**Подвижные игры на переменах**

**1 группа:**

**Цель: развитие реакции и выносливости.**

**Игра: « Картошка»**

**Возраст играющих: от шести лет.**

**Количество игроков: 4 и более.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Описание игры**Игроки встают в круг и бросают мяч друг-другу, стараясь его поймать.Тот, чья подача оказалась неудачной - садится в круг (становится "картошкой"). Из круга, подпрыгивая из положения сидя, игрок пытается поймать мяч. Если поймает, то снова становится к играющим, а тот игрок, который упустил мяч - становится картошкой.Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок или не надоест.**Игра «Одиннадцать»**Игра «Одиннадцать» очень похожа на «Картошку». Все также становятся в круг и первый пасующий произносит: «Один». Следующие игроки про себя считают пасы, одиннадцатый должен мяч отбить в землю. Если просчитался, то садится в круг.**2 группа:****Цель: развитие координации движения****Игра: «Удочка»** **Возраст играющих: от шести лет****Количество игроков:10-20 человек** |  |

Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).

**Описание игры:**

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели скакалки.

**Игра «Твистер»**

**Возраст играющих: от шести лет**

**Количество игроков:2 и более человек**

**Описание игры:**

 В игровой набор входят игровое поле, рулетка и подробная инструкция. Сначала нужно освободить место на полу для игрового поля, затем раскатать его. На нем расположены ряды по шесть кружков основных цветов. Назначьте ведущего. Ведущий не будет участвовать в игре.

Его задачи следующие: 1) следить за выполнением правил; 2) крутить рулетку; 3) объявлять, кто и как действует.

 Остальные игроки команды разбиваются на две команды. Ведущий крутит игровую рулетку, называя цвет и часть тела, на которые указала стрелка. К примеру: «Правая нога, желтый». Все игроки  одновременно (есть варианты игры, когда Ведущий называет игрока, который должен поменять своего положение) пытаются выполнить его указания, следуя следующим инструкциям:

\*Каждый игрок должен попытаться поместить названную часть тела в свободный круг названного цвета. Для нашего примера, каждый игрок должен поставить правую ногу на желтый круг.

\*Если Ваша названная рука или нога уже находятся на круге названного цвета, Вы должны попытаться переместить это в другой круг того же самого цвет.

\*Нельзя ставить больше одной части тела на один круг. Если игроки пытаются встать на один и тот же круг, Ведущий должен решить, кто из них был первым.

\*Нельзя снимать руку или ногу с круга, пока Ведущий не объявил новую позицию. Исключение: Вы можете снять руку или ногу с круга для того, чтобы пропустить руку или ногу другого игрока, но об этом надо заранее предупредить Ведущего.

\*Нельзя опираться коленями или локтями.

\*Если все 6 кругов одного цвета заняты, Ведущий должен вращать игровую рулетку до тех пора, пока не выпадет свободный цвет.

 Любой игрок, который падает или касается циновки локтем или коленом, немедленно выбывает из игры. (Если Вы чувствуете, что новое положение невозможно, или заставит Вас падать, Вы можете выйти из игры самостоятельно).

 Последний игрок, оставшийся в игре, является победителем!

**Игра «Царь-царица…»**

**Возраст играющих: от шести лет**

**Количество игроков:10-20 человек**

**Описание игры:**

Для игры нужна скакалка. Принимать участие в игре могут десять-двенадцать человек. Выбирается первый водящий. Остальные становятся вокруг него на расстоянии вытянутой скакалки.

Водящий крутит скакалку по кругу, держа её за один конец. Участники игры должны через неё перепрыгивать, когда она будет находиться у них под ногами. При этом водящий произносит следующую считалку: «Царь-царица, клоп-мокрица, куколка-балетница, воображуля-сплетница». Если участника игры заденет скакалка на каком-то слове, тот и будет так именоваться. Этот участник выбывает из игры. Последний оставшийся участник – победитель игры.

 При продолжении игры водящего меняет первый выбывший из предыдущей игры.

**Игра «Арам-шим-шим»**

**Возраст играющих: от шести лет**

**Количество игроков:6 и более человек**

**Описание игры:**

Все игроки становятся в круг, в центре круга стоял водящий. Водящий закрывает глаза, вытягивает вперед руку с вытянутым указательным пальцем, крутится с закрытыми глазами и вытянутой рукой по часовой стрелке. Все игроки в кругу, держась за руки, водят хоровод вокруг водящего (против часовой стрелки) и все приговаривают:

Арам-шим-шим,

Арам-шим-шим,
Арамия-Дульсия,

Покажи-ка на меня.

Раз! Два! Три!

Это верно будешь ты!

Все останавливаются. На кого указывает палец ведущего, выходит в центр круга и они с водящим становятся спиной друг к другу. Дальше все хором кричат: «Раз! Два! Три!», и игрок с водящим должны повернуть голову в любую сторону. Если повернули головы в разные стороны– водящий остаётся тот же, если в одну сторону - игрок с водящим меняются ролями.

**3 группа**

**Цель:укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.**

**Игра : «Зеркало**»

**Возраст играющих: от восьми лет**

**Количество игроков**:**может быть любым, но будет лучше, если они разделятся на группы по три-четыре человека**

**Описание игры**

Выбирается один ведущий, за которым все остальные должны повторять прыжки. Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 (на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот скакалки).

**Игра: «Десяточка»**

**Возраст играющих: от девяти лет**

**Количество игроков**:**может быть любым, но будет лучше, если они разделятся на группы по три-четыре человека**

**Описание игры:**

Игра состоит из нескольких туров, которые должна пройти каждая из участниц.

Ошибкой считается, если скакалка зацепится за ногу или за голову.

Когда одна из играющих ошибется, то ее место занимает следующая и так далее. Та, что допустила промах, когда до нее снова дойдет очередь, продолжает игру с того тура, в котором ошиблась.

1. Сделать десять прыжков через скакалку на двух ногах.

2. Девять прыжков на правой ноге.

3. Восемь — на левой.

4. Семь — на скрещенных ногах.

5. Шесть

назад на двух ногах.

6. Пять — бегущих вперед.

7. Четыре — бегущих назад.

8. Три прыжка вперед на двух ногах, скрестив руки спереди.

9. Два прыжка со скрещенными руками, но только назад.

10. Один прыжок со скрещенными руками и ногами назад.

Побеждает та участница, которая первой придет к финишу.

**Подвижная игра с обручем** (вращение обруча) развивает в ребёнке гибкость, ловкость и пластику. Улучшает координацию движения и, самое главное, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Кроме того, регулярные занятия с обручем хорошо сказываются на мышцах рук и ног, спины, плеч и на работе кишечника.

**4 группа**

**Цель: развитие внимания, ловкости, глазомера.**

[**Игра** Magiccatchballset (2 тарелки с **липучками**, мягкий **мяч**)](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fotzovik.com%2Freviews%2Figra_magic_catchball_set_2_tarelki_s_lipuchkami_myagkiy_myach%2F&ei=aY2oUq3ALqaC4ATWz4DgCg&usg=AFQjCNEQ-79V6iiB_rQvIfd8I_dV8fCAxw&sig2=xsXQQtlS-yAj5-Jk8Xu1Iw&bvm=bv.57799294,d.bGE&cad=rjt)

**Возраст играющих: от семи лет**

**Количество игроков: 2 человека**

**Описание игры:**

Суть игры в том, что у игроков две тарелки со специальным мягким покрытием, за которое легко цепляется мячик - принцип липучки, которыми они ловят этот мячик и кидают его друг другу.

**Бадминтон**