**Игры на уроках**

**физической**

**культуры**

**Бездомный заяц**

Игроки стоят по кругу парами, взявшись за руки( лицом к лицу).

Кроме этого-один заяц, другой волк. Волк догоняет зайца. Если заяц стал в середину пары, то тот к кому заяц стал спиной становится бездомным зайцем.

**Гопак**

Учащиеся делятся на 2 команды .Каждая команда образует круг Игроки кладут руки на плечи друг другу. По сигналу учителя команды приседают, громко считая до 10.Кто быстрее присядет(пропрыгает), тот и победил.

**Совушка**

Один из играющих «совушка» .Он находится в небольшом кругу (гнезде).Остальные свободно бегают, прыгают , изображая жучков, бабочек, лягушек. По команде учителя : «Ночь наступает!»- все останавливаются. «Совушка» летает и пошевелившихся уводит к себе в гнездо.

**Мяч соседу.**

Играющие стоят по кругу, водящий стоит за кругом. Дети передают друг другу мяч, а водящий старается дотронуться до мяча. Следующий водящий тот, у кого в руках будет запятнанный мяч. Считаем до трёх и водящий догоняет мяч.

**К своим флажкам**

Играющие делятся на 3-4 группы. Группы становятся в кружки.В центре каждого кружка находится игрок с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По сигналу учителя все дети разбегаются по площадке. По второму сигналу учителя все игроки останавливаются, приседают, закрывают глаза. Игроки с флажками переходят в другие места. После слов: «К своим флажкам!»-игроки открывают глаза и бегут к своим флажкам. Группа, построившаяся первой- победитель**.**

**Охотники**

Дети бегают по игровой площадке. В разных местах площадки стоят, предварительно назначенные Охотниками, трое ребят с мячами в руках . По сигналу водящего: «Стой!» - все участники останавливаются. Задача Охотников – с места попасть в кого-либо из участников мячиком. «Пораженная добыча» сменяет Охотника. Участники имеют право уклоняться от мяча, но они не должны сходить со своего места. Если участник сошел с места после команды «Стой!», то он обязан сам стать Охотником.

|  |
| --- |
| **Колобок**   Участники игры садятся на корточки, организовав круг. В центр круга выходит водящий-«лиса» - его задачей будет поимка мяча-«колобка». Участники стараются так перекатить мячик друг к другу, чтобы лиса не смогла его поймать. Лисой становится тот участник, который не смог уберечь мяч от водящего.    **Зоопарк**  Она очень хороша тогда, когда участников много, минимум двадцать человек. Развивает слух, координацию движений и голосовые связки. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и закрывают глаза. Руководитель подходит к каждому участнику по отдельности и на ухо шепчет название какого-либо животного. Животных должно быть не более шести, в зависимости от количества участников. Лучше выбрать таких, которые знакомы участникам - дети хорошо знают их «разговор» и могут его воспроизвести. Например, мяуканье кошки или мычание коровы. Важно, чтобы соседи по игре не слышали, какое животное вы называете игроку. Также важно называть животных вразброс, чтобы представители одной команды находились в разных местах круга. После того, как руководитель назвал животных всем участникам игры, играющие должны начать громко кричать на языке того животного, которое им назвали. Для кошки, например, это будет «мяу». Кричать самому и прислушиваться к тому, что кричат другие. Осторожно двигаясь с закрытыми глазами, дети должны найти участников своей команды и сбиться в «стаи». Как показывает практика, на игровой площадке слышится звонкий детский смех и ребята часто просят повторить игру снова. |

**Берегись, Буратино!**

У одного из участников на голове «колпак» Буратино. Цель водящего – догнать и запятнать участника с «колпаком». Но сделать это не так легко, так как участники игры на бегу передают этот «колпак» друг другу. Тот, кого запятнает водящий, сам становится водящим.

**Два мороза**

На противоположных сторонах площадки чертятся 2 дома. В одном находятся все играющие, а 2 мороза стоят посреди площадки. Морозы говорят: «Мы два брата молодые 2 мороза удалые. Я- мороз Красный нос ,я мороз- Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Дети отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!»После этого дети перебегают в другой дом, а морозы их догоняют. Осаленный остаётся на месте. При второй перебежке их выручают другие игроки и они с ними убегают.

**Рыбачок и рыбки**

На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих - рыбачок - находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки, обступив круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок».  
На последнем слове рыбачок вскакивает, выбегает, из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.

**"Часы"**  
Участники делятся на группы, образуя три - четыре круга. В каждом кругу игроки стано­вятся на расстоянии вытянутых в стороны рук; перед носками стоящих по кругу проводится черта. В середину каждого круга, отмеченную кружочком, выходит водящий с волейбольным мячом. По сигналу водящие начинают пооче­редно бросать мяч своим игрокам по часовой стрелке и ловить его. Получив мяч от последнего игрока в круге, водящий поднимает его вверх. Это значит, что переброска окончена.  
Выигрывает группа, игроки которой быст­рее закончат передачу мяча - эти «часы» са­мые быстрые.

**РАДУГА**Ход игры  
Считалкой выбирается Радуга, он становится лицом киграющим, расставив руки в стороны (в течение всей игры он остается на своем месте).   
Радуга называет какой-либо цвет. Игроки находят этот цвет в одежде у себя или у кого-нибудь из соседей (можно держаться за одежду других) и, касаясь этого цвета, спокойно проходить под Радугой (под его руками). Если у игрока нет нужного цвета и нет возможности коснуться названного цвета, он должен быстро пробежать под Радугой. Если Радуга осалил игрока, то он становится новой Радугой и игра продолжается.

**КЛАД**  
Материал: любой небольшой предмет.   
  
Ход игры  
Эта игра может проводиться на участке или в помещении. Выбирается Кладоискатель, он уходит и ждет, пока его не позовут. Остальные дети прячут какой-нибудь предмет в отдаленном уголке участка, зовут “кладоискателя” и дают ему примерно такое задание: “Пойдешь прямо, дойдешь до пенька, от него повернешь направо, дойдешь до забора, затем повернешь налево, пройдешь три шага прямо и начинай искать, на том месте находится клад”. Кладоискатель начинает искать, при необходимости ему повторяют описание маршрута. Когда он находит клад, его все поздравляют, выбирается новый Кладоискатель и игра повторяется.

**НЕ СПИ, НЕ ЗЕВАЙ**  
Материал: длинная веревка, концы которой связаны между собой.   
  
Ход игры  
Выбирается водящий. Играющие образуют круг, держа веревку двумя руками сверху. Водящий ходит по кругу, произнося слова: “Не спи, не зевай, руки быстро убирай!”- стараясь коснуться рук одного из играющих. Задача играющих - вовремя убрать руки, отпустив веревку. По ходу игры веревка не должна падать на землю, поэтому, как только водящий отходит, играющий, которого он хотел осалить, сразу же берет веревку. Тот, кого водящий осалил, меняется с ним ролями.   
  
  
 **ЛЯГУШАТА И ЦАПЛЯ**  
  
Ход игры  
На площадке чертят круги - домики (по количеству играющих). Выбирается Цапля, которая прячется в стороне. Остальные играющие - лягушата. Они находятся в своих домиках - кругах. Со словами:  
“Долго мы сидели в иле, погулять не выходили,   
Вылезайте из пруда, выходите все сюда”, -   
подражая движениям лягушат, дети выпрыгивают из своих “домиков” и веселятся. Неожиданно выбегает Цапля со словами:   
“Кто здесь квакает “кваква”?   
Разбегайтесь кто куда!” -   
и начинает ловить Лягушат. Лягушата могут прятаться от цапли в свои домики.

# УСАТЫЙ СОМ На земле чертят линию - это “берег”, с одной стороны суша, с другой стороны вода. Считалкой выбирают водящего - это Сом. Сом стоит в воде на расстоянии 4-5 метров от “берега”. Все остальные играющие стоят там же, но на расстоянии 1,5-2 метра, лицом к “берегу”, и произносят слова: “Под камнями сом не спит, Он усами шевелит, Рыбки, рыбки не зевайте, Все на берег выплывайте”. После этих слов Рыбки убегают от сома, а он пытается их осалить. Сом не должен выходить за линию “берега”. Пойманные в “воде” Рыбки выходят из игры. Игра повторяется. ПЛЕТЕНЬ Материал: к этой игре требуется музыкальное сопровождение - медленная и быстрая музыка. Ход игры Играющие стоят шеренгами у четырех стен площадки, взявшись за руки. Начинает звучать медленная музыка, и все шеренги сходятся в центре и кланяются друг другу. Затем звучит быстрая музыка, и все дети начинают плясать. Как только музыка смолкает, все участники должны вернуться на свои места в свои шеренги. Шеренга, которая построится первой, выигрывает.

# ВЕСЕЛАЯ АРИФМЕТИКА Играющие стоят, образуя круг. По команде ведущего, например, “8” - игроки перебрасываются мячиком и называют числа, дающие в сумме “8”. Один говорит: “Три”, - и кидает мячик другому, он ловит и отвечает: “Пять”, - и тут же дает задание следующему игроку и т. д. Можно сразу переходить к другому числу, а можно перечислять все числа, которые в сумме дают восемь. Называются любые числа в зависимости от знаний детей. Можно также ускорить темп игры. Если ребенок ошибается несколько раз, то он выбывает из игры. ЛОВИШКИ Материал: мел, веревки. Игровую площадку делят на две части. Выбирается два ребенка - Ловишки. Остальные дети стоят на одной стороне площадки, перед ними проводится черта, на противоположной стороне участка также нужно провести черту. Ловишки находятся на середине, между двумя линиями. Играющие, кроме Ловишек, произносят слова: “Раз, два, три - лови!”. После слова “лови” они должны перебежать на другую сторону площадки (за черту), а ловишки догоняют их. Если Ловишка дотронется до играющего прежде, чем пересечет черту, играющий считается пойманным и отходит в сторону. После двух-трех таких перебежек подсчитываются пойманные. Заранее обговаривается, какие по счету пойманные играющие будут ловишками.

# Запрещенное движение

|  |  |
| --- | --- |
| **Описание игры** Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.  **Правила игры**   1. Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". 2. Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями. |  |

# ВОЛК ВО РВУ

# На площадке чертят зигзагообразный коридор шириной до метра - где-то поуже, где-то пошире. Это и есть "ров". В нем располагаются водящие (от двух и больше) - волки. Другие играющие представляют зайцев. Задача зайцев — перепрыгнуть (не перебежать!) через ров и не оказаться запятнанными. Запятнанный заяц покидает игру. Волки могут пятнать, только находясь во рву. Нарушивший это правило выбывает из игры.

# БОРЮЩАЯСЯ ЦЕПЬ

Две команды становятся лицом друг к другу на линиях, расстояние между которыми составляет примерно 10 шагов, и затем сходятся, на средней черте так, чтобы соперники чередовались. Все берутся под руки. В образовавшейся цепи члены команд смотрят в противоположные стороны. По условному сигналу каждая команда старается оттеснить соперников за их исходную линию. Участники, допустившие разрыв цепи, выбывают из игры.

**Игра  для детей «Руки вверх!»**

В игре принимают участие 8 и более человек. Необходимо иметь 1 монету. Все делятся на 2 команды и садятся напротив друг друга за стол. Одна команда получает монету, и участники передают ее друг другу под столом. Командир противоположной команды медленно (можно про себя) считает до десяти, а затем говорит: «Руки вверх!». Игроки команды, передававшей монету, тут же должны поднять руки вверх, причем руки сжаты в кулаки. Затем командир говорит: «Руки вниз!» – и игроки должны положить руки ладонями вниз на стол. Тот, у кого монета, старается прикрыть ее ладонью. Теперь игроки противоположной команды совещаются, решают, у кого монета. Если они отгадали правильно, монета переходит к ним, если нет – остается у той же самой команды.

**Игра для школьников «Первооткрыватель»**

Сначала участникам предлагается «открыть» новую планету – надуть как можно быстрее воздушные шары, а затем «Заселить» эту планету жителями – быстро нарисовать на шаре фигурки человечков фломастерами. У кого «жителей» на планете окажется больше – победитель.

**Песня**

Ведущий предлагает спеть всем вместе, хором. Для начала – песню, которую, наверное, знают все: «Подмосковные вечера» или «Голубой вагон». По первому хлопку ведущего все громко начинают петь, по второму хлопку – пение продолжается, но только мысленно, про себя, по третьему хлопку – вновь поют вслух. И так несколько раз, пока кто-нибудь не собьется, Тот, кто ошибается, выходит вперед и предлагает всем спеть какую-либо другую широко известную песню. Так повторяется несколько раз. Ведущий может помочь всем остальным, дирижируя сводным хором, особенно в те моменты, когда участники поют мысленно.

**Передай апельсин**

Две команды встают в две шеренги напротив друг друга. Игроки в каждой команде, от первого до последнего, должны передать друг другу какую-то круглую вещь: апельсин, мячик, круглую игрушку. При этом можно пользоваться только подбородком или плечом. Руками себе помогать нельзя. Если вещь падает на пол, все начинается сначала.

**Шоколадка**

Участвуют две команды. Ведущий готовит две одинаковые шоколадки. По команде «Начали» крайние игроки двух команд, сидящие рядом с ведущим, быстро разворачивают каждый свою шоколадку, откусывают кусочек и передают шоколадку следующему участнику. Тот, в свою очередь, кто быстро съедает еще кусочек и передает шоколадку следующему игроку. Побеждает та команда, которая быстрее съест свою шоколадку, причем ее должно хватить на всех игроков команды.

**Укротитель диких зверей**

Поставьте в комнате стулья, на один меньше, чем гостей. Все занимают стулья, а один из играющих становится укротителем диких зверей. Он медленно идет по кругу и называет подряд всех животных. Тот, чье животное названо (играющие предварительно выбирают их для себя), встает и начинает медленно идти вслед за своим укротителем. Как только укротитель произносит слова «Внимание, охотники!», все играющие, включая укротителя, стараются занять пустые стулья. Тот, кому места не хватило, становится укротителем диких зверей.

**Попробуй, проколи!**

Один или два воздушных шарика привязывают к ноге или к обеим ногам детей. Задача игроков – проколоть любым способом чужие шары и защитить свои собственные.

**Пожарники**

Выверните рукава двух курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра, спинками друг к другу. Под стульями положите веревочку длиной два метра. Оба участника стоят у своих стульев. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг стула соперника, сесть на свой стул и дернуть за веревочку.

**Раздавить шарик соперника**

Двум человекам дается по одному надувному шарику, который они привязывают к левой ноге. Правой же ногой надо раздавить шарик соперника.

**Разыгрывание приза на счет три**

Два участника стоят друг против друга – перед ними на стуле лежит приз(чупа-чупс). Ведущий считает: раз, два, три… ста, раз, два, три…. надцать, раз, два, три… дцать и т.д. Побеждает тот, кто окажется внимательней и первым возьмет приз, когда ведущий скажет счет – три.

**Угадай, кто я!**

Игра приходит веселее, когда в ней принимает участие сразу много гостей. Ведущему завязывают глаза, остальные берутся за руки и встают вокруг «слепого». Ведущий хлопает в ладоши, и дети начинают двигаться по кругу. Ведущий хлопает еще раз – и круг замирает. Теперь ведущий должен указать на какого-либо игрока и попытаться угадать, кто это. Если ему удается это сделать с первой попытки, то тот, кого угадали, водит. Если же ведущий с первой попытки не угадал, кто перед ним, он имеет право дотронуться до этого играющего и попробовать угадать второй раз. В случае правильной догадки водит ребенок, которого опознали. Как вариант этой игры, можно ввести правило, по которому ведущий может попросить игрока что-либо произнести, изобразить животное – погавкать или мяукнуть.

**Жучок**

Играющие становятся в полукруг, а водящий на шаг впереди, спиной к ним. Правую ладонь он прижимает к правой стороне лица, ограничивая свой обзор, а левую – к правому боку, ладонью наружу. Кто-нибудь из играющих несильно ударяет ладонью по ладони водящего, и все играющие протягивают вперед правую руку с поднятым вверх большим пальцем. Водящий после удара поворачивается к игрокам и старается угадать, кто прикасался к его ладони. Если он угадывает, то опознанный становится водящим. Если нет, то он опять водит.

**Зомби**

Выходят по двое от каждой команды и становятся рядом: рука об руку. По парам соприкасающиеся руки связывают, а свободными руками, то есть один из участников левой, а другой правой рукой, должны завернуть приготовленный заранее сверток, обвязать его тесемкой и завязать на бантик. Чья пара справится вперед – получает очко.

**Откуси яблоко**

Яблоко привязывают за черенок и подвешивают Участники подходят к яблоку по одному и пробуют откусить его, держа руки за спиной. А сделать это трудно.

**Цепь**

За отведенное время изготовить цепь с помощью скрепок. Чья цель окажется длиннее, побеждают в конкурсе.

**Водоносы**

Наполнить стаканы чайной ложкой. Кто быстрее справится с заданием, получает возможность выпить содержимое (сок).

**Птица - не птица.**

Веселая игра на внимание и знание птиц.   
Взрослый читает стишки. Задача детей внимательно слушать и, если прозвучит слово, обозначающее не птицу, подать сигнал - топать или хлопать. Обязательно спросите ребенка, что неправильно. Уточните:  
"А муха - это кто?"

*Прилетели птицы:   
Голуби, синицы,   
Мухи и стрижи...   
  
Прилетели птицы:   
Голуби, синицы,   
Аисты, вороны,   
Галки, макароны.,  
  
Прилетели птицы:   
Голуби, синицы,  
лебеди, куницы,  
Галки и стрижи,   
Чайки и моржи  
  
Прилетели птицы:   
Голуби, синицы,   
Чибисы, чижи,   
Сойки и ужи.  
  
Прилетели птицы:   
Голуби, синицы,   
Чайки, пеликаны,   
Майки и орланы.   
Голуби, синицы,   
Цапли, соловьи,   
Окуни и воробьи.   
  
Прилетели птицы:   
Голуби, синицы,   
Утки, гуси, совы,   
Ласточки, коровы.   
  
Прилетели птицы:   
Голуби, синицы,   
Палки и стрижи,   
Бабочки, чижи,   
Аисты, кукушки,   
даже совы-сплюшки,   
лебеди и утки -   
и спасибо шутке!*

**Топ-хлоп.**  
Игра на развитие внимания, памяти.   
Ведущий произносит фразы-понятия - правильные и неправильные.   
Если выражение верное, дети хлопают, если не правильное - топают.   
Примеры: "Летом всегда идет снег". "Картошку едят сырую". "Ворона - перелетная птица". Понятно, что чем старше дети, тем сложнее должны быть понятия. **Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств**

**«Получить мячик»**

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и

отталкивания.Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

**«Отталкивание и приземление»**

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

**«Бежал по прямой дорожке с ускорением»**

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

**«Челночный бег»**

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

**«Толкание мячика в обруч»**

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

**«Ласковые лапки»**

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**«Кричалки–шепталки–молчалки»**

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

**«Гвалт»**

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

**«Менялки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

**«Говори!»**

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

**«Броуновское движение»**

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

**«Час тишины и час “можно”»**

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

**«Передай мяч»**

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

**«Сиамские близнецы»**

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать: лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

**«Зеваки»**

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

**«Слушай команду»**

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается.

Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например:«Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

**«Расставь посты»**

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

**«Король сказал...»**

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказала». Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

**«Слушай хлопки»**

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**«Замри»**

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

**«Давайте поздороваемся»**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

**«Веселая игра с колокольчиком»**

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

**Передача мяча в колонне**

Играющие становятся в четыре колонны по одному . на расстоянии вытянутых рук, ноги врозь. Первые игроки получают по одному мячу и передают его над головой, когда мяч окажется у последнего игрока все поворачиваются, подпрыгивая кругом, передают мяч обратно над головой.

Когда мяч окажется у первого игрока все поворачиваются кругом и мяч передают между ног. Когда последний получил мяч, все опять поворачиваются кругом и передают мяч снова между ног к первому игроку.

**Гонка мячей**

Ученики становятся в круг и рассчитываются на 1,2.Двум игрокам, стоящим рядом , даются 2 мяча (желательно разного цвета).Они начинают передавать мяч в противоположных направлениях, бросая мяч только первым номерам(только вторым)

**День и ночь**

Две команды «День» и «Ночь»,становятся спиной одна к другой на расстоянии 2 метров от средней линии площадки. У каждой команды на краю площадки свой дом. Ведущий называет то одну, то другую команду. Названная команда бежит к себе в дом. Другая поворачивается и старается догнать убегающих.

**Караси и Щука**

Ученики, кроме одного-«Щуки»-становятся за чертой, проведенной за 2-3 метра от одной из коротких сторон зала.

Посередине находится Щука. По сигналу игроки(Караси)перебегают на другую сторону, а Щука их ловит. Когда осаленных много, они образуют взявшись за руки «сеть»- под которую должны подлезть все караси. Щука ловит только за сетью. Выигрывает тот, кто остался неосаленным.

**Охотники и Утки**

Дети, взявшись за руки, образуют круг, рассчитываются на 1,2.Первые номера –Утки, идут в круг, а вторые-Охотники, остаются на своих местах. Охотники стараются попасть в Уток, утки уворачиваются от мяча, убегать из круга нельзя. Затем меняются ролями.

**Попади в мяч**

Игроки строятся в две противостоящие разомкнутые на два шага шеренги, перед ними черта( стоят на расстоянии 30 метров).Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Ученикам 1 шеренги раздаются по 1 малому мячу. По сигналу учителя ученики одновременно метают малые мячи, стараясь попасть в волейбольный мяч. Мяч откатится к команде противника. Другая шеренга собирает мячи , а волейбольный мяч не трогает. По команде мячи метает 2 шеренга. Побеждает та команда, которая быстрее закатит мяч за черту противника.

**Перетягивание**

Игроки делятся на две команды. Становятся одна против другой, вдоль черты, проведенной между ними.(Предусмотреть , чтобы игроки были примерно одного роста и веса). По сигналу дети из противоположных команд берут друг друга за руки. Каждая команда старается перетянуть на свою сторону большее количество игроков. Побеждает команда, перетянувшая большее количество игроков на свою сторону.

**Неподвижный человек**

Игроки садятся по кругу. Их ноги тесно поставлены одна к другой. Один игрок опускает руки и спиной падает на выставленные вперед руки любого игрока. Он старается передать неподвижное тело соседу. Кто не удержал-занимает место «неподвижного человека»

**Скучно так сидеть**

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья(лежат кегли) . Дети садятся на стулья около одной стены и читают стихотворение

Скучно, скучно так сидеть

Друг на друга всё глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

После этих слов дети бегут к противоположной стороне и стараются занять свободный стул(взять кеглю), которых на один меньше, чем участников. Тот кто остался без стула(кегли) выбывает. Потом убирают два стула, и всё повторяется до тех пор, пока победитель не займёт последний оставшийся стул.

**Ужи**

Одновременно играют 2-3 команды. Дети стоят колоннами, руки на поясе первого. Задание: провести команду между кеглями и не сбить их туда и обратно.(Можно шагом, бегом, прыжками, гусиным шагом)

**Журавли**

Все участники стоят в обручах на одной ноге. После слов ведущего «Журавли полетели!»-дети выбегают из обручей, машут крыльями, бегают, а учитель убирает один обруч. Учитель говорит: «Журавли прилетели!»-все стараются стать в обруч. Кому обруч не достался, тот выходит из игры.

**Скакалка под ногами**

Играющие выстраиваются в две колонны на расстоянии вытянутых вперед рук. Первому игроку дают скакалку. 1 и 2 игрок проводят скакалку под ногами всей колонны, игроки её перепрыгивают. Затем первый игрок остаётся в конце колонны, а второй бежит вперед- подаёт конец скакалки 3-ему игроку и всё повторяется.

# Зеркало

Количество игроков: любое

Играть в эту игру можно в парах или вдвоем. Игроки садятся или встают друг напротив друга. Один из них совершает разные движения: поднимает руки, двигает ими в разные стороны, чешет нос. Другой - "зеркало" первого.

Для начала можно ограничиться движениями рук, но постепенно усложнить игру: строить рожицы, поворачиваться и т.д. Время игры ограничивается 1-2 минутами.

Если "зеркало" сумело продержаться нужное время, оно получает один балл, а игроки меняются ролями.

# Ухо-нос

Ребенок слушает команду: "Ухо" и дотрагивается до уха. "Нос" - дотрагивается до носа. Взрослый сначала выполняет задание вместе с ребенком, затем умышленно допускает ошибки. Ребенок должен быть внимательным и не ошибиться.

# Ушки

Количество игроков: двое

Двое игpающих становятся дpугпpотивдpуга и поднимают обе pуки, согнутые в локтях так, чтобы ладони pук одного были обpащены к ладоням pукдpугого. В такт песни они удаpяют в ладони дpугдpуга:

«Мама била, била, била и все папе доложила.

Папа бил, бил, бил и все бабе доложил.

Баба била, била, била и все деду доложила.

Дед бил, бил, бил и все сестpам доложил.

Сестpы били, били, били и все бpатьям доложили.

Бpатья били.били, били и в кадушку закатили.

А в кадушке две лягушки, закpывайскоpее ушки»

Пpи словах "Закpывайскоpее ушки!" игpающие должны быстpопpикpыть ладонями свои уши. Побеждает тот, кто сделает это пеpвым.

# И я

Количество игроков: любое

Ведущий будет читать стихотворение, а дети – добавлять в конце каждой строчки, если они согласны с тем, о чем говорится.

Просыпаюсь по звонку, (и я)

Долго нежусь на боку.

Рано утром я встаю,

Застелю постель свою.

Ставлю чайник на плиту,

Быстро пол я подотру.

Бодро делаю зарядку,

Под столом пляшу вприсядку.

Обуваюсь, одеваюсь,

Чищу зубы, умываюсь.

Слышу, чай уже кипит,

Крышка скачет, тарахтит,

Чайник, словно самовар,

Выпускает носом пар,

Газ я быстро выключаю,

Наливаю чашку чаю,

Сыплю сахар, две-три ложки,

Добавляю две картошки.

Мажу маслом бутерброд,

Открываю шире рот,

Я хочу, чтоб вкусно было,

Бутерброд намажу мылом.

Соберу свои тетрадки,

Поиграю с кошкой в прятки,

Повторю стихотворенье,

Туфли вымажу вареньем.

Быстро в школу я бегу,

Я минутку берегу.

По дороге видел драку,

Черный кот кусал собаку.

Кот залаял, а потом

Повилял своим хвостом.

Шел я мимо магазина,

Вижу, слон лежит в корзине,

Мимо сада проходил,

Глядь, на ели крокодил.

Прибегаю я в свой класс

С опозданием на час.

Тот, кто неправильно возглашает, выбывает из игры.

# Нос-лоб-ухо

Количество игроков: любое

Ведущий говорит:

– Указательным пальцем правой руки дотроньтесь до носа и скажите при этом «нос». Еще раз, еще. Я буду делать то же самое. Но, как только я скажу, например, «лоб», вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно? Начали! Нос—лоб—нос—нос—лоб—лоб—ухо!

Так как об ухе в начале игры речи не было, дети мгновенно путаются. Причем, сказав «ухо», ведущий специально обманывает ребят, указывая пальцем не на ухо, а на лоб или на подбородок, а ребята невольно делают то же самое.

**Логопедическая разминка №1**

1. *Делаем на месте два шага, остановиться, притопнув левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши* (повторить шесть – восемь раз).   
Топ, топ!   
Хлоп, хлоп!

2. *Ходьба в полуприседе, руки на поясе* (дети представляют себя котятами, спешащими к маме-кошке)   
Тук, тук, тук, тук!   
Моих пяток слышен стук,   
Мои пяточки идут,   
Меня к мамочке ведут.

3. *Ходьба на внутреннем своде стопы* (дети изображают пингвинов).   
Лед да лед, лед да лед,   
А по льду пингвин идет.   
Лед да лед, скользкий лед,   
Но пингвин не упадет.

4. *Ходьба на наружном своде стопы* (дети – медвежата)   
Мишка, мишка косолапый,   
Мишка по лесу идет,   
Мишка хочет ягод сладких,   
Да никак их не найдет.

5. *Ходьба с высоким подниманием коленей* (дети представляют себя лошадками)   
Цок, цок! Конь живой,   
С настоящей головой,   
С настоящей гривой,   
Вот какой красивый!

6. *Прямой галоп* (выполняя движение, дети щелкают языком)

7. *Боковой галоп со сменой направления.*

8. *Бег с выносом прямых ног вперед.*Бу-ра-ти-но

9. *Марш со сменой направления по сигналу* (все бодро идут под музыку)

10. *Свободная ходьба с упражнениями на дыхание*

**Логопедическая разминка №2**

1. *Ходьба в колонне по одному* (см. первую разминку).

2. *Ходьба в полуприседе.*  
Чок, чок, чок, чок  
Наступлю на каблучок (повторить шесть-восемь раз).

3. *Ходьба с высоким подниманием колена, с хлопком по бедрам.*  
Возле дома во дворе   
Петушок гуляет  
И любимую свою   
Песню распевает

4. *Ходьба на носках с хлопками над головой.*  
Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку (повторить четыре раза)

5. *Прыжки с продвижением вперед, руки на пояс.*  
Скачут зайцы –   
Прыг да скок –   
На лесной опушке,   
А у зайчиков торчат   
Ушки на макушке.

6. *Ходьба на внутреннем своде стопы.*  
Я, пингвин, не один,   
Нас, пингвинов, стая.   
Мы живем среди льдин  
И не замерзаем.

7. *Ходьба на наружном своде стопы.*  
Три медведя шли домой,   
Папа был совсем большой,   
Мама чуть поменьше ростом,   
А сынок, малютка просто.

8. *Легкий бег на носках (0,5 мин.)*  
Побежали наши дети  
Все быстрей, все быстрей,   
Не догонит косолапый…   
Давайте, веселей!

9. *Свободная ходьба.*

**Логопедическая разминка №3**

1. *Свободная ходьба.*  
На огород мы наш пойдем,   
И овощей там наберем.   
Дорога коротка, узка,   
Идем, ступая, мы, с носка.

2. *Ходьба в полуприседе.*  
Дождик, дождик, веселей,   
Капа, капай, не жалей.   
Только нас не замочи,   
Зря в окошко не стучи.

3. *Ходьба приставным шагом вправо в полуприседе.*  
И по бордюру мы пойдем  
И приседаем мы на нем,   
Потом обходим деревца   
И пробежимся мы слегка.

4. *Свободная ходьба.*  
А что в нынешнем году  
В нашем выросло саду?   
Все мы вам покажем,   
Обо всем расскажем.

**Логопедическая разминка №4 («Медвежата»)**

1. *Ходьба на носках в среднем темпе, руки за головой.*  
Мы веселые ребята,   
Наше имя – медвежата.   
Любим лазать и метать,   
Любим прыгать и играть.

2. *Ходьба в глубоком приседе.*  
Мишка шел, шел, шел,   
Землянику он нашел,   
Он присел, попыхтел,   
Землянику всю он съел.

3. *Ходьба с высоким подниманием бедра, поворотом на 360 градусов.*  
Мишка шел, шел, шел,   
К тихой речке он пришел,   
Сделал полный порот,   
Через речку пошел вброд.

4. *Прыжки с продвижением вперед.*  
Мишка шел, шел, шел,   
На лужайку он пришел,   
Он попрыгал на лужайке   
Быстро, ловко, словно зайка.

5. *Легкий бег на носках (0.5 мин.)*

6. *Спокойная ходьба.*

**Логопедическая разминка №5**

1. *Ходьба в полуприседе, хлопки по бедрам.*  
Вышли уточки на луг   
Кря, кря, кря, кря.

2. *Легкий бег на носках.*  
Прилетел лохматый жук –   
Жу, жу, жу, жу

3. *Ходьба с перекатом с пятки на носок или ходьба на носках, руки назад.*  
Гуси шею выгибают –   
Га, га, га, га.

4. *Прыжки с продвижением вперед.*  
А лягушки на болоте   
Ква, ква, ква, ква.

5. *Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.*  
Едем, едем, на лошадке,   
Цок, цок, цок, цок!   
По дорожке гладкой, гладкой,   
Цок, цок, цок, цок!   
В гости нас звала принцесса,   
Цок, цок, цок, цок!   
Кушать пудинг сладкий, сладкий,   
Цок, цок, цок, цок!

6. *Бег с захлестом голени назад.*  
Бей, бей барабан,   
Помоги солдату.   
Если лопнет барабан,   
Положу заплату.*.*