#### **Подвижные игры**

Подвижные игры способствуют смене деятельности. Поднимают настроение «засидевшимся» и заряжают энергией для последующих дел.

## **Слон**

В этой игре участвуют две команды мальчиков по 6-8 человек. Одна из команд должна выстроится в колонну. Каждый играющий нагибается и прижимает голову к поясу впередистоящего и при этом держаться за него руками. Эта команда- слон. Вторая команда должна взобраться на слона: первый играющий встаёт со стороны слоновьего хвоста, разбегается и, оттолкнувшись о спину последнего игрока, делает как можно больший прыжок на слоновью спину. Он должен приземлиться так, чтобы не упасть со спины и даже не коснуться земли ногами. Затем прыжки совершают остальные игроки из второй команды. Если кто-то из них не удержался и свалился со слона, то игра прекращается, и команды меняются местами. Если же все прыгнули удачно, и никто не упал, то слон должен пройти с наездниками 8-10 метров. Если это слону удалось, то игра также прекращается, и команды меняются местами.

## **Джунгли**

Игроки делятся на три равные команды, каждая из них имеет свой цвет повязок. Оговаривается территория, на которой будет проходить игра. Ведущий называет, кто за кем гоняется, например: красные за зелёными, зелёные за синими, синие за красными (должно получиться кольцо), и задаёт начальные направления, по которым разбегаются команды. Затем ведущий считает до 20-30 и игра начинается. Игроки одной пытаются догнать и осалить игроков той команды, за которой они назначены гонятся, и убегают от игроков третьей команды, так как те ловят их. Если “хищник” осалил свою жертву, то жертва отдаёт свою повязку и выбывает из игры. Собранные повязки играющие отдают ведущему, если пробегают мимо него. Ведущий по собранным повязкам подсчитывает количество “живых” игроков в каждой из команд.

1-й вариант: побеждает та команда, которая быстрее переловит все свои “жертвы”

2-й вариант: побеждает та команда, которая останется в живых - это случается, когда у этой команды не осталось врагов (при этом тактика игры выжидательная: нельзя сразу “убивать все свои жертвы” так как они гоняются за врагами)

## **Флаг**

Играют две команды на футбольном поле. Поле делится на две части. У каждой из команд есть флаг, вначале он стоит на месте ворот в своей зоне. Игроки стараются забежать на “вражескую” территорию, схватить флаг и отнести его на свою территорию. Но на вражеской территории их могут осалить игроки другой команды, при этом осаленный игрок стоит на месте и ждёт когда его “выручат” (коснутся) игроки из его команды. Если игрок бежал с флагом, и его осалили, он втыкает флаг в землю в том месте, где его поймали. Игроки не имеют права трогать свой флаг и подходить к нему ближе, чем на два шага. У флага можем быть постоянная охрана, но не больше 1-2 человек. Выигрывает та команда, которая первая принесла флаг противника на свою территорию.

### **Летучий голландец**

В эту игру лучше всего играть в лесу, особенно, если все замерзли. Согреются очень быстро.

Игроки (10-30 человек) становятся в круг и берутся за руки. Одна пара человек бегает за кругом. Внезапно кто-то из них ударяет по сцепленным рукам кого-нибудь из круга. Пара, которую ударили по рукам, должна выскочить из круга и оббежать его вокруг, то же самое делает пара, которая ударила, только бежит в противоположную сторону. Те двое, которые быстрее оббегут круг, занимают пустое место. Другие же остаются бегать за кругом. История повторяется.

### **Кажется дождь начинается**

Это эстафета. Участвуют 10-20 человек.

Разделите группу на две команды с равным количеством игроков. Каждая команда получает плащ, зонтик и шляпу. Чем они глупее, тем лучше. По команде “марш” первый человек из каждой команды подбегает к стулу, надевает плащ и шляпу, затем, открыв зонтик, кричит: ”Кажется, дождь начинается ”. Затем всё снимает и бежит назад к своей команде. Следующий игрок делает то же самое. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

## **Тише едешь**

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Задача играющих - как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот. Кто, это сделал, становится водящим. Но дойти до водящего не просто. Играющие двигаются только под слова водящего: “Тише едешь, дальше будешь. СТОП!” На слове “стоп” все играющие замирают. Водящий, стоящий до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придётся уходить назад, за черту (либо по решению играющих сделать назад определённое число шагов). Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеялся, также отправляется за черту.

**Попрыгунчики**

Разметить картонки для яиц от 1 до 50, т.е. на каждой ячейке проставьте число. Положите их на пол (без ковра). Разделите участников на две команды. Проведите линию в 1,5 –2 метрах от мишени. Дайте каждой команде 5 теннисных шариков. Нужно попасть в какую-нибудь ячейку, только шарик должен один раз удариться об пол, прежде чем попасть в мишень.

После небольшой тренировки начинаем. Не забудьте подсчитать очки каждой команды.

**Пятка-нос**

Для игры необходимо 12-20 человек.

Образуется два круга: внешний и внутренний с одинаковым количеством игроков. Один человек из внутреннего круга и один из внешнего образуют пару (каждый должен запомнить своего партнёра). По команде ведущего внешний круг начинает бежать по часовой стрелке, а внутренний против. Ведущий будет подавать команды, которые должна выполнить каждая пара, причём очень быстро. Пара, которая окажется последней - выходит из игры.

Например, если ведущий выкрикивает: «Спина к спине!», значит, пары должны соединиться именно этими участками тела. Пара, которая последней сделает это, выходит из игры. Побеждает пара, которая дойдет до конца.

Команды ведущего могут быть следующие:

1. ладонь к ладони
2. ухо к плечу
3. колено к ладони
4. пятка к пятке
5. колено к плечу
6. локоть к пятке
7. спина к спине
8. пятка к носу и т.д.

**Где мяч?**

Отойди от мяча на 5-6 шагов, посмотри на него внимательно. Пусть товарищи завяжут тебе глаза и несколько раз повернут на одном месте (вокруг). Теперь осталось подойти к мячу и пнуть по нему!!!!

**Пассажиры-билетики**

Для игры необходимо 12-20 человек и один ведущий.

Образуется два круга: внешний и внутренний, с одинаковым количеством игроков. Один человек из внутреннего круга и один из внешнего образуют пару. (каждый должен запомнить своего партнёра). Внутренний круг – “пассажиры”, внешний “билетики”. Ведущий даёт команду “Поехали”, пассажиры бегут по часовой стрелке, а билетики – против, напевая песню “Мы едем, едем, едем в далёкие края”. Ведущий в любую минуту может объявить: "Контролёр!". Тогда все билетики должны остановиться на месте, а пассажиры должны будут встать впереди своих билетиков. Ведущий в это время пытается занять место какого-нибудь пассажира. Пассажир без места становится ведущим.

**Как ваши дела?**

Играют 10-30 человек.

Все становятся в круг, лицом к центру. Один из игроков (хозяин) идёт по внешней стороне круга и выбирает любого игрока (гостя), похлопав его по плечу. Хозяин пожимает руку гостю, представляется, и очень заботливо спрашивает: «Как ваши дела?» Гость называет своё имя и вежливо отвечает: «Прекрасно, благодарю вас». Хозяин, не расслышав, вежливо переспрашивает ещё раз, и гость отвечает…и вновь…(всего три раза).

И действие начинается! Хозяин несётся по кругу в том же направлении, что и вначале, а гость бежит в противоположную сторону. Каждому из них надо прийти к месту гостя первым. Тем не менее, когда их пути пересекутся, они должны остановиться и снова, пожав друг другу руку, трижды расспросить друг друга. И вновь продолжают бег. Прибежавший последним становится заботливым хозяином.

**Хоккей с метлой**

Это очень интенсивная игра. Лучше всего играть на гладком полу в спортзале. Необходимо10-20 человек и один ведущий со свистком. Игроков разбить на две равные равносильные команды и построить в противоположных концах зала. Выложите две метлы и щётку (для чистки обуви или брюк) посередине зала. Пусть игроки каждой команды рассчитаются по номерам. После свистка ведущий наугад называет два номера: один из одной команды, а другой из второй. Игроки с соответствующими номерами бегут к мётлам и начинают игру, пытаясь закинуть щётку в ворота противника с помощью метлы. Через 15-30 секунд ведущий вызывает другую пару номеров. Как только вызываются новые номера, игроки бросают мётлы и освобождают место для новых игроков! Передача метлы из рук в руки категорически запрещена.

**Футбол с копеечкой**

Игра проводится в спортивном зале или большом помещении с гладким полом. Необходимо две команды с равным количеством игроков.

Используйте вместо футбольного мяча – копеечку, а вместо ворот – ножки стула. Играть ногами. И без обуви!

**А я еду, а я тоже, а я заяц**

Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место - не занято никем. В центре - водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами "а я еду". Следующий игрок - со словами "а я тоже". Третий участник говорит "а я заяц" и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чьё имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего - успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается сначала.

**Займи место**

Участники сидят на стульях, расставленных по кругу - один свободный. Водящий находится в центре круга. Сидящий слева от пустого стула, ударяет правой рукой по нему и называет имя одного из игроков. Тот, кого назвали, как можно быстрее бежит к пустому стулу. Игрок, оказавшийся теперь около освободившегося места, должен успеть ударить по стулу и назвать имя следующего участника. Задача водящего - занять это место быстрее. Кто из них не успеет, становится водящим.

**Третий лишний**

Играющие парами встают в круг (лицом в центр круга). Выбираются двое водящих - один убегает, другой догоняет (если осалит, то они меняются ролями). Убегающий может пристроиться сзади любой пары, при этом тот, кто стоит впереди становится ведущим и начинает убегать. Вариант этой игры - “Заяц без логова”. Пары встают лицом друг к другу - это “домики”. “Заяц” убегает от “охотника” и может прятаться в домике. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем.

## **Отгадай, чей голосок?**

Водящий отходит в сторону, пока играющие договариваются, кто будет подавать голос. Затем водящий встаёт в круг и закрывает глаза. Играющие идут по кругу со словами: “Мы собрались дружно в круг, повернулись разом вдруг, как услышишь “Скок, поскок”, (эти слова произносит один человек), отгадай, чей голосок”. Водящий открывает глаза и отгадывает, кто сказал “Скок, поскок”. Если это удаётся, он меняется с говорившим местами. Можно дать три попытки.

## **Водяной**

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: “Водяной, водяной, что сидишь ты под водой, выйди на минуточку, поиграем в шуточку”. Круг разбегается (на несколько шагов) и все останавливаются. “Водяной”, не открывая глаз, ищет одного из играющих, его задача - определить, кто перед ним. “Водяной” может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если водящий угадал, они меняются местами.

## **Жмурки**

Водящему завязывают глаза, и он на ограниченной территории пытается коснуться кого-нибудь из играющих, если это удаётся, то водой становится тот, кого осалили. Все играющие издают какие-либо звуки (например, хлопают в ладоши), чтобы вода мог ориентироваться на слух.

## **Шишки, орехи, жёлуди**

Все ребята встают в круг в рядки по три человека. Первые- шишки, вторые - орехи, третьи - жёлуди. Водящий произносит одно из слов: “шишки”, ”орехи”, “жёлуди”. Те, кого он назвал должны поменяться местами. Пока это происходит, водящий старается занять чьё-нибудь место. Тот кому места не хватило становится водящим.

## **Платочек**

Дети стоят в кругу. Водящий обходит круг сзади. Он незаметно подкладывает платок за кем-нибудь из круга. Тот, кому подложили платок, хватает его и догоняет водящего, а водящий старается оббежать круг и занять свободное место. Если водящего успели догнать и осалить раньше, то платок кидают и бегут дальше - на своё место. Если нет, то водящим становится опоздавший игрок.

## **Кошки-мышки**

Ребята встают в круг и держатся за руки. Двое водящих: кошка и мышка. Кошка догоняет, мышка убегает. Когда кошка догнала, она становится мышкой, а новая мышка выбирается из круга. Круг может поднимать и опускать руки, чтобы помогать мышке проникать в круг и за его пределы, и наоборот мешать кошке догнать мышку.

## **Поймай хвост дракона**

Ребята выстраиваются в цепочку, каждый держит впередистоящего за пояс. Они изображают “дракона”. Первый - голова дракона, его задача - поймать хвост (последнего), задача хвоста - убегать. Туловище дракона не должно разрываться. После поимки хвостом становится бывшая голова.

## **Курица и коршун**

В цепочке первый - “курица-наседка”, остальные “цыплята”. Водящий - “коршун” старается унести последнего цыплёнка (осалить). Задача курицы и цыплят помешать этому. Когда коршун осалит последнего цыплёнка, он сам становится в конец цепочки, а курица становится коршуном.

## **Сети**

Площадка ограничена, двое или трое играющих берутся за руки - они сеть. Их задача ловить рыбок, задача рыб не попасть в сеть, если рыбка всё же попалась, она присоединяется к сети. Сеть не должна разрываться. Игра продолжается, пока не останется две-три рыбки, которые в следующем коне становятся сетью.

## **Салки**

На ограниченной площадке водящий догоняет остальных игроков. Тот кого осалили становится водящим.

## **Колдунчики**

Один или несколько человек на ограниченной территории салят остальных игроков. “Заколдованные” остаются на месте и кричат “Чай, чай, выручай”. Их могут расколдовать другие игроки, дотронувшись рукой (или пролезая между ног - Американские колдунчики). Игра идёт до тех пока останется один - самый ловкий.

## **Река, берег**

Чертятся две линии на расстоянии 1 метр. По краям берег, а внутри - река. Ребята встают на берега, лицом к реке. Ведущий подаёт команды “РЕКА” и ”БЕРЕГ”. По команде “РЕКА” надо шагнуть в реку, если играющие уже стоят в реке, то они должны там остаться. Аналогично команда ”БЕРЕГ”. Выходят из игры невнимательные игроки, которые по команде “РЕКА” оказались на берегу, или по команде ”БЕРЕГ” - в реке.

## **Волки во рву**

На площадке чертится коридор (“ров”) шириной до одного метра. Ров можно начертить зигзагом. Во рву водящие - “волки” (2-3), остальные - “зайцы” - прыгают через ров и стараются не быть осаленными. Если до зайца дотронулись или он наступил в ров, то заяц выбывает или становится волком. Волки могут осалить зайцев, только находясь во рву.

## **Прятки**

Водящий становится в условленном месте с закрытыми глазами. Это место называется “кон”. Пока водящий громко считает до 20-30, все играющие прячутся на определённой территории. После окончания счёта водящий открывает глаза и отправляется на поиски спрятавшихся. Если он увидит кого-то из укрывшихся игроков, он громко называет его имя и бежит на кон. В знак того, что игрок найден, надо постучать на кону о стенку или дерево. Если найденный игрок добежит до кона и постучит там раньше водящего, то он не считается пойманным. Он отходит в сторону и ждёт окончания игры. Водящий должен “застукать” как можно больше игроков. В следующий раз водящим становится тот игрок, который был найден и “застукан” последним. (Или по решению играющих - первым.) Каждый раз, когда водящий далеко отходит от кона, спрятавшиеся игроки могут незаметно подкрасться к кону и постучать там. В этом случае они не будут считаться обнаруженными.

# 12 палочек

Для этой игры нужна дощечка и 12 палочек. Дощечку кладут на плоский камень или небольшое брёвнышко, чтобы получилось подобие качелей. На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись. Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться в “качелям” и вновь разбросать палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся. Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.