**Подвижные игры средней интенсивности**

*Приветики*

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег врассып-ную.

Под спокойную музыку дети мед-ленно бегают врассыпную или вы-полняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – иг- рающие должны поприветствовать друг друга в парах необычным спосо-бом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обры-вается; каждый ребёнок выбирает се-бе пару, чтобы поздороваться.

Игра проводится 5 – 6 мин.

*Сбей грушу*

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Пер-вая – «груши», дети встают на ска-мейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраива-ются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш») .

! Сбитым считается тот игрок-«гру-ша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

*Озорные гномы*

Цель игры: развивать быстроту реак-ций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, дру-гие выполняют разные движения. Во-дящий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шерен-ге. Игра проводится 2 – 3 мин.

*Слушай – танцуй*

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музы-ка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подби-рается музыка разная по ритму.

! Во время движения дети не долж-ны задевать друг друга.

*День и ночь*

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мя-чу. По команде «День! » дети выпол-няют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в коль-цо, набивание мяча на месте, в дви-жении и др.) . По команде «Ночь! » - замереть в той позе, в которой заста-ла ночь.

Игра проводится 3 – 4 мин.

*Дракон*

Цель игры: развивать бег с увёртыва-нием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впередистоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» стара-ется достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голо-ва» становится «хвостом», а следую-щий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назна-чаются новые «голова» и «хвост».

*Смелый охотник*

Цель игры: развивать умение ползать и бегать.

Из детей выбирается смелый охот-ник, он находится за линией. На рас-стоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, за-ходит в лес и, медленно обходя дра-конов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охот-ника.

*Большая черепаха*

Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на чет-вереньки под большим «черепашьим панцирем» и пытается заставить че-репаху двигаться в одном направле-нии. В качестве панциря использует-ся гимнастический мат или что под-скажет фантазия из подручных мате-риалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

*У ребят порядок строгий*

Цель игры: учить находить своё мес-то в игре, воспитывать самоорганизо-ванность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в раз-ных частях площадки, берутся за ру-ки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

*Горячая картошка*

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из иг-роков держит в руках мяч. Под музы-ку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только му-зыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из иг-ры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победите-ля.

! При передаче мяч не бросать; уро-нившие мяч выбывают из игры

*Кто внимательный?*

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются са-

мые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной по-следовательности, после каждого сиг-нала дети продолжают ходьбу в ко-лонне. Можно придумать и другие упражнения.

*Ручейки и озёра*

Цель игры: учить детей бегать и вы-полнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одина-ковым количеством играющих в раз-ных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали! » все бе-гут друг за другом в разных направ-лениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра! » игроки останавлива-ются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быст-рее построят круг.

*Быстро шагай*

Цель игры: улучшать быстроту реак-ции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на ли-нии старта на одной стороне площад-ки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой! » В это время игроки шагают вперёд, а на по-следнем слове останавливаются. Во-дящий быстро оглядывается, и тот иг-рок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий сно-ва произносит текст, а дети продол-жают движение. Игрок, который пер-вым пересечёт линию финиша, стано-вится водящим.

! Нельзя бежать – шагать быстро.

*Переправа на плотах*

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро стано-вятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляю-щий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, пе-редавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «ре-ку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следу