*Подвижные игры для подростков на свежем воздухе.*

Станченко А.Н.

 «Зоопарк»

**Цель:** развитие воображения, раскованности в движениях.

Количество игроков – 4-20 человек.

**Инструкция.** Все участники по очереди показывают движения, характерные для задуманного ими по условиям игры животного. Остальные пытаются отгадать. Затем участники объединяются в подгруппы по 2-3 человека. Ведущий, указывая на любую подгруппу, дает название животного. Участники, не сговариваясь, вместе изображают одно названное животное. Далее подгруппа также может изобразить какое-либо животное, а другие участники отгадывают – какое.

«Попробуй повторить»

**Цель:** развитие слуховой памяти, четкости речи.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Ведущий предлагает повторить за ним скороговорки, количество слов в которых постепенно увеличивается:

· Дарья дарит Дине дыню.

· Чащи чаще в нашей пуще, в нашей пуще чащи гуще.

· В ночи не кирпичи лопочут на печи. Лопочут на печи в опаре калачи.

· Кукушка кукушонку купила капюшон, кукушонок в капюшоне был очень смешон.

· Шел Саша по шоссе, нес сушки в мешке. Сушку – Грише, сушку – Мише. Есть сушки – Проше, Васюше и Антоше. Есть две сушки – Нюше и Петруше.

 «Узнай по голосу»

**Цель:** развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 5-20 человек.

*Инструкция.* Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты загадку отгадай,

Кто назвал тебя, узнай.

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени изменённым голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы.

*Методические указания.*

· Во время игры следует соблюдать полную тишину.

· Водящий с остатком зрения или нормально видящий должны закрыть глаза или надеть повязку.

 «Догоняй мяч»

**Цель:** развитие внимания, точности и согласованности движений.

Количество игроков – 10-12 детей.

*Инвентарь:* два озвученных мяча.

*Инструкция.* Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

*Методические указания.*

· Мячи можно только передавать, но не бросать.

· Количество мячей можно увеличивать.

· Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

«Догони колокольчик»

**Цель:** развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 10-12 человек.

*Инвентарь:* колокольчик.

*Инструкция.* Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих.

Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик кому-либо из участников игры.

Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается.

Вариант (игра для слабовидящих и зрячих):

Вместо колокольчика используется колпак на голову. Ловить можно только того, у кого колпак на голове. Такая игра будет называться «Берегись, Буратино!».

*Методические указания.*

· Пары следует комплектовать так: незрячий – ребенок с остатком зрения; зрячий – незрячий.

· Играющим нельзя выходить за пределы площадки.

· Всем играющим на площадке можно надеть озвученные браслеты (с колокольчиками и т.п.).

· Если водящие пары разомкнут руки, убегающий игрок считается не пойманным.

«Лучший нос»

**Цель:** развитие обоняния.

Количество игроков может быть любым.

*Инвентарь:* несколько одинаковых пакетиков с разными пахучими веществами: апельсиновыми корками, кусочками яблока, чесноком, сыром, перцем, луком (очищенным), кусочком лимона и т.п.

*Инструкция.* Нужно предложить детям обнюхивать один пакет за другим на небольшом расстоянии. Кто даст больше правильных ответов, тот и победил.

 «Где стереть?»

**Цель:** развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться на плоскости.

Количество игроков – 4-10 человек.

*Инвентарь:* бумага, карандаш, стирательные резинки.

*Инструкция.* На листе бумаги участники игры рисуют по «рожице». Затем, закрыв глаза повязкой, игрок должен стирать в той последовательности и только те фрагменты рисунка, которые назовет ведущий (например: сначала левый глаз, затем правое ухо, подбородок, нос, волосы и т.д.). Выигрывает тот, кто точнее выполнит задание.

«Запрещенный цвет»

**Цель:** развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.

Количество игроков – 6-8 человек.

*Инвентарь:* 30-40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).

*Инструкция.* По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.

Варианты

Собрать только круги (цвет не имеет значения).

Собрать треугольники красного цвета.

Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых.

Возможны и другие варианты.

«Веревочка»

**Цель:** развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей.

Количество игроков – 10-12 человек.

*Инвентарь:* скакалка или веревочка не менее 1,5 метров в длину.

*Инструкция.* Каждому игроку ведущий раздает по веревке и дает команде задание – «нарисовать» определенную фигуру, например: лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т.п. Выигрывает команда, наиболее точно изобразившая заданное.

«Поймай мяч»

**Цель:** развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

Количество играющих может быть любым.

*Инвентарь:*один мяч среднего размера.

*Инструкция.* 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 бал водящим.

 «Что пропало»

**Цель:**активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

Оптимальное количество игроков – 5-10 человек.

*Инвентарь:* несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

*Инструкция.* На игровой площадке ведущий раскладывает 4-5 предметов. Дети в течении одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется меньшее количество раз.

Варианты

1. Увеличить количество предметов.

2. Уменьшить время запоминания предметов.

3. Убрать два предмета.

*Методические указания.* Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.

«Узнай друга»

**Цель:** развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 8-12 человек.

*Инвентарь.*Повязки на глаза.

*Инструкция.* Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук – ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

Вариант: если игрок не может узнать другого ребенка при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу.

 «Замок»

**Цель:** развитие у детей мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.

Текст

Движения

На двери весит замок

Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок».

Кто открыть его бы мог?

Повторение движений.

Потянули,

Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону.

Постучали,

Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе.

И – открыли!

Пальцы расцепились, ладони в стороны

«Голуби»

**Цель:** воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.

Количество игроков – 2-10 человек.

*Инвентарь:* для игры изготавливаются бумажные «голуби» (самолетики и т.д.).

*Инструкция.* Дети соревнуются, у кого голубь полетит дальше.

Вариант: дети соревнуются со взрослыми.

*Методические указания.*Игра для детей 5-8 лет, интенсивность малая.

  «Сидячий футбол»

**Цель:** развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции.

Играют две команды по 4-6 человек в каждой.

**Инвентарь:** мяч для футбола, кегли.

*Инструкция.* Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров.

Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Варианты

1. Ловить отбрасываемый мяч ногами.

2. Прокатывать и ловить мяч только одной ногой.

3. Сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между командами; за каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко.

«Ходим в шляпах»

**Цель:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: «шляпа» для каждого игрока – мешочек с песком массой 200-500 г, дощечка, колесико от пирамиды.

*Инструкция.* Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу». Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом он не нарушил осанку.

Варианты

1. Детям предлагается не ходить, а пританцовывать.

2. Пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом.

3. Пройти по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы на полу или на площадке (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки, шишки и т.п.).

 «Метание мешочков»

**Цель:** развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища.

Количество игроков может быть любым.

*Инвентарь:* мешочки с песком, обруч (веревка).

*Инструкция.* Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как ведущий произносит: «Бросай!», все дети бросают свои мешочки. Ведущий отмечает, чей мешочек упал точно в круг. Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот у кого больше точных попаданий.

Вариант: каждый из играющих (поочередно) становится на линию, прочерченную на расстоянии 3-4 метров от стула, и бросает на него один за другим три мешочка так, чтобы все они остались лежать на стуле. Затем он передает мешочки следующему, который так же бросает их, и т.д. Выигрывает тот у кого больше точных попаданий.

*Методические указания.*

* Мешочки можно бросать из любого положения (сидя, стоя), одной или двумя руками.
* Если играют дети разного возраста, то малышей можно поставить ближе к цели, а старших детей дальше от нее.

 «Солнышко»

**Цель:**развитие быстроты и точности движений.

Играют не менее 15 человек.

*Инвентарь:* эстафетные палочки или теннисные мячи.

*Инструкция.*В центре начерчен круг. Все играющие делятся на пять команд и выстраиваются боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – команда. Игроки, первые от центра круга, держат в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут по кругу и передают эстафету игроку, стоящему теперь первым в своей команде. Прибежавший встает в шеренгу на место ближе к центру. Когда начинавши игру окажется с краю и получит эстафетную палочку, он поднимает ее, показывая, что команда закончила игру.

 «Бездомный щенок»

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции и точности движений.

Количество игроков – 7-9 человек.

*Инвентарь*: 6-8 стульев, на один меньше количества играющих.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто остается последним.

«Мяч по кругу»

**Цель:** развитие внимания и точности движений.

Количество игроков – 5-15 человек.

*Инвентарь:* волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые номера – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

*Методические указания.* Можно условиться и передавать мяч три раза по кругу. Если мячи столкнулись, игру продолжают с этого момента.

«Эстафета с обручем»

**Цель:** развитие внимания и точности движений.

Количество игроков – 10 человек.

*Инвентарь:* обручи.

*Инструкция.* Играющие образуют круг по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,2-2 шага. Первому (капитану) в каждой команде дают обруч. По свистку капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает то же самое, передает третьему и т.д.

*Методические указания.*

* Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану.
* Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок.

 «Сбей кеглю»

**Цель:** обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым.

*Инвентарь:* кегли, кубики, игрушки.

*Инструкция.* Перед каждым участником на расстоянии 2-3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

 «Шишки, желуди, орехи»

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.

Количество играющих – более шести.

*Инструкция*. Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». По сигналу водящий произносит любое из трех названий, например «орехи». Все играющие «орехи» должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

**«Лохматый пес»**

**Цель:**активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку).

**Инструкция.**Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувши нос. Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, Что же будет?

Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим «псом».

**«Дотронься до...»**

**Цель:**формирование у ребенка представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов, развитие быстроты реакции.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.**Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются, кто не успел вовремя среагировать, становится ведущим.

**Варианты**

1. Можно называть не только цвета, но и формы или размеры предметов. Например, «Дотронься до... круглого», «Дотронься до... маленького!»
2. Возможно и усложнять команду за счет сочетания цвета и формы и т.д., например , «Дотронься до... красного квадратного!»
3. Дети могут «искать ответы» не только в одежде, но и среди игрушек, инвентаря.

**Методические указания.**Ведущему следует давать детям только те задания, которые реально осуществимы, то есть предметы должны находиться в поле зрения играющих.

**«Кот и воробушки»**

**Цель:**развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию. Количество игроков 6-14.

**Инвентарь:**подвижная **опора (бревно),**обруч.

Количество игроков 10—15.

**Инструкция.**Двое игроков — «рыбаки» — берут друг друга за руки, образуя «невод». Все остальные — «рыбки». «Рыбаки» ловят «неводом» «рыбок». Пойманные дети берутся с «рыбаками» за руки, увеличивая «невод». Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две непойманные «рыбки». Они — победители. **Инструкция.**На одной стороне площадки на бревне стоят дети. Это «воробушки» на «жердочках». В стороне сидит игрок — «кот». Он спит. Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!» Воробушки спрыгивают с жердочек и, расправляя крылья и чирикая (чив-чив-чив), разлетаются во все стороны. По сигналу «Кот идет!» «кот», мяукая, ловит «воробушков». Спастись от «кота» можно, только запрыгнув на свою жердочку. Выигрывает тот «воробушек», который ни разу не попался в лапы «кота».

**Варианты**

1. Вместо бревна можно использовать обруч, встав в пего на одну ногу.
2. «Воробушки» могут не просто летать по площадке, а «купаться» или «клевать крошки» в заранее отмеченных местах, располоэ/сепных очень близко к спящему «коту».

**«Невод»**

**Цель:**улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений **Вариант:** та же игра, по с речитативом, который произносят «рыбаки», до того, как начнут ловить «рыбок»:

Рыбка плавает в водице, Рыбке весело играть. Рыбка-рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать.

Во время речитатива «рыбки» плавают, выполняя различные плавные движения руками. После слов «Мы хотим тебя поймать» «рыбки» разбегаются по поляне, а «рыбаки» ловят их.

 «Передача мяча по кругу»  
Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана, который получает большой мяч. По сигналу капитан поднимает мяч над головой и передает его назад. Мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда мяч дойдет до капитана, тот направляет его вперед, т. е. в обратном направлении. Выигрывает команда, у которой мяч ни разу не упадет и быстрее вернется к капитану.  
Усложненный вариант игры.  
После того, как мяч вернется к капитану, все по команде капитана поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все поворачиваются лицом к центру, и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает его над головой. Сначала педагог проводит игру, построив всех в один общий круг. Когда играющие усвоят правила игры (как передавать мяч, когда и как поворачиваться), педагог делит их на две команды и проводит соревнования между ними. Чтобы дети лучше усвоили задание, необходимо не только показывать, но и называть каждое движение.

«Караси и щука»

Цель: воспитывать внимание и сообразительность.

Дети делятся на две группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «щука» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончанию игры отмечается лучший водящий.

Карасям нельзя трогать камешки руками.

"КАПКАНЫ".

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это капканы, они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По команде ведущего (хлопку, слову и т.д.) капканы "за-хлопываются", то есть, ребята, образующие капканы, опускают руки. Те играющие, которые попались в капканы, образуют пары и сами становятся "капканами". Победителем оказывается тот, кто не попадёт ни в один из капканов.

"ВОДЯНОЙ".

Водящий стоит в кругу с закрытыми глазами. Играющие идут по кругу со словами:

"Водяной, водяной,

Что сидишь ты под водой,

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку

1, 2, 3".

Круг останавливается. "Водяной" указывает рукой на одного игрока и подходит к нему не раскрывая глаз. Его задача - определить, кто перед ним. "Водяной" может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза от-крывать нельзя. Если водящий угадал, они меняются ролями, и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

«САЛКИ» Выбирается один водящий, который должен догонять и осаливать игроков. Осаленный игрок тоже становится водящим, при этом он должен бегать и держаться одной рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Победителем становится тот, кого не поймали водящие игроки.

"ЛИПУЧКА". Участники игры бегают по команде взрослого. Двое водящих, дер-жась за руки, пытаются поймать убегающих участников игры. При этом они приговаривают: "Я липучка - приставучка, я хочу тебя поймать!". Каждого пойманного участника "липучки" берут за руку, и он тоже вместе с ними становится водящим. Затем к ним присоединяется четвёртый игрок и т.д.

"ЗАЙМИ ДОМИК". Дети разбиваются на пары, берутся за руки - это домики. Группа детей - птички, их больше, чем домиков. Птички летают. "Закапал дождик", птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывают из игры, а потом меняются с детьми-"домиками".

«Белки, мышки, зайцы»

Игра: Участники делятся на группы по 5 или по 10 игроков. Ведущий дает группам названия: белки, зайцы, мышки. Выбирается водящий. На расстоянии 5 метров друг от друга кладут 3 обруча. Это "домики" зверушек. Ведущий дает команду, допустим, "Белки-мышки!". Названные группы должны поменяться "домиками". Игрок, пойманный водящим, становится водящим, водящий присоединяется к той команде, из которой был пойманный. Ведущий может подать и такой сигнал: "Мышки, белки, зайцы!". Тогда все три команды должны покинуть свой домик и занять любой другой.

«Разведчики и часовые»   
Подготовка: Играющие делятся на две команды — разведчиков и часовых — и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18—20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине, в очерченный круг кладется волейбольный мяч. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды разведчиков — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому. Игра: Ведущий громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если часовой зазевался, разведчик хватает мяч и убегает с ним в свой дом, а часовой идет в плен, становится за спиной разведчика. Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача разведчика заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т. п.), отвлечь внимание часового (он повторяет вслед за разведчиком эти движения) и унести мяч. Если разведчик схватил мяч, но часовой настиг его и осалил рукой, пленным становится разведчиц, в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участие в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. В итоге победа на стороне команды, сумевшей взять больше пленных. Правила игры обязывают часового повторять все движения разведчика, иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. Каждый раз на место мяч ставит разведчик.

«День и ночь»

Все играющие делятся на две команды. Одна команда – «день», другая – «ночь». Выбирается ведущий. Подготавливается два комплекта колпачков черных и белых по числу участников. «День»надевает белые, а «ночь» черные колпачки. Каждый игрок носит с собой колпачок противоположного цвета. Ведущий кричит: «День!» и соответствующая команда ловит играющих команды «Ночь». Пойманные надевают белые колпачки – переходят в другую команду. Затем наоборот. Чередования дня и ночи должны быть равномерными. Побеждает команда, в которой к концу игрового времени больше игроков.

«Перелет птиц»

Игроки делятся на две команды. Каждая – это стая птиц. Выбирается ведущий – охотник. Стаи должны стоять по разные стороны от охотника (на разных сторонах игрового поля). Каждый играющий придумывает себе название любой птицы (охотник не должен знать у кого какое название). Затем охотник выкрикивает название любой птицы. Если таковая есть в команде, то она должна перелететь в другую команду так, чтобы ее не поймал охотник. Если названные птицы есть в обеих командах, то они меняются местами. Та птица, которую поймал охотник становится ведущим (либо просто выбывает из игры).

«Мартышки»

Ведущий говорит слова: "Мы - веселые мартышки, мы играем громко слишком. Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем, надуваем щечки, скачем на носочках и друг другу даже язычки покажем. Дружно прыгнем к потолку, пальчик поднесем к виску. Оттопырим ушки, хвостик на макушке. Шире рот откроем, гримасы все состроим. Как скажу я цифру 3, - все с гримасами замри!" Игроки повторяют всё за ведущим.

«Ручеек»

Игра: Игроки образуют пары, берутся за руки и поднимают их вверх образуя ворота, Ворота становятся друг за другом на расстоянии шага. Один или несколько участников идут под воротами и выбирают пару, разбивая ворота. Пара - новые ворота, пройдя под всеми воротами, становятся в конце колонны. Оставшаяся половинка выбирает себе новую. И так по кругу.

«Паровозик»

Все становятся паровозиком и начинают двигаться вперед под музыку. Ведущий резко выключает музыку, все должны остановиться. Кто при этом "сбил" впереди идущего или оторвался от всех, тот выбывает. Для удобства ведущих может быть двое: тот, кто отвечает за музыку, и тот, кто ведёт "паровоз". Чем больше народу - тем лучше. Без свалок не обходится. Главное - правильно подобрать музыку и не делать равномерных интервалов между выключениями.

«Хитрая лиса»

Играющие становятся в круг, закрывают глаза. Водящий обходит круг и незаметно задевает одного из игроков – это хитрая лиса. Все открывают глаза  и кричат «Хитрая лиса, где ты?» три раза. После третьего раза все разбегаются, а лиса старается догнать кого-либо. Тот, кого лиса поймала, становится водящим.

«Свечи»

Игроки выбирают ведущего, который будет их «зажигать», то есть салить. Осаленный игрок должен ответить на вопрос или загадку ведущего, пока тот считает до трех. Если игрок не отвечает, то он «сгорает». Так выявляются самые длинные «свечи».  
\*При этой игре можно не бегать, а сидеть в кругу. Тогда вопросы задаются по очереди всем, но счет до трех сохраняется.

«Птицы»

Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные – «птицы». «Хозяйка» тайком от «ястреба» дает название каждой птице. Прилетает «ястреб» и начинает переговоры с «хозяйкой»:

* За чем пришел?
* За птицей.
* За какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Кукушку выбегает, ястреб ее ловит. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет его. Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц.

Ястреб может гнаться за птицей только после того, как она переступит линию и побежит по площадке. Пойманная птица не играет до конца игры.

«Я змея, змея, змея»

Участники стоят в круге, через одного - мальчик, девочка. Начинает вожатый, подходя к кому-нибудь со словами:  «Я змея, змея, змея, хочешь быть моим хвостом?». Если ответ положительный, то спрашиваемый проползает под ногами ведущего, знакомится и своей правой рукой берёт левую руку спрашиваемого через ноги. В случае отрицательного ответа звучит фраза:  «А придётся!», и идёт сцепление. Таким образом, с каждым разом змея всё больше и больше увеличивается. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не присоединятся друг к другу.

«Джунгли»

Играющие делятся на три команды: синие, зеленые и красные. У каждого члена команды на голове повязка соответствующего цвета. Игра проводится на ограниченной территории, но не в помещении, повязки (цвет) менять нельзя, если осалили, то повязку отдавать без сопротивления.

Синие ловят зеленых, зеленые – красных, красные – синих. Команды следует выпускать с промежутком времени, чтобы дать убежать предыдущей команде. Отобранные повязки отдавать ведущему. Выигрывает та команда, которая быстрее переловит своих жертв.  
  
 **«**Удочка»  
Участники встают в круг. Ведущий встаёт в центр с «удочкой» - скакалкой или верёвкой, на конце которой привязан мешочек с песком. Ведущий крутит удочку по кругу, а участники должны подпрыгивать, стараясь её не задеть.

«Мороз-Красный нос»  
На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий — Мороз-Красный нос. Он говорит:

Я Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?        .

Играющие отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

«Сосед справа»  
Все участники этой веселой игры усаживаются в кружок. Водящий становится в центре круга. Обращаясь то к одному, то к другому из играющих, водящий каждому задает какой-нибудь вопрос или же просит исполнить какое-либо движение: встать и повернуться на месте или три раза хлопнуть в ладоши и т. п. Но ответить на заданный вопрос или же выполнить требуемое движение должен не тот, к кому водящий обращается, а его сосед справа, на которого водящий даже и не смотрит. Получив ответ, водящий тотчас же обращается к другому, к третьему и так далее, пока кто-нибудь из играющих не ошибется.

Задается вопрос (или дается задание) быстро и внезапно. Так же быстро нужно дать и ответ (или выполнить требуемое движение). Если задан вопрос, на который трудно сразу ответить, то можно сказать: «Не знаю», что уже является ответом, но только не молчать.

Казалось бы, правила эти очень просты и запомнить их легко, однако в игре они часто нарушаются из-за внезапности, с которой водящий обращается к участникам игры. Либо тот, к кому обращен вопрос, сам на него отвечает, либо сосед справа от неожиданности растеряется и не сразу сообразит, что ему-то как раз и полагается держать ответ. Кто нарушил правило, тому придется уступить водящему свое место в кругу и дать фант.

«Светофорчики»  
После того, как будет выбран водящий, все встают по одну сторону от него на расстоянии пяти шагов. Водящий отворачивается от игроков и называет любой цвет. Участники должны найти в своей одежде этот цвет, и держась за него, могут свободно перейти на другую сторону. У того, кого нет этого цвета, должен перебежать, чтобы его не поймали. Кого поймают, становится водящим.

«Четыре стихии»  
Играющие становятся в круг, в середине его – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырёх слов: “земля”, “огонь”, “вода”, “воздух”. Если сказано “земля”, тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее или дикое животное. При слове “вода” играющий называет какую-либо рыбу. Когда звучит слово “воздух”, игрок должен дать название птицы. При слове “огонь” всем нужно несколько раз повернуться, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему. Тот, кто ошибся, выбывает из игры

.

«Пожарные»

Стулья ставятся в круг, спинками внутрь. Пока музыка звучит дети бегут, когда музыка остановилась, каждый встает напротив своего стула и снимает одну вещь. Бегут дальше. Стоп. На другом стуле оставляют свою вторую вещь. Потом третью. После этого дается команда: «Пожар», каждый должен собрать быстрее всех свои вещи. Ее хорошо играть на пляже.

«Перемена Мест (Ветер Дует На Того)»

Играющие сидят в кругу лицом внутрь, в центре стоит водящий. Сидячие места должны быть точно определены, а их количество должно совпадать с количеством играющих. Водящий заставляет часть играющих случайным образом поменяться местами, сказав: "Поменяйтесь местами те, у кого …" и называет какой-нибудь признак, например, штаны в полосочку. После чего, все играющие, соответствующие этому признаку, встает и меняются местами. Задача водящего - в общей суматохе успеть усесться на одно из свободных мест. Тот, кому места в итоге не хватит становится водящим.

«Крокодильчики**»**  
Отряд разбивается на две равные команды. Первая команда задумывает какое-нибудь прикольное слово и выбирает из состава другой команды человека, который должен будет это слово "показать". Причём этому игроку запрещается издавать звуки и писать буквы, зато в ход идёт активная жестикуляция, умопомрачительная мимика, ужимки, нецензурные телодвижения и так далее, в зависимости от воображения игрока. Его команда старается понять смысл показываемого и выдаёт варианты ответов. Важно подбирать как можно больше синонимов, тогда вероятность угадывания линейно возрастает.

«ПАРНЫЙ БЕГ»

Цель: продолжать учить бегать парами.

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне

площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. п.) по числу звеньев. По сигналу

взрослого первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди них

предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему

сигналу бегут вторые пары и т. д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

"ПОПАДИ В ОБРУЧ"

Цель: развивать меткость.

Описание игры

Дети бросают небольшой мяч из - за спины через плечо правой или левой рукой, стараясь

попасть в обруч (на расстоянии 2м).

Правила игры

Дети бросают небольшой мяч из - за спины через плечо правой или левой рукой, стараясь

попасть в обруч (на расстоянии 2м).

"ЛОВКАЯ ПАРА"

Цель: развивать глазомер, достигая хорошего результата.

Каждая пара детей получает большой надувной мяч. Встав рядом, они кладут его на

плечи, прижимают головой. По сигналу идут или бегут до условленного места и обратно,

стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся

первым.

"САМОЛЁТЫ"

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу воспитателя, спрыгивать со

скамейки.

Игра проводится как спортивное занятие из серии упражнений, с одним ребенком или с

группой детей, с организующим участием взрослого.

Взрослый – диспетчер, он дает команды и руководит полетом летной эскадрильи. Дети –

самолеты, они выполняют по команде диспетчера упражнения – фигур пилотажа.

Упр. 1. Отправляемся в полет. Бег по площадке, руки в стороны.

Упр. 2. Помахать крыльями – наклониться направо, налево.

Упр. 3. Снижаемся. Ходьба в полуприседе – руки в стороны. Набираем скорость – встали

и побежали.

Упр. 4. Маневрирование. Поворот направо, налево – повороты туловища.

"КТО БЫСТРЕЕ ПО ДОРОЖКЕ"

Цель: учить выполнять подскоки сериями, прыжки боком.

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг

за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке

нужно, т Игру можно проводить с любым количеством участников. Длина дорожки может

быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование.

Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные

флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его

над головой наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди

бегущего.

"ЭСТАФЕТА С ОБРУЧАМИ"

Цель: упражнять в прыжках с продвижением вперед, пролезании в обруч, воспитывать

ловкость, целеустремленность.

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок

должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч

своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

"ИЗВИЛИСТАЯ ТРОПИНКА"

Цель: учить перепрыгивать через препятствия и приземляться на обе ноги.

Всех детей нужно разделить на 2-4 команды в зависимости от числа участников группы,

чтобы получилось примерно по 5-7 человек в одной команде.

Эта подвижная игра проводится по типу эстафеты в просторном помещении или на улице.

Ребят нужно построить на линии старта в шеренги друг за другом. Для этого на линии

старта располагаются пирамидки или другие игрушки, которые будут отправной точкой

для каждого участника.

Само поле, по которому предстоит пробежать игрокам этой подвижной игры,

представляет собой несколько наклеек (или расставленных игрушек) на полу, мимо

которых должен пробежать участник, не наступив на них (как по извилистой дорожке). В

конце поля находится линия финиша, на которой располагаются мягкие кубики (или

любые другие игрушки).

Задача участника заключается в том, чтобы пробежать по такой извилистой дорожке,

коснуться мягкого кубика и остановиться. После чего бежать может следующий игрок

этой же команды. Таким образом, в конце этой подвижной игры все ребята должны

перебежать с линии старта до линии финиша.

"ЛОВИ-БРОСАЙ"

Цель: учить ловить мяч, не прижимая его к груди, бросать точно воспитателю двумя

руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно,

говоря: «Лови, бросай, упасть, нe давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно

увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в

соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

"СБЕЙ КЕГЛЮ"

Цель: развивать координацию движений, умение предать силу броску.

На полу или земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1 -1,5 м от

нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см).

Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом

мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и

передает следующему играющему.

Чтобы сбить кеглю, надо постараться

Указания к проведению. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи

диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в

кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для и