|  |  |
| --- | --- |
| **"Кто дальше бросит?"**Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.Содержание игры. Играющие поочерёдно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.Правила игры: 1. Каждый может бросить только одни мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны. | **"Кто обгонит?"**Подготовка. Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятёрки и берутся за руки. Это команды.Содержание игры. Задача команд - по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах.Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.Правила игры: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение. |
| **"Точно в цель"****Подготовка.** 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 впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.**Содержание игры.** 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.**Правила игры:**1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается. | **«Заяц без логова»****Подготовка.** Играющие, кроме двух водящих, делятся на группы по 3–5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах, на расстоянии 3–9 шагов друг от друга. Каждый кружок – «логово». В каждом логове 1-й номер встает в середине его и изображает собой «зайца». Один из водящих становится «охотником», другой – «зайцем» без логова. Водящие располагаются в стороне от кружков.**Описание игры.**Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три». На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» – охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.**Правила.**1. Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.2. Пробегать зайцам через логово нельзя.3. Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен сразу выбежать.**Методические указания.**Чтобы все побывали в роли зайца, надо, после того как 1-е номера зайцев побегали, остановить игру и предложить стать зайцами 2-м номерам. Руководителю необходимо следить за тем, чтобы играющие чаще сменялись.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **"Большая эстафета по кругу"**Подготовка. На четырёх углах площадки ставятся флажки, а в центре - большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.Подвижные игрыСодержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, обегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит без вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.Правила игры: 1. Малые флажки обегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвёртый угловой флажок. | **Подвижная игра «Удочка»**Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель де лает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.**Удочка**Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).**Описание игры.**Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.**Правила игры.**1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.
2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.
3. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

**Примечания.**Из дополнительных предметов вам понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком).Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки. |
| **"Кто обгонит?"****Подготовка.** Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятёрки и берутся за руки. Это команды.**Содержание игры.** Задача команд - по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах.Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.**Правила игры:** 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение. | **Подвижная игра «Наступление»**Все игроки встают в круг, выставляя в центр одну ногу, носки выставленных ног игроков должны соприкасаться в центре. Все начинают говорить: «Раз, два, три, четыре, пять! Начинаем наступать!» - на последнем слове все отпрыгивают в разные стороны. Тот, кто первый крикнет: «Я - первый!», тот и начинает.  Игра заключается в том, чтобы прыгнуть на соседа при этом, наступив ему на ногу, сосед же должен успеть отпрыгнуть и, если успел, прыгнуть на следующего игрока (по часовой стрелке, начиная с первого). Тот, кому наступили на ногу выбывает из игры. А игрок наступивший, имеет право на внеочередной прыжок и прыгает на следующего игрока по часовой стрелке. Игра до последнего. |
| **"Волки во рву"**Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище.Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигрышные очки.После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется.Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков.Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные "козлята" не выбывают из игры. | **«Пятнашки»**«Пятнашка» должен догонять других игроков и запятнать их, проще говоря, задеть рукой. Игрок, которого водящий запятнал, становится сам «пятнашкой». Вот в этот момент нужно громко назвать имя нового водящего, чтобы другие игроки знали, от кого убегать. Ну, а после того как водящий ловит игрока, они меняются местами. И все разбегаются дальше. **«Пятнашки с передачей».**Отличается от классической игры в пятнашки тем, что тот игрок, которого поймали, не сдаётся сразу, а пытается тут же запятнать своего ловца. **«Пятнашка с мячом».**В этой игре «пятнашке» можно не только бегать, но и кидать мячик в убегающих игроков.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Пустое место»**Для ее проведения необходима обширная площадка без объектов, мешающих бегать. Все участники, за исключением водящего, встают в широкий круг лицом к середине. Расстояние между играющими должно составлять примерно полшага. Водящий идет с внешней стороны круга и громко декламирует: «Я иду, иду, иду, да кого-то выберу.  Когда стукну — убегу  Кого стукну — догони.  Только выбрать не могу». Водящий легонько стукает кого-либо из участников по спине и бросается бежать вдоль круга в своем первоначальном направлении. Выбранный игрок бежит в обратную сторону. Цель каждого – первым занять образовавшееся пустое место. Проигравший становится водящим. Если игроки прибежали одновременно, то они оба встают в круг, а водить идет кто-нибудь из желающих.  | **«К своим флажкам»****Цель игры:** развитие внимательности и быстроты реакции.Играющие делятся на 3—4 группы. На игровой пло­щадке чертятся кружки диаметром 1,5—2 м по числу иг­рающих групп (3—4). В центре кружка стоит игрок с флажком определенного цвета (для каждой группы свой), а вокруг него собираются остальные игроки команды.По сигналу учителя или по его команде: «Побежа­ли!» все участники игры, кроме одного в каждой группе с флажком, разбегаются по площадке. По повторному сигналу или команде «Стоп!» все останавливаются, при­седают и закрывают глаза. В это время игроки с флажка­ми меняются местами, переходя из круга в круг.Учитель вновь подает команду: «К своим флажкам!» Играющие открывают глаза и бегут в круг, где стоит иг­рок с флажком цвета их группы. Выигрывает группа, быстрее других собравшаяся в своем круге.**Вариант игры:** собираться можно в колонны, ше­ренги, парами и т. д. |
| **«Невод»**Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя ***невод***. Их задача - поймать как можно больше ***плавающих рыб***, т.е. остальных игроков. Задача ***рыб*** - не попасться в *невод*. Если *рыбка* не смогла увильнуть и оказалась в *неводе*, то она присоединяется к водящим и сама становится частью *невода*. *Рыбки* не имеют права рвать *невод*, т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определяется игрок, оказавшийся самой *проворной рыбкой*.  | **«Паровозик»**Количество участников: любое (более 4-х)Сначала выбирают ведущего. Затем определяют дистанцию для «паровозиков» и создают различные препятствия из перевернутых стульев, городков, кеглей. Далее определяют, кто станет «руководить» «железной дорогой», а руководители в свою очередь должны оценивать мастерство «машиниста».Ребята разделяются на две команды. В каждой из них игроки должны выбрать «машиниста» «паровозика», остальные становятся «вагонами». «Машинисты» встают впереди, а («вагончики») участники, выстраиваются за ними в цепочку, взяв друг друга за талию. По сигналу ведущего «паровозики» должны двинуться в путь, причем «машинисту» надо выбрать такую скорость, чтобы одновременно и преодолеть все препятствия, не потеряв ни одного «вагончика», И перегнать соперничающий с ним «состав».Побеждает «машинист», сумевший успешнее провести свой «паровозик» по сложной дистанции. Он впоследствии и становится ведущим. Продолжительность игры и число игроков не ограничиваются. |

|  |  |
| --- | --- |
| **САЛКИ**Выбирается водящий, который берет мяч и идет на край площадки. Остальные участники располагаются произвольно и свободно перемещаются по площадке. Водящий бросает мяч, стараясь попасть в кого-нибудь. Если ему это удается, осаленный игрок тоже становится салкой и вместе с водящим пытается попасть в остальных игроков, принимая передачи мяча. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется два игрока. Они и будут победителями. | **Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).**Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три в круг скорей беги!» все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.  |
| **"Шишки, жёлуди, орехи"**Подготовка. 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".Подвижные игрыСодержание игры. 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. Если водящий скажет "жёлуди", меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" - стоящие в тройках первыми. 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.Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте.2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим). |