

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования администрации города Торжка

МБОУ ``Центр образования``

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей



Иванова Н.В.

Протокол №1
от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Бодрова Т.В.

Приказ №190
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Савинцева О.С.
Приказ №190
от «27» 08 2024 г.

**Рабочая программа
спортивного кружка
«Подвижные игры»
2024 - 2025 учебный год**

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373;

- программы внеурочной деятельности под редакцией Н. Ф. Виноградовой Издательство Москва, Вентана – Граф, 2011 год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками . Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ средней общеобразовательной школе №1.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три - (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д. **Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

2.Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

3. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 68 часов в год.

4. Требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по расширению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Календарно-тематическое планирование

кружка «Подвижные игры»

№ п/п	Тема	Дата
1	Движение- это жизнь. Инструктаж по ТБ.	02.09
2	Правила поведения в команде. Правила игры.	06.09
3	Двенадцать палочек.	09.09
4	Чижик.	13.09
5	Пустое место.	16.09
6	Городки.	20.09
7	Пятнашки.	23.09
8	Намотай ленту.	27.09
9	Лапта.	30.09
10	Без соли соль.	04.10
11	Чет-нечет.	07.10
12	Ловись, рыбка.	11.10
13	Платок.	14.10
14	Кто боится колдуна?	18.10
15	Камнепад.	21.10
16	Горелки.	25.10
17	Волки и овцы.	28.10
18	Казачьи разбойники.	08.11
19	Эстафета.	11.11
20	Пятнашки со скакалкой.	15.11
21	Кот и мыши.	18.11
22	Птица и клетка.	22.11
23	Али-баба.	25.11
24	Белки, зайцы, мышки.	29.11

25	Штандер.	02.12
26	Пятнашки.	06.12
27	Светофор.	09.12
28	Хвост дракона.	13.12
29	Чай-чай-выручай.	16.12
30	Пустое место.	20.12
31	Вышибалы.	23.12
32	Машина едет, едет, стоп!	27.12
33	Колечко.	10.01
34	Догонялки на санках.	13.01
35	Перестрелка.	17.01
36	Рыбки.	20.01
37	Замри.	24.01
38	Шаровки.	27.01
39	Выше ноги от земли.	31.01
40	Бабки.	03.02
41	Капканы.	07.02
42	Метание в цель.	10.02
43	Прятки.	14.02
44	Гонка мячей.	17.02
45	Лучники.	21.02
46	Волк во рву.	24.02
47	Лягушки и цапля.	28.02
48	Лошади.	03.03
49	Мяч соседу.	07.03
50	Северный и южный ветер.	10.03
51	Горячая картошка.	14.03
52	Караси и щука.	17.03

53	Заяц без логова.	21.03
54	Подвижная цель.	04.04
55	Лиса в курятнике.	07.04
56	Али-баба.	11.04
57	Катание яиц.	14.04
58	Бредень.	18.04
59	Заколдованный замок.	21.04
60	Жар-птица.	25.04
61	Перетягивание воза.	28.04
62	Бой петухов.	02.05
63	Шёл король по лесу.	05.05
64	Третий-лишний.	12.05
65	Водяной.	16.05
66	Ворота.	19.05
67	На златом крыльце сидели.	23.05
68	Веселые старты.	26.05

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

внеурочной деятельности

Программно – нормативное обеспечение:

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
2. Сборник программ внеурочной деятельности под редакцией Н.Ф. Виноградовой. Издательство Москва, Вентана-Граф, 2011 год.

Методические пособия:

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2010 г.,
2. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение.
3. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.
4. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение.
5. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. [Текст] / – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.

Интернет – ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://www.100let.net/index.htm>- Уроки здоровья. Клуб здоровья и долголетия
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/>- Социальная сеть работников образования
<http://www.prodlenka.org/novosti-obrazovaniia/blog.html> - Дистанционный Образовательный Портал «Продлёнка»

Технические средства обучения:

- доска
- проектор

Спортивное оборудование:

- мячи
- скакалки
- обручи

1 класс

«**Мяч по кругу**» Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.

«**Поймай рыбку**» Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "брედень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

«**Цепи кованы**» 2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: - Цепи кованы - Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: - Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

«**Змейка на асфальте**» Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

«**Бег с шариком**» Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

«**Нас не слышно и не видно**» Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

«**Третий лишний**» Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого - то не поймают.

«**Ворота**» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота,

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз,

Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается.

Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

«**Чужая палочка**» Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

«**Белки, шишки и орехи**» Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

«Пустое место» Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Салки» Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Круговая охота» Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Команда быстроногих» Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета с булавами» Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«След в след» Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

Эстафета Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

«С кочки на кочку» Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

«Без пары» Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и т. д.

«Верёвочка» Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

«Плетень» Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая делает это быстрее.

«Кто больше» Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

«Успевай, не зевай» Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

«День и ночь» Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука» На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки". Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» " " подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке. Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок. "Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки

«Два Мороза» На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы - два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится,

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается.

3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Охотники и утки» Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Бомбардировка» Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Встречная эстафета» Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдстоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Метание в цель» Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две - четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой

«Подвижная цель» Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу» Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал – садись» Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача» Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай – беги» Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему» Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Гонка мячей по рядам» Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Гонка мячей по кругу» Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Встречная эстафета с мячом» Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Перестрелка» Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

«Наперегонки парами» Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Ловушки-перебежки» Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Вызов номеров» Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия

«Хитрая лиса» Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится «хитрой лисой». Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: «Я тут!» и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2-3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

«Наседка и курица» Дети под руководством педагога в одном конце игровой комнаты расставляют стульчики. Число стульев должно соответствовать числу участников игры. Выбирается водящий-кошка. Педагог выступает в роли мамы-курицы. Остальные участники – её дети-цыплятки.

Мама-курица предлагает всем своим цыпляткам взяться за руки. Вместе они идут по кругу и произносят следующие слова:

Вышла курица-хохлатка,

С нею жёлтые цыплятки,

Квохчет курица: ко-ко,

Не ходите далеко.

Курица и цыплята постепенно приближаются к кошке, сидящей на отдельном стульчике.

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

После этих слов цыплята разбегаются, стараясь каждый занять свой стульчик. Мама-курица волнуется за них, размахивая руками-крыльями. Пойманный цыплёнок становится кошкой. Игра возобновляется сначала.

«Зайцы и лиса» До начала игры на песке чертится круг диаметром 10 м. Выбирается водящий — «лиса», все остальные игроки — «зайцы». Лиса остается за пределами круга, зайцы располагаются в круге. Ведущий дает сигнал, лиса вбегает в круг и пытается поймать зайцев. Выбегать за пределы круга зайцам не разрешается. По сигналу ведущего лиса выскакивает из круга. Подсчитывается число пойманных зайцев. Выбирается новая лиса. Побеждает та из лис, которая сумела поймать больше зайцев.

«Ловля обезьян» Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прделав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя "ловцы" обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных они уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Указания. Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми

«Третий лишний» Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

«День и ночь» Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Ворона и воробьи» Играющие становятся в две шеренги посередине площадки. Расстояние между ними - 2-3 м. Первая шеренга - «воробьи», вторая - «вороны». Когда воспитатель произносит: «Воробьи» - играющие в этой шеренге разбегаются, пытаясь скрыться за линией «дома», расположенной в конце площадки. Ученики из второй шеренги их ловят. Затем воспитатель произносит «Вороны» - и учащиеся меняются ролями. Воспитатель одну и ту же шеренгу может назвать 2 раза подряд. Побеждает команда, которая поймает большее количество игроков противоположной команды.

«Красочки» Игра проходит следующим образом: среди участников выбираются водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все оставшиеся игроки загадывают каждый для себя втайне от "монаха" цвета, причем они — цвета — не должны повторяться. Только "продавцу" известно, какие краски есть в его магазине. Далее начинается непосредственно игра. Водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец спрашивает его: "За какой?". Монах в ответ называет любой цвет, например: "За голубой". Тогда, если такой краски нет, "продавец" говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!". "Монах" уходит, возвращается и начинает игру с начала. В случае если "монах" попросит ту краску, цвет которой есть среди загаданных участниками игры, то этот игрок старается убежать от "монаха". Задача "монаха" — догнать беглеца. Если у него это получается, то водящий и пойманный игрок меняются ролями. Если этого не происходит, то игра продолжается дальше.

Эстафета Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами ста-

новятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

2 класс

«Старинные подвижные игры»

«Двенадцать палочек» Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребии выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

«Катание яиц» Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

«Чижик» Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

«Пустое место» В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;

во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

«Городки» Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки» могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки. Потом палка передается другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему. Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

«Пятнашки» Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убежать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать: новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что

запятнал; если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

«Волки и овцы» Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».

«Намотай ленту» Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника.

«Лапта» Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбежать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город.

«Без соли соль» Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посередине игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

«Чет-нечет» Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.

«Серый волк» Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу, щипу, щипу по ягоду,

По черную смородинку:

Батюшке в ставчик,

Матушке в рукавчик,

Серому волку —

Травки на лопату.

Дай бог умыться,

Дай бог убраться,

Дай бог бежать!

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего

«Ловись, рыбка, большая и маленькая» Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким-либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные игроки — «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на

удалении 2-3 м от «рыбака »). Расстояние между «рыбками » должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.

«Платок» Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обежать круг 3 раза. Если ведущий успевает обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

«Кто боится колдуна?» На земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте — города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди — в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Боитесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» — и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.

«Догонялки на санках» Это зимний вариант классических догонялок. Для участия нужны несколько пар ребят и санки, одни на каждую пару. Игроки очерчивают на снегу квадрат — поле. За его пределы выезжать нельзя. Один игрок садится на санки, а второй его везет. Выбирается водящая пара, которая должна догнать какую-нибудь другую и дотронуться до сидящего на санках игрока, чтобы передать обязанности водящего. Та пара, которая выедет за пределы «поля», автоматически становится догоняющей.

«Лучники» Для участия всем ребятам следует разделиться на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски — мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука.

«Волк» Для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один — «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой-либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

«Камнепад» Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.

«Шаровки» Две команды: одна в «поле», а вторая бьет по шару шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьет по шару, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

«Горелки» Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом — образуют колонну. Впереди колонны — водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны.

Задача игроков — увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе с пойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки — они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

«Штандер» Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, приседать, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

«Рыбки» Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полуметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранив свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

«Казак-разбойники» Играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники.

Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом.

Казаки выходят на поиск и ловят разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленников.

Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленников можно разбиться на пары или на группы – это усложнит игру.

Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями.

«Пятнашки» Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убежать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать: новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал; если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

«Али – баба» Дети делятся на две команды, которые встают в две шеренги напротив друг друга (расстояние между командами — 5-7 м). Участники каждой команды держатся между собой за руки, образуя цепь. Из каждой команды по очереди начинают звать игроков.

— Али-баба! — зовет первая команда, — О чем слуга? — отвечает им вторая команда. - Пятого, десятого подайте (после чего называют имя игрока, например «Вику нам сюда!»)

Названная выходит из шеренги и бежит к зовущим, а подбежав, старается прорвать образуемую цепь. Если ей это удалось, она уводит одного игрока в свою команду, если нет, то сама остается в команде соперников. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется 2-3 игрока.

«Белки, зайцы, мышки» Назначается один водящий, а остальные игроки делятся на 3 команды по 5—6 человек, и инструктор дает им названия: «белки», «зайцы», «мышки». На площадке на полу

кладут 3 обруча на расстоянии 5 м друг от друга — это домики зверей, каждая команда занимает один из них. Инструктор командует: «Мышки! Зайцы!» Названные группы должны поменяться местами-домиками. Если во время перебежки водящий поймал кого-либо из участников, то пойманный становится водящим, а водящий присоединяется к игрокам той команды, участника которой он поймал. Инструктор может подать сигнал сразу трем командам: «Белки, зайцы, мышки!» Тогда все группы покидают свои домики и бегут занимать любой другой. **43 «Пятнашки»** Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать: новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал; если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

«Хвост дракона» Игроки встают друг за другом, взяв впереди стоящего за талию (как бы образуя дракона/змейку). Стоящий впереди — голова дракона, задний — хвост.

«Голова» дракона пытается поймать свой «хвост», а «хвост» должен увернуться от «головы», при этом все остальные звенья дракона/змейки не должны расцепляться.

Когда передний игрок поймает заднего, пойманный становится «головой». Остальные меняются местами по желанию.

Игра продолжается.

Правила игры

1. Игроки строятся друг за другом, держась за талию впереди стоящего, образуя дракона.
2. Первый игрок - «голова» пытается поймать последнего - «хвост», при этом остальные не должны расцепляться.
3. Когда первый игрок поймает последнего, пойманный становится «головой».

«Чай – чай - выручай» В начале определяют границу игровой зоны, за которую забегать нельзя.

Правила игры отличаются от обычных салочек тем, что когда водящий догонит и осалит какого-либо игрока, тот не становится салкой, а замирает на месте и кричит: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.

Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача салки становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

1. Игроки определяют границы игровой зоны, за нельзя забегать.
2. Тот, кого осалили, должен остановиться и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.
3. Выручить может любой из участников, просто дотронувшись до осаленного.
4. Салка может передать свою роль другому только, когда догонит всех участников и их при этом никто не выручит.

«Пустое место» Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

1. Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом
2. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки — это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование
3. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную
4. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место
5. Кому первому это удастся — остается на этом месте, а второй становится водящим

«Машина едет, едет. Стоп!» Подготовка к игре: Все играющие выстраиваются на одном конце площадки в одну шеренгу. На другом конце площадки, спиной играющим, становится водящий. Водящий закрывает лицо руками и говорит: «Машина едет, едет. Стоп!» Пока водящий говорит, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит движение, водящий посылает его назад, на исходную линию. После этого водящий опять становится к стенке и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока кому-то играющим не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого игроки идут на исходную линию и игра повторяется.

«Штандер» Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, присесть, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

«Светофор» Подготовка к игре:

Чертится посередине линия. Выбирается водящий. Он встаёт около линии. Остальные игроки располагаются на одном конце площадки.

Водящий называет определённый цвет. Те игроки, у которых есть на одежде такой цвет, показывают и переходят на другую сторону площадки. А те, у кого нет, должны попытаться перебежать линию. Водящие могут осалить их, и они выходят из игры на определённое время. В игру можно внести изменения: те игроки, у которых нет такого цвета, вспоминают строки песен, где упоминается нужный цвет, и проходят линию

«Колечко» Играющие садятся на стулья, которые стоят в ряд. Ладони у всех сложены вместе и лежат на коленях. Выбирается водящий.

Водящий подходит к каждому игроку с кольцом (предметом), обходит всех участников игры и делает движение, точно кладёт кольцо каждому из них в руки. Один из игроков действительно незаметно получает от водящего колечко (любой предмет). Водящий отходит от ребят и говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!». Тот игрок, у которого предмет, выбегает. Сидящие игроки должны угадать, у кого предмет и задержать его. Тот игрок, которому удалось выбежать, становится водящим.

Правила: Колечко кладётся незаметно. Игрок с кольцом не должен выбегать раньше слов

«Перестрелка» Площадка делится пополам средней линией. Играющие делятся на две команды, которые располагаются на своей половине поля в произвольном порядке. Каждая команда выбирает капитана.

В центре поля разыгрывают игроки мяч, который подбрасывают руководитель. Капитаны стараются отбить мяч своим игрокам. По команде игроки, завладевшие мячом, стараются попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок идёт на скамейку.

Играющая команда старается выручить своих пленных, перебрасывая им мяч по воздуху. Если мяч попал пленному каким-либо образом, тот может осаливать игроков противника. Играют в 2 тайма до тех пор, пока не будут выбиты все игроки одной из команд.

Правила:

Игрок, пойманный мяч с воздуха, осаленным не считается. Участник игры, в которого попал мяч, отскочивший от земли, осаленным не считается тоже. Игрок считается вырученным, если ему перебросили мяч, и он поймал его.

«Вышибалы» Инвентарь: Волейбольный мяч.

Описание игры: Игровое поле длиной 8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача — выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому

«**Капканы**» Описание игры: Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы.

По хлопку ведущего капканы захлопываются, т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выявляется самый ловкий и быстрый из ребят — тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

«**Прятки**» Выбирают водящего с помощью считалки или по жребью. Можно выбирать и так: все участники становятся в круг, и один начинает считать с себя до десяти (если играющих мало, то до пяти). Каждый, на кого выпадет число десять, выходит из круга. Водящим становится тот, кто останется последним.

Водящий становится лицом к стене и медленно считает до определенного числа (если играют в квартире, то достаточно до 10). Остальные в это время прячутся.

Со словами «Я иду искать, кто не спрятался, я не виноват» водящий отправляется на поиски.

Игра продолжается до тех пор, пока не найдут всех игроков. Тот, кого нашли первым, становится водящим.

«**Щука**» Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они селят следующего, последний осаленный игрок становится водящим. Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.

«**Водяной**» Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

«**Третий лишний**» Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

«**На золотом крыльце сидели...**» Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

«**Кандалы**» (Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

«**Ворота**» Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.

«**Слон**» Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра)

«**Козел**» Игроки встают в круг, водят вокруг Водящего (“козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел _король_ по лесу, по лесу, по лесу, Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирает принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами)

«Лягушки и цапля» Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. *Указания.* Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

«Волк во рву» Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногой.

«Прыгуны» На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок,

«Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

Указания: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

«Лошади» На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

«Птички и клетка» Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закреть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички». Затем дети меняются ролями.

«Северный и южный ветер» Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой.

Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

«Караси и щука» Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

«Лиса в курятнике» Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегает «лиса». «Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз

«Река и ров» Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам

«Горячая картошка» Количество игроков: не менее трех.

Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, чтобы не обжечься.

«Заяц без логова» Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

«Подвижная цель» Количество игроков: любое

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

«Бредень» Количество игроков: любое.

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями.

Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

«Заколдованный замок» Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.

Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

«Али-баба» Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами:

- Али-баба!

Вторая команда хором отвечает:

- О чем слуга,

Вновь говорит первая команда:

- Пятого, десятого, Сашу нам сюда!

«Два Мороза» Количество игроков: любое.

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

"Жар-птица" Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Горелки» Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну.

Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны.

Задача игроков – вернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе с пойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

Гуси – лебеди» Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле. Между ними находится логово «волка». Все гуси летят на поле травку щипать. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

- Гуси-гуси!

- Га-га-га.

- Есть хотите?

- Да, да, да.

- Гуси-лебеди! Домой!

- Волк за дальней горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой!

По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

«Лапта» Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбегать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город

«Блуждающий мяч» Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

«У медведя во бору» Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из детей. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

«Филин и птички» Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие “летают” по площадке. На сигнал “Филин!” все птицы стараются “улететь” в свои гнезда. Если филин сумеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином. Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, ворона, сорока, дятел и т.п.). Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.п.). Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде. Вариант. Дети делятся на три-четыре подгруппы и договариваются, каких птиц 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 слове “Филин!” прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать.

«Кот и мышь» Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бегаёт вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей. Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

«Жмурки» С помощью считалки выбирают водящего ? жмурку. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:- Кот, кот, на чем стоишь?

- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманный меняется ролями сводящим.

Жмурке запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

«Гори, гори ясно!» Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо - Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги! После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

«Птицелов» Играющие определяют одного игрока, который становится птицеловом. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся птицами. Птицы встают в круг, в центре которого ? птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят вокруг птицелова и произносят нараспев:

В лесу, во лесочке,

На зеленом дубочке.

Птички весело поют,

Ай! Птицелов идет!

Он в неволю нас возьмет,

Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится птицеловом. Если птицелов ошибается, игра продолжается в тех же ролях. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

«Охотник и зайцы» На одной стороне площадки очерчивается место для охотника, назначаемого воспитателем. На другой стороне обозначаются кружками места нахождения «зайцев». В каждом кружке находится по 2—3 зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» выбегают из своих кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя «охотник» зайцы бегут в кружки, а охотник, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого охотник попал мячом, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе. После двух-трех повторений игры производится подсчет пойманных и выбирается другой охотник

«ВОЛК» Для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один — «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой-либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

«Чай - чай-выручай» В начале определяют границу игровой зоны, за которую забегать нельзя.

Правила игры отличаются от обычных салочек тем, что когда водящий догонит и осалит какого-либо игрока, тот не становится салкой, а замирает на месте и кричит: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.

Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача салки становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

Правила игры

1. Игроки определяют границы игровой зоны, за нельзя забегать.
2. Тот, кого осалили, должен остановиться и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.
3. Выручить может любой из участников, просто дотронувшись до осаленного.
4. Салка может передать свою роль другому только, когда догонит всех участников и их при этом никто не выручит.

«Вышибалы» Инвентарь: Волейбольный мяч.

Описание игры: Игровое поле длиной 8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача — выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому

«Карлики и великаны» Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные.

А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост - «великаны» и садятся на четвереньки - «карлики».

Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный.

Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры.

Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

«Мышеловка» Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот расставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши», оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

Эстафеты «С мячом» Перенеси мяч. Для эстафеты необходимо: на каждую команду по 3 волейбольных мяча и 2 обруча.

Игроки делятся на несколько команд (от 2-4). Становятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой лежит обруч, а в нем 3 мяча. В 10-15 метрах перед командой лежит второй обруч.

По сигналу ведущего первый участник команды берет все мячи в руки и переносит их в свободный обруч, бегом возвращается назад и передает эстафету за линией старта, касаясь ладонью плеча второго участника. Второй бежит к своему обручу, берет мячи и переносит их в обруч, лежащий перед командой. Следующий игрок относит мячи снова и и т.д.

Игра продолжается до тех пор, пока первый участник снова не станет первым.

Если во время игры упал мяч, участник должен сам его поднять и продолжать бег с того места, где упал мяч.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Можно проводить эстафету и с одним обручем. Тогда участники с мячами в руках обегают стойку в 10-15 метрах от старта и возвращают мячи в тот же обруч.

Эстафеты зверей. Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами". Перед впереди

стоящими проводится стартовая линия. По команде воспитателя участники команд должны пропрыгать до заданного места так, как это делают настоящие звери. Команда "волков" бегут как волки, команда "зайцев" - как зайцы и т. д.

Эстафета «Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

Эстафета «Весёлые старты» эстафета – команда стоит в колонну по одному, передать мяч в колонне по верху из рук в руки от первого до последнего + между ног

2 эстафета – по ходу движения разложить кегли в обручи (3 шт), оббежать конус, на обратном пути собрать кегли и передать эстафету следующему

3 эстафета – оббежать конус с одетыми на себя 3-мя обручами, передать эстафету, обязательно надев обручи на следующего.

4 эстафета – «змейкой» оббежать конусы, расставленные по ходу дистанции, назад вернуться по прямой и передать эстафету следующему участнику.

5 эстафета – докатить г/б мяч теннисной ракеткой до конуса по полу, оббежать конус, обратно вернуться также и передать эстафету следующему.

6 эстафета – оббежать конус, по ходу движения пролезая в обручи, которые держат помощники.

7 эстафета – добежать до конуса с ракеткой в руке, удерживая на ней мяч для большого тенниса, обратно вернуться, неся ракетку и мяч в руках, передать эстафету следующему.

«Эстафета с обручами» 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.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

Три прыжка Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

Снайперы Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Игольное ушко. Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

Эстафеты «Быстрые и ловкие». Стоя на расстоянии 1 - 2 м. от веревки, натянутой на стойках на высоте 2 м., перебросить через нее мяч и, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его. Затем задание выполняется с расстояния 2,5 м. и 3 м.

Подвижные игры-эстафеты для детей.

Веселые соревнования.

Огородники.

Перевозка урожая.

Эстафета парами.

Кто скорее?

Догони!

Быстрые и меткие.

Быстрые и ловкие.

Преодолей полосу препятствий.

«**Зазывалки**». Предыгровые зазывалки, как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. Зазывалки использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре:

Чижик-пыжик воробушек,

По улоньке скачет,

Девиц собирает

Поиграть-поплясать

Себя показать!

Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желающие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор:

Тай-тай, налетай!

Никого не принимай!

Так как в большинстве игр требуется водящий, нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения:

Последнему ? водить!

В тех случаях, когда зазывалка не определяла водящего или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали жребий или считалку.

«**Жребий**». Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две матки (капитана), затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к маткам: Мати, мати, Что вам дати? и спрашивают, кто из них кого выбирает: Какого коня ? Сивого или златогривого? Или:

За печкой заблудился

Или в стакане утопился? И т.д.

«**Волки во рву**» На земле чертятся коридор, шириной около метра обозначающий ров. Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во рву располагаются водящие, волки. Их немного, два или три и они не имеют права покидать ров. Остальные играющие - зайцы. Зайцы стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться осаленными волками. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или сам становится волком. Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.

«**Волки и овцы**» На игровой поле отмежевываются площадки, имеющие 3 - 4 шага в ширину и называемые загонами.

Играющие назначают одного из участников пастухом, другого - волком, а остальные остаются в роли овец.

Пространство между загонами, называется полем. На одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство - логовище волка.

После этого овцы размещаются в одном из загонов, а сам пастух становится в поле вблизи загона. Волк, предлагает пастуху погнать стадо овец в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое логовище. Пастух старается оградить овец, направляющихся в противоположный загон, от волка. Пойманные волком становятся его помощниками. Помощники не могут ловить овец, но могут их всячески задерживать, мешая вернуться в загон. После очередной поимки волк вновь обращается к пастуху со словами: «Гони стадо в поле», и игра продолжается.

Число помощников волка постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за овцами. Волк не должен оставлять логовища до тех пор, пока овцы не выйдут из своего загона и не двинутся по направлению к противоположному. Волк может ловить овец лишь в поле.

«Медведь и вожак». Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра. Одного из участников назначают медведем, другого вожаком. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному вожаком, игра начинается, и все бросаются на медведя, стараясь запятнать его. Вожак, охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов. Если вожаку это удастся, запятнанный им игрок становится медведем. А в том же случае, если медведь получит вышеуказанное количество ударов, и вожак не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится медведем, а нанесший последний удар ? вожаком. Пятнающие медведя должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими. В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: вожака и медведя ? остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока вожак не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль медведя.

«Водяной». Водяной (водящий) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами: Дедушка водяной, Что сидишь ты под водой?

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку. Круг останавливается и водяной встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.

Задача водяного - определить, кто перед ним. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.

Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя

«Невод». Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя невод. Их задача - поймать как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Задача рыб - не попасться в невод. Если рыбка оказалась в неводе, то она присоединяется к водящим и сама становится частью невода. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной рыбкой.

Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих.

«Чехарда». Один из игроков выбирается на роль козла. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного козла можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку. Козлу запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

«Дуга». Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный

«Ляпка». Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки". - "Что ел?" - "Клёцки". - "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим. Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

«Заря». Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,

Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые -
За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется. Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

«Удар по веревочке». Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой. Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

«Прыганье со связанными ногами». Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами достаточно тяжело.

«У медведя во бору». Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевае убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

«Гуси». Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

«Переездной конь». В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

«Зелёная репка». Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:

Зелёная репка, держись крепко,
кто оборвётся, тот не вернётся.
Раз, два, три.

На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя кому как захочется, но руки стараются не расцеплять. Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню. И так несколько раз.

«Дударь». Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:

Дударь, Дударь, Дудариче

старый, старый старичище.

Его под колоду, его под сырую,

его под гнилую.

– Дударь, Дударь, что болит?

Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.

Дударь, Дударь, Дудариче

старый, старый старичище. и т.д.

Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»

«Капустка». Все берутся за руки, начинают петь песню:

Ах, капустка, рассадка моя,

только милому досадка одна.

Ах, капустка, легко стелется –

двое ходят – третий сердится.

Ах, капустка, золотой корешок,

а мой милый – золотой женишок!

Со словами: Вейся, вейся, завивайся круг в одном месте (возле ведущего) разрывается и все начинают, как спираль закручиваться вокруг одного из концов (где нет ведущего).

Затем со словами: Вейся, вейся, развивайся ведущий начинает быстро раскручивать спираль (можно – быстро, змейкой и восьмёркой, рывками).

«Солнышко». По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг.

«Солнышко» стоит посередине круга, все поют:

Гори, солнце, ярче!

Лето будет жарче,

А зима теплее,

А весна милее!

Первые две строчки идут хороводом, на последующие две поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, затем подходят ближе к «Солнцу», оно говорит «ГОРЯЧО!» и догоняет детей.

Догнав играющего, дотрагивается до него, ребёнок замирает и выбывает из игры.

«В круги». Выбирается водящий. Игроки образуют круг. В центре с закрытыми глазами стоит водящий. Все ходят вокруг него и поют:

Отгадай, чей голосок,

Становися во кружок

И скорей кого-нибудь

Своей полочкой коснись.

Отвечай поскорей,

Отгадать поторопись!

Затем останавливаются, а водящий ощупывает у всех головы. Тот, кого он верно назовет по имени, идет в круг водящим.

«Медом или сахаром». Играющие делятся на две команды: выбирают, кем быть – медом или сахаром. Затем берут палку и тянут ее за оба конца. Соревнуются, на чей стороне больше меда или сахара.

Игра «Горячее место». На земле чертой обозначается «горячее место». Один из играющих по жребию водит: становится поодаль горячего места и оберегает его. Остальные играющие стараются проникнуть в горячее место, водящий не пускает и старается осалить детей. Кого осалил, тот ему помогает. Проникнувший в горячее место может отдохнуть там столько, сколько ему угодно, но как только он выбежит оттуда, помощники водящего снова его ловят. Когда все переловлены, игра начинается снова.

Игра «Бездомный заяц». Для игры понадобится компания из нескольких человек. Игра прекрасно развивает такие качества, как мышление, внимательность, выносливость и реакцию. Перед игрой из числа ее участников выбирают двоих игроков – того, кто будет охотником, и того, кто будет

бездомным зайцем. Все остальные участники игры становятся зайцами. Каждый заяц чертит себе круг и встает в него.

В ходе игры бездомный заяц спасается бегством от охотника, при этом ему разрешается облегчить себе игру, в любой момент забежав в первый попавшийся круг. Тогда уже тот участник игры, который стоял в этом кругу, становится бездомным зайцем и должен убежать от охотника.

Пойманный заяц становится охотником, а бывший охотник – бездомным зайцем.

Игра «Скакалка - подсекалка». Один из игроков берет скакалку за один конец (ручку) и, выйдя на середину зала, вращает ее горизонтально по полу, перехватывая из одной руки в другую. Остальные участники стоят вокруг. Когда скакалка приближается, они подпрыгивают.

Игрок, которого первым подсекла скакалка, выходит из игры или становится водящим. Побеждает команда, у которой осталось больше игроков в круге.

Можно прыгать через скакалку, стоя на одном месте или продвигаясь по кругу. Игра может проходить в нескольких кругах.

«Коршун и наседка». Игра проводится на открытой площадке, принять участие в ней могут несколько детей. Из их числа выбирается коршун и наседка. Все остальные дети становятся цыплятами, выстраиваются за наседкой, держась друг за другом. На противоположной стороне площадки очерчивается круг, который считается гнездом коршуна.

По сигналу ведущего «Коршун!» игрок-коршун вылетает из гнезда и старается руками поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытянув руки в стороны (распустив крылья), защищает своего цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, стараясь помешать коршуну дотронуться до последнего птенца, при этом нельзя отрывать руки друг от друга.

Если коршун дотронулся до цыпленка – он отводит его к себе в гнездо. Когда он поймает 2-3 цыплят, осуществляется смена ролей, выбираются новые наседка и коршун.

Базовые правила: силу применять нельзя; коршун вылетает из гнезда только по сигналу взрослого; наседка не должна хватать коршуна руками, она может только перегородить ему путь; коршун не должен хватать наседку за руки.

«Медведь и вожак». Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра. Одного из участников назначают медведем, другого вожаком. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному вожаком, игра начинается, и все бросаются на медведя, стараясь запятнать его. Вожак, охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов. Если вожаку это удастся, запятнанный им игрок становится медведем. А в том же случае, если медведь получит вышеуказанное количество ударов, и вожак не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится медведем, а нанесший последний удар – вожаком. Пятнающие медведя должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими. В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: вожака и медведя – остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока вожак не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль медведя.

«Пастух и стадо». Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Воспитатель произносит слова:

Рано-рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру».

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му».

Дети выполняют под слова действия, затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку, все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой.

«Филин и пташки». Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие “летают” по площадке. На сигнал “Филин!” все птицы стараются “улететь” в свои гнезда. Если филин сумеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином. Перед началом игры дети выбирают для

себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, ворона, сорока, дятел и т.п.). Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.п.). Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде. Вариант. Дети делятся на три-четыре подгруппы и договариваются, каких птиц 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 слове “Филин!” прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать.

«Воевода». Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

-Катится яблоко в круг хоровода,

-Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

-Я сегодня воевода.

-Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

«Капканы». Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы захлопываются, т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выявляется самый ловкий и быстрый из ребят – тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

«Лиса в курятнике». На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

«Чехарда». Для детской игры «Чехарда» необходимо наличие, как минимум, двоих детей. Конечно же, интереснее и веселее, если детей будет как можно больше. Напомним, что при желании присоединиться к столь забавному развлечению могут и взрослые. Вариантов игры существует несколько, суть в них схожа, но правила немного отличаются.

По правилам игры выбирается водящий, которому предстоит присесть на корточки, согнув голову. Остальные участники должны прыгать через него.

После того, как все участники перепрыгнули через водящего, он меняет положение, немного привставая. Участники вновь должны прыгать через него по очереди.

Так, водящий каждый раз привстает все выше и выше, и игра продолжается до тех пор, пока кто-то из игроков, перепрыгивая, не заденет водящего. Если это произошло, он занимает его место и игра начинается заново.

«Рыбки». Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полутораметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

