козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волки выбегают из рва, ловят коз. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных коз, после двух перебежек водящие меняются.

«Мышеловка»	Дети распределяются на 2 группы. Одна образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу, приговаривая: <i>Ах, как мыши надоели, плутовки, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, мышеловки, Всюду лезут – вот напасть, раз!</i> <i>Берегитесь же, Доберемся мы до вас. Вот поставим Переловим всех за раз!</i> По мере произнесения слов дети – мыши вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается – дети опускают руки. Те, кто остались в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг, мышеловка увеличивается. Игра повторяется.
«Мяч капитану»	В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников. Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков. <u>Правила игры:</u> 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.
«Попрыгунчики-воробушки»	На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих—кот, он помещается в центре круга, остальные играющие—воробушки — становятся за кругом у самой черты.

	По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробушкой, и игра повторяется вновь.
«Третий лишний»	В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другому догоняющего. По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно staje перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой. <u>Правила игры:</u> 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим. Вариант. Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.
«Точный расчет»	На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперёд и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад. Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг. Игру можно проводить командами. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию.
«Быстрый и ловкий»	Команды стоят в колоннах по одному у задних концов своих скамеек. У переднего конца каждой скамейки лежит гимнастический мат. В середине между матом и стойкой кладется малый гимнастический обруч. По команде «Внимание!» первые участники (капитаны) ложатся животом на скамейку. По команде «Марш!» они начинают продвигаться по скамейке, подтягиваясь на руках. Подтянувшись в последний раз, опускают руки на гимнастический мат и, оттолкнувшись ногами от скамейки, делают кувырок вперед. Затем подбегают к обручу, стоя пролезают в него (сверху вниз), оббегают стойку и возвращаются к своей скамейке. Пока первый участник преодолевает препятствия, второй принимает исходное положение на скамейке — лежа на животе. Первый, вернувшись, касается плеча второго, после чего тот начинает выполнять те же действия. Как только последний участник освободит скамейку, вся команда быстро садится на нее. В тот

	момент, когда последний участник коснется рукой руки капитана, детальные члены команды поднимают руки в стороны (условное финиширование).
«Запрещенное движение»	Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещенное — его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте. <u>Правила игры:</u> Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.
«Шишки, желуди, орехи»	Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи». По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. И так с любым из наименований. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими. <u>Правила игры:</u> 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).
«Охотники и утки»	Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время. <u>Правила игры:</u> 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после

	отскока от пола.
«Найди себе пару»	По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст: <i>Плачут киски в коридоре, У котят большое горе: Хитрый повар бедным кискам Не дает схватить сосиски.</i> С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром. <u>Правила игры:</u> 1.Нельзя раньше времени забегать в круг. 2.Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. 3.Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.
«Бег сороконожек»	Играющие делятся на две-три команды по 10-20 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку. Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.
«Кот идет»	Для игры очерчивается площадка, в углу которой отмечается «дом кота», а по сторонам - «норы мышек». Роль кота играет ведущий, его выбирают с помощью считалки. Игра начинается с присказки, которую произносит вожатый: <i>Мышки, мышки, выходите, Поиграйте, попляшите, Выходите поскорей, Спит усатый кот-злодей!</i> «Мышки» вылезают из «норок», приплясывают, бегают, повторяя хором слова: <i>Тра-та-та, тра-та-та, Нет усатого кота!</i> Но вот вожатый подает сигнал: «Кот идет!» Все «мышки». Должны тут же замереть на месте и не двигаться. «Кот» обходит «мышек» и забирает себе домой тех, которые шевельнулись. Смелые «мышки» за спиной «кота» могут двигаться, но должны замереть, если «кот» повернется к ним. Вожатый говорит: «Кот ушел!», и «мышки» снова «оживают». Игра продолжается. «Кот» меняется через 2-3 повтора, его выбирают из непойманных «мышек».
«Мяч соседу»	Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча.

	Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим. Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее его поднять и продолжить игру. Обычно игроки в «Мяч соседу» стоят примерно на расстоянии шага друг от друга — то есть так, чтобы можно было передавать мяч «из рук в руки». Однако, если участники встанут подальше друг от друга, и мяч придется перекидывать, то это может сильно усложнить игру и сделает ее намного веселее. Чем больше людей участвуют в этой игре, тем веселее. Игра «Мяч соседу» может быть интересна как детям, так и взрослым. В игру можно играть на улице, на природе, в зале и даже в квартире.
«Красная шапочка»	Участники делятся на две команды, поровну. Каждая команда сплетает руки – становится «цепью». Команды становятся на некотором расстоянии друг от друга. По очереди команды вызывают игроков из противоположной команды: «Красная шапочка, белое перо, вызываю [имя игрока] и больше никого!». Вызванный игрок должен подбежать к вызвавшей его команде и попытаться с разбегу «разорвать цепь». Если ему это удастся, то он забирает с собой одного игрока (того, на ком «разорвалась цепь»). Если нет – то он остается в команде противников, а его команда пропускает ход. Побеждает команда, в которой к окончанию игры останется больше участников.
«Рыбаки и рыбки»	На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их. <u>Правила игры.</u> 1. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. 2. Рыбки должны забежать в круг (сеть) и выбежать из него, чтобы рыбаки их не поймали. 3. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.
«Ловишки»	Выбирается водящий – ловишка. Он становится на середину площадки. По команде педагога «Раз, два, три – лови!» все разбегаются по площадке, убегая от ловишки, который старается догнать их и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону, или садится. Когда поймано 3-4 играющих, выбирается другой ловишка. Игра повторяется. Ловишки можно также проводить с ленточками (дети, ленточки прицепляют к себе, ловишка догоняет и забирает ленты, у кого ленты нет считается пойманным), с

	мячом (у ловишки мяч, он бегают и пытается запятнать детей мячом, в кого попадает тот, считается пойманным).
«Филин и пташки»	Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином. Перед началом игры играющие выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, журавль и т. д.). Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.д.). Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде. Дети делятся на 3—4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать. Затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?»; «Мы утки, где наш дом?» Филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, на слово «Филин» прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать.
«Космонавты»	Для проведения игры необходима обширная свободная площадка и большое число детей. Можно играть на свежем воздухе. Перед началом игры по углам и сторонам площадки или зала необходимо начертить несколько больших треугольников – это «ракетодромы». На каждом «ракетодроме» располагается от 2 до 5 кружочков – «ракет». «Ракету» может занять только один участник игры. Суммарное число «ракет» должно быть на 3-8 меньше, чем игроков. Площадку для игры можно украсить названиями маршрутов звездных кораблей, к примеру, «Земля – Юпитер», а также изображениями планет, звезд и комет. Участники игры берутся за руки и встают в круг в центре площадки. Вместе с организатором игры, они начинают двигаться по кругу и громко декламировать: <i>«Ждут нас быстрые ракеты</i> <i>На такую</i> <i>полетим!</i> <i>Для прогулок по планетам.</i> <i>Но в игре один</i> <i>секрет:</i> <i>На какую захотим,</i> <i>Опоздавшим —</i> <i>места нет!»</i> Произнеся слово «нет!» дети расцепляют руки и бросаются к «ракетодромам», стремясь занять любую свободную «ракету». Проигравшие объявляются опоздавшими на рейс и возвращаются в центр площадки. Успешные «космонавты» могут по очереди объявить свой маршрут или рассказать, где они сейчас пролетают и какие космические объекты находятся в их поле зрения. Затем все снова встают в общий круг и

	подвижная игра «Космонавты» повторяется.
«Стая»	<i>Стаи птиц летят на юг, небо синее вокруг. (дети двигаются в свободном направлении «машут крыльями»).</i> <i>Чтоб скорее прилетать, надо крыльями махать.</i> <i>Птицы На ночь опускаются, на поляне собираются.</i> <i>Предстоит им долгий путь. Надо птичкам отдохнуть.</i> (дети присели). <i>И опять пора в дорогу. Пролететь им надо много.</i> <i>Вот и юг ура ,ура, приземляться им пора.</i>
«Птица без гнезда»	Играющие делятся на пары, и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т.е. ближе к кругу, – гнездо, второй за ним – птица. В центре круга чертят небольшой кружок – там водящий. Он считает: «Раз...» – игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; «Два...» – игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т.е. птица садится в гнездо; «Три!» – птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т.е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд. При повторении игры дети меняются ролями. <u>Правила игры:</u> Птицы вылетают только на счет «Три!», водящий не должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.
«Перестрелка»	Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник уворачивается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

	<u>Правила игры:</u> 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч рукам можно, но если игрок выронил мяч, то не считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.
«День ночь»	Для игры подходит ровная площадка без предметов, мешающих свободно и безопасно двигаться. Выбирается водящий. Он отворачивается от остальных и громко объявляет: «День!» Игроки веселятся, прыгают и бегают по площадке. По условиям игры, оставаться на месте нельзя. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!» В этот момент участники игры должны мгновенно «заснуть» — замереть в той позе, в которой его застигла команда «ночь». Водящий оглядывается, и если замечает игрока, не успевшего «заснуть», громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил. Проигравший становится водящим. Водящий может давать команды «день» и «ночь» в любой последовательности с целью запутать игроков.
«Мяч ловцу»	На площадке размером не менее 6 x 12 метров (лучше по больше) в противоположных углах, находящихся с правой стороны короткой линии площадки, проводится линия, образуя треугольник. Параллельно ей на расстоянии двух-трех метров проводятся еще по линии, которые образуют коридор около каждого бокового треугольника; эти коридоры - нейтральные зоны. Посередине площадки чертится круг диаметром в один метр - отсюда начинается игра. Играющие делятся на две команды. Каждая выбирает себе капитана и водящего - ловца. Ловцы - водящие - становятся в свои углы, капитаны - около центрального круга лицом друг к другу и в сторону своих ловцов. Все остальные размещаются произвольно по площадке, стараясь придерживаться парами - один из одной команды, другой - из другой. Судья бросает мяч между капитанами у центрального круга. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся, передавая мяч друг другу, подвести его как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его с лёту. Соперники делают то же самое. Играющие могут мешать ловцу поймать мяч, но при этом не имеют права заходить в нейтральную зону. Ловец старается ловить мяч так, чтобы тоже не заходить в нейтральную зону. С целью более организованной игры игроки каждой команды делятся на нападающих и защитников. Те и другие передвигаются по всему полю, но защитники стараются быть ближе к ловцу соперника, мешая нападающим бросить ему мяч, а нападающие

	ближе к своему ловцу, чтобы при случае передать ему мяч. Когда ловец какой-либо команды поймает мяч на лету, его команда получает очко и игра опять начинается с центра поля. Игра проводится в два тура (периода), по 10-15 минут каждый. После каждого периода команды меняются местами. Их ловцы переходят на противоположную сторону площадки. <u>Правила игры:</u> 1. С мячом разрешается пробежать только два-три шага, не более, а на четвертом обязательно передать его товарищу. В противном случае мяч передается команде соперников, а та выбрасывает его из-за боковой черты напротив того места, где была допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от соперника. 3. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывается игроком из команды соперников с того места, где мяч перелетел через эту границу. 4. Если защитник или нападающий зайдут в нейтральную зону, мяч вбрасывается их соперником сбоку. 5. Если ловец при ловле мяча зайдет в нейтральную зону, очко команде не засчитывается. 6. После того, как ловец поймал мяч, игру начинают с середины поля или вбрасывают мяч с лицевой стороны около угла соперника (по договоренности). 7. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший игрок становится в пяти-шести метрах от своего ловца и бросает ему мяч, который имеет право отбивать только один из защитников команды соперника. Штрафная линия чертится в пяти-шести метрах от границы угла. Все остальные играющие во время штрафного броска должны находиться за штрафной линией. 8. Если два игрока одновременно схватили мяч, дается спорный бросок: судья бросает мяч между игроками, схватившими одновременно мяч, и каждый из них старается отбить его своим игрокам.
«Волк и овцы»	По жребию, назначают одного из участников пастухом, другого — волком, а остальные остаются в роли овец. На разные концы помещения создают так называемые загоны. Пространство, находящееся между обоими загонами, носит название поля, причем на одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство, служащее логовищем для волка. После этого овцы размещаются в одном из загонов, а пастух становится в поле вблизи загона. Волк, устроившийся в логовище, предлагает пастуху погнать стадо овец в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое логовище. Пастух при этом изо всех сил старается оградить овец, направляющихся в противоположный загон, от волка, но это ему не всегда удается, если волк отличается ловкостью. Пойманная овца становится

	помощницей волка. После этого волк вновь обращается к пастуху со словами: <i>«гони стадо в поле»</i>, и при исполнении этого требования, вместе со своим помощником старается задержать бегущих к противоположному загону овец. Игра может продолжаться до тех пор, пока волк не поймает всех овец. Но волк не должен оставлять логовища до тех пор, пока овцы не выйдут из своего загона и не двинутся по направлению к противоположному. Волку не предоставляется права забираться в загон, — он может ловить овец лишь в поле, т. е. в пространстве, отделяющем оба загона. Пойманная овца должна покориться своей участи и стать помощницей волка, помогая ему при поимке новых добыч, причем помощники обыкновенно берутся за руки, образуя цепь и задерживая, таким образом, попадающихся овец.
«Парашютисты»	Играющие делятся на 2-4 команды парашютистов. По количеству команд устанавливаются гимнастические скамейки – самолеты (на расстоянии 1,5-2м одна от другой). У одного конца каждой скамейки обозначается круг диаметром 30-40см – это место приземления. Возле каждого из мест приземления встает судья (родитель). По первому сигналу учителя, игроки команд по одному всходят на скамейки – садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты начинают по одному «выпрыгивать из самолетов», стараясь приземлиться точно в круг; судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным и правильным, если парашютист попал в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга (не теряя равновесия). За каждое правильное приземление команде насчитывается одно очко.
«Кузнечики»	По сигналу учителя дети подражают прыжкам кузнечика, прыгая на двух ногах в высоту и в длину. Учитель, подбадривая детей, уделяет внимание качеству прыжка и приземления на две ноги.