

Игры малой подвижности

Название	Место проведения, игровой инвентарь	Преобладающие задачи	Ход игры
Схвати! 	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь — спичечный коробок	Тренировка быстроты реакции, координации и произвольности движений	Играют два ребенка. Один из них стоит, выставив вперед расставленные и чуть согнутые в локтях руки. Другой игрок держит коробок со спичками над руками первого и, выждав некоторое время для нагнетания напряжения, отпускает его — «Ловец» должен схватить коробок, прежде чем он коснется земли. Большинство детей соединяют для этого руки в хлопок, стараясь поймать коробок, но есть и более удачные приемы для этого
Веревочка	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — скакалка или веревочка не менее 1,5 м в длину	Развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей	Каждому игроку ведущий раздает по веревочке и дает задание — «нарисовать» определенную фигуру, например, лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т.д. Выигрывает игрок, наиболее точно изобразивший заданное
Джек-кен-пон (камень — ножницы — бумага) {старинная японская игра}	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, взаимодействия с партнером; тренировка мышц руки	Двое детей прячут левые или правые — по договоренности — руки за спину, а затем по команде «Джен-кев-пон» быстро показывают их друг другу. Пальцы рук при этом должны быть зажаты определенным образом: ножницы — все пальцы сжаты, кроме указательного и среднего; камень — кулак; бумага — плоская ладонь. Затем оба игрока сравнивают фигуры. Ножницы режут бумагу — ножницы выигрывают; бумага заворачивает камень — бумага побеждает; камень тупит ножницы — побеждает камень. Играть в эту игру нужно очень быстро

Настроение	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие мимических движений и навыков невербального общения	Детям предлагается отгадывать настроение одного из игроков по выражению лица. Сначала для ведения игры потребуется взрослый ведущий, который будет шептать на ухо изображающему, какое именно выражение лица ему надо принять для передачи того или иного настроения: «сделай счастливое лицо», «сделай грустное лицо»... Впоследствии эту роль может с успехом выполнять и любой ребенок
Бедный котенок	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие мимических и пантомимических движений, имитационных способностей, чувства юмора, выдержки	Кто-то из детей становится котенком. Он идет от одного играющего к другому, опускается перед ним на колени, мяукает и пытается соорудить комичные рожицы. Ребенок, перед которым он остановится, гладит котенка по голове, трижды повторяя с серьезным видом: «Бедный черный котенок». Если котенку удастся кого-либо из играющих рассмешить, тогда тот становится котенком, и игра, продолжается
Воробушек, чирикни!	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь — платок	Развитие произвольности и координации движений, совершенствование слухового восприятия	Игроки садятся по кругу на стулья. Один из играющих выходит в центр, и ему завязывают глаза. Он должен сесть к кому-нибудь на колени, говоря: «Воробушек, чирикни!», на что последний отвечает: «Чик-чирик!» (при этом он может изменить свой голос). Задача водящего — определить, к кому именно он сел. Не исключено, что водящий перед началом игры запомнит, кто где сидит, и, как только ему завяжут глаза, может направиться к определенному игроку. Чтобы избежать этого, его следует несколько раз повернуть вокруг себя — тогда он теряет ориентировку. Есть и другой выход: предложить игрокам поменяться местами после того, как водящему завяжут глаза

Цапля	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие произвольности, статической координации движений	Игроки встают в круг так, чтобы видеть друг друга (руки на поясе). Объявляется конкурс на лучшую цаплю. По сигналу ведущего каждый из игроков должен встать на одну ногу, другую — согнуть в колене и прижать ступней к бедру другой ноги как можно выше. В таком положении нужно продержаться как можно дольше, глаза игроков при этом закрыты. Ведущий определяет, кого можно назвать самой стойкой цаплей
Пять имен	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие умения координировать речь и движение	Двое играющих, мальчик и девочка (можно, чтобы это были представители двух команд), становятся в конце проходов между рядами парт. По сигналу они должны (сначала один, потом другой) пройти вперед, сделав пять шагов, и на каждый шаг без малейшей запинки (не нарушая ритма движения) произнести какое-либо имя (мальчики — имена девочек, девочки — имена мальчиков). Это на первый взгляд очень простое задание многим на самом деле выполнить очень трудно. Побеждает тот, кто справится с этой задачей и сумеет назвать больше имен (если в игре принимают участие команды, то засчитывается общая сумма имен). Вариант: можно называть пять других слов (имен существительных), относящихся к избранной теме (животный мир, растительный мир, предметы домашнего обихода и т.п.). Таких слов множество, а вот оперативно припомнить их и произнести без промедления в ритме шага удастся не сразу.

Камешки	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — достаточное число небольших камешков	Развитие ловкости рук, точной координации движений	Играющие располагаются за столом или на полу, на земле, на гладкой утоптанной площадке. У каждого должно быть по 5 камешков. Сначала определяют, кому начинать. Каждый играющий берет в руку свои камешки, подбрасывает их вверх и, быстро повернув руку ладонью вниз, ловит их на тыльную сторону руки. При этом часть камешков падает на землю. У кого на руке окажется больше камешков, тот и начинает игру. Далее каждый игрок проделывает то или иное задание в порядке очереди (по кругу справа налево), например: <ol style="list-style-type: none"> 1. Взять в руку 5 камешков, один подбросить вверх, остальные быстро положить и успеть поймать подброшенный камешек той же рукой. 2. Подбросить вверх находящиеся в руке 3 камешка и поймать их, взяв предварительно со стола оставшиеся 2 камешка. 3. Подбросить вверх 5 камешков и поймать их. 4. Держа в руке 5 камешков, один придержать большим пальцем, остальные подбросить вверх и поймать, предварительно положив пятый камень на стол. 5. Подбросить вновь 4 камешка вверх и поймать, предварительно взяв со стола один, и т.д.
----------------	---	--	--

Конспираторы	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентаря не требуется	Развитие тактильного восприятия	Игроки становятся в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами становится внутрь круга. Он должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих. Узнанный игрок выходит из круга. Когда круг становится совсем маленьким, можно взяться за руки, чтобы водящий не вышел из круга. Лучший конспиратор — последний узнанный
---------------------	---	---------------------------------	---

Нос-ухо-нос	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация-Инвентарь не требуется	Тренировка слухового восприятия, быстроты реакции, координации и произвольности движений	Обращаясь к участникам игры, ведущий говорит: «Указательным пальцем правой руки дотроньтесь до носа и скажите при этом: "Нос". Еще раз, еще. Я буду делать то же самое. Но если я скажу, например, "Лоб", вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно? Начали! Нос-нос-нос-нос-нос-ухо!» Сказав «Ухо», ведущий указывает пальцем на подбородок, и многие непроизвольно делают то же самое. В конце игры называется самый внимательный игрок, который не поддался {или поддавался меньше остальных) на игровые провокации ведущего
Узнай, кто затайник	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие скорости, точности и произвольности двигательных реакций, наблюдательности	В игре принимают участие 20—30 человек. Они становятся в круг или рассаживаются вдоль стен комнаты игровой комнаты. Выбирают отгадчика. Он должен на время удалиться. Пока его нет, играющие выбирают из своей среды затайника. Его роль состоит в том, чтобы показывать различные движения (хлопки в ладоши, потряхивание кистями рук, вытянутыми вперед или над головой, покачивание головой и др.), которым все играющие должны в точности повторять. Отгадчик возвращается, когда все проделывают первое движение, которое затем при нем меняется вторым, третьим и др., наблюдая внимательно за всеми, он должен попытаться определить, от кого исходит новое движение, кому ребята подражают, кто исполняет роль затайника. Затайник же старается вводить новое движение незаметно, когда отгадчик смотрит в другую сторону. Если отгадчик правильно назовет затайника, игра заканчивается или повторяется с новым отгадчиком и новым затайником. Если он догадаться не сможет, выбирают нового отгадчика

Ладшки	Классное помеще- ние, игровая комна- та, школьная рек- реация. Инвентарь не требуется	Развитие скорости и точности двигательных реакций, рит- мического чувства	Игроки садятся в круг, каждый участник игры кладет руки на бедра своим соседям слева и справа. Определяется первый игрок, который хлопает своего соседа справа по бедру. Сосед должен мгновенно среагировать, быстро хлопнуть по бедру первого игрока и тут же хлопнуть следующего игрока справа, как бы передавая ему эстафету. Тот, в свою очередь, должен не растеряться и передать хлопок дальше, предварительно хлопнув по бедру того, кто только что передал ему хлопок. Как только кто-нибудь ошибается, замедляет темп — все это замечают, игра останавливается и начинается заново с ведущего.
Чувство ритма	Классное помещение, Игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь не требу- ется.	Развитие скорости и точности двигательных реакций, рит- мического чувства.	Участники сидят вокруг стола. Ведущий демонстрирует некоторую комбинацию из 5- -7 хлопков- ритмов, например, П - П - Ш. Игроки все вместе ее повторяют. Затем от ведущего, по часовой стрелке, участники, делая по одному хлопку, стараются слитно воспроизвести ритм. Игра проходит циклически. После каждого воспроизведения комбинации целиком игрок, перед которым закончилась комбинация, показанная ведущим, делает небольшую паузу и начинает следующее воспроизведение. Если игра сбивается на хаотические «аплодисменты», ведущий останавли- вает ее. Затем он предлагает новый, более сложный вариант ритма
Ногой по мячу	Классное помеще- ние, игровая комна- та, школьная рекре- ация. Инвентарь — мяч	Развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля	В шести шагах от игрока помещается мяч. Водящему завязывают платком глаза. Затем, после полного поворота вокруг собственной оси, он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Играют по очереди несколько раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз попал по мячу

Игры средней подвижности

Название	Место проведения, игровой инвентарь	Преобладающие задачи	Ход игры
Не ошибись!	Спортивный зал, площадка, рекреация. Инвентарь — рисунки, мельница, дровосек, мяч, аист, кошка и т.д.	Воспитание внимания, культуры поведения, развитие сообразительности, творческого воображения.	Руководитель поочередно показывает листки с рисунками, а дети в соответствии с ними принимают ту или иную позу. <i>Мельница</i> ; одна рука поднята, другая опущена и прижата к телу. <i>Мяч</i> : приседают, спина круглая. <i>Дровосек</i> ; пальцы рук соединены и подняты вверх. После каждого задания руководитель отмечает тех, кто удачнее других выполнил задание
Запрещенный цвет	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — 30-40 разноцветных геометрических фигур	Развитие быстроты двигательной реакции, внимания, координации произвольности двигательных актов	По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры, вырезанные из картона. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше
Поймай мяч	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — мяч среднего размера	Развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мячей	Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим
Канатоходец (узбекская игра)	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие равновесия, координации и произвольности движений	На площадке ребята чертят прямую линию (канат). Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты — «слетят с каната»

Неслышно за мячом	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — несколько больших (малых) мячей или других предметов (флажки, скакалки, кегли и др.)	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Играющие располагаются по кругу. В центре круга — водящий с закрытыми глазами, вокруг него лежат мячи или другие предметы. По сигналу руководителя 2—3 трока тихо подходят к лежащим предметам, берут по одному предмету и возвращаются на свои места. Водящий старается услышать или угадать, когда играющий берет предмет. Если ему это удалось, он говорит: «Стой!» — и показывает рукой в направлении играющего, а тот выходит из игры. Играющие не должны создавать ложного шума, при котором водящему трудно будет услышать приближение играющего.
Дотронься до...	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Формирование представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов, развитие быстроты реакции	Игроки свободно располагаются на игровой площадке с одним-единственным условием — им должен быть хорошо слышен голос ведущего игры. Ведущий дает команду: «Дотронься до... синего!» Игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры с одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются, кто не успел вовремя среагировать, становится ведущим. Вариант: можно назвать не только цвета, но и формы или размены предметов, например: «Дотронься до... круглого!», «Дотронься до... маленького!» Вариант: можно усложнять задание за счет сочетания цвета и формы: «Дотронься до... красного квадратного!» Ведущему следует давать только те задания, выполнение которых реально осуществимо (требуемые предметы должны находиться в поле зрения игроков)
Сторож (грузинская игра)	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Выбранный по считалке «сторож» подходит к одному из играющих. Тот сразу же присаживается на корточки, а сторож кладет руку ему на голову — охраняет его. Другой рукой он старается задеть ребят, которые пытаются дотронуться до сидящего. Те, кого «запятнает» сторож, выходят из игры; тот, кто «запятнает» сидящего, становится новым сторожем.

<p>Красный свет — зеленый свет</p>	<p>Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь »:е требуется</p>	<p>Развитие ловкости, быстроты, сообразительности, координации и произвольности движений</p>	<p>Выбирается ведущий — «светофор». Он стоит спиной на расстоянии примерно 5 метров к остальным детям, задача которых — коснуться «светофора», незаметно приблизившись к нему. Ведущий стоит, не поворачиваясь, и считает вслух: «Один, два, три... десять — красный свет!» Пока он считает, игроки быстро передвигаются вперед. Произнеся: «Красный свет!», он тут же оборачивается и отсылает к стартовой линии всех, кого он заметил хоть немного движущимися после своего сигнала. Ведущий может сделать игру интереснее, если будет менять скорость при счете. Игра закончена, когда все участники дотронутся до «светофора»</p>
<p>Аисты (украинская игра)</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие быстроты реакции, произвольности движений</p>	<p>В игре участвуют 6—8 ребят. Они изображают аистов и становятся в общий круг. Каждый аист должен свить себе гнездо (начертить вокруг себя круг диаметром 1 м). Ведущий гнезда не имеет, он стоит в центре большого круга. По сигналу начинается игра. Все аисты поднимают правую ногу и стоят на левой. Ведущий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и прыгает в него. Как только в одном гнезде окажутся два аиста, они оба выскакивают из гнезда и скачут на одной ноге (разрешается ноги менять), огибая большой круг, один справа, другой слева (остальные в это время могут опустить ногу). Тот, кто вернется первым, занимает гнездо, а кто опоздает — становится водящим. Больше двух раз одному и тому же игроку водить нельзя: если не успел занять гнездо, он выбывает из игры, вместо него в игру вступает новый игрок</p>

<p>Называя дни недели</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — мяч</p>	<p>Развитие быстроты реакции, произвольности движений, координации речи и движения</p>	<p>Несколько игроков при помощи считалки устанавливают очередь. Начинаящий игру высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и т.д. (на каждый день приходится один бросок). Когда все дни недели будут названы (или в случае промахов), играющий передает мяч следующему игроку, а сам отходит в сторону. Когда все участники выполняют это упражнение, подсчитывают, у кого сколько промахов. Победителями считаются те, кто играл без промахов или у кого их было меньше. Вариант: подбрасывая мяч, можно договориться называть не дни недели, а месяцы: январь, февраль, март и т.д. Можно также предложить подбрасывать мяч на все буквы алфавита подряд, Сделать это без промаха очень трудно, но такая игра помогает детям лучше его усвоить.</p>
<p>Ключи</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие быстроты реакции, произвольности движений</p>	<p>Играющие встают по одному в кружки, начерченные на площадке в любом порядке, но не ближе 2—3 метров один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к кому-либо из играющих и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного из детей), постучи!» Во время этого разговора другие игроки стараются меняться местами. Водящий должен быстро занять кружок, свободный во время перебежки. Если водящий долго не сумеет занять кружок, он может крикнуть: «Нашел ключи!» — тогда все игроки должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-то кружок, а ребенок, оставшийся без места, становится водящим</p>

<p>Не давай мяч водящему</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — мяч</p>	<p>Развитие быстроты реакции, произвольности движений, точности броска</p>	<p>Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирается один водящий. Он идет в середину круга. У стоящих в кругу большой мяч, который они перебрасывают в разных направлениях по воздуху и по земле с тем, чтобы водящий не мог коснуться мяча. Водящий, передвигаясь посередине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если водящему это удастся, то на его место идет ребенок, при броске которого мяч был запятнан. Водящий же становится на его место</p>
<p>Ветер и флюгеры</p>	<p>Спортивный зал, площадка, рекреация. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие скорости, точности и произвольности двигательных реакций</p>	<p>Перед началом игры ведущий выясняет у игроков, знают ли они, где север, юг, восток, запад. Далее он становится ветром, а все игроки — флюгерами. Когда ведущий говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться по направлению ветра (т.е. спиной к северу и лицом к югу), если он говорит: «Ветер дует с востока», необходимо повернуться в соответствии уже с этой командой и т.д. Если ведущий говорит: «Буря», флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» — все замирают. Игра ведется во все ускоряющемся темпе. Можно два и три раза подряд называть одно и то же направление ветра. Тогда никто из игроков не должен поворачиваться. Победителями считаются те, кто сделает меньшее число ошибок</p>

Не пропусти мяч	Спортивный зал, площадка, рекреация. Инвентарь — мяч	Развитие произвольности и точности двигательных реакций, координации двигательных актов с товарищами	Участники игры становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи. Водящий стоит в центре круга, у его ног мяч. Задача водящего — ногой выбить мяч из круга. Задача играющих, образующих круг, — не выпустить мяч из круга, отбить его в центр водящему. Разнимать руки нельзя. Не разрешается выходить за черту ни водящему, ни стоящему в круге. Если мяч, посланный водящим, пролетит над руками или над головой играющего, удар не засчитывается. А вот когда мяч пролетит возле ног, водящий выигрывает. Он становится в круг, а его место занимает тот, кто выпустил мяч
Три стихии	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие внимания, быстроты, дифференцированности и произвольности движений	Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняют движения, имитирующие волны, Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий
Река в ров	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений, ориентировки в пространстве	Игроки отроются на середине площадки (комнаты) в колонну по одному. Справа и слева от колонны, в зависимости от сигнала ведущего, могут быть расположены «река» или «ров». Через «реку» надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через «ров» — перепрыгнуть. По сигналу ведущего, например, «ров - - оправа» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. Так, чередуя слова «река», «ров» и направления сторон — «слева», «справа», ведущий продолжает игру. В конце игры подводятся итоги — кто же оказался самым внимательным и ни разу не попал в ров или в реку?

Прогулка	Школьная рекреация, спортивный зал, дошкольная площадка. Инвентарь - кубики или флажки по числу участников игры	Развитие быстроты реакции, произвольности движений, ориентировки в пространстве	<p>Все играющие образуют круг. Место каждого игрока обозначается флажком, кубиком или просто начерченным мелом кружком. Водящий ходит за кругом около игроков и по одному приглашает их на прогулку. Приглашенный должен идти за водящим.</p> <p>Когда водящий пригласит всех играющих, то он водит их «змейкой», в обход, шагом, бегом, в приседе, с разными положениями и движениями рук.</p> <p>Неожиданно водящий произносит: «Дождь пошел! Все домой!» - все дети вместе с водящим разбегаются и стараются занять место в кругу. Тот, кто не успел занять место, будет новым водящим.</p>
Мышеловка	Школьная рекреация, спортивный зал, дошкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движения	<p>Игроки делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — «мышеловку». Остальные — «мыши». Они находятся за кругом. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая; <i>Ах, как мыши надоели: Все погрызли, все поели. Ну, дождетесь же, плутовки, Доберемся мы да вас. Вот построим мышеловки, Переловим всех зараз!</i> По окончании стихотворения игроки останавливаются и поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего «Хлоп!» игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают, Мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг (увеличивают размеры «мышеловки»), и игра повторяется. Когда поймана большая часть мышей, дети меняются ролями, и игра продолжается.</p>

<p>Второй лишний</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие быстроты реакции, произвольности движений</p>	<p>Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий запяtnает убегающего, то они меняются ролями. Если играющих много, они становятся по кругу парами, в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает (в этом варианте игра называется «Третий лишний»). Вариант: можно установить в игре и другое правило. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, — убегающим</p>
<p>Золотое зерняtko (белорусская игра)</p>			<p>Играющие располагаются по кругу попарно, одна пара недалеко от другой. Один из играющих — водящий. Он подходит к какой-либо паре и говорит: — Добрый день тоби! Що у тебе? — Золотое зерняtko, — отвечает один из пары. — Що за него? — Гору снегу и озеро воды... При этом стоящие в паре разбегаются в разные стороны. Спрашивающий становится на их место. Игроки, обежавшие круг с разных сторон, стремятся занять прежние места. Кто добежит первым, тот и становится в пару, а опоздавший начинает водить, отправляясь с вопросами к другой паре. Вариант: бегущие навстречу друг другу игроки при встрече должны взяться за руки, покружиться на месте и затем продолжить бег. Или: присесть, похлопать друг друга по ладоням, вскочить и продолжить бег. Можно придумать и другие условия, которые доставят удовольствие и участникам игры, и зрителям</p>

Три движения	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Тренировка быстроты реакции, координации и произвольности движений	«Пусть каждый запомнит три движения, которые я покажу, — говорит руководитель. — Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе — руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье — поднять руки вверх». Ведущий показывает движения, все игроки повторяют их за ним 2—3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Ведущий показывает одно движение, называя при этом номер другого. Игроки же должны проделывать те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает ведущий.
Продвинь дальше	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь — кубик, мяч	Обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений	Количество игроков может быть любым, но одновременно играют по два ребенка. Перед каждым из них на расстоянии одного метра находится небольшой кубик. Необходимо подкатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед. Игрокам дается пять попыток. У кого кубик в конце игры будет продвинут дальше, тот и победил
Пройти бесшумно	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Тренировка слухового восприятия, быстроты реакции, координации и произвольности движений	Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь и задержать проходящего, но тут же должны их опустить. Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти сквозь ворота
Стой спокойно	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Тренировка быстроты реакции, координации и произвольности движений, пространственной ориентации	Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-либо, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому обратился ведущий, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа — левую, слева — правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего

Спящий пират	Класс, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Тренировка слухового внимания, быстроты реакции, произвольности двигательной деятельности	Водящий садится спиной к остальным игрокам и прикрывает глаза, охраняя свое «сокровище» (это может быть, например, конфета). Дети по очереди подкрадываются на цыпочках к сокровищу, чтобы «украсть» его незаметно для водящего. Если игрок произведет какой-либо шум, ведущий оборачивается и открывает глаза. Но если игрок успел замереть и стоит, не шелохнувшись, он становится невидимым. Когда водящий вновь закроет глаза и отвернется - он сможет продолжить свой путь к «сокровищу»
Передай сверточек!	Класс, школьная рекреация. Инвентарь — заранее подготовленный и упакованный в бумагу «подарок» небольшого размера	Развитие мелких мышц рук, слухового внимания, произвольности и координации движений	Взрослый заранее готовит «подарок»: заворачивает какой-либо предмет в несколько слоев бумаги, причем каждый слой закрепляется скотчем. Бумага фиксируется только в двух-трех местах, иначе детским пальчикам будет тяжело справиться с разворачиванием этого сверточка во время игры. Дети под тихую музыку по кругу передают друг другу сверток, постепенно его разворачивая. Пока музыка звучит (а длительность музыкальных отрезков становится все короче и короче), ребенок разворачивает сверток, как только она замолкает — передает сверток соседу. Акт передачи свертка заставляет врожденный детский, эгоизм подчиняться общим правилам. Чтобы дети не почувствовали себя обделенными, подарите каждому из них по сувениру. Это укрепит их желание быть щедрыми
Карлики - великаны	Класс, школьная рекреация, Инвентарь не требуется	Развитие координации, произвольности движений, внимания, сообразительности, творческого воображения	По команде педагога «Великаны!» игроки должны выпрямиться, подняться на носки как можно выше, по команде «Карлики!» — присесть как можно ниже. Варианты заданий для «великанов»: а) на носки, руки вверх; б) подпрыгнуть как можно выше; в) руки за голову, на пятки. Варианты заданий для «карликов»: а) присесть, руки на пол; б) сесть на пол, руки за спину; в) упор присев. Выигрывает игрок, не допустивший ошибок при выполнении команд

Пустое место	Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе	Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места — водит. Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают; б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладоши. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. При большом количестве участников можно построить в два-три круга, каждый круг работает самостоятельно
Кошки-мышки	Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения, воспитание выносливости	Перед началом игры дети, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу руководителя «кот» начинает ловить «мышку», которая, спасаясь от него, вбегает и выбегает из круга. Игроки, стоящие в кругу, дают возможность мышке подлезать под руки, но мешают это делать коту. Мышка и кот не имеют права разрывать соединенные руки игроков, а также перепрыгивать через них. Если кот долго не может поймать мышку, выбирают другого кота.

Барабу	Пришкольная площадка, поляна и др. Инвентарь не требуется	Развитие зрительного и слухового восприятия, произвольности движений	Пока один игрок, — водящий — стоит, закрыв глаза, другие прячутся. Водящий должен не только найти остальных участников игры, но и непременно дотронуться до них (осалить). Нередко это бывает не так-то просто сделать, потому что игроки прячутся, например, в гуще деревьев и т. д. Когда спрятавшегося игрока касаются, он становится помощником в розыске других, хотя только водящий имеет право дотрагиваться до очередного обнаруженного игрока. Если все попытки водящего отыскать оставшихся игроков оказываются тщетными, он громко кричит: «Барабу!» Спрятавшиеся игроки тихо отвечают: «Привет». Игра продолжается с помощью этой
Пуганка	Класс, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие гибкости, произвольности и координации движений	Игроки, взявшись за руки, образуют круг. Водящий на время выходит из комнаты и возвращается, когда его позовут. Пока он отсутствует, остальные игроки начинают запутываться, меняя свое положение в круге, но не разнимая при этом рук. Когда водящий войдет, ему нужно отгадать, в каком же порядке изначально стояли игроки. Водящий может меняться несколько раз и каждый раз
Тропинка	Класс, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие произвольности и координации движений, творческих способностей	Участники выстраиваются в затылок за ведущим и идут змейкой по воображаемой «тропинке». Ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения. По хлопку ведущий становится в хвост змейки, а второй в змейке становится ведущим. Когда все побывают в роли ведущего, оценивается самый оригинальный велюний
Запрещенное движение	Класс, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие произвольности и координации движений, творческих способностей	Ведущий становится перед участниками игры. Они следят за его руками и точно копируют все совершаемые им движения, кроме одного — запрещенного, о котором условливаются до начала игры (например, если руки ведущего пойдут вниз, игроки поднимают руки вверх). Кто ошибется — становится ведущим

Товарищ командир	Класс, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие внимания, координации, умения сохранять правильную осанку, равновесие	Игроки выстраиваются в шеренгу или по кругу так, чтобы руководитель игры (ведущий) хорошо видел каждого из них. Ведущий подает команды, отдает распоряжения, предлагает исполнить упражнения. Игроки исполняют их только в том случае, если он начал со слов «Товарищ командир». Игрок, допустивший ошибку, становится на левый фланг или на время выбывает из игры
Брито - стрижено	Класс, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие произвольности и координации движений, творческих способностей	Ведущий выходит вперед и показывает какие-либо физические упражнения, а игроки делают их строго наоборот. Например, если ведущий поднимает руку — игроки ее опускают, если он разведет ладони — игроки складывают, если он быстро махнет рукой справа налево, то игроки делают это медленно, и т.д. Кто
Флюгер	Класс, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие координации движений, умения ориентироваться на местности, внимания, быстроты реакции; тренировка вестибулярного аппарата	Перед началом игры дети строятся в шеренгу. Руководитель называет стороны света и для каждой из них определяет свое действие, например: север — руки на пояс; юг — руки на голову; восток — руки вверх; запад — руки вниз. Далее играющие двигаются по площадке, а по команде останавливаются и выполняют условия игры. За каждую ошибку играющий получает штрафное очко. Игра продолжается обусловленное время (3—4 мин). Победитель тот, кто набрал меньше штрафных очков
Быстрый и ловкий	Класс, школьная рекреация. Инвентарь — 6-8 стульев	Развитие внимания, быстроты реакции и точности движений	Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но игроки перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается
Бездомный щенок	Класс, школьная рекреация. Инвентарь — 6-8 стульев, на один меньше количества игроков	Развитие внимания, быстроты реакции и точности движений	Стулья ставятся по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По второму сигналу каждый старается занять стул, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.

Эстафета с обручем	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка, Инвентарь — обручи	Развитие точности и быстроты движений	Соревнуются две команды с равным количеством игроков (не менее 5 в каждой). Команды выстраиваются в шеренги друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,5—2 шага. Первому — капитану — в каждой команде дают обруч. По сигналу капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает то же самое, передает третьему и т.д. Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану. Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок
Соседи	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений	В игре принимают участие не менее семи человек, которые парами усаживаются в круг. Ведущий спрашивает у каждого, доволен ли он соседом? Если кто-то недоволен, ведущий спрашивает: «С кем же ты хочешь сидеть?» Называется кто-либо из играющих. Тот приходит, садится рядом, а бывший сосед занимает свободное место. Если кто-то из играющих выберет ведущего, то оставшийся без места становится ведущим. Если соседи довольны друг другом, то ведущий предлагает им пожать друг другу руки, Если кто-то говорит: «Всеми недоволен» - все вскакивают, быстро меняются местами. Тот, кто остается без места, становится ведущим. Ситуация выбора делает игру особенно эмоциональной и привлекательной для детей.
Шишки, желуди, орехи	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений	Количество играющих — более 6 человек. Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках — «шишки», вторые — «желуди», третьи — «орехи». Водящий произносит любое из трех этих слов, например, «орехи». Все играющие орехи должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место, Если ему это удалось, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

<p>Рыбы, птицы, звери</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — волейбольный или теннисный мяч</p>	<p>Развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса</p>	<p>Все игроки становятся полукругом на расстоянии 4—5 метров от водящего, который держит в руках мяч. Водящий, бросая кому-либо из играющих мяч, произносит одно из трех слов: «рыбы», «птицы», «звери». Если названо, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же вернул его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, «щука». Тот, кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим</p>
<p>Перелизы</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие произвольности, точности и координации движений, творческих способностей</p>	<p>Играющие берутся за руки, образуя круг. Один из них — ведущий — остается в середине, Все поют или приговаривают: <i>У дядюшки Трифона семеро детей, Семеро детей и все сыновья; Они не пьют, не едят, Друг на друга глядят.. И все делают вот так.</i> При этом водящий в середине круга делает какое-либо движение, и все играющие должны его повторить. Кто опоздает или сделает по-своему — платит фант. Движения, придуманные водящим, должны быть забавными и не вызывать затруднений у игроков</p>

Игры большой подвижности

Название	Место проведения, игровой инвентарь	Преобладающие задачи	Ход игры
Вызов номеров	Спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — флажок или набивной мяч для обозначения места поворота	Воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений, чувства товарищества	Количество игроков — 10-20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 м от нее напротив каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, обегают ее и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым — два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков
Жмурки	Спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется.	Воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений	Ведущий назначает водящего - жмурку. Он встает на середину комнаты (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по комнате, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «Огонь!». Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают ровную площадку и очерчивают границы, за которые играющие выходить не имеют права. Поймав кого-нибудь, жмурка передает свою роль пойманному. Играющий, переступивший условленную черту, считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

Ноги от пола!	Спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется.	Воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений	Дети строятся по кругу. В центре круга встает ловишка, назначенный педагогом. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по комнате. Ловишка бежит за играющими, стараясь запятнать кого-нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, встанет на гимнастическую скамейку или, приподняв ноги, сядет на пол, т.е. тех, у кого ноги не на полу. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего. Если ловишка долго не может никого запятнать, то педагог говорит; «Раз, два, три — в круг скорей беги!» Дети строятся в круг, здесь назначается новый ловишка, и игра возобновляется.
Снежные круги	Пришкольная Площадка. парк. Инвентарь — фанерные щиты	Развитие глазомера, меткости.	Дети распределяются по командам, по 5 – 6 человек в каждой. На фанерном щите, укрепленном на заборе, на столбе и т.п., чертятся круги диаметром 50-60 см. Количество кругов должно соответствовать числу команд, которые располагаются на линии на расстоянии 3 м от щита. По сигналу ведущего команды начинают бросать снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свой круг. Выигрывает команда, сделавшая это раньше других
Западни	Спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений	Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний — в другую. По сигналу ведущего оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге останется мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется

Пятнашки мячом	Спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — мяч	Развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений	Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре — водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой коп продолжается 6—8 мин, после чего необходимо детям дать небольшой перерыв
Круговая лапта	Спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — мяч	Развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений	Количество игроков — 6-15 человек. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10—12 м, все остальные — в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры. Игра повторяется 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха
Змейка	Спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	Количество игроков — 6-7 человек. 5—6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну — змейку. Водящий становится перед змейкой и старается запятнать последнего. Стоящий в змейке первым — капитан — преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Змейка следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок — водящим. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами для отдыха

Зеркало	Школьная рекреация, Спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие внимания и воображения тренировка в запоминании последовательности движений	Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания: а) повторение одиночных движений вслед за ведущим; б) воспроизведение вслед за ведущим серии движений в определенной последовательности; в) имитация движений животного, птицы, насекомого, названного ведущим, и др. Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками
Лохматый пес	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, формирование имитационных способностей	В игре принимают участие 8—2 игроков. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая: <i>Вот сидит лохматый пес, В лапки свои уткнувши нос. Тихо, мирно он сидит, Может, дремлет, может, спит. Подойдем к нему, разбудил/ И посмотрим — что же будет ?</i> Дети тихо подходят к «псу» и хлопают в ладоши. Пес вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим — псом
Нептун	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — стулья (их количество должно быть на один меньше числа играющих)	Развитие произвольности, координации, точности и быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве	Стулья устанавливаются по кругу спинками внутрь. Один из играющих выполняет роль Нептуна, который ведет за собой «рыб», точно повторяющих за ним различные движения, Например, на море «появляются волны», «надвигается буря» и т.д. И вдруг раздаются слова: «Вода зеркально-гладкая». При этих словах дети бегут к стульям, стараясь занять место. Одному из игроков, конечно, стул не достанется, и тогда он становится ведущим — Нептуном

<p>Вороны и воробьи</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, - пришкольная площадка. Инвентарь - любые небольшие предметы (кольца, кегли, мячи и др.)</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений, внимания, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве</p>	<p>В игре принимают участие четное число игроков (4 и более). Игроки выстраиваются в колонну (в шаге друг от¹ друга на середине площадки), рассчитываются на «первый второй». Первые но мера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих в 10—15 шагах от них на поперечных линиях кладут, предметы по числу вдвое меньше, чем общее количество участников игры. Условливаются, что предметы, лежащие справа, - «вороны», слева — «воробьи». Ведущий объясняет, какое исходное положение должны принять игроки (стоя, сидя, упор присев), а затем по слогам произносит сигнал: «Во-ро-ны!» Все игроки устремляются в правую сторону, стараясь схватить лежащий на линии предмет. Если же была команда «Во-ро-бьи!», то все игроки бегут с той же целью налево. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются самым внимательным и быстрым. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель</p>
--------------------------------	---	---	--

<p>Двенадцать палочек</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — камень (бревно), дощечка, 12 палочек</p>	<p>Развитие быстроты реакции, подвижности, переключаемости, умения ориентироваться в пространстве, внимания</p>	<p>Количество игроков — не более 10. Небольшая дощечка кладется на камень так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На нижний конец дощечки укладываются 12 палочек. Одного из играющих выбирают водящим. Водящий ударяет ногой по свободному краю дощечки — палочки разлетаются в разные стороны. Пока водящий собирает палочки, все игроки убегают и прячутся. Когда палочки собраны и снова уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Каждый найденный игрок выбывает из игры и садится в стороне. Спрятавшийся игрок может незаметно для водящего подбежать к дощечке и со словами: «Двенадцать палочек летят!» — ударить ногой по дощечке. Водящий в этом случае должен снова собирать палочки, а все играющие, в том числе и пойманные, перепрятываются. Игра идет до тех пор, пока водящий не найдет всех. Игрок, найденный последним, становится водящим. Прятаться можно только после того, как водящий ударит ногой по дощечке</p>
----------------------------------	---	---	---

<p>Два Мороза</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие навыков передвижения, быстроты реакции, координации движений, внимания, чувства партнерства</p>	<p>На противоположных сторонах игровой площадки на расстоянии 10—20 м линиями отмечают «дом» и «школу». Выбирают двух водящих — Морозов, остальные играющие выстраиваются в одну шеренгу на линии дома, а посередине площадки — на улице — стоят два Мороза. Морозы обращаются к ребятам со словами: <i>Мы два брата молодые, Два Мороза удалые.</i> Один из них, указывая на себя, говорит: <i>Я— Мороз-Красный нос.</i> Другой: <i>Я— Мороз-Синий нос.</i> И вместе: <i>Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?</i> Все ребята отвечают: <i>Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз!</i></p> <p>После этих слов ребята бегут из «дома» в «школу» (т.е. за черту на противоположной стороне площадки). Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Запятнанные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их задержал Мороз. Затем Морозы опять обращаются к игрокам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в «дом», по дороге выручая замороженных игроков — дотрагиваясь до них рукой, и те присоединяются к остальным. Морозы снова пятнают перебегающих ребят и тем самым мешают им выручить замороженных. Во второй раз Морозы говорят не весь речитатив, а только последнюю фразу: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» После двух перебежек выбирают новых Морозов из не пойманных ребят, а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается снова. Водящих в течение одной игры необходимо менять 3—4 раза. В конце игры отмечают игроки, ни разу не попавшие к Морозам, а также лучшая пара водящих — Морозов</p>
------------------------------	---	---	--

Услышь своё имя	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — мяч.	Развитие быстроты реакции	Количество игроков — 5-15 человек. Играющие стоят в кругу спиной друг к другу. У одного из игроков мяч, он бросает мяч назад — вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч, Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.
Палочка-выручалочка	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — палочка небольшого размера	Развитие навыков бега, развитие внимания, смекалки	Играющие образуют круг. При помощи считалки выбирают водящего. Он становится у стены, у дерева, закрывает глаза и считает до десяти. Около водящего лежит палочка-выручалочка. Пока водящий считает, остальные играющие прячутся. Закончив считать, водящий стучит палочкой и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла». Кладет палочку и идет искать спрятавшихся. Найдя кого-либо, водящий бежит к палочке, стучит ею о стенку (или дерево) и кричит: «Палочка-выручалочка, нашел Нину» (называет ребенка, которого увидел). Каждый спрятавшийся может выбрать удобный момент, чтобы выбежать, взять палочку и выручиться, т.е. стукнуть палочкой и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня». Когда все найдены, игра повторяется с новым водящим. Водит тот, кого нашли первым
Птицы <i>(эстонская игра)</i>	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные — птицы. Хозяйка тайком от ястреба дает название каждой птице: «Ты — кукушка, ты — ласточка...» Прилетает ястреб. Хозяйка спрашивает: — Зачем пришел? — За птицей. — За какой? Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба. Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц

Охотники и утки	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь - волейбольный мяч	Развитие быстроты реакции, произвольности движений, меткости	Играющие делятся на две равные команды — «охотников» и «уток». Утки становятся в середину круга, охотники — снаружи круга. «Охотники» перебрасывают друг другу волейбольный мяч, стараясь осалить им уток. Утки, которых коснулся мяч, выбывают из игры. Играющие меняются ролями, когда охотники коснутся всех уток. Игра повторяется 2—4 раза
Перемена мест	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Разделившись на две равные группы, играющие располагаются с двух сторон площадки, построившись там шеренгами лицом к центру площадки. Руководитель показывает, а дети за ним повторяют какие-либо движения. Как только он произносит слово «перемена», обе шеренги должны быстро, не сталкиваясь, поменяться местами. Выигрывает та команда, которая быстрее и организованнее построится на новом месте
Передал мяч, садись!	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — три мяча	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Играющие распределяются на три команды, каждая команда выстраивается в колонну. У стоящих впереди — мячи. По команде ведущего дети передают мяч назад своим соседям и приседают, те, в свою очередь, делают то же, и так до конца. Последний в колонне бежит вперед и становится впереди своей команды, все выпрямляются, и игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут в роли начинающего игру. Выигрывает команда, первой окончившая игру и не нарушившая ее правил
Не урони палку	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — 2-3 гимнастические (или любые другие) палки	Развитие быстроты реакции, произвольности движения	Играющие образуют 2—3 круга. В середине каждого круга — водящий, который придерживает сверху вертикально стоящую гимнастическую палку (или другую, подобную ей). Водящий называет имя игрока, стоящего в кругу, и опускает палку. Названный ребенок должен быстро подбежать к палке и не дать ей упасть.

			Затем этот ребенок выполняет функцию водящего. Игра продолжается 4—6 мин, после чего выявляется самый ловкий играющий, который ни разу не дал упасть палке
Догони свою пару	Школьная рекреация, спортивный зал, дошкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Игроки встают парами на одной из сторон игровой площадки: один впереди, другой — сзади (отступя 2—3 шага). По сигналу ведущего первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями
Стоп! (Мяч от стены)	Школьная рекреация, спортивный зал, дошкольная площадка. Инвентарь — мяч	Развитие быстроты реакции, произвольности движений, точности броска	Играющие встают перед стеной на расстоянии 4—5 шагов. Водящий бросает мяч в стену так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все играющие при этом разбегаются). Если он поймает мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, называя нового водящего. Если же он поднимает мяч с земли, то, взяв мяч, кричит: «Стоп!» — и, когда все остановятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот, в свою очередь, быстро берет мяч и кричит: «Стоп!» — и пятнает другого. И так до первого промаха. Игроку; в которого целятся, разрешается увертываться: приседать, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права. После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся.

<p>Два и три</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие быстроты реакции, произвольности движений</p>	<p>Игроки ходят или бегают враспынную. На сигнал ведущего «два» они образуют пары с любым находящимся рядом ребенком, берутся за руки и бегут к любому заранее условленному месту (флажку, дереву), где строятся пара за парой в том порядке, в котором они подбегают. Если ведущий скажет «три», то игроки образуют тройки и затем уже бегут к месту построения. Вариант: чтобы игра была сложнее и интереснее, игроки должны построиться в пары или тройки не просто в определенном месте, а перед ведущим (лицом к нему), где бы он ни находился. Ведущий же, прежде чем дать сигнал на построение, говорит: «Стой». Дети останавливаются и закрывают глаза. Ведущий в это время переходит на другое место и дает сигнал («два» или «три»). Игроки открывают глаза, образуют пары или тройки и бегут строиться.</p>
<p>Построй шеренгу, круг, колонн</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие быстроты реакции, произвольности движений</p>	<p>Дети распределяются на две группы и строятся у противоположных сторон площадки или комнаты в две шеренги, лицом друг к другу. Затем по сигналу ведущего они ходяч' или бегают по всей площадке. По сигналу ведущего «Построй шеренгу», «Построй круг», «Построй колонну» дети именно так и строятся на своих местах. Выигрывает быстрее и правильнее построившаяся группа. Вариант: после сигнала нужно строиться не в любом порядке, а точно на свое место в шеренге, колонне или по кругу.</p>

Горелки	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Число игроков— не более 15-17 человек. Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия. Один из играющих — ловящий встает на эту линию. Все дети говорят: <i>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо — Птички летят, Колокольчики звенят!</i> После слов «звенят» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь схватиться за руки впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем игроки пары успели встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует с пойманным пару и встает впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся поймать кого-нибудь из пары, он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу
Найди себе пару	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Игроки встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу ведущего они разбегаются по всей площадке. По второму сигналу они должны быстро найти своего товарища. Проигрывает пара, которая дольше всех искала друг друга
Ловишки с приседаниями	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Выбирают водящего ловишку По сигналу «Раз, два, три — беги!» игроки разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано определенное число детей, выбирают нового ловишку, и игра продолжается

Шмель	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — мяч	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч — это шмель. Если кто-то 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
Бег по кочкам	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1—1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу ведущего первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру
Посадка овощей	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — достаточное количество мелких предметов, обозначающих овощи	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки чертят по 5 кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с предметами, условно обозначающими овощи (чеснок, лук, свеклу, морковь, картофель). По сигналу дети бегут, раскладывают все «овощи» в свои кружки и пустой мешок передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи и мешочек с овощами передают третьим и т.д. Побеждает команда, раньше завершившая игру

<p>Бег сороконожек</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — два-три отрезка веревки</p>	<p>Развитие быстроты реакции, произвольности движений</p>	<p>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 левой или правой рукой. По сигналу ведущего команды бегут к финишу (дистанция 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. Вариант: каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу команды направляются к финишу (10—15 м) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше</p>
<p>Вьюны</p>	<p>Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентаря не требуется</p>	<p>Развитие быстроты реакции, произвольности движений</p>	<p>Игроки разбиваются на команды по 6—7 детей, каждая команда выстраивается в колонну до одного. По сигналу водящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс, и они возвращаются вдвоем, затем троим и т.д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси.</p>

Скорый поезд	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Игроки разбиваются на команды, в 6—7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они проделывают снова тот же путь, и т.д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда «паровоз» (передний игрок) возвратится на место с полным «составом», он должен подать протяжный «гудок». Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию
На новое место	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15—20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.
Невидимки	Парк, сквер, лесная поляна. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Среди игроков выбирается водящий, которому на 5 мин завязывают глаза. За это время все играющие должны разбежаться в разные стороны и спрятаться. Водящий, не выходя за пределы небольшой поляны, старается обнаружить спрятавшихся. В конце игры руководитель подает сигнал. Все необнаруженные игроки встают, не сходя со своих мест. Победителем считается тот, кто оказался ближе всех к водящему и остался незамеченным. Игроки прячутся так, чтобы, выйдя из укрытий, быть в поле зрения водящего

Северный и южный ветер	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь — две цветные ленты — синяя и красная (длина каждой ленты такова, чтобы ее можно было завязать на запястье руки)	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту — это северный ветер, другому — красную — это южный ветер. Остальные игроки свободно бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков, дотронувшись до них рукой. Замороженные, но предварительной договоренности, принимают какую-либо позу. Южный ветер стремится разморозить детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через некоторое время водящие меняются, и игра продолжается
Соревнование скороходов	Школьная рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется.	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	На земле проводят линию, за которой становятся двое играющих. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу ведущего все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым. Вариант: в том случае, если число игроков составляет не более 5—7 человек, можно предложить им идти к финишу «лилипутскими» шагами, т.е. плотно приставляя пятку одной ноги к носку другой
Попрыгунчики-воробушки	Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты, ловкости, воспитание организованности, внимательности	Перед игрой на полу (земле) чертится круг, радиус которого зависит от числа игроков. «Кошка» сидит в центре круга, а остальные играющие — воробушки — становятся за пределами круга. По сигналу учителя воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Разрешается прыгать на одной, двух ногах по договоренности. Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Игра может продолжаться до 30 с. Ее можно повторять несколько раз (с перерывами для отдыха). В конце игры педагог отмечает тех воробушков, которых водящий ни разу не коснулся рукой

Колдунчики	Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие ловкости, быстроты сообразительности, координации и произвольности движений	Игра проводится на площадке, границы которой предварительно оговорены. Среди играющих выбирается водящий — «колдунчик». Он догоняет и осаливает играющих, которые должны стоять неподвижно, расставив ноги. Осаленных детей можно расколдовать, если один из игроков проползет у них между ногами
Встань правильно	Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться	Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться. По первому сигналу педагога игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму — все должны построиться в указанном месте. Варианты построения: а) взявшись за руки в командах, ранее составленных педагогом, в шеренгах; б) в общем круге или отдельных кругах; в) в отдельных колоннах в виде квадрата. Побеждает команда, сумевшая первой правильно занять свое место
Стая	Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь — гимнастическая стенка, скамейки	Развитие быстроты реакции, умения действовать в коллективе, тренировка навыков в ходьбе, беге, подлезании, прыжках.	По залу медленно бегает дети — это стая «птиц». Впереди — «вожак», он ведет стаю. Обгонять вожака нельзя. «Полет» продолжается 0,5—1 мин. По сигналу «Коршун!» стая рассыпается. Каждый стремится быстрее найти какое-нибудь укрытие (скамейку, стенку и др.). Птица, спрятавшаяся последней, выбывает на одно повторение из игры. Игра повторяется 3—4 раза. Темп бега задает педагог. В конце игры отмечается вожак, выдержавший нужный темп бега и выбравший самый интересный маршрут
Птица без гнезда	Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь не требуется	Развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания	Игроки делятся на две равные команды. Первая команда — «гнезда» — выстраивается по кругу, вторая — «птицы» - свободно расползается внутри круга. По команде ведущего «Все птицы в полет!» птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитируя движение крыльев. Внезапно ведущий говорит: «Птицы в гнезда!»

			<p>Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением</p>
Хитрая лиса	<p>Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие быстроты, ловкости, координации, воспитание честности, творческого воображения, умения вести в коллективе товарищей</p>	<p>На одной стороне площадки проводится линия — «дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает двух-трех человек, учитель говорит: «В круг!» Играющие снова образуют круг, и игра возобновляется. Играющие не могут разбежаться из круга раньше слов лисы: «Я здесь». Границы площадки должны быть оговорены заранее. После окончания игры нужно отметить лучшую лису</p>

<p>К своим флажкам</p>	<p>Спортивный зал, площадка, рекреация. Инвентарь - разноцветные флажки</p>	<p>Развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться</p>	<p>Перед началом игры игроки поровну разбиваются на команды. Каждая команда образует свой кружок. В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). По первому сигналу (хлопок, свисток) все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. По второму сигналу — приседают и закрывают глаза. Водящие с флажками меняются местами. По команде руководителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся: вокруг него. Команда, сумевшая быстрее собраться вокруг своего водящего, побеждает</p>
<p>Фигуры</p>	<p>Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь не требуется</p>	<p>Воспитание произвольности, статической координации движений, быстроты реакции, инициативы, творческого подхода ко всему, развитие чувства ритма, тренировка в быстроте освоения нового</p>	<p>По сигналу педагога все разбегаются по залу и играют. По второму сигналу играющие останавливаются, принимают какую-либо позу (фигуру) и в этой позе замирают. По третьему сигналу водящий ходит среди фигур и касается рукой того игрока, который пошевелился. Следующим водящим становится тот игрок, который пошевелился, или тот, чья фигура больше понравилась водящему. В конце игры нужно отметить наиболее удачные позы. Позы, принимаемые учениками, могут быть тематического содержания</p>

<p>Кот идет</p>	<p>Спортивный зал, площадка, рекреация. Инвентарь — скамейка</p>	<p>Развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения; воспитание выносливости</p>	<p>Среди играющих выбирается . «кот». Он в углу зала в своем «доме». Остальные игроки — «мышки», они размещаются по залу в «норах». Руководитель выходит на середину зала и говорит: <i>Мышки, мышки, выходите, Поиграйте, попляшите, Выходите поскорей, Спит усатый кот-злодей.</i> Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами; <i>Тра-та-та, тра-та-та, Не боимся мы кота.</i> По сигналу руководителя «Кот идет!» все мышки застывают. Если кто-нибудь из мышек шелохнулся, кот забирает ее к себе в дом. Кот ловит мышек до тех пор, пока руководитель не скажет: «Кот ушел». Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота. Вариант: игру проводить под музыку. Для движений мышей рекомендуется мелодия польки, а для движения кота — мелодия марша</p>
<p>Пчелы и медвежата</p>	<p>Спортивный зал. Инвентарь — гимнастическая стенка, скамейки</p>	<p>Развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве; тренировка навыков в координации движений</p>	<p>На расстоянии 15—20 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. Половина детей влезает на гимнастическую стенку — это «пчелы». По команде «Пчелы, за медом!» дети слезают со стенки и бегают по площадке. Тем временем «медведи» перелезают через скамейки и приближаются к летящим пчелам. Руководитель командует: «Медведи идут!», и пчелы с жужжанием улетают в улей (вновь залезают на стенку) Медведи возвращаются обратно. После двух-трех повторений дети меняются ролями. По окончании игры руководитель среди пчел и медведей отмечает лучших</p>

<p>Дети и медведи</p>	<p>Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь— обруч</p>	<p>Развитие быстроты реакции, координации движений, воспитание ловкости, смелости</p>	<p>По сигналу руководителя двое «медвежат», держась за руки, начинают ловить детей. Задержанных детей отводят на «льдинку». Когда на льдинке будет двое, четверо и т.д. детей, они также берутся за руки по два человека и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все дети. При повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе и второго медведя</p>
<p>Космонавты</p>	<p>Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь— обруч</p>	<p>Развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения; воспитание выносливости</p>	<p>Дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят: <i>Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим — на такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!</i> С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. В каждую из ракет могут сесть только два космонавта. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты (например, Земля — Луна — Земля, Земля — Марс - Земля и др.). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки, и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при трехкратном повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается</p>

<p>Зима - лето</p>	<p>Спортивный зал, площадка. Инвентарь — предмет (например, картонный или деревянный кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (белый, зеленый)</p>	<p>Развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции</p>	<p>В игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето». Как только руководитель игры воскликнет «Зима!» или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, игроки команды «Зима» становятся преследуемыми и убегают. По команде (или цвету брошенного кружка) «Лето!», наоборот, преследуемой становится команда с одноименным названием. Каждый свободный игрок может быть запятым несколькими ловцами. После каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры. В зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.</p>
<p>Ловишки.</p>	<p>Спортивный зал, площадка. Инвентарь — обручи, скамейки</p>	<p>Развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, воспитание дисциплинированности</p>	<p>Перед началом игры выбирается ловишка. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. От ловишек можно спастись в домике (Обруч, скамейки). Пойманные отходят в сторону. Когда будут пойманы трое – четверо детей, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4 – 5 раз. Может быть выбрано двое ловишек, которые, взявшись за руки и не расцепляя их, ловят играющих. В конце игры ведущий отмечает лучших ловишек и детей, не попавших ловишкам.</p>

<p>Филин и пташки</p>	<p>Спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация. Инвентарь не требуется</p>	<p>Развитие ловкости, быстроты реакции, координации, скорости движения, воспитание творческого воображения</p>	<p>Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например: голубь, ворона, галка, журавль), и выбирают водящего — «филина», который уходит в свое «гнездо». Гнездо и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейке и т.д.). Подражая крику той птицы, которую выбрал каждый, игроки летают по площадке. На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином. Птицы могут улететь в свои гнезда только после команды «Филин». Вариант: дети делятся на 3—4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать, затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?» Филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, на слово «Филин» прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать</p>
<p>Летучие рыбки</p>	<p>Спортивный зал, площадка. Инвентарь — две гимнастические палки, шнур.</p>	<p>Развитие координации движений, умения сохранять равновесие; воспитание навыка в прыжках.</p>	<p>Дети бегают по площадке, время от времени совершая прыжки. Они — «летучие рыбки». Два «рыбака» растягивают сеть (шнур длиной 2,5—3 м, привязанный к концам двух гимнастических палок) и стараются поймать рыбок. Сеть скользит по поверхности земли. Кто задел за шнур, считается пойманным и выбывает из игры. Через 1,5—2 мин рыбаки подсчитывают улов. Игра повторяется 4—5 раз. Ведущий следит, чтобы все дети активно двигались по площадке, не скапливались в одном месте, иначе трудно перепрыгивать через сеть</p>

<p>Пятнашки.</p>	<p>Спортивный зал, площадка. Инвентарь - в зависимости от задания</p>	<p>Развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма</p>	<p>Играющие разбегаются по площадке, а водящий — «пятнашка» их ловит. Запятнанный становится пятнашкой. Играющий может спастись от пятнашки, если он — по предварительному сговору — присел (или взялся за руки с другим товарищем, стал на одну ногу, а вторую ■ держит обеими руками и т.д.). Вариант: все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту. Оставшийся без ленты становится пятнашкой, поднимает руку и говорит: «Я — пятнашка». Вариант: пятнашка получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится пятнашкой. Но если пятнашка промахнется, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, пятнашка должен его перехватить или запятнать игрока в тот момент, когда он держит мяч. Во всех вариантах преследуемый игрок не имеет права выходить за пределы площадки. Если он нарушил это правило, то становится пятнашкой. Если пятнашка долго не может запятнать игроков, то необходимо его поменять.</p>
-------------------------	---	---	--

<p>Кот проснулся</p>	<p>Спортивный зал, площадка. Инвентарь — веревочка, мел</p>	<p>Воспитание творческого воображения, внимания, памяти, развитие ловкости, быстроты, координации .</p>	<p>С одной стороны площадки за чертой — «дом кота», а с противоположной, тоже за чертой, — «дом мышек». Все «мышки» образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад (это — «хвостики»), В центре круга — «кот», он спит, сидит на пятках. По команде руководителя «Кот проснулся!» кот поднимается и догоняет убегающих мышек. Мышки, запятнанные котом, уводятся в дом кота. Мышки, запятнанные в своем доме, пойманными не считаются. Кот не имеет права пятнать мышек без команды учителя. Игра заканчивается, когда кот поймает обусловленное количество мышек (например, 4—5). В следующей игре из числа не пойманных мышек выбирается новый кот Вариант: мышки имеют право выручить своих братьев, находящихся в доме кота. Перед игрой напомнить, что пятнать можно лишь касанием ладони по плечу. В конце игры выделить лучшую мышку и лучшего кота</p>
<p>Красная Шапочка</p>	<p>Спортивный зал, площадка, рекреация. Инвентарь — красный колпачок, картонная полумаска «волка»</p>	<p>Развитие внимания, сообразительности, творческого воображения</p>	<p>У водящего — «волка» — картонная полумаска, а у убегающего — красный колпачок. Кто наденет его, тот становится «Красной Шапочкой». Этого игрока и должен ловить волк. По красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда волк должен уже догонять новую Красную Шапочку. Когда волк поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми, а его маска и красный колпачок передаются другому игроку. Выигрывает игрок, который не был ни Красной Шапочкой, или волком</p>

<p>Гуси-лебеди</p>	<p>Спортивный зал, площадка, рекреация. Инвентарь — скамейка, обруч</p>	<p>Совершенство навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности</p>	<p>Перед началом игры «гуси-лебеди» располагаются в загоне, «волк» уходит за гору, «птичница» в поле. Птичница обращается к гусям-лебедям: — Гуси-лебеди! Те ей отвечают: — Га-га-га, — Есть хотите? — Да-да-да. — Тогда летите все в поле. Гуси-лебеди вылетают в поле и щиплют травку. Через 20 —30 с птичница говорит: — Гуси-лебеди, волк за горой. Гуси-лебеди спрашивают: — А что он там делает? — Гусей щиплет. — Каких? — Сереньких, беленьких, всяких. Летите скорее домой! После этих слов гуси-лебеди улетают домой (в загон), а волк, выбежав из-за горы, старается их поймать. Пойманные отводятся за гору. Вариант: вместо птичницы выделяется «подпасок», у которого есть три малых мяча. Для подпасака определяется его местонахождение. Когда волк выбегает из-за гор, подпасок, не сходя со своего места, «стреляет» в него (бросает мячи). «Застреленный» волк заменяется другим. Игра продолжается 2—3 раза, после чего выбираются новые волк и птичница</p>
---------------------------	---	---	--