ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КАДЕТСКАЯ ШКОЛА

«ВТОРОЙ ДОНСКОЙ ИМПЕРАТОРА НИКОЛАЯ II КАДЕСТКИЙ КОРПУС»

**Примерная**

**рабочая программа**

*динамических часов*

КЛАСС: *1 «В»*

УЧЕБНЫЙ ГОД : ***2011-2012***

УЧИТЕЛЬ: *Чудновец Полина Ивановна*

г. Ростов-на-Дону

2010г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

У детей 7-9 лет преобладает предметно - образное мышление. Тематика их игр по срав­нению с играми дошкольников значительно богаче. Младшие школьники любят игры с разделением на команды.

 В этом возрасте не рекомендуются проводить игры с однообразными движениями или длительным сохранением статических положений тела, а также с переноской тяжестей и перетягиванием. Особенности строения организма и функции сердечно-сосудистой системы младших школьников таковы, что с ними следует проводить подвижные игры с интенсивными, но короткими периодами движений и небольшими перерывами для отдыха.

Урок «Динамический час» в режиме школьного дня способствует снятию у воспитанников статического напряжения, увеличению их двигательной активности, укреплению здоровья средствами физической культуры, активному отдыху, приобретению необходимых знаний в области гигиены и медицины.

Содержанием курса являются подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе, чему способствует установление единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима школы.

**Задачи:**

* создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
* формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
* развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
* развивать коммуникативные навыки;
* стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
* развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
* воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
* формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

**Ожидаемый результат:**

* действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
* стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
* наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
* влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
* формирование навыков самоорганизации культурного досуга.

В процессе реализации программы дети узнают много новых для них игр. Особого внимания заслуживают русские народные игры и народные игры различных национальностей, игры наших родителей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Упражнения  | Краткое содержание |
|  |  | Мяч соседу | Все играющие, кроме водящего, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий находится за кругом. Одному из игроков в кругу дается волейбольный мяч. Играющие перебрасывают мяч друг другу. Водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удалось, он становится в круг, а водит тот, у кого в руках был запятнан мяч. Выигрывают участники, которые ни разу не были водящими (или побывали в роли водящих меньше других). Первого водящего определяют по жребию. Нельзя ронять мяч, а также перебрасывать его через одного или нескольких игроков. Игрок, совершивший такую ошибку, становится водящим. Водящий может касаться мяча как в руках игроков, так и на лету. Если водящий коснулся мяча на лету, то идет водить тот, кто последним бросил мяч. |
| Тяни-толкай | Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной. |
| Путаница | Дети встают вкруг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг. |
|  |  | Тяни-толкай | Дети разбиваются на пары.Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной. |
| 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. |
| Уйди от погони | Правила игрыВ начале игры только один игрок имеет на голове "Колпак Петрушки". Его не разрешается удерживать руками.Когда начинается погоня, играющие, догоняя партнера, пытаются снять эту шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать колпак на голове подольше.Побеждает тот, кто будет более ловкий и продержит дольше колпак, а также большее количество раз овладеет им. |
|  |  | Путаница | Описание игры Дети встают вкруг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг. |
| Кенгуру | Особенность движений кенгуру в том, что они отталкиваются обеими ногами одновременно. Так же должны передвигаться и участники игры. Игру можно проводить на волейбольной или баскетбольной площадке или просто на лужайке. В каждой команде по 5-8 человек. Ворота обозначаются стойками или флажками на ширине 3-4 м. Играющие со связанными ногами прыгают, как кенгуру, по площадке, стараясь забить гол в ворота соперника. Продолжительность каждого тайма - 3 минуты. Побеждает та команда, которая забьет больше голов.Играть можно любым мячом, но лучше все же большим надувным. |
| Два мороза | На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посредине стоят два "мороза". "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пустится?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!" После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят. |
|  |  | Мяч соседу | Все играющие, кроме водящего, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий находится за кругом. Одному из игроков в кругу дается волейбольный мяч. Играющие перебрасывают мяч друг другу. Водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удалось, он становится в круг, а водит тот, у кого в руках был запятнан мяч. Выигрывают участники, которые ни разу не были водящими (или побывали в роли водящих меньше других). Первого водящего определяют по жребию. Нельзя ронять мяч, а также перебрасывать его через одного или нескольких игроков. Игрок, совершивший такую ошибку, становится водящим. Водящий может касаться мяча как в руках игроков, так и на лету. Если водящий коснулся мяча на лету, то идет водить тот, кто последним бросил мяч. |
| Уйди от погони | В начале игры только один игрок имеет на голове "Колпак Петрушки". Его не разрешается удерживать руками.Когда начинается погоня, играющие, догоняя партнера, пытаются снять эту шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать колпак на голове подольше.Побеждает тот, кто будет более ловкий и продержит дольше колпак, а также большее количество раз овладеет им. |
| Прыгающие воробышки | На полу или земле чертиться круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробьи". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробьи" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадаются все "воробьи", выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех "воробышков". |
|  |  | Шишки, желуди, орехи  | Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего. |
| Два мороза | На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посредине стоят два "мороза". "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пустится?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!" После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят. |
| Путаница | Дети встают вкруг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг. |
|  |  | Компас | На асфальте рисуют круг диаметром 2- 3 м. На расстоянии примерно 3 м от круга пишут согласно направлению буквы «С» (север), «Ю» (юг), «3» (запад), «В» (восток). Все участники становятся спиной к центру круга и слушают команду водящего: «юг», «север», «запад», «восток». Услышав команду, все должны повернуться в нужную сторону (на юг, север и т. д.). Для этого некоторым игрокам придется повернуться на 180°, а другим достаточно сделать пол-оборота вправо или влево, в зависимости от того, в каком направлении находится тот или иной игрок. Все участники должны быть внимательными. Тот, кто повернулся не в ту сторону, выходит из круга. Так число игроков постепенно уменьшается. Победителем считается тот, кто последним останется в кругу. Водящий может быть один до конца игры, но по договоренности его можно менять после трех-четырех команд. В этом случае водящим становится тот, кто чаще ошибался. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был водящим. |
| Шишки, желуди, орехи  | Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего. |
| Третий лишний | Дети парами, взявшись за руки, становятся по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями. |
|  |  | Рот клоуна | Берут небольшие мячики.На дне большого картонного коробка рисуют лицо клоуна, глаза, большой рот, ресницы, колпак и т.д.Затем ножницами вырезают глаза, и рот.Ставят коробку у стены.Ребенка ставят на расстоянии двух метров от коробки.Маленьким мячиком ребенок должен кидать мячик, попадая им в рот клоуну.Как только ребенок начинает легко попадать в рот клоуну, задача усложняется: теперь ребенок должен попасть в глаз клоуну. |
| Зоопарк |  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 |
| Сова и мышата | Из всех участников игры выбирают «сову», а остальные будут «мышатами». «Сова» сидит в гнезде, расположенном сбоку от игровой площадки. По команде ведущего начинается день, «мышата» выходят на площадку и начинают бегать, прыгать, изображать других животных или насекомых. По команде ведущего, объявляющего наступление ночи, «мышата» застывают в позе, которую они только что приняли, а «сова» вылетает из гнезда на поиски «мышат». Как только «сова» замечает пошевелившегося «мышонка», она уводит его в гнездо. Так повторяют несколько раз. Побеждает тот, кто ни разу не попался «сове». Также можно выделить лучшую «сову», поймавшую больше всех «мышат». |
|  |  | Два мороза | На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посредине стоят два "мороза". "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пустится?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!" После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят. |
| 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. |
| Тяни-толкай | Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной. |
|  |  | Шишки, желуди, орехи | Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего. |
| Летающий платок | С помощью считалки дети определяют ведущего.Он говорит:Один, два, три,  Скорей беги!После этого участники разбегаются врассыпную. Один из игроков держит платок с завязанным узелком. Ведущий старается догнать его и коснуться рукой. Игроки могут перебрасывать платок друг другу. Если платок упадет на землю, игра прекращается, и только после того, как платок снова поднимут, ведущий опять начинает свою погоню. |
| Лев и коза | Все игроки, кроме двух, встают взявшись за руки в круг. Один из оставшихся лев, другой – коза, причем лев находится вне круга, а коза в самом круге. Задача льва поймать козу, при этом играющие пытаются всячески помешать льву проникнуть в круг, давая в свою очередь козе свободный проход.Когда льву удается поймать козу, то они меняются местами, либо на их роли выбирается другая пара играющих. |
|  |  | **Птицелов** | Играющие определяют одного игрока, который становится птицеловом. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся птицами. Птицы встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят вокруг птицелова и произносят нараспев:В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке.Птички весело поют, Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится птицеловом. Если птицелов ошибается – игра продолжается в тех же ролях. |
| Совушка | Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит в середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные - Жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - все оживает!» - малыши бегают по кругу. Совушка в это время «спит», т. е. стоит в середине круга, закрыв глаза, подогнув под себя одну ногу. Когда же ведущий скомандует: «Ночь наступает -всё замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся совушками, и при повторении игры все вместе «вылетают» на охоту. |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | Охотники | Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны .сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника. |
| Мяч соседу | Все играющие, кроме водящего, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий находится за кругом. Одному из игроков в кругу дается волейбольный мяч. Играющие перебрасывают мяч друг другу. Водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удалось, он становится в круг, а водит тот, у кого в руках был запятнан мяч. Выигрывают участники, которые ни разу не были водящими (или побывали в роли водящих меньше других). Первого водящего определяют по жребию. Нельзя ронять мяч, а также перебрасывать его через одного или нескольких игроков. Игрок, совершивший такую ошибку, становится водящим. Водящий может касаться мяча как в руках игроков, так и на лету. Если водящий коснулся мяча на лету, то идет водить тот, кто последним бросил мяч. |
| Поезд | Инвентарь: стулья или круги, начерченные на земле. Количество – на одного меньше числа играющих.Место проведения: просторная комната, открытая площадка.Минимальное количество игроков: 7-8.[Выбирают](http://lel.khv.ru/poems/poems.phtml?ctg=36) одного водящего. Он – паровоз. Остальные – вагоны. Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. У паровоза  своего депо нет. Он идёт от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны.Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.В "домашнем" варианте в качестве депо можно использовать стулья. Кому стульев не хватило, тот и водит |
|  |  | **Птицелов** | Играющие определяют одного игрока, который становится птицеловом. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся птицами. Птицы встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят вокруг птицелова и произносят нараспев:В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке.Птички весело поют, Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится птицеловом. Если птицелов ошибается – игра продолжается в тех же ролях. |
| Рот клоуна | Берут небольшие мячики.На дне большого картонного коробка рисуют лицо клоуна, глаза, большой рот, ресницы, колпак и т.д.Затем ножницами вырезают глаза, и рот.Ставят коробку у стены. Ребенка ставят на расстоянии двух метров от коробки. Маленьким мячиком ребенок должен кидать мячик, попадая им в рот клоуну.Как только ребенок начинает легко попадать в рот клоуну, задача усложняется: теперь ребенок должен попасть в глаз клоуну. |
| Третий лишний | Дети парами, взявшись за руки, становятся по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями. |
|  |  |  | **На выбор воспитанников** |
| Охотники | Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны .сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника |
| Невод | Все игроки - рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое не пойманных игроков являются победителями, при повторении игры они - рыбаки |
|  |  | Колобок | Дети, присев на корточки, размешаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать. |
|  | **На выбор воспитанников** |
| Совушка | Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит в середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные - Жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - все оживает!» - малыши бегают по кругу. Совушка в это время «спит», т. е. стоит в середине круга, закрыв глаза, подогнув под себя одну ногу. Когда же ведущий скомандует: «Ночь наступает -всё замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся совушками, и при повторении игры все вместе «вылетают» на охоту. |
|  |  | **Птицелов** | Играющие определяют одного игрока, который становится птицеловом. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся птицами. Птицы встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят вокруг птицелова и произносят нараспев:В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке.Птички весело поют, Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится птицеловом. Если птицелов ошибается – игра продолжается в тех же ролях. |
| Летающий платок | С помощью считалки дети определяют ведущего.Он говорит:Один, два, три,  Скорей беги!После этого участники разбегаются врассыпную. Один из игроков держит платок с завязанным узелком. Ведущий старается догнать его и коснуться рукой. Игроки могут перебрасывать платок друг другу. Если платок упадет на землю, игра прекращается, и только после того, как платок снова поднимут, ведущий опять начинает свою погоню |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | Лев и коза | Все игроки, кроме двух, встают взявшись за руки в круг. Один из оставшихся лев, другой – коза, причем лев находится вне круга, а коза в самом круге. Задача льва поймать козу, при этом играющие пытаются всячески помешать льву проникнуть в круг, давая в свою очередь козе свободный проход.Когда льву удается поймать козу, то они меняются местами, либо на их роли выбирается другая пара играющих. |
| 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. |
| Колобок | Дети, присев на корточки, размешаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать. |
|  |  | Статуя  | На земле очерчивается достаточно большая площадка, а сами участники делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 игроков назначают одного ловца. Ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен сразу же замереть на месте, в том положении, в котором его осалили, становясь "статуей". Осаленного, может попытаться "освободить" касанием любой игрок. Убегающим запрещено покидать пределы поля. Игра ведется до тех пор, пока все убегающие не будут осалены. После чего выбирают других ловцов, и продолжают игру. |
| Беги и собирай | Инвентарь: три флажка, достаточное количество листочков цветной бумаги трех расцветок. Например, красного, белого и синего цвета.Состязаются три команды не менее чем по 8-10 человек в каждой. Команды выстраиваются в колонны. Напротив них на расстоянии 50 м воткнуты три флажка. На пути к флажкам разбросаны  бумажки разных цветов: белые, красные, синие. По знаку судьи стоящие первыми игроки бегут до флажков, обходят их и возвращаются в конец колонны. Во время бега можно стараться собирать бумажки. Вернувшийся первым получает 10 очков, вторым – 5 очков. Так же считаются собранные каждым бумажки. За каждую синюю начисляют 3 очка. За красную 2 и за белую 1 очко.Затем бегут игроки под вторым номером, затем под третьим и т.д. В конце игры очки всех игроков команды суммируются, и побеждает команда, набравшая большее их количество |
| Берегись, Буратино! | У одного из играющих на голове колпачок. Он -Буратино. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с колпачком. Однако сделать это не так просто: играющие на бегу передают колпачок друг другу. Когда водящий запятнает Буратино, они. меняются ролями. |
|  |  | Жмурки | Инвентарь: повязка на глаза из плотной материи, колокольчики по числу игроков.Еще одна классика дворовых игр. Одному игроку завязываются глаза, и в таком виде он пытается поймать остальных играющих. Обычно игра проходит на строго определенной территории, покидать пределы которой запрещено. Если территория достаточно велика, то играющие время от времени должны издавать какие-либо звуки (например, хлопать в ладоши или звонить в колокольчик), что бы водящий смог с ориентироваться. Игроки могут пытаться запутать водящего, подавая сигналы сразу с нескольких сторон. Игрок, которого водящий коснулся, меняется с ним местами. Если место не позволяет играть по приведенным правилам, то можно играть в комнатный вариант, в Америке называющийся "Кто отсутствует?". Все игроки закрывают глаза, кроме водящего и хаотически меняются местами. Водящий выбирает одного из них и уводит в другую комнату. Вернувшись он дает команду открыть глаза и игроки должны определить, кого не хватает. Кто первый догадается, тот победитель. |
| Картошка | Играют волейбольным мячом. Водящий ("картошка") садится на корточки, остальные игроки располагаются вокруг него и перебрасываются мячом, так же, как при игре в волейбол. Уронивший мяч присоединяется к картошке – картошка растет.Игроки могут не только перебрасываться мячом, но и глушить картошку, то есть с силой ударять ладонью по мячу, стараясь попасть в сидящих. Если игрок промахивается, то присоединяется к картошке. Сидящие игроки имеют право выпрыгивать с корточек, пытаясь поймать пролетающий мяч. Если это удается, поймавший меняется местами с тем, чью передачу он перехватил.В упрощенном варианте стоящие игроки могут отбивать мяч не сразу, е его разрешается предварительно ловить, и потом кидать партнеру.  |
| Светофор | Изготавливаются кружки диаметром 10 см красного, желтого и зеленого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнение согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте. Во время движения в колонне по одному в обход зала упражнения изменяются: красный – все стоят с хорошей осанкой, желтый – шаг на месте, зеленый – продвижение вперед легким бегом. Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать,  как лошадка и др. Учителю самому надо быть внимательным и давать сигналы строго по правилам уличного движения. |
|  |  | Водяной | [*Водяной*](http://usveter.narod.ru/kikimora.html) *(водящий)* сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:*Дедушка водяной,Что сидишь ты под водой?Выгляни на чуточку,На одну минуточку.*Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.Детали:*Водяной* может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.  |
| Штандер-стоп | Мяч подбрасывается вверх кем-то из игроков, и пока он летит игроки разбегаются. Как только мяч пойман водящим (не важно с лета или с отскока от земли), поймавший кричит "Штандер - стоп!" (у нас, если не ошибаюсь, кричали "Черевички - стоп" прим. авт.) и все игроки должны замереть на месте. Затем водящий должен назвать количество шагов до того или иного игрока и подойти к нему на указанное количество. Чем точнее определяется расстояние, тем ближе ведущий оказывается к игроку.Существовало несколько разновидностей шагов, в которых велось определение расстояния. Обычные, лилипутские (делались поочередным приставлением пятки одной стопы вплотную к носку другой), и великанские (можно было делать длинный шаг-прыжок). После этого водящий старается попасть мячом в этого игрока. Если тот уворачивается (или ловит мяч) или водящий промахивается, все разбегаются еще дальше, пока водящий снова не догонит мяч и не выкрикинет "Штандер – стоп!". Если бросок удачен, то водящий меняется ролями с осаленным игроком и игра начинается опять с подбрасывания мяча. |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | Статуя | На земле очерчивается достаточно большая площадка, а сами участники делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 игроков назначают одного ловца. Ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен сразу же замереть на месте, в том положении, в котором его осалили, становясь "статуей". Осаленного, может попытаться "освободить" касанием любой игрок. Убегающим запрещено покидать пределы поля. Игра ведется до тех пор, пока все убегающие не будут осалены. После чего выбирают других ловцов, и продолжают игру. |
|  | **На выбор воспитанников** |
| Картошка | Играют волейбольным мячом. Водящий ("картошка") садится на корточки, остальные игроки располагаются вокруг него и перебрасываются мячом, так же, как при игре в волейбол. Уронивший мяч присоединяется к картошке – картошка растет.Игроки могут не только перебрасываться мячом, но и глушить картошку, то есть с силой ударять ладонью по мячу, стараясь попасть в сидящих. Если игрок промахивается, то присоединяется к картошке. Сидящие игроки имеют право выпрыгивать с корточек, пытаясь поймать пролетающий мяч. Если это удается, поймавший меняется местами с тем, чью передачу он перехватил.В упрощенном варианте стоящие игроки могут отбивать мяч не сразу, е его разрешается предварительно ловить, и потом кидать партнеру. |
|  |  | Охотники и утки | Играющие делятся на две команды, одна из которых – охотники – становятся по кругу (перед чертой), а вторая – утки  – выходят в середину круга. У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время. Правила игры запрещают,  метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола.   |
| Светофор | Изготавливаются кружки диаметром 10 см красного, желтого и зеленого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнение согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте. Во время движения в колонне по одному в обход зала упражнения изменяются: красный – все стоят с хорошей осанкой, желтый – шаг на месте, зеленый – продвижение вперед легким бегом. Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать,  как лошадка и др. Учителю самому надо быть внимательным и давать сигналы строго по правилам уличного движения. |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | День и ночь   | Играющие делятся на две команды, которые становятся не середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь. У каждой команды на свой стороне площадки (в 10-12 м) дом.Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например: «День!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.)Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков было поймано в какой команде за одинаковое количество пробежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе пробежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей. |
|  | **На выбор воспитанников** |
| Два мороза | На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10-20м линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) – все играющие кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам, говорят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я – Мороз – Красный нос, - говорит один. – Я, Мороз  - Синий нос, - говорит другой. – Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?!»Дети дружно отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» – после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают пробегающих, замораживают их. Кого осалили – остаются стоять на месте. Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручить замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным. После двух пробежек из непойманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают. В итоге игры отмечаются ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их застигли Морозы.  |
|  |  | Заяц | Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается. |
| Лев и коза | Все игроки, кроме двух, встают взявшись за руки в круг. Один из оставшихся лев, другой – коза, причем лев находится вне круга, а коза в самом круге. Задача льва поймать козу, при этом играющие пытаются всячески помешать льву проникнуть в круг, давая в свою очередь козе свободный проход.Когда льву удается поймать козу, то они меняются местами, либо на их роли выбирается другая пара играющих. |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | Земля – вода – небо | Для того чтобы успешно участвовать в этой игре, надо знать много названий животных, птиц и рыб. Каждому ребенку необходимо заранее заготовить фанты, которые могут быть у него отобраны в случае неправильного ответа.Все игроки садятся на ковер или становятся в круг, лицом к центру. В центр выходит ведущий с мячом, он произносит одно из трех ключевых слов и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Игрок должен пой­мать мяч и сразу же назвать соответствующее животное, рыбу или птицу. Затем надо мяч опять перебро­сить ведущему. Если игрок ошибся (не сумел поймать мяч или назвал не то слово), то он отдает свой фант.Ведущий в быстром темпе перебрасывает мяч все новым и новым игрокам, стараясь всех включить в игру.В конце игры можно предложить детям, проигравшим фанты, выполнить какое-нибудь веселое коллек­тивное задание: спеть, сплясать всем вместе, чтобы получить назад свои фанты.Нельзя повторно называть уже ранее кем-то названное животное, птицу, рыбу — это считается неправильным ответом, и игрок штрафуется на фант. |
| Тяни-толкай | Дети разбиваются на пары.Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной. |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | Я знаю пять имён | Один игрок бьёт по земле мячом ладонью. При каждом ударе произнося очередное слово:"Я знаю пять имён девочек: Аня-раз, Оля-два, Таня-три, Света-четыре, Настя-пять. Я знаю пять имён мальчиков ( названий цветов, птиц. городов и т. д.)..." Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к следующему. Когда мяч сделает круг возвращается к первому участнику, игра для него возобновляется с тог места, где он прервался, и так происходит со всеми игроками. |
| Заяц | Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | Стой! | Выбирают водящего, остальные дети становятся вокруг него. Они начинают перебрасывать мяч друг дру­гу над водящим, но не очень высоко. Водящий пытается перехватить мяч на лету или в руках у любого игрока. Если ему это удалось, то на место водящего становится игрок, который последним держал мяч в руках до того, как его коснулся водящий.Если во время игры мяч упадет, то все игроки быстро разбегаются в разные стороны, пока водящий не успел схватить мяч с земли. Как только мяч окажется в руках у водящего, он кричит: «Стой!» Все замирают на своих местах. Водящий бросает мяч с того места, где он его подобрал, в любого игрока. Если он попадет в свою «цель», то этот игрок становится водящим. Если водящий промахнется, все игроки опять становятся вокруг него, и игра с перебрасыванием мяча продолжается. |
| Уйди от погони | В начале игры только один игрок имеет на голове "Колпак Петрушки". Его не разрешается удерживать руками.Когда начинается погоня, играющие, догоняя партнера, пытаются снять эту шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать колпак на голове подольше.Побеждает тот, кто будет более ловкий и продержит дольше колпак, а также большее количество раз овладеет им. |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | Заяц  | Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается. |
| Птицелов | Играющие определяют одного игрока, который становится птицеловом. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся птицами. Птицы встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят вокруг птицелова и произносят нараспев:В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке.Птички весело поют, Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится птицеловом. Если птицелов ошибается – игра продолжается в тех же ролях. |
| Колобок  | Дети, присев на корточки, размешаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать. |
|  |  | Летающий мяч | Игра включает в себя упражнения для развития силы. Переброска мяча производится в положении сидя между учащимися, расположенными в произвольном порядке командами. Побеждает команда, которая реже роняла мяч. |
| Светофор | Изготавливаются кружки диаметром 10 см красного, желтого и зеленого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнение согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте. Во время движения в колонне по одному в обход зала упражнения изменяются: красный – все стоят с хорошей осанкой, желтый – шаг на месте, зеленый – продвижение вперед легким бегом. Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать,  как лошадка и др. Учителю самому надо быть внимательным и давать сигналы строго по правилам уличного движения |
| Колобок  | Дети, присев на корточки, размешаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать. |
|  |  | Отгадай, чей голосок | Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий помещается внутри круга. Ему на голову надевают бумажный колпак, закрывающий глаза. Все дети идут по кругу, напевая:*Вот построили мы круг,**Повернемся вместе вдруг.**(*поворачиваются и идут в другую сторону)*А как скажем:»Скок-скок-скок»-**Отгадай, чей голосок.*Слова «скок-скок..» говорит только один игрок, на которого указывает руководитель.Задача водящего – догадаться по голосу, кто произносит эти слова. Если ему это удалось, тот становится в общий круг, а водящим вместо него становится тот, чей голос он угадал. |
| Карусель  | Играющие стоят в кругу. На земле лежит веревочка, концы которой связаны. Дети подходят к веревочке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми или левыми руками, ходят по кругу со словами:*Еле, еле, еле, еле**Завертелись в карусели,**А потом кругом, кругом, кругом**Все бегом, бегом, бегом.*Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» - бегут. Бегут по команде руководителя : «Поворот!» они должны быстро взять веревку другой рукой и бежать в противоположную сторону.На словах *Тише, тише, не спешите,**Карусель остановите,**1 и 2, 1 и 2,**Вот и кончилась игра.*Движение карусели постепенно замедляется, а последними словами дети останавливаются. Играющие кладут на землю веревочку и разбегаются. По сигналу они спешат вновь занять свое место на карусели, т.е. взять рукой за веревочку, и игра вновь продолжается. Занимать места на карусели можно только после 3-го хлопка. Опоздавшие на карусели не катаются. |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | У медведя во бору | Все играющие стоят, свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя.Играющие подходят к медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время вместе приговаривают:*У медведя во бору**Грибы, ягоды беру,**А медведь сидит**И на нас рычит.*Когда дети произнесут последнее слово – «рычит», «Медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будут пойманы 3-5 игроков. |
| Штандер-стоп | Мяч подбрасывается вверх кем-то из игроков, и пока он летит игроки разбегаются. Как только мяч пойман водящим (не важно с лета или с отскока от земли), поймавший кричит "Штандер - стоп!" (у нас, если не ошибаюсь, кричали "Черевички - стоп" прим. авт.) и все игроки должны замереть на месте. Затем водящий должен назвать количество шагов до того или иного игрока и подойти к нему на указанное количество. Чем точнее определяется расстояние, тем ближе ведущий оказывается к игроку.Существовало несколько разновидностей шагов, в которых велось определение расстояния. Обычные, лилипутские (делались поочередным приставлением пятки одной стопы вплотную к носку другой), и великанские (можно было делать длинный шаг-прыжок). После этого водящий старается попасть мячом в этого игрока. Если тот укорачивается (или ловит мяч) или водящий промахивается, все разбегаются еще дальше, пока водящий снова не догонит мяч и не выкрикнет "Штандер – стоп!". Если бросок удачен, то водящий меняется ролями с осаленным игроком и игра начинается опять с подбрасывания мяча. |
| Отгадай, чей голосок | Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий помещается внутри круга. Ему на голову надевают бумажный колпак, закрывающий глаза. Все дети идут по кругу, напевая:*Вот построили мы круг,**Повернемся вместе вдруг.**(*поворачиваются и идут в другую сторону)*А как скажем:»Скок-скок-скок»-**Отгадай, чей голосок.*Слова «скок-скок..» говорит только один игрок, на которого указывает руководитель.Задача водящего – догадаться по голосу, кто произносит эти слова. Если ему это удалось, тот становится в общий круг, а водящим вместо него становится тот, чей голос он угадал. |
|  |  | Карусель  | Играющие стоят в кругу. На земле лежит веревочка, концы которой связаны. Дети подходят к веревочке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми или левыми руками, ходят по кругу со словами:*Еле, еле, еле, еле**Завертелись в карусели,**А потом кругом, кругом, кругом**Все бегом, бегом, бегом.*Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» - бегут. Бегут по команде руководителя : «Поворот!» они должны быстро взять веревку другой рукой и бежать в противоположную сторону.На словах *Тише, тише, не спешите,**Карусель остановите,**1 и 2, 1 и 2,**Вот и кончилась игра.*Движение карусели постепенно замедляется, а последними словами дети останавливаются. Играющие кладут на землю веревочку и разбегаются. По сигналу они спешат вновь занять свое место на карусели, т.е. взять рукой за веревочку, и игра вновь продолжается. Занимать места на карусели можно только после 3-го хлопка. Опоздавшие на карусели не катаются. |
| У медведя во бору | Все играющие стоят, свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя.Играющие подходят к медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время вместе приговаривают:*У медведя во бору**Грибы, ягоды беру,**А медведь сидит**И на нас рычит.*Когда дети произнесут последнее слово – «рычит», «Медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будут пойманы 3-5 игроков |
|  | **На выбор воспитанников** |
|  |  | Светофор  | Изготавливаются кружки диаметром 10 см красного, желтого и зеленого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнение согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте. Во время движения в колонне по одному в обход зала упражнения изменяются: красный – все стоят с хорошей осанкой, желтый – шаг на месте, зеленый – продвижение вперед легким бегом. Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать,  как лошадка и др. Учителю самому надо быть внимательным и давать сигналы строго по правилам уличного движения |
| Летающий мяч | Игра включает в себя упражнения для развития силы. Переброска мяча производится в положении сидя между учащимися, расположенными в произвольном порядке командами. Побеждает команда, которая реже роняла мяч. |
| Стой! | Выбирают водящего, остальные дети становятся вокруг него. Они начинают перебрасывать мяч друг дру­гу над водящим, но не очень высоко. Водящий пытается перехватить мяч на лету или в руках у любого игрока. Если ему это удалось, то на место водящего становится игрок, который последним держал мяч в руках до того, как его коснулся водящий.Если во время игры мяч упадет, то все игроки быстро разбегаются в разные стороны, пока водящий не успел схватить мяч с земли. Как только мяч окажется в руках у водящего, он кричит: «Стой!» Все замирают на своих местах. Водящий бросает мяч с того места, где он его подобрал, в любого игрока. Если он попадет в свою «цель», то этот игрок становится водящим. Если водящий промахнется, все игроки опять становятся вокруг него, и игра с перебрасыванием мяча продолжается. |
|  |
|  |  | Я знаю пять имен | Один игрок бьёт по земле мячом ладонью. При каждом ударе произнося очередное слово:"Я знаю пять имён девочек: Аня-раз, Оля-два, Таня-три, Света-четыре, Настя-пять. Я знаю пять имён мальчиков ( названий цветов, птиц. городов и т. д.)..." Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к следующему. Когда мяч сделает круг возвращается к первому участнику, игра для него возобновляется с тог места, где он прервался, и так происходит со всеми игроками. |
| Лев и коза | Все игроки, кроме двух, встают взявшись за руки в круг. Один из оставшихся лев, другой – коза, причем лев находится вне круга, а коза в самом круге. Задача льва поймать козу, при этом играющие пытаются всячески помешать льву проникнуть в круг, давая в свою очередь козе свободный проход.Когда льву удается поймать козу, то они меняются местами, либо на их роли выбирается другая пара играющих. |
| Два мороза | На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10-20м линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) – все играющие кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам, говорят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я – Мороз – Красный нос, - говорит один. – Я, Мороз  - Синий нос, - говорит другой. – Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?!»Дети дружно отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» – после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают пробегающих, замораживают их. Кого осалили – остаются стоять на месте. Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручить замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным. После двух пробежек из непойманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают. В итоге игры отмечаются ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их застигли Морозы. |
|  |
|  |  | 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. |
| Статуя  | На земле очерчивается достаточно большая площадка, а сами участники делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 игроков назначают одного ловца. Ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен сразу же замереть на месте, в том положении, в котором его осалили, становясь "статуей". Осаленного, может попытаться "освободить" касанием любой игрок. Убегающим запрещено покидать пределы поля. Игра ведется до тех пор, пока все убегающие не будут осалены. После чего выбирают других ловцов, и продолжают игру. |
| Картошка  | Играют волейбольным мячом. Водящий ("картошка") садится на корточки, остальные игроки располагаются вокруг него и перебрасываются мячом, так же, как при игре в волейбол. Уронивший мяч присоединяется к картошке – картошка растет.Игроки могут не только перебрасываться мячом, но и глушить картошку, то есть с силой ударять ладонью по мячу, стараясь попасть в сидящих. Если игрок промахивается, то присоединяется к картошке. Сидящие игроки имеют право выпрыгивать с корточек, пытаясь поймать пролетающий мяч. Если это удается, поймавший меняется местами с тем, чью передачу он перехватил.В упрощенном варианте стоящие игроки могут отбивать мяч не сразу, е его разрешается предварительно ловить, и потом кидать партнеру. |
|  |
|  |  | Отгадай, чей голосок | Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий помещается внутри круга. Ему на голову надевают бумажный колпак, закрывающий глаза. Все дети идут по кругу, напевая:*Вот построили мы круг,**Повернемся вместе вдруг.**(*поворачиваются и идут в другую сторону)*А как скажем:»Скок-скок-скок»-**Отгадай, чей голосок.*Слова «скок-скок..» говорит только один игрок, на которого указывает руководитель.Задача водящего – догадаться по голосу, кто произносит эти слова. Если ему это удалось, тот становится в общий круг, а водящим вместо него становится тот, чей голос он угадал. |
| Птицелов  | Играющие определяют одного игрока, который становится птицеловом. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся птицами. Птицы встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят вокруг птицелова и произносят нараспев:В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке.Птички весело поют, Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится птицеловом. Если птицелов ошибается – игра продолжается в тех же ролях. |
| День и ночь | Играющие делятся на две команды, которые становятся не середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь. У каждой команды на свой стороне площадки (в 10-12 м) дом.Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например: «День!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.)Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков было поймано в какой команде за одинаковое количество пробежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе пробежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей. |
|  |
|  |
|  |
|  |  | Земля, вода, воздух | Для того чтобы успешно участвовать в этой игре, надо знать много названий животных, птиц и рыб. Каждому ребенку необходимо заранее заготовить фанты, которые могут быть у него отобраны в случае неправильного ответа.Все игроки садятся на ковер или становятся в круг, лицом к центру. В центр выходит ведущий с мячом, он произносит одно из трех ключевых слов и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Игрок должен пой­мать мяч и сразу же назвать соответствующее животное, рыбу или птицу. Затем надо мяч опять перебро­сить ведущему. Если игрок ошибся (не сумел поймать мяч или назвал не то слово), то он отдает свой фант.Ведущий в быстром темпе перебрасывает мяч все новым и новым игрокам, стараясь всех включить в игру.В конце игры можно предложить детям, проигравшим фанты, выполнить какое-нибудь веселое коллек­тивное задание: спеть, сплясать всем вместе, чтобы получить назад свои фанты.Нельзя повторно называть уже ранее кем-то названное животное, птицу, рыбу — это считается неправильным ответом, и игрок штрафуется на фант. |
|  | Жмурки  | Инвентарь: повязка на глаза из плотной материи, колокольчики по числу игроков.Еще одна классика дворовых игр. Одному игроку завязываются глаза, и в таком виде он пытается поймать остальных играющих. Обычно игра проходит на строго определенной территории, покидать пределы которой запрещено. Если территория достаточно велика, то играющие время от времени должны издавать какие-либо звуки (например, хлопать в ладоши или звонить в колокольчик), что бы водящий смог с ориентироваться. Игроки могут пытаться запутать водящего, подавая сигналы сразу с нескольких сторон. Игрок, которого водящий коснулся, меняется с ним местами. Если место не позволяет играть по приведенным правилам, то можно играть в комнатный вариант, в Америке называющийся "Кто отсутствует?". Все игроки закрывают глаза, кроме водящего и хаотически меняются местами. Водящий выбирает одного из них и уводит в другую комнату. Вернувшись он дает команду открыть глаза и игроки должны определить, кого не хватает. Кто первый догадается, тот победитель. |
|  | Компас | На асфальте рисуют круг диаметром 2- 3 м. На расстоянии примерно 3 м от круга пишут согласно направлению буквы «С» (север), «Ю» (юг), «3» (запад), «В» (восток). Все участники становятся спиной к центру круга и слушают команду водящего: «юг», «север», «запад», «восток». Услышав команду, все должны повернуться в нужную сторону (на юг, север и т. д.). Для этого некоторым игрокам придется повернуться на 180°, а другим достаточно сделать пол-оборота вправо или влево, в зависимости от того, в каком направлении находится тот или иной игрок. Все участники должны быть внимательными. Тот, кто повернулся не в ту сторону, выходит из круга. Так число игроков постепенно уменьшается. Победителем считается тот, кто последним останется в кругу. Водящий может быть один до конца игры, но по договоренности его можно менять после трех-четырех команд. В этом случае водящим становится тот, кто чаще ошибался. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был водящим. |
|  |  | Кенгуру  | Особенность движений кенгуру в том, что они отталкиваются обеими ногами одновременно. Так же должны передвигаться и участники игры. Игру можно проводить на волейбольной или баскетбольной площадке или просто на лужайке. В каждой команде по 5-8 человек. Ворота обозначаются стойками или флажками на ширине 3-4 м. Играющие со связанными ногами прыгают, как кенгуру, по площадке, стараясь забить гол в ворота соперника. Продолжительность каждого тайма - 3 минуты. Побеждает та команда, которая забьет больше голов.Играть можно любым мячом, но лучше все же большим надувным. |
|  | Третий лишний | Дети парами, взявшись за руки, становятся по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями |
|  | Невод  | Все игроки - рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое не пойманных игроков являются победителями, при повторении игры они - рыбаки |
|  |
|  |  | Лев и коза | Все игроки, кроме двух, встают взявшись за руки в круг. Один из оставшихся лев, другой – коза, причем лев находится вне круга, а коза в самом круге. Задача льва поймать козу, при этом играющие пытаются всячески помешать льву проникнуть в круг, давая в свою очередь козе свободный проход.Когда льву удается поймать козу, то они меняются местами, либо на их роли выбирается другая пара играющих |
|  | Летающий платок | С помощью считалки дети определяют ведущего.Он говорит:Один, два, три,  Скорей беги!После этого участники разбегаются врассыпную. Один из игроков держит платок с завязанным узелком. Ведущий старается догнать его и коснуться рукой. Игроки могут перебрасывать платок друг другу. Если платок упадет на землю, игра прекращается, и только после того, как платок снова поднимут, ведущий опять начинает свою погоню |
|  | Мяч соседу | С помощью считалки дети определяют ведущего.Он говорит:Один, два, три,  Скорей беги!После этого участники разбегаются врассыпную. Один из игроков держит платок с завязанным узелком. Ведущий старается догнать его и коснуться рукой. Игроки могут перебрасывать платок друг другу. Если платок упадет на землю, игра прекращается, и только после того, как платок снова поднимут, ведущий опять начинает свою погоню |
|  |  | Шишки, желуди, орехи | Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего |
|  | Охотник и утки | Играющие делятся на две команды, одна из которых – охотники – становятся по кругу (перед чертой), а вторая – утки  – выходят в середину круга. У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время. Правила игры запрещают,  метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола.   |
|  | Рот клоуна | Берут небольшие мячики.На дне большого картонного коробка рисуют лицо клоуна, глаза, большой рот, ресницы, колпак и т.д.Затем ножницами вырезают глаза, и рот.Ставят коробку у стены. Ребенка ставят на расстоянии двух метров от коробки. Маленьким мячиком ребенок должен кидать мячик, попадая им в рот клоуну.Как только ребенок начинает легко попадать в рот клоуну, задача усложняется: теперь ребенок должен попасть в глаз клоуну. |
|  |  | Охотник | Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны .сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника. |
|  | Буратино  | У одного из играющих на голове колпачок. Он -Буратино. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с колпачком. Однако сделать это не так просто: играющие на бегу передают колпачок друг другу. Когда водящий запятнает Буратино, они. меняются ролями. |
|  | Летает, не летает | Водящий называет предметы, если летает – дети изображают, не летает – дети приседают. |
|  |  | У медведя во бору | Все играющие стоят, свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя.Играющие подходят к медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время вместе приговаривают:*У медведя во бору**Грибы, ягоды беру,**А медведь сидит**И на нас рычит.*Когда дети произнесут последнее слово – «рычит», «Медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будут пойманы 3-5 игроков. |
|  | Статуя  | На земле очерчивается достаточно большая площадка, а сами участники делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 игроков назначают одного ловца. Ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен сразу же замереть на месте, в том положении, в котором его осалили, становясь "статуей". Осаленного, может попытаться "освободить" касанием любой игрок. Убегающим запрещено покидать пределы поля. Игра ведется до тех пор, пока все убегающие не будут осалены. После чего выбирают других ловцов, и продолжают игру. |
|  | Я знаю пять имен | Один игрок бьёт по земле мячом ладонью. При каждом ударе произнося очередное слово:"Я знаю пять имён девочек: Аня-раз, Оля-два, Таня-три, Света-четыре, Настя-пять. Я знаю пять имён мальчиков ( названий цветов, птиц. городов и т. д.)..." Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к следующему. Когда мяч сделает круг возвращается к первому участнику, игра для него возобновляется с тог места, где он прервался, и так происходит со всеми игроками. |
|  | Летающий мяч | Игра включает в себя упражнения для развития силы. Переброска мяча производится в положении сидя между учащимися, расположенными в произвольном порядке командами. Побеждает команда, которая реже роняла мяч. |
|  | Уйди от погони | В начале игры только один игрок имеет на голове "Колпак Петрушки". Его не разрешается удерживать руками.Когда начинается погоня, играющие, догоняя партнера, пытаются снять эту шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать колпак на голове подольше.Побеждает тот, кто будет более ловкий и продержит дольше колпак, а также большее количество раз овладеет им. |
|  |  | На выбор воспитанников |
|  | Земля, вода, воздух | Для того чтобы успешно участвовать в этой игре, надо знать много названий животных, птиц и рыб. Каждому ребенку необходимо заранее заготовить фанты, которые могут быть у него отобраны в случае неправильного ответа.Все игроки садятся на ковер или становятся в круг, лицом к центру. В центр выходит ведущий с мячом, он произносит одно из трех ключевых слов и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Игрок должен пой­мать мяч и сразу же назвать соответствующее животное, рыбу или птицу. Затем надо мяч опять перебро­сить ведущему. Если игрок ошибся (не сумел поймать мяч или назвал не то слово), то он отдает свой фант.Ведущий в быстром темпе перебрасывает мяч все новым и новым игрокам, стараясь всех включить в игру.В конце игры можно предложить детям, проигравшим фанты, выполнить какое-нибудь веселое коллек­тивное задание: спеть, сплясать всем вместе, чтобы получить назад свои фанты.Нельзя повторно называть уже ранее кем-то названное животное, птицу, рыбу — это считается неправильным ответом, и игрок штрафуется на фант |
|  | Водяной  | [*Водяной*](http://usveter.narod.ru/kikimora.html) *(водящий)* сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:*Дедушка водяной,Что сидишь ты под водой?Выгляни на чуточку,На одну минуточку.*Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.Детали:*Водяной* может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  | Тик-так | Игра проводится для двух команд. Лучше, если у руководителя будет свисток, но если его нет - сигнал свистка можно заменить на хлопок в ладоши. Руководитель объясняет и репетирует правила: если дан один сигнал (свисток или хлопок) - первая команда кричит "ТИК!", если даны два сигнала - вторая команда кричит - "ТАК!".Сначала руководитель в правильном порядке дает сигналы, но через некоторое время дает один и тот же сигнал подряд, что сбивает ребят, они ошибаются и кричат невпопад. По опыту такая неразбериха вызывает смех и веселье. Лучше чередовать периоды "правильных" сигналов и сигналов "невпопад".Руководитель должен тщательно следить за количеством ошибок у команд, после игры он сам определяет победителя-команду, стараясь быть максимально объективным и справедливым. |
|  | Три движения | Руководитель показывает три движения и репетирует с ребятами их повторение. Движения должны быть простыми, например - вытянуть руки вверх, вытянуть руки вперед, согнуть в локтях, поставить руки на пояс и т.п. Каждому движению присваивается номер. Руководитель объясняет задачу - "Я называю номер движения, а вы делаете это движение". Сначала руководитель называет номер и сам делает нужное движение. Ребята смотрят на него и повторение не вызывает затруднений. Спустя некоторое время руководитель называет номер одного движения, а делает другое. Ребята обязательно сбиваются, что вызывает смех и веселье. Так как сбиться достаточно просто, особенно если это еще совсем маленькие дети, то можно ввести правило - выбывает из игры тот, кто ошибется три раза. Если дети повзрослее, или руководитель видит, что они успешно справляются - выбывание происходит сразу после одной ошибки. |
|  | Конкурс "Чемпион скакалки" | Этот конкурс проводится по аналогии с конкурсом "Чемпион малого мяча". В качестве обязательных упражнений можно предложить следующие:Вращая скакалку, перепрыгивать через нее со скрещенными ногами (или в полуприсяде)Вращая скакалку, прыгать на одной ноге, держа вторую вытянутой вперед или назадВращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами два раза. |
|  |  | Ловушка  | Ребята образуют три больших круга. Всем стоящим во внутреннем круге раздают бумажные шапочки (козырьки, кокошники). Взявшись за руки, ребята с песней движутся по кругу: наружные круги в одну сторону, а внутренний - в другую. Неожиданно раздается свисток, по которому игроки двух наружных кругов попарно берутся за руки, стараясь взять в кольцо кого-нибудь из игроков внутреннего круга. Если игрок из внутреннего круга успел присесть, его не трогают. У тех же, кто попался в ловушку, отбирают шапочку. Так игра проводится несколько раз. Все ребята, которым удалось сохранить свои шапочки, считаются победителями. |
|  | Три движения | Руководитель показывает три движения и репетирует с ребятами их повторение. Движения должны быть простыми, например - вытянуть руки вверх, вытянуть руки вперед, согнуть в локтях, поставить руки на пояс и т.п. Каждому движению присваивается номер. Руководитель объясняет задачу - "Я называю номер движения, а вы делаете это движение". Сначала руководитель называет номер и сам делает нужное движение. Ребята смотрят на него и повторение не вызывает затруднений. Спустя некоторое время руководитель называет номер одного движения, а делает другое. Ребята обязательно сбиваются, что вызывает смех и веселье. Так как сбиться достаточно просто, особенно если это еще совсем маленькие дети, то можно ввести правило - выбывает из игры тот, кто ошибется три раза. Если дети повзрослее, или руководитель видит, что они успешно справляются - выбывание происходит сразу после одной ошибки. |
|  | Коршун и наседка | В игре участвуют 10-12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Все остальные - цыплята. Они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга, а стоящий впереди - за наседку (рис. 3). Коршун становится в трех-четырех шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону. |
|  |
|  |  | Охотник и сторож  | Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя. |
|  |  | Челнок  | Перед началом игры все участники должны встать в круг. В одном месте круг разомкнут. Отсюда начинается игра.  Из числа играющих выделяются двое: один - догонялка, другой - челнок. Остальные участники игры поднимают руки, образуя воротца. К началу игры в первых воротцах стоит догонялка, а во вторых - челнок. По свистку руководителя игра начинается. Челнок бежит змейкой по кругу, не пропуская ни одни воротца, а догонялка со жгутом в руках неотступно преследует его. Если догонялка успеет догнать челнок прежде, чем он дойдет до конца круга, то сам становится челноком, а прежний челнок, осаленный им, идет в конец круга и образует новые воротца. Если же челнок не будет настигнут раньше, чем проскочит последние воротца, то он получает жгут и становится догонялкой, а челноком становится очередной игрок из круга. |
|  |  | Коршун и наседка | В игре участвуют 10-12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Все остальные - цыплята. Они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга, а стоящий впереди - за наседку (рис. 3). Коршун становится в трех-четырех шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону. |
|  | Зверюшки, навострите ушки  | Ребята стоят в кругу, взявшись за руки. Руководитель проходит по кругу и разъединяет его в нескольких местах. Из образовавшихся звеньев создаются маленькие кружки - домики заек, белок, лисят, мишек.  Под музыку руководитель проходит мимо зверят, стоящих в домиках, и предлагает им следовать за собой. Белки передвигаются быстро, семеня ногами, зайцы - мелкими прыжками, мишки - тяжело ступая, переваливаясь с ноги на ногу, лисята - мягкой, вкрадчивой походкой. Образовав общий круг, все пляшут.  Неожиданно руководитель подает команду: «Охотники идут!» Зверята бросаются на свои места и стараются как можно скорее образовать кружки (домики). Группа, которая это сделает быстрее других, выигрывает. |
|  | Статуя  | На земле очерчивается достаточно большая площадка, а сами участники делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 игроков назначают одного ловца. Ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен сразу же замереть на месте, в том положении, в котором его осалили, становясь "статуей". Осаленного, может попытаться "освободить" касанием любой игрок. Убегающим запрещено покидать пределы поля. Игра ведется до тех пор, пока все убегающие не будут осалены. После чего выбирают других ловцов, и продолжают игру. |
|  |
|  |  | Летающий мяч | Игра включает в себя упражнения для развития силы. Переброска мяча производится в положении сидя между учащимися, расположенными в произвольном порядке командами. Побеждает команда, которая реже роняла мяч. |
|  | 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. |
|  | Зверюшки, навострите ушки | Ребята стоят в кругу, взявшись за руки. Руководитель проходит по кругу и разъединяет его в нескольких местах. Из образовавшихся звеньев создаются маленькие кружки - домики заек, белок, лисят, мишек.  Под музыку руководитель проходит мимо зверят, стоящих в домиках, и предлагает им следовать за собой. Белки передвигаются быстро, семеня ногами, зайцы - мелкими прыжками, мишки - тяжело ступая, переваливаясь с ноги на ногу, лисята - мягкой, вкрадчивой походкой. Образовав общий круг, все пляшут.  Неожиданно руководитель подает команду: «Охотники идут!» Зверята бросаются на свои места и стараются как можно скорее образовать кружки (домики). Группа, которая это сделает быстрее других, выигрывает. |
|  |
|  |
|  |  | Коршун и наседка | В игре участвуют 10-12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Все остальные - цыплята. Они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга, а стоящий впереди - за наседку (рис. 3). Коршун становится в трех-четырех шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону. |
|  | Челнок  | Перед началом игры все участники должны встать в круг. В одном месте круг разомкнут. Отсюда начинается игра.  Из числа играющих выделяются двое: один - догонялка, другой - челнок. Остальные участники игры поднимают руки, образуя воротца. К началу игры в первых воротцах стоит догонялка, а во вторых - челнок. По свистку руководителя игра начинается. Челнок бежит змейкой по кругу, не пропуская ни одни воротца, а догонялка со жгутом в руках неотступно преследует его. Если догонялка успеет догнать челнок прежде, чем он дойдет до конца круга, то сам становится челноком, а прежний челнок, осаленный им, идет в конец круга и образует новые воротца. Если же челнок не будет настигнут раньше, чем проскочит последние воротца, то он получает жгут и становится догонялкой, а челноком становится очередной игрок из круга. |
|  | Поймай и попади  | Участники игры становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Кто-либо из играющих получает волейбольный мяч и отбивает его другому игроку. Тот таким же способом передает мяч дальше, и так до тех пор, пока кто-нибудь неумело отобьет или примет мяч. Этот игрок становится водящим. Все играющие разбегаются по площадке. Водящий должен как можно скорее поднять мяч и крикнуть: «Стоп!» Все должны немедленно остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. С того места, где был поднят мяч, водящий бросает его в одного из игроков. Тот, в кого целятся, не имеет права сходить с места, но может уклоняться от удара (пригибаться, приседать и т. д.). Если водящему удастся попасть в кого-нибудь, считается, что он отыгрался. Все возвращаются на свои места, и игра продолжается. |
|  |
|  |  | Защита крепости  | На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставятся пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать.  Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда: защитник крепости зазевается, и ударом мяча сбить булавы.  Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.  Крепость может быть также сделана в виде треножника из связанных в верхней части палок. На треножник кладется мяч. |
|  | Шмель |  В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Мяч перекатывается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч - это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя. |
|  | Зверюшки, навострите ушки | Ребята стоят в кругу, взявшись за руки. Руководитель проходит по кругу и разъединяет его в нескольких местах. Из образовавшихся звеньев создаются маленькие кружки - домики заек, белок, лисят, мишек.  Под музыку руководитель проходит мимо зверят, стоящих в домиках, и предлагает им следовать за собой. Белки передвигаются быстро, семеня ногами, зайцы - мелкими прыжками, мишки - тяжело ступая, переваливаясь с ноги на ногу, лисята - мягкой, вкрадчивой походкой. Образовав общий круг, все пляшут.  Неожиданно руководитель подает команду: «Охотники идут!» Зверята бросаются на свои места и стараются как можно скорее образовать кружки (домики). Группа, которая это сделает быстрее других, выигрывает. |
|  |
|  |  | Карусель  | Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:  Еле-еле, еле-еле  Завертелись карусели,  А потом кругом-кругом,  Все бегом-бегом-бегом. Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону.  Тише, тише, не спешите!  Карусель остановите.  Раз и два, раз и два,  Вот и кончилась игра! Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, т. е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на карусели не катается. |
|  | Защита крепости | На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставятся пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать.  Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда: защитник крепости зазевается, и ударом мяча сбить булавы.  Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.  Крепость может быть также сделана в виде треножника из связанных в верхней части палок. На треножник кладется мяч. |
|  | Тяни-толкай | Дети разбиваются на пары.Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной. |
|  |
|  |  | Бег сороконожек | Играющие делятся на две-три команды по 10-12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу команды бегут к финишу (дистанция в 30-40 м), все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.  Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10-15 м) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше. |
|  | Лев и коза | Все игроки, кроме двух, встают взявшись за руки в круг. Один из оставшихся лев, другой – коза, причем лев находится вне круга, а коза в самом круге. Задача льва поймать козу, при этом играющие пытаются всячески помешать льву проникнуть в круг, давая в свою очередь козе свободный проход.Когда льву удается поймать козу, то они меняются местами, либо на их роли выбирается другая пара играющих. |
|  | Третий лишний | Дети парами, взявшись за руки, становятся по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями |
|  |
|  |
|  |  | Водяной  | [*Водяной*](http://usveter.narod.ru/kikimora.html) *(водящий)* сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:*Дедушка водяной,Что сидишь ты под водой?Выгляни на чуточку,На одну минуточку.*Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.Детали:*Водяной* может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. |
|  | Я знаю пять имен | Один игрок бьёт по земле мячом ладонью. При каждом ударе произнося очередное слово:"Я знаю пять имён девочек: Аня-раз, Оля-два, Таня-три, Света-четыре, Настя-пять. Я знаю пять имён мальчиков ( названий цветов, птиц. городов и т. д.)..." Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к следующему. Когда мяч сделает круг возвращается к первому участнику, игра для него возобновляется с тог места, где он прервался, и так происходит со всеми игроками. |
|  | 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. |
|  |
|  |
|  |  | Караси и щука | На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука". |
|  | Картошка  | Играют волейбольным мячом. Водящий ("картошка") садится на корточки, остальные игроки располагаются вокруг него и перебрасываются мячом, так же, как при игре в волейбол. Уронивший мяч присоединяется к картошке – картошка растет.Игроки могут не только перебрасываться мячом, но и глушить картошку, то есть с силой ударять ладонью по мячу, стараясь попасть в сидящих. Если игрок промахивается, то присоединяется к картошке. Сидящие игроки имеют право выпрыгивать с корточек, пытаясь поймать пролетающий мяч. Если это удается, поймавший меняется местами с тем, чью передачу он перехватил.В упрощенном варианте стоящие игроки могут отбивать мяч не сразу, е его разрешается предварительно ловить, и потом кидать партнеру. |
|  | Светофор  | Изготавливаются кружки диаметром 10 см красного, желтого и зеленого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнение согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте. Во время движения в колонне по одному в обход зала упражнения изменяются: красный – все стоят с хорошей осанкой, желтый – шаг на месте, зеленый – продвижение вперед легким бегом. Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать,  как лошадка и др. Учителю самому надо быть внимательным и давать сигналы строго по правилам уличного движения |
|  |
|  |
|  |  |  | **На выбор воспитанников** |
|  | Кенгуру  | Особенность движений кенгуру в том, что они отталкиваются обеими ногами одновременно. Так же должны передвигаться и участники игры. Игру можно проводить на волейбольной или баскетбольной площадке или просто на лужайке. В каждой команде по 5-8 человек. Ворота обозначаются стойками или флажками на ширине 3-4 м. Играющие со связанными ногами прыгают, как кенгуру, по площадке, стараясь забить гол в ворота соперника. Продолжительность каждого тайма - 3 минуты. Побеждает та команда, которая забьет больше голов.Играть можно любым мячом, но лучше все же большим надувным. |
|  | Заяц  | Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается. |
|  |
|  |
|  |  |  | **На выбор воспитанников** |
|  | Шмель  | В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Мяч перекатывается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч - это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя. |
|  | У медведя во бору | Все играющие стоят, свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя.Играющие подходят к медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время вместе приговаривают:*У медведя во бору**Грибы, ягоды беру,**А медведь сидит**И на нас рычит.*Когда дети произнесут последнее слово – «рычит», «Медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будут пойманы 3-5 игроков |
|  |
|  |
|  |
|  |  | Тик-так | Игра проводится для двух команд. Лучше, если у руководителя будет свисток, но если его нет - сигнал свистка можно заменить на хлопок в ладоши. Руководитель объясняет и репетирует правила: если дан один сигнал (свисток или хлопок) - первая команда кричит "ТИК!", если даны два сигнала - вторая команда кричит - "ТАК!".Сначала руководитель в правильном порядке дает сигналы, но через некоторое время дает один и тот же сигнал подряд, что сбивает ребят, они ошибаются и кричат невпопад. По опыту такая неразбериха вызывает смех и веселье. Лучше чередовать периоды "правильных" сигналов и сигналов "невпопад".Руководитель должен тщательно следить за количеством ошибок у команд, после игры он сам определяет победителя-команду, стараясь быть максимально объективным и справедливым. |
|  | Поймай и попади | Участники игры становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Кто-либо из играющих получает волейбольный мяч и отбивает его другому игроку. Тот таким же способом передает мяч дальше, и так до тех пор, пока кто-нибудь неумело отобьет или примет мяч. Этот игрок становится водящим. Все играющие разбегаются по площадке. Водящий должен как можно скорее поднять мяч и крикнуть: «Стоп!» Все должны немедленно остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. С того места, где был поднят мяч, водящий бросает его в одного из игроков. Тот, в кого целятся, не имеет права сходить с места, но может уклоняться от удара (пригибаться, приседать и т. д.). Если водящему удастся попасть в кого-нибудь, считается, что он отыгрался. Все возвращаются на свои места, и игра продолжается |
|  | Охотник и утки | Играющие делятся на две команды, одна из которых – охотники – становятся по кругу (перед чертой), а вторая – утки  – выходят в середину круга. У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время. Правила игры запрещают,  метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола |
|  |
|  |
|  |  | Два мороза | На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10-20м линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) – все играющие кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам, говорят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я – Мороз – Красный нос, - говорит один. – Я, Мороз  - Синий нос, - говорит другой. – Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?!»Дети дружно отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» – после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают пробегающих, замораживают их. Кого осалили – остаются стоять на месте. Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручить замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным. После двух пробежек из непойманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают. В итоге игры отмечаются ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их застигли Морозы. |
|  |  | **На выбор воспитанников** |
|  | Прыгающие воробьи | На полу или земле чертиться круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробьи". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробьи" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадаются все "воробьи", выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех "воробышков". |
|  |
|  |
|  |  | Летающий платок | С помощью считалки дети определяют ведущего.Он говорит:Один, два, три,  Скорей беги!После этого участники разбегаются врассыпную. Один из игроков держит платок с завязанным узелком. Ведущий старается догнать его и коснуться рукой. Игроки могут перебрасывать платок друг другу. Если платок упадет на землю, игра прекращается, и только после того, как платок снова поднимут, ведущий опять начинает свою погоню |
|  | Шишки, желуди, орехи | Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего. |
|  | Мяч соседу | Все играющие, кроме водящего, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий находится за кругом. Одному из игроков в кругу дается волейбольный мяч. Играющие перебрасывают мяч друг другу. Водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удалось, он становится в круг, а водит тот, у кого в руках был запятнан мяч. Выигрывают участники, которые ни разу не были водящими (или побывали в роли водящих меньше других). Первого водящего определяют по жребию. Нельзя ронять мяч, а также перебрасывать его через одного или нескольких игроков. Игрок, совершивший такую ошибку, становится водящим. Водящий может касаться мяча как в руках игроков, так и на лету. Если водящий коснулся мяча на лету, то идет водить тот, кто последним бросил мяч. |
|  |
|  |
|  |  | Путаница  | Дети встают вкруг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг. |
|  |  | **На выбор воспитанников** |
|  | Ловушка  | Ребята образуют три больших круга. Всем стоящим во внутреннем круге раздают бумажные шапочки (козырьки, кокошники). Взявшись за руки, ребята с песней движутся по кругу: наружные круги в одну сторону, а внутренний - в другую. Неожиданно раздается свисток, по которому игроки двух наружных кругов попарно берутся за руки, стараясь взять в кольцо кого-нибудь из игроков внутреннего круга. Если игрок из внутреннего круга успел присесть, его не трогают. У тех же, кто попался в ловушку, отбирают шапочку. Так игра проводится несколько раз. Все ребята, которым удалось сохранить свои шапочки, считаются победителями. |
|  |
|  |
|  |  | 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. |
|  | Коршун и наседка | В игре участвуют 10-12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Все остальные - цыплята. Они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга, а стоящий впереди - за наседку (рис. 3). Коршун становится в трех-четырех шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону. |
|  | День и ночь | Играющие делятся на две команды, которые становятся не середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь. У каждой команды на свой стороне площадки (в 10-12 м) дом.Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например: «День!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.)Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков было поймано в какой команде за одинаковое количество пробежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе пробежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей. |
|  |
|  |
|  |  | Стой! | Выбирают водящего, остальные дети становятся вокруг него. Они начинают перебрасывать мяч друг дру­гу над водящим, но не очень высоко. Водящий пытается перехватить мяч на лету или в руках у любого игрока. Если ему это удалось, то на место водящего становится игрок, который последним держал мяч в руках до того, как его коснулся водящий.Если во время игры мяч упадет, то все игроки быстро разбегаются в разные стороны, пока водящий не успел схватить мяч с земли. Как только мяч окажется в руках у водящего, он кричит: «Стой!» Все замирают на своих местах. Водящий бросает мяч с того места, где он его подобрал, в любого игрока. Если он попадет в свою «цель», то этот игрок становится водящим. Если водящий промахнется, все игроки опять становятся вокруг него, и игра с перебрасыванием мяча продолжается. |
|  | Жмурки  | Инвентарь: повязка на глаза из плотной материи, колокольчики по числу игроков.Еще одна классика дворовых игр. Одному игроку завязываются глаза, и в таком виде он пытается поймать остальных играющих. Обычно игра проходит на строго определенной территории, покидать пределы которой запрещено. Если территория достаточно велика, то играющие время от времени должны издавать какие-либо звуки (например, хлопать в ладоши или звонить в колокольчик), что бы водящий смог с ориентироваться. Игроки могут пытаться запутать водящего, подавая сигналы сразу с нескольких сторон. Игрок, которого водящий коснулся, меняется с ним местами. Если место не позволяет играть по приведенным правилам, то можно играть в комнатный вариант, в Америке называющийся "Кто отсутствует?". Все игроки закрывают глаза, кроме водящего и хаотически меняются местами. Водящий выбирает одного из них и уводит в другую комнату. Вернувшись он дает команду открыть глаза и игроки должны определить, кого не хватает. Кто первый догадается, тот победитель. |
|  | Буратино! | У одного из играющих на голове колпачок. Он -Буратино. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с колпачком. Однако сделать это не так просто: играющие на бегу передают колпачок друг другу. Когда водящий запятнает Буратино, они. меняются ролями. |
|  |
|  |
|  |
|  |  | Навострите ушки! | Ребята стоят в кругу, взявшись за руки. Руководитель проходит по кругу и разъединяет его в нескольких местах. Из образовавшихся звеньев создаются маленькие кружки - домики заек, белок, лисят, мишек.  Под музыку руководитель проходит мимо зверят, стоящих в домиках, и предлагает им следовать за собой. Белки передвигаются быстро, семеня ногами, зайцы - мелкими прыжками, мишки - тяжело ступая, переваливаясь с ноги на ногу, лисята - мягкой, вкрадчивой походкой. Образовав общий круг, все пляшут.  Неожиданно руководитель подает команду: «Охотники идут!» Зверята бросаются на свои места и стараются как можно скорее образовать кружки (домики). Группа, которая это сделает быстрее других, выигрывает |
|  | Караси и щука | На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука". |
|  |
|  |
|  |  | Водяной  | [*Водяной*](http://usveter.narod.ru/kikimora.html) *(водящий)* сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:*Дедушка водяной,Что сидишь ты под водой?Выгляни на чуточку,На одну минуточку.*Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.Детали:*Водяной* может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. |
|  |  | **На выбор воспитанников** |
|  | Штандер – стоп | Мяч подбрасывается вверх кем-то из игроков, и пока он летит игроки разбегаются. Как только мяч пойман водящим (не важно с лета или с отскока от земли), поймавший кричит "Штандер - стоп!" (у нас, если не ошибаюсь, кричали "Черевички - стоп" прим. авт.) и все игроки должны замереть на месте. Затем водящий должен назвать количество шагов до того или иного игрока и подойти к нему на указанное количество. Чем точнее определяется расстояние, тем ближе ведущий оказывается к игроку.Существовало несколько разновидностей шагов, в которых велось определение расстояния. Обычные, лилипутские (делались поочередным приставлением пятки одной стопы вплотную к носку другой), и великанские (можно было делать длинный шаг-прыжок). После этого водящий старается попасть мячом в этого игрока. Если тот укорачивается (или ловит мяч) или водящий промахивается, все разбегаются еще дальше, пока водящий снова не догонит мяч и не выкрикнет "Штандер – стоп!". Если бросок удачен, то водящий меняется ролями с осаленным игроком и игра начинается опять с подбрасывания мяча. |
|  |