**Подвижные игры в режиме школьного дня.**

**Цель**: организация двигательной деятельности детей младшего школьного возраста во время перемен, динамических пауз.

1. **Зайчики.**

Играющие- «зайчики»-свободно располагаются по кругу.водящий с мячом находится в центре круга.Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчики резвятся, прыгают.Как только водящий поднимает мяч над головой , все играющие приседают и принимают позу зайца.Водящий внимательно следит за играющими. Тот кто шевельнется или поменяет позу , выходит из центра круга и становится водящим.

1. **Запомни свой цвет.**

Играющие делятся на2-4 команды. Каждая команда получает цветные флажки одного цвета. Играющие размещаются по площадке произвольно. Руководитель находится в центре площадки и называет то один, то другой цвет. Игроки с флажками соответствующего цвета строятся вокруг него, поднимая флажки вверх.Как только он называет другой цвет, например зеленый, то игроки с красными флажками произвольно разбегаются по площадке и т.д. В конце игры отмечают команду , которая быстрее и лучше выполнила задание.

1. Охотники и звери.

Дети изображают лесных зверей: зайцев, медведей, лисиц.Выбирают четырех «охотников», которые становятся в круги,обозначенные на противоположных сторонах площадки. В руках у каждого охотника по мячу. Дети бегают по всей площадке, имитируя движения зверей. По сигналу руководителя : « Охотники!»- звери становятся и замирают, а охотники «стреляют»- бросают мячи в ноги детей с места, не выходя из своего круга.Зверей. которых удалось «подстрелить», охотники отводят в свой дом. После двух- трех повторений игры руководитель подсчитывает, сколько каждый охотник подстрелил зверей. Затем назначаются другие охотники, и игра продолжается. В конце игры отмечаются самые меткие охотники.

1. **Ловишки парами.**

Играющие стоят парами, взявшись за руки. Руководитель назначает ловишку и убегающего, которые встают по обе стороны от руководителя в 3-4 метрах друг от друга. По сигналу : «Беги!»-дети разбегаются парами по всей площадке, а ловишка старается поймать убегающего. Убегающий может спастись от ловишки , взяв кого-нибудь за руку. Тогда убегающим становится тот ,кто оказался третьим. Убегающий, которого ловишка коснулся рукой , становится водящим. Он должен остановится , поднять руку и сказать: « Я ловишка!».

1. **Серые и белые зайцы.**

Играющие разбиваются на две группы- серых и белых зайцев и становятся за линию вдоль одной из длинных сторон площадки. Назначаюся 2 водящих (собачки) и один сторож . Водящие располагаются на противоположной стороне площадки в обручах по обе стороны от сторожа , сидящего на стуле. В игру вступают сначала серые зайцы.Они выходят на середину площадки и начинают прыгать, приседать, Хором произносят слова: «Зайцы серые сидят и капусту едят». Сторож отвечает: «Погодите же, косые,у меня собаки злые!»- и делает три хлопка в ладоши. Выбегают собачки из кружков и ловят зайцев, а зайцы убегают в свой дом.Затем в игру вступают белые зайцы . После каждого этапа игры подсчитывают количество пойманных зайцев.После пробежки белых и серых зайцев-водящих меняют. В Конце игры отмечают самых быстрых и ловких зайцев.

1. **Дубки и белки.**

Дети стоят парами по кругу. Лицом к центру круга, впереди-«дубки», за ними -«белки» . Белкикладут руки на плечи партнера-дубка.У одной белки дубка нет, это водящий, в руках у него»грибок»(игрушка).Водящий идет по кругу , останавливается возле белки,дотрагиваясь дот нее рукой и говорит: «Друг, дружок, уступи дубок.».Белка отвечает : «Подари грибок, мы поделим дубок!».Водящий передает белке грибок ,после чего водящий бежит в одну сторону , а игрок ,которого коснулся рукой водящий,-в другую.Тот, кто первым прибежит к дубку,от которого начинали бег тот выиграл.После 2-3 пробежек белки и дубки меняются местами.

1. **Хитрая лиса.**

Дети строятся в круг. За пределами круга обозначается дом лисы. Руководитель предлагает играющим закрыть глаза. А сам идет по кругу и незаметно дотрагивается до одного из игроков , который становится хитрой лисой. Затем детям предлагается открыть глаза и по знаку руководителя хором произносят: « Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг за другом , определяя., кто из них хитрая лиса. Внезапно хитрая лиса выбегает в центр круга и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит, осторожно дотрагиваясь до игрока рукой.Пойманного игрока лиса отводит в свой дом. После того как лиса поймает 2-3 игроков, руководитель говорит: «В круг!». Все играющие снова образуют круг, и игра возобновляется снова. В конце игры называют игроков. Ни разу не пойманных хитрой лисой.

1. **Не задень веревочку.**

Дети размещаются на площадке в произвольном порядке .Руководитель и его помощник берут длинную веревку (можно скакалки) за концы и ходят с ней вдоль площадки вперед и назад. Провисающая часть веревочки должна быть на высоте 20-22 см от пола. Играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через веревочку. В конце игры отмечают детей, которые ни разу не задели веревочку.

1. **Полет скворцов.**

По границам площадки рисуют кружки или кладут обручи-«скворечники». В каждом кружке помещаются два «скворца». Один скворец остается без скворечника. Дети, изображая скворцов и имитируя руками полет птиц , свободно передвигаются по площадке .По сигналу водящего: «Скворцы прилетели!»- все , в том числе и водящий, устремляются в скворечники и встают парами в любые кружки. Опоздавший остается без места и считается водящим. Игра заканчивается после 4-5 повторений. Отмечаются игроки, которые каждый раз успевали занять место в скворечнике.