

Подвижные игры.

Название	Место проведения, инвентарь	Задачи	Ход игры
Игры с элементами бега			
«Гуси-лебеди»	Спортивный зал. Инвентарь не требуется.	Развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.	На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают: — Гага-га! — <i>Есть хотите?</i> — Да, да, да! — Ну летите! — Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой! — Ну летите, злого волка берегитесь! После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.
«Горячее место»	Спортивный зал. Инвентарь не требуется.	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Эта забава прекрасно подходит для тех, кто любит играть в догонялки. Ее смысл заключается в том, что в центре площадки обозначается место, которое будет называться горячим. «Вода» должен стараться поймать участников, стремящихся попасть в это место. Тот, кого ловят, помогает «воде». Если игроку удастся достигнуть

			«горячего места», он может там отдыхать сколько пожелает, однако, выйдя за его пределы, вновь должен будет убегать от «воды». Игра длится до тех пор, пока не поймают всех игроков.
«Вышибалы»	Спортивный зал. Инвентарь- мяч.	Развитие быстроты реакции, умение уворачиваться от быстро летящих предметов.	Два игрока встают с двух сторон площадки. Остальные игроки находятся в центре. Задача «вышибал» - бросая мяч друг другу, попасть в любого из «центральных» игроков. Задача игроков – увернуться от летящего мяча. Тот, в кого попали, выходит из игры. Другие участники могут «спасти» выбывшего игрока, поймав мяч в воздухе (главное условие – не от земли, иначе тоже вылетаешь). Когда в команде «центральных» игроков остаётся один участник, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. Если ему удаётся это сделать, все выбывшие возвращаются на прежние места.
«Мышеловка»	Спортивный зал, инвентарь не требуется.	Развитие быстроты реакции, произвольности движений	Игроки делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образуют 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, дожждется же, плутовки, Доберемся мы до 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.
«Караси и щука»	Спортивный зал. Инвентарь не требуется	Развитие координации движений, быстроты реакции, внимания.	На одной стороне площадки находятся играющие – караси, на середине площадки – водящий – щука. По сигналу учителя караси перебегают на другую сторону, а щука их ловит. Пойманные (3-4 человека) берутся за руки и образуют невод. Теперь караси должны пробегать на другую сторону площадки через невод (под руками). Щука стоит за неводом и подстерегает их. Когда пойманных карасей будет 8-10, остальные образуют корзины – круги, через которые должны пробегать караси. Если пойманных карасей будет больше, чем не пойманных, то образуется, верша – коридор из пойманных карасей, через который должны пробегать оставшиеся игроки. Щука, находящаяся у выхода из верши, ловит их. Кто будет пойман последним, тот и победит.
«Пустое место»	Спортивный зал, 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. 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 право задевать стоящих в кругу. При встрече

			играющие должны держаться правой стороны. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков.
«Охотники и зайцы»	Спортивный зал. Инвентарь- обручи или мел.	Развитие ловкости, координации движений.	Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети – «зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки- «домики» диаметром до 50 см (можно обручи). Каждый заяц занимает свой «домик» - кружок (обруч). Руководитель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убегать от гоняющего теперь за ним охотника. Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник – зайцем.
«Ловишки»	Спортивный зал, площадка. Инвентарь - обручи, скамейка.	Развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, воспитание дисциплинированности.	Выбирается ловишка. По сигналу учителя <i>«Раз, два, три – лови!»</i> дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда водящий поймает 3-4 игроков, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз. От ловишки можно спастись в домике (обручи, скамейки). Выбирают двух водящих. Они берутся за руки. Ловишки, не расцепляя рук, ловят играющих. Учитель отмечает лучших ловишек и детей, не попавшихся ловишкам.
«Птица без гнезда»	Спортивный зал. Инвентарь не требуется.	Развитие реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.	По команде учителя <i>«Птицы – в полет!»</i> птицы оставляют свои гнезда и летают по залу, руками имитируя движения крыльев. Внезапно учитель говорит: <i>«Птицы – в гнезда!»</i> . 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. Игра начинается сначала. После команды <i>«Птицы – в полет!»</i> играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды <i>«Птицы – в гнезда!»</i> .
Игры с прыжками			
«Петушки»	Спортивный зал. Инвентарь не требуется.	Развитие ловкости и координации движений	На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5-2 метра. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди. Игра начинается по сигналу учителя: свисток. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга. Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.
Игры с мячом			
«Шалыга»	Спортивный зал. Инвентарь – мяч.	Развитие быстроты реакции, внимания.	Две команды игроков вставали стеной друг напротив друга, производилась жеребьевка. После неё одна из команд получала мяч и начинала двигаться ровным строем, передавая пасы друг другу, вдоль линии. Задача игроков состояла в том, чтобы пробиться сквозь стенку противника и перекинуть мяч на его сторону, в «город» — аналог ворот.
«Рыбы, птицы, звери»	Спортивный зал. Инвентарь - волейбольный или теннисный мяч.	Развитие быстроты реакции, внимания, обогащения словарного запаса.	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 сказано, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же вернуть его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, щуку. Кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим.

«Мяч соседу»	Спортивный зал. Инвентарь: мяч.	Развитие ловкости.	Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего – дотронуться до мяча. Если водящий дотронулся до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим. Вариант: двое водящих, два мяча.
Игры на реакцию			
«Поймай рыбку»	Спортивный зал. Инвентарь – скакалка или верёвка	Развитие быстроты реакции, внимания.	Чтобы победить в этой игре нужно обладать хорошей реакцией и скоростью. Смысл этой забавы в том, что участники образуют круг, в центре которого стоит «вода» с веревкой и вращает ее по полу вокруг своей оси. Задача участников — подпрыгивать над веревкой. Тот игрой, который зацепится за нее, выбывает из игры.
«Море волнуется раз»	Спортивный зал. Инвентарь не требуется.	Развивает воображение, спонтанность и артистичность.	Ведущий отворачивается от игроков и произносит считалочку: <i>Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, Морская фигура замри!</i> Пока он говорит, участники хаотично двигаются в любом порядке, изображая руками движения волн. Как только водящий замолкает, нужно замереть в какой-нибудь фигуре. Водящий подходит к одному из игроков и дотрагивается до него. Игрок изображает свою фигуру в движении, а водящий угадывает, что это такое. Игрок, чью фигуру не удалось угадать сам становится водящим.
Игры на ловкость			
«Золотые ворота»	Спортивный зал. Инвентарь не требуется.	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.	Из участников игры выбираются двое. Они будут «солнцем» и «луной» («месяцем»). Затем «солнце» и «месяц» становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». При этом играющие поют любимые песни.

			Когда через «ворота» идет последний, они «закрываются». Попавшегося тихо спрашивают, на чью сторону он хотел бы стать: позади «луны» или «солнца». Игрок выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через «ворота», и игра продолжается до последнего. Когда все распределены, группы устраивают перетягивание каната. Вариант игры: дети, изображающие «ворота», говорят: Золотые ворота Пропускают не всегда: Первый раз прощается, Второй раз – запрещается, А на третий раз Не пропустим вас! «Ворота» закрываются при последнем слове и «ловят» того, кто остался в них. Чтобы не быть пойманным, идущие невольно ускоряют шаг, иногда переходят на бег, а ловящие, в свою очередь, меняют скорость речитатива. Игра становится более подвижной и веселой. Заканчивается она также перетягиванием каната. Другая разновидность игры состоит в том, что «ворот» - 2 пары. Игроки, изображавшие их, произносят стишок одновременно (в лад). Пойманные не выбирают, куда встать, а сразу включаются в команду поймавших их «ворот» Изображающие ворота соревнуются в том, кто больше поймает игроков. Соревнование завершается перетягиванием.
Игры с перестроением			
«Шишки, жёлуди, орехи»	Спортивный зал.	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 тройка – «шишки», вторые –

			«желуди», третьи – «орехи». Водящий произносит любое из этих трех 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.
Игры-аттракционы			
«Сидя на мяче»	Спортивный зал. Инвентарь - баскетбольный мяч	Развитие ловкости, координации движений	Двое участников получают по баскетбольному мячу, становятся на старт и принимают положение приседа на мяче, удерживая его сбоку руками. В таком положении они по сигналу начинают продвигаться к финишу, подсакивая на мяче, но, не распрямляя рук. Выигрывает тот, кто будет первым на финише.
Игры-эстафеты			
«Эстафета с обручем»	Спортивный зал. Инвентарь – обручи.	Развитие точности и быстроты движений.	Состязаются 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.