**Подвижные игры для реализации программы «Уроки здоровья»**

**Воробьи-попрыгунчики**

На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих - "кот", он помещается в центре круга, остальные играющие - "воробушки" - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробушком и игра повторяется вновь.

**Шишки, жёлуди, орехи**

 Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках "шишки", вторые "жёлуди", третьи "орехи". По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами", должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет "жёлуди", меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: "шишки, орехи". Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 3. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

**Игра «Угадай слово»**

Ведущий начинает вести рассказ о загаданном им слове, начиная как бы издалека, намеренно запутывая отгадывающих.

Игра развивает, обогащает словарный запас, воображение, фан­тазию, сообразительность.

**Игра «Слова в воздухе»**

Ведущий пишет печатными буквами короткие слова сверху вниз, медленно водя пальцем по воздуху. Писать или рисовать можно слова: здоровье, человек, улыбка, зубы, спорт и т.д.

Две команды соперников по очереди отгадывают рисунки. После того, как играющие прочтут 5-6 слов и отгадают «рисунки», ведущий — «рисующий» задает вопросы: «Кого вы считаете самым внимательным в вашей команде?», «Для чего нужно внимание? На улице, на уроке? Приведите пример, когда не нужно быть внимательным» (рассмат­ривая что-либо интересное).

Играющие берутся за руки и становятся спиной к центру круга, ко­торый они образуют, затем опускают руки. Двум из них, стоящим на противоположных сторонах круга, дают какой-либо предмет (стакан с водой, платочки, мячи), который они по сигналу передают в одну сторону, стремясь передать возможно быстрее, но наступает момент, когда один платочек догоняет другой, и тот, у кого в руках оказалось два платочка, выбывает из игры. Игра развивает быстроту и ловкость.

**Игра «Близнецы»**

2-3 пары соревнующихся обнимают друг друга за талию одной ру­кой, соответственно, у них осталось по одной свободной руке. По команде ведущего «близнецам» необходимо быстро и ловко сделать следующее: зашнуровать ботинок, сложить спички в коробку, раз­вернуть свернутую газету, смотать веревку в клубок.

**«Двугорбый верблюд»**

Необходимо 4 волейбольных мяча (это будут горбы). 2 участника, наклонившись и встав друг за другом, одной рукой придерживают горбы, второй держатся за пояс другого. Кто быстрее?

**«Черепаха-путешественница»**

Тазы или ванны устанавливают на спины медлительным, неповоротливым «черепахам». Они должны, не потеряв панциря, добежать до поворота и обратно.

Варианты: «пчелы» с ведерками меда или нектаром, «цапли» на одной ноге и т.д.

**«Рак, спасающийся от опасности»**

Спасаясь, рак пятится задом и держит клешни готовыми к оборо­не. Участник бежит до поворота спиной и возвращается обратно тем же способом.

**«Пингвин»**

Зажав между колен теннисный мяч, участник вразвалочку по- пингвиньи проносит мяч до поворота и обратно

**« Сороконожки»**

Спутанная веревкой команда бежит к повороту и обратно.

**Зайцы в огороде**

В игре принимают участие не менее 3-х человек. Для игры требуется площадка , на которой чертятся два круга, один в другом. Диаметр внешнего круга может быть 3-4 м, а внутреннего – 1-2 м. Водящий- «сторож» находится во внутреннем круге (огороде), остальные игроки – «зайцы» во внешнем. Зайцы прыгают на двух ногах – то в огород, то обратно. По сигналу ведущего, сторож ловит зайцев, которые оказались в огороде, догоняя их в пределах внешнего круга. Те, кого сторож осалил, выбывают из игры. Когда все зайцы будут пойманы, выбирается новый сторож и игра начинается снова.

**Бег по кругу**

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Перед носками играющих проводится черта. По команде руководителя все поворачиваются направо и начинают бег вдоль черты по наружной стороне круга. Каждый старается догнать бегущего впереди. Тот, кого запятнали, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останется 3-4 игрока. Они считаются победителями. Во время бега, если игра затягивается, руководитель (ведущий) может подать сигнал, по которому играющие поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Это рекомендуется делать регулярно, чтобы у играющих не закружилась голова.

**Конкурс "Чемпион малого мяча", "Чемпион скакалки"**

Этот конкурс для детей состоит минимум из трех упражнений, которые необходимо показать заранее и дать возможность потренироваться. Для конкурса создается жюри, так как оценивается навыки ребенка по владению мячом. Одно из упражнений может быть "показательным выступлением", это упражнение ребенок выбирает или придумывает сам. Каждое упражнение необходимо повторить три раза подряд.

В качестве обязательных упражнений для конкурса "Чемпион малого мяча" можно предложить такие:

1. Подбросить мяч вверх, опуститься на одно колено и поймать мяч двумя руками.
2. Стоя ноги врозь, взять мяч в правую руку, отвести ее за спину и подбросить мяч так, чтобы он перелетел через левое плечо. Поймать мяч спереди левой рукой.
3. Держать мяч правой рукой, вытянутой вперед и повернутой ладонью книзу. Разняв пальцы, выпустить мяч и поймать его левой рукой над самой землей, захватывая сверху.

 В качестве обязательных упражнений для конкурса "Чемпион скакалки" можно предложить следующие:

1. Вращая скакалку, перепрыгивать через нее со скрещенными ногами (или в полуприседе)
2. Вращая скакалку, прыгать на одной ноге, держа вторую вытянутой вперед или назад
3. Вращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами два раза.

**Космонавты**

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников - "ракетодромов". Внутри каждого "ракетодрома" рисуют 2-5 кружков - "ракет". И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого "ракетодрома" можно написать маршруты. Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет".

Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе". Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Правила игры: 1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим - места нет!"

**Лиса и куры**

 Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это - "насест". Выбираются один водящий - "лис" и один - "охотник". Все остальные играющие - "куры". В одном углу зала очерчивается "нора", в которой помещается "лис". В другом углу встаёт "охотник". "Куры" располагаются вокруг "насеста". По сигналу "куры" начинают то взлетать на "насест", то слетать с него, то просто ходить около "курятника" (около скамеек, образующих "курятник"). По второму условленному сигналу "лис", подобравшись к "курятнику", ловит любую "курицу", касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. "Лис" берёт осаленного за руку и ведёт в свою "нору". Если по пути ему встречается "охотник", "лис" выпускает пойманного, а сам убегает в "нору". Пойманный возвращается в "курятник", после чего все "куры" слетают с насеста. Если "охотник" поймает "лиса", выбирается новый "лис". Играют 4-6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забежав в "курятник", "лис" может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя "лис" должен покинуть "курятник" независимо от того, поймал он "курицу" или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

**Кто подходил**

 Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.