|  |
| --- |
|  **Подвижные игры на прогулках**Во время прогулки можно совместить ходьбу с подвижными играми и развлечениями. Чтобы прогулка была веселой и интересной, можно организовать игры, которые не требуют особого оборудования, специальной площадки. Имея с собой только волейбольный или теннисные мячи, можно провести множество разнообразных игр и эстафет. **«Пятнашки мячом»***Цель:* развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.*Инвентарь:* мяч, лучше мягкий.Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре – водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен «запятнать» мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6–8 мин.*Методические указания.* Если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва. **«Круговая лапта»***Цель:* развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений.*Инвентарь:* мяч, лучше мягкий.Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10–12 м, все остальные – в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются «запятнать» тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут «выручить» те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры.*Методические указания.* Играют 3–4 раза, с небольшими перерывами для отдыха. **«Змейка»***Цель:* развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве.5–6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – «змейку». Водящий встает перед «змейкой» и старается «запятнать» последнего. Стоящий в «змейке» первым – капитан – преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. «Змейка» следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий «запятнал» игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а «запятнанный» игрок – водящим.*Методические указания.* Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами на отдых. **«Ногой по мячу»***Цель:* развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.*Инвентарь:* волейбольный мяч.В шести шагах от игрока помещается волейбольный мяч. Водящему завязывают платком глаза. Затем, после поворота на 360°, он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Играют по очереди несколько раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз попал по мячу.*Методические указания.* Место для игры следует подобрать ровное, без канав, кустарника или пней. **«Шишки, желуди, орехи»***Цель:* развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». По сигналу водящий произносит любое из трех названий, например, «орехи». Все играющие-«орехи» должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.*Методические указания.* По желанию детей эту игру можно проводить несколько раз. **«Рыбы, птицы, звери»***Цель:* развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса.*Инвентарь:* волейбольный или теннисный мяч.Все играющие встают полукругом на расстоянии 4–5 м от водящего, который держит в руках волейбольный или теннисный мяч. Водящий, бросая кому-либо из играющих мяч, произносит одно из трех слов: «рыбы», «птицы», «звери». Если названо, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же вернуть его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, сказать: «Щука». Тот, кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим.*Методические указания.* Игра повторяется 2–3 раза. **«Волейбол в кругу»***Цель:* освоение элементарных умений передачи мяча, развитие точности движений.*Инвентарь:* волейбольный мяч.Играющие становятся в круг и начинают передавать мяч друг другу любым способом, как в волейболе. Тот, кто не смог принять или передать мяч, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.*Методические указания.* По желанию участников игру можно повторить 2–3 раза. |