ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

"ЗДРАВСТВУЙТЕ".

Все встают в круг лицом, плечом к плечу. Водящий идёт по внешней стороне круга и задевает одного из игроков. Водящий и играющий, кото-рого задели, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встре-тившись, они пожимают друг другу руки и говорят: "Здравствуйте!" Можно назвать ещё своё имя (это обговаривается в условиях игры). Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

"СВЕТОФОР".

На площадке надо начертить две линии на расстоянии 5 - 6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно по середине спиной к играющим. Он называет какой-нибудь цвет. Если у играющих присутствует этот цвет в одежде, они бес-препятственно проходят мимо водящего. Если у игрока нет такого цвета, то водящий может осалить перебегающего игрока. Осаленный становится водящим.

"ТРОПИНКА".

Участники игры выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым в этой цепочке, становится водящим. Все идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причём водящий преодолевает раз-личные препятствия. По сигналу водящего первый игрок становится в конце змейки, а водящим становится тот, кто оказался первым игроком.

"ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЗАМОК".

Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замком" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны рас-колдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде веду-щего к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот , пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды осалить тех, кто движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.

" ГНЁЗДЫШКО ".

Дети приседают на корточки в кругу, взявшись за руки - это "гнёз-дышко". Внутри сидит "птичка". Снаружи летает ещё одна "птичка" - ведущий и даёт команду "Птичка вылетает!" "Гнездо" рассыпается, и все летают, как птицы. Ведущий командует: "В гнездо!" Все опять приседают. Кто не успел, тот становится ведущим.

"ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА".

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцеплен-ные руки вверх. Это "домики зайца". Выбирают двое водящих - "заяц" и "охотник". "Заяц" должен убегать от "охотника", при этом он может спрятаться в домик, то есть встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится "зайцем" и убегает от "охотника". Если "охотник" осалит "зайца", то они меняются ролями.

"САНТИКИ-ФАНТИКИ ЛИМПОПО".

Играющие стоят в кругу. Водящий на несколько секунд отходит от круга на не большое расстояние. За это время играющие выбирают, кто будет "показывающим движения". Этот игрок должен будет показывать различные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, прито-пывание ногой и т.д.) Все остальные игроки повторяют движения за ним. Задача водящего - определить, кто будет показывать движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры ребята хором произносят слова: "Сантики-фантики лим-по-по…". В незаметный для водящего момент показывающий меняет движение, все должны быстро тоже поменять движение, чтобы не дать водящему дога-даться, кто ими руководит. Игра продолжается, пока показывающий не будет обнаружен.

"ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ".

На расстоянии 1-1,5 м начертите две параллельные линии. От них отмерьте по 4-5 м и начертите ещё две линии. Первые две линии - это линии старта, вторые - "домики".

Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, то есть на расстоянии 1 - 1,5 м. Команд две, одна из них - "воробьи", а другая - "вороны". Ведущий встаёт между командами и называет слова: "воробьи" или "вороны". Если ведущий сказал "вороны", то вороны до-гоняют воробьёв, которые пытаются убежать за вторую линию. Если ве-дущий говорит "воробьи", то воробьи бегут и ловят ворон. Игра заканчи-вается, когда в команде не останется ни одного играющего.

"НЕВОД".

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя покидать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя "невод". Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб", то есть остальных игроков. Задача "рыб" - не попасться в "невод". Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в "неводе", то она присое-диняется к водящим и сама становится частью "невода". "Рыбки" не имеют права рвать "невод", то есть расцеплять руки водящих. Игра про-должается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной "рыбкой".

"КАПКАНЫ".

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это капканы, они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По команде ведущего (хлопку, слову и т.д.) капканы "за-хлопываются", то есть, ребята, образующие капканы, опускают руки. Те играющие, которые попались в капканы, образуют пары и сами становятся "капканами". Победителем оказывается тот, кто не попадёт ни в один из капканов.

"ВОДЯНОЙ".

Водящий стоит в кругу с закрытыми глазами. Играющие идут по кругу со словами:

"Водяной, водяной,

Что сидишь ты под водой,

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку

1, 2, 3".

Круг останавливается. "Водяной" указывает рукой на одного игрока и подходит к нему не раскрывая глаз. Его задача - определить, кто перед ним. "Водяной" может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза от-крывать нельзя. Если водящий угадал, они меняются ролями, и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

"БЕЛКИ НА ДЕРЕВЕ".

Все играющие - "белки", они должны стоять около дерева и дер-жаться за него. Между деревьями бегает "собака" - водящий. "Белки" пе-ребегают от дерева к дереву, а "собака" должна поймать кого-нибудь или другой вариант: "собака" должна занять место одной "белки".

"МИГАЛКИ".

Все игроки стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены. На линии круга стоит и водящий. У него за спиной нет партнёра. Он должен посмотреть в глаза одного из стоящих в кругу игроков и подмигнуть ему. Тот, кому подмигнули, бежит со своего места и встает за спиной водящего. Но у него это может не получиться, потому, что игрок, стоящий за ним, может удержать его. Если он успеет сделать это, все остаются на своих местах. Если же игрок успевает убегать, то ос-тавшийся без пары игрок сам становится водящим.

"САЛКИ".

Выбирается один водящий, который должен догонять и осаливать игроков. Осаленный игрок тоже становится водящим, при этом он должен бегать и держаться одной рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Победителем становится тот, кого не поймали водящие игроки.

"ПОЙМАЙ ХВОСТ ДРАКОНА".

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - "голова", "последний - хвост" дракона. Голова должна дотронуться до него.

"ШКОЛА РАЗВЕДЧИКОВ".

(Мини- зарничка)

Один из участников - командир (ведущий), остальные "разведчики". Командир перед началом игры даёт команду построиться в линейку и знакомит детей с теми заданиями, которые они должны будут выполнить.

"ПАРАШЮТИСТЫ" - дети стоят на бревне, приседают, затем подни-мают руки вверх, встают и прыгают с бревна.

"ЧУЖОЙ ПАТРУЛЬ" - Чтобы избежать неприятеля все прячутся за деревьями и кустами и бесшумно передвигаются определённое ведущим расстояние.

"ПОГОНЯ" - разведчики спасаются от неприятеля, превращаются в зайчиков, скачут. За ними гонятся собаки, дети тоже становятся соба-ками, громко лают, рычат, прогоняют чужих собак.

"ВОЗВРАЩЕНИЕ" - разведчики успешно выполнили задание и возвраща-ются домой. Сначала они плывут по реке (изображают греблю на лод-ках), затем летят на самолёте и выбирая место для посадки устраива-ются на "аэродроме".

"ЖМУРКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ".

Водящему закрывают глаза. Кто-то из участников крутит его на месте. При этом можно произнести скороговорку: - "На чём стоишь?" -"На мосту". - "Что ешь?". "Колбасу". - "Что пьёшь?". -"Квас". - "Ищи мышей, а не нас".

После этих слов дети разбегаются по комнате. "Жмурка" на ощупь должен отгадать, если кого-нибудь поймает.

"ЛИПУЧКА".

Участники игры бегают по команде взрослого. Двое водящих, дер-жась за руки, пытаются поймать убегающих участников игры. При этом они приговаривают: "Я липучка - приставучка, я хочу тебя поймать!". Каждого пойманного участника "липучки" берут за руку, и он тоже вместе с ними становится водящим. Затем к ним присоединяется четвёртый игрок и т.д.

"КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК".

Дети встают друг за другом в шеренгу. Каждый участник держится за плечи впереди стоящего. В таком положении, "змейкой", они преодо-левают различные препятствия, выполняют задания ведущего,

НАПРИМЕР:

- Прейти через кочку

- Пройти через бревно

- Перепрыгнуть через лужу

- Обогнуть " широкое озеро "

При выполнении заданий дети не должны отцепляться друг от друга.

"РЫБАЧОК И РЫБКИ".

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.

"НАЙДИ ПЛАТОК".

Все участники встают в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга. Одному из играющих даётся в руки маленький платок. Он его передаёт другому, стоящему рядом, но так, чтобы не заметил водящий. У кого водящий заметит платок, тот и становится водящим.

"КОТ ИДЁТ".

Для игры очерчивается площадка, в углу которой отмечается "дом кота", а по сторонам - "норы мышек". Роль кота играет ведущий. Игра начинается с присказки, которую произносит учитель:

Мышки, мышки, выходите,

Поиграйте, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот-злодей!

"Мышки" вылезают из "норок", бегают, прыгают, повторяют хором слова:

Тра-та-та, тра-та-та

Нет усатого кота!

Но вот учитель подаёт сигнал: "Кот идёт!". Все мышки должны замереть и не двигаться. "Кот" обходит "мышей" и забирает к себе в дом тех, кто пошевелился. Смелые "мышки" за спиной кота могут шевелиться, но должны замереть, как только кот повернётся в их сторону. Учитель говорит: "Кот ушёл!" и мышки снова оживают.

"ПЛАТОЧЕК-ЛЕТУНОЧЕК".

Выбирается водящий, он считает: 1, 2, 3! - все участвующие в игре разбегаются в разные стороны. У одного из них в руке платочек, завязан-ный узелком. Водящий старается догнать игрока, у которого в руках на-ходится платок и запятнать его. Играющие на бегу могут перебрасывать платок друг другу. Если платок упадёт на землю, то игра прекращается. Она продолжается вновь, как только платочек поднимут с земли.

"АЙСБЕРГИ".

Ведущий рисует на асфальте три круга разной величины (большой, средний, маленький) или раскладывает на полу ватманы, чтобы в них могли поместиться все участники игры. Все игроки свободно и хаотично движутся по площадке. По команде ведущего "Айсберги" все должны поместиться на выделенном пространстве. Кто заступает на край, тот вы-бывает из игры. Во время продолжения игры доступная площадь посте-пенно сокращается, в конце остаётся самый маленький круг.