**Подвижная игра «Пробеги тихо».**

**Цель:** учить бесшумно, двигаться.

**Ход игры:**

Дети делятся на группы из 4-5 человек. Выбирается водящий, который становится в середине зала. По сигналу одна группа бежит мимо водящего. Дети должны бежать бесшумно. Если водящий услышит шум шагов, он говорит: «Стой», - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону; если ошибся, они возвращаются на свои места и бегут снова. Так бегут поочередно все группы. Выигрывает та группа, которую не услышал водящий.

**Подвижная игра «Самолеты».**

**Цель:** учить легкости движений, действовать после сигнала.

**Ход игры**:

Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя: «К полету готовься!» - дети делают движения руками - заводят мотор. «Летите!» - говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и «летят» врассыпную по площадке. По сигналу воспитателя: «На посадку!» — «самолеты» находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее.

**Подвижная игра «Совушка».**

**Цель:** учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

**Ход игры:**

Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Воспитатель говорит: «День наступает - все оживает». Все играющие свободно двигаются на площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

**Подвижная игра «Лиса в курятнике».**

**Цель:** учить мягко, спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга,

 увертываться от ловящего.

**Ход игры:**

На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место - двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные — «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют Зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».

**Подвижная игра «Зайцы и волк».**

**Цели**: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения

 в соответствии с текстом.

**Ход игры:**

Одного из играющих выбирают «волком». Остальные - «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, «волк» находится на противоположной стороне. Воспитатель говорит:

**Зайцы скачут, скок, скок, скок,**

**На зеленый на лужок, на лужок,**

**Травку щиплют, кушают,**

**Осторожно слушают - не идет ли волк.**

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

**Подвижная игра «Жмурки».**

**Цель:** учить внимательно слушать текст.

**Ход игры:**

Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят его на середину комнаты, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

**Кот, кот. на чем стоишь?**

**На квашне (деревянная посуда для замешивания текста).**

**Что в квашне?**

 **-Квас.**

**Лови мышей, а не нас!**

Игроки разбегаются, жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

**Подвижная игра «Кто скорее до флажка?».**

**Цель:** развивать быстроту, ловкость.

**Ход игры:**

Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги, на расстоянии 3 м флажки на подставке.

**Задание:** по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

**Подвижная игра «Птички и кошка».**

**Цель:** учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

**Ход игры:**

В большом кругу сидит «кошка», за кругом - «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

**Подвижная игра «К названному дереву беги».**

**Цель:** тренировать в быстром нахождении названного дерева.

**Ход игры:**

Выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебегать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.

**Подвижная игра «Найди листок, как на дереве».**

**Цель:** учить классифицировать растения по определенному признаку.

**Ход игры:**

 Воспитатель делит группу на несколько подгрупп. Каждой предлагает хорошо рассмотреть листья на одном из деревьев, а потом найти такие же на земле. Педагог говорит; «Давайте посмотрим, какая команда быстрее найдет нужные листья». Дети начинают поиски. Члены каждой команды, выполнив задание, собираются около дерева, листья которого они искали. Выигрывает та команда, которая соберется возле дерева первой, или та, которая соберет больше листьев.

**Подвижная игра «Кто скорее соберет?».**

**Цели:** учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции на слова,

 выдержку и дисциплинированность.

**Ход игры:**

Дети делятся на две бригады: «Садоводы» и «Огородники». На земле лежат муляжи овощей и фруктов и две корзины. По команде воспитателя бригады начинают собирать овощи и фрукты каждый в свою корзину. Кто собрал первым, поднимает корзину вверх и считается победителем. Труд на участке: сбор сухих стеблей и ботвы на огороде.

**Подвижная игра «Жадный кот».**

**Цели:** дифференциация звуков [ш] - [ж]; развитие ловкости.

**Ход игры:**

Выбирается водящий, он «кот». «Кот» садится в угол площадки и говорит: «Я ужасно жадный кот, всех мышей ловлю и в рот». Остальные дети - «мышки». Они проходят мимо «кота» и испуганно шепчут: «Тише, тише, кот все ближе». Дети дважды произносят эти слова. С последними словами «кот» выскакивает и ловит «мышей». Кто попался «коту» в лапы, должен произнести 5-6 раз слова «тише» и «ближе». Затем роль «кота» передается другому ребенку.

**Подвижная игра «Жуки».**

**Цель:** развивать ритмичную, выразительную речь и координацию движений.

**Ход игры:**

Дети-«жуки» сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я жук, я тут живу, жужжу, жужжу: ж-ж-ж».

По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

**Подвижная игра «Найди себе пару».**

**Цели:** учить быстро бегать, не мешая друг другу; уточнить названия цветов.

**Ход игры:**

Воспитатель раздает разноцветные флажки по количеству играющих. По сигналу воспитателя дети бегают, при звуке бубна находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное количество детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.

**Подвижная игра «Такой листок - лети ко мне».**

**Цели:** упражнять в нахождении листьев по сходству; активизировать словарь (названия деревьев:

 клен, тополь, береза); воспитывать слуховое внимание.

**Ход игры:**

Воспитатель с детьми рассматривает листья, упавшие с деревьев. Описывает их, говорит, с какого они дерева. Через некоторое время, воспитатель раздает детям листья от разных деревьев, находящихся на участке, и просит внимательно его послушать. Показывает лист от (тополя, березы, вяза) и говорит: «У кого такой же листок, бегите ко мне!»

**Подвижная игра «Песенка стрекозы».**

**Цель:** развитие ритмичной, выразительной речи и координации движений.

**Ход игры:**

Дети становятся в круг, произносят хором стихотворение, сопровождая слова движениями:

**Я летала, я летала, устали не знала,**

**(Плавно взмахивают руками.)**

**Села посидела, опять полетела.**

**(Опускаются на одно колено.)**

**Я подруг себе нашла, весело нам было.**

**(Плавные взмахи руками.)**

**Хоровод кругом вела, солнышко светило.**

**(Водят хоровод.)**

**Подвижная игра «Кот на крыше».**

**Цели:** развитие ритмичной, выразительной речи, координации движений; автоматизация звука [ш] в

 связном тексте.

**Ход игры:**

На стуле или скамеечке сидит с закрытыми глазами один из играющих. Он «кот». Остальные дети - «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса:

**Тише, мыши, тише, мыши... Мышка, мышка, берегись**

**Кот сидит на нашей крыше. И коту не попадись...**

После этих слов «кот» просыпается, говорит «мяу», вскакивает и гонится за «мышками». «Мышки» убегают. Нужно отметить чертой мышкин дом - норку, куда» кот» не имеет права забегать.

**Подвижная игра «Охота на зайцев».**

**Ход игры:**

Все ребята - «зайцы» и два-три - «охотники». На одной стороне площадки педагог рисует круги по числу «зайцев» (заячьи норки), в которых они размещаются.

«Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован домик.

**Ведущий. Никого нет на лужайке. Выходите, братцы-зайки,**

**Прыгать, кувыркаться!..**

**По снегу кататься!..**

«Зайцы» выбегают из норок и разбегаются по всей площадке и прыгают. Педагог хлопает в ладоши и говорит «Охотники!».

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на «зайцев», а те должны вовремя занять свои домики. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

**Подвижная игра «Журавль и лягушки».**

На земле чертится большой прямоугольник. Это река. На берегах нарисованы кочки (кружочки, начертанные на расстоянии 45-55 см от берега, чтобы нетрудно было с кочки одним прыжком попасть в воду, т. е. в очерченный прямоугольник). Один ребенок - «журавль», а остальные - «лягушки». «Журавль» сидит в своем гнезде поблизости. А «лягушки» усаживаются на кочки и начинают свой концерт.

**Вот с насиженной гнилушки,**

**Стала квакать из воды:**

**В воду шлепнулась лягушка. «Ква, кэ, кэ, ква, кэ, кэ.**

**И. надувшись, как пузырь, Будет дождик на реке».**

Как только «лягушки» произнесут последние слова, «журавль» вылетает из гнезда и ловит их. «Лягушки» прыгают в воду, где «журавлю» ловить их не разрешается. Пойманная «лягушка» остается на кочке до тех пор, пока «журавль» не улетит, и пока не вылезут снова «лягушки». «Лягушки» сидят до тех пор, пока не улетит «журавль».

**Подвижная игра «Замри».**

**Цель:** учить понимать схематическое изображение позы человека.

**Ход игры:**

Все должны передвигаться по площадке, а по команде ведущего «Раз, два, три, замри» - остановиться. Произнося эти слова, воспитатель показывает детям одну из карточек со схематическим изображением позы человека. Ребята должны замереть в той же позе. Тот, кто примет неправильную позу, выбывает из игры.

**Подвижная игра «Кот и мыши».**

**Цель:** учить ориентироваться в пространстве, действовать после сигнала.

**Ход игры:**

Дети-«мыши» сидят в норках. В другой стороне сидит «кот». «Кот» засыпает, и только тогда «мыши» разбегаются по залу. Но «кот» просыпается и начинает ловить «мышей». Они бегут в норки и занимают свои места.

**Подвижная игра «Не попадись!».**

**Цель:** учить правильно прыгать на двух ногах, развивать ловкость.

**Ход игры:**

Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегает по кругу, стараясь коснуться играющих, в то время, когда они находятся внутри. Через 30 - 40 секунд воспитатель прекращает игру.

**Подвижная игра «Ловишки».**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:**

С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

**Подвижная игра «Пчелки».**

**Цели**: упражнять в диалогической речи, в правильном произношении звука [ж]; учить действовать по словесному сигналу.

**Ход игры:**

Помните, мы видели пчелок на клумбе с цветами? Как они жужжали? Пчелки собирают мед на цветах. Мишка тоже любит мед. Он подходит к улью и хочет забрать мед. Пчелки его прогоняют. А он их ловит. Но пчелки быстро улетают от него. Я буду пчелка-мама, вы - пчелки-детки. А Коля (Петя...) будет мишкой.

**На него надевают шапочку. Медведь становится в стороне.**

**Пчелка-мама. Полетели пчелки собирать мед с цветочков. Мишка-медведь идет, мед у пчелок унесет. Пчелки, домой!**

**Пчелки-дети. Этот улей - домик наш, уходи, медведь, от нас: Ж-ж-ж-ж!**

**В соответствии со словами дети двигаются.**

**Подвижная игра «Бездомный заяц».**

**Цели:** быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:**

Выбирается «охотник» и «бездомный заяц», остальные «зайцы» стоят в обручах - «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

**Заяц без логова.**

 Дети стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это “домики” или “логово зайца”. Выбираются двое водящих – “заяц” и “охотник”.

 Заяц должен убегать от охотника, при этом он может спрятаться в домик, 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.

Дети встают по кругу и ходят парами. Заяц убегает от волка. Заяц встает, берет под руку, 3-ий убегает.

**Светофор.**

На зеленый цвет – бегом на месте, на желтый – шаг на месте, на красный – стой.

Лабиринт.

Дети встают в несколько шеренг. 2 водящих (заяц, волк). Дети стоят на расстоянии вытянутой руки (боковые не поднимают руки), Заяц бегает по лабиринту не пробегая под руками. По команде воспитателя “направо” дети поворачиваются и заяц уже бегает по другому лабиринту. Волк догоняет зайца, если догонит – меняются.

**Шишки, желуди, орехи.**

Рассчитать на шишек, желудей и орехов. Выстроить их в колонны лучами. Водящий стоит в центре. Кого ведущий называет, тот перемещается против часовой стрелки. В это время водящий занимает свободное место.

**Лунный мяч.**

Замечательная игра для одной команды, которая развивает координацию, быструю реакцию и общительность.

Группа размещается площадке или на любом поле. Для игры используйте хорошо надутый пляжный мяч. Задача группы – продержать мяч в воздухе как можно дольше (разумеется, ударяя по нему), не дать ему упасть на землю. В зависимости от группы, установите цель 30-100 ударов, при необходимости этот показатель можно и увеличить. Напряжение и надежда возрастают с установлением каждого “мирового рекорда”.

**1.Игрок не имеет права ударять по мячу два раза подряд.**

**2. Засчитывайте одно очко за каждый удар, и два – за удар ногой.**

**“Лунный мяч”** - популярная игра для всех возрастов, потому что ее очень легко понять, она не требует много опыта и подразумевает участие каждого. Так как вы стоите в кругу, ударяя по мячу, то нет никаких сомнений в том, на чем сосредоточены все взгляды – на мяче, конечно. Так как все сосредоточены на мяче, то хорошие и плохие удары не приписывают никому и игра продолжается.

**Круговая охота.**

 Разбившись на две команды, игроки образуют два круга. Каждый игрок, стоящий во внутреннем круге, запоминает стоящего впереди его игрока противоположной команды. Затем по сигналу ведущего игроки, стоящие в кругах, начинают двигаться приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга их преследуют. Преследовать надо только впереди стоящего игрока. Ведущий считает до тридцати, потом говорит: “Стой!” - и подсчитывает осаленных. Затем команды меняются ролями.

**Погоня.**

 В игре участвуют две команды. По жребию одна строится в шеренгу за линией старта, а вторая – в нескольких метрах сзади. На расстоянии 20 м за линией старта прочерчивается вторая линия, на которой с интервалом 1,5-2 м устанавливаются флажки. В 2 м от каждого флажка кладется по маленькому мячу. По сигналу ведущего игроки обеих команд бегут вперед. Игроки первой команды огибают флажки и устремляются к финишу, игроки второй команды, минуя флажки хватают лежащие за ними мячи и стараются попасть ими в убегающих. За каждое попадание получают по очку. После этого команды меняются ролями.

**Салки на одной ноге.**

 Назначается водящий – салка, все остальные свободно размещаются на площадке. Салка, прыгая на одной ноге, старается догнать и осалить игроков, а те тоже прыгая на одной ноге, увертываются. Если салка догнал и коснулся игрока, они меняются ролями. Время от времени можно менять ногу, на которой прыгаешь, но переходить на бег запрещено.Салки парами: водящих двое, которые держатся за руки, как и игроки.

**Волк во рву.**

Посредине игровой площадки чертят ров две параллельные линии шириной 50-60см. Во рву находятся два водящих волки. Остальные играющие козочки находится на одной стороне рва. По сигналу ведущего козочки стараются переправиться через ров, чтобы попасть на другую сторону площадки на пастбище. Волки могут ловить коз, только находясь во рву (в тот момент, когда козы прыгают или когда они находятся рядом со рвом). Коза, прибежавшая ко рву, но побоявшаяся волка и не прыгнувшая в течении трех секунд, считается пойманной. Осаленные отходят в сторону, их считают, и они снова включаются в игру. Каждый раз ведущий дает сигнал для начала выхода коз на пастбище. После двух-трех раз перебежек выбираются новые волки, и игра повторяется. Выигрывают козы, ни разу не пойманные, и волки, поймавшие наибольшее число коз.

**Удочка.**

 Играющие встают в круг. В середине его водящий с веревкой, на конце которой привязан мешочек с песком. По команде ведущего водящий начинает кружить веревку с мешочком над землей так, чтобы мешочек постоянно касался земли. Играющие перепрыгивают через веревку, когда она подходит к ногам, стараясь не задеть. Задевший становится водящим.

**Чехарда.**

Две команды соревнуются в беге с прыжками через партнера, стоящего, наклонив вперед голову и опираясь руками на бедра. Начинают стоящие сзади номера. Как только задний в колонне перепрыгнул через последнего, тот бежит вперед и тоже прыгает и т. д. Дистанция произвольная.

**Запрещенное движение.**

Водящий, стоя лицом к играющим, показывает различные движения руками (поднимание вперед, отведение в сторону и т.п.) и туловищем (наклоны, повороты), приседания, поднимание и отведение в сторону ноги. Играющие повторяют их. Однако есть движения, которых делать нельзя об этом предупреждают всех перед началом игры. Это, например, поднимание вперед правой руки, отведение в сторону левой ноги. Эти движения надо пропускать. Кто по невнимательности выполнит какое-либо из запрещенных движений, выбывает из игры.

**Стой.**

Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку. Один становится водящим. Он берет маленький мяч и выходит на середину. Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-либо номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные разбегаются по площадке. Как только вызванный схватит мяч, он кричит: “Стой!”, и все должны мгновенно остановиться. Тогда игрок с мячом бросает его в ближайшего к нему, но тот может увертываться, не сходя с места. Если бросающий промахнется, то должен бежать за мячом, а в это время остальные могут перебежать подальше. Взяв мяч, водящий снова кричит “Стой!” - и старается кого-либо осалить. Осаленный становится новым водящим, играющие окружают его, и игра начинается сначала.

**Вариант.** Водящий не ударяет мячом об землю, а бросает мяч возможно выше и называет номер какого-либо игрока, тот ловит, и если поймал, то сразу же может бросать вверх, называя другой номер. Если вызванный не поймает мяч и он упадет на землю, нужно его быстро подобрать и далее поступать так, как указывалось выше: салить ближайшего и т.д.

**Четыре мяча.**

Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон сетки. Каждая имеет по два волейбольных мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных углов (от задних линий) площадки на сторону противника. Задача состоит в том, чтобы поймать или поднять и как можно скорее перебросить эти мячи на сторону противника. Команда проигрывает очко, если на ее стороне оказывается три мяча. Она проигрывает очко и в том случае, когда брошенный мяч пройдет под сеткой или приземлится за пределами площадки. Игра состоит из двух-трех партий по 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводятся в игру новыми парами играющих. В ходе игры все перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

**Обгони мяч.**

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Через пять-шесть человек от того места, где он находится, одному из играющих дается волейбольный мяч. После сигнала водящего стоящие в кругу начинают быстро передавать друг другу мяч по кругу, а водящий бежит в том же направлении. Он старается, обежав круг, стать на свое место раньше, чем мяч, обойдя круг, вернется в начальный круг. Если водящему удается обогнать мяч, а тот становится водящим. Мяч не разрешено перебрасывать друг другу, его можно только передавать из рук в руки.

**Один в круге.**

 Старинная, но до сих пор очень популярная игра венгерских школьников. Пятнадцать- двадцать играющих становятся в круг и перебрасывают друг другу маленький мяч. Если кто-нибудь уронит мяч, то он выходит в середину круга. Стоящие в кругу продолжают перебрасывать мяч, следя, чтобы стоящий в центре его не перехватил, а затем бросают в стоящего посередине, стараясь в него попасть. Если попадут, то отскочивший мяч ловят и снова бросают. Но если стоящий в середине перехватит мяч, он бросает в кого-нибудь из стоящих в кругу, и если попадет, то меняется с ним местами. Игра ведется в быстром темпе и очень эмоциональна.

**Зайцы и моржи.**

Две команды располагаются на лицевых линиях площадки лицом друг к другу. Игроки приседают и берутся руками за щиколотки. По сигналу все одновременно начинают продвигаться вперед, одна команда навстречу другой, как зайцы выпрыгивая из приседа. Руки нельзя отрывать от щиколоток. Назад игроки передвигаются в положении упора лежа, перебирая руками (как ластами). Капитан команды, когда последний игрок пересек линию площадки, громко объявляет: “Все дома!” Побеждает команда, все игроки которой быстрее прибыли к финишу.

**Салки с футбольным мячом.**

 Шесть семь играющих становятся на поле в произвольном порядке, один из них салка. По сигналу салка старается догнать и осалить кого-либо, но другие игроки ударами ноги передают ему мяч, а салить имеющего мяч нельзя. Тогда салка переключается на поимку другого игрока, но и ему передают мяч. От салки требуется много ловкости и быстроты, чтобы улучшить подходящий момент и осалить не успевшего перехватить мяч. Если салка коснулся мяча или завладел им, его сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Выигрывает тот, кто ни разу на был водящим салкой или водил меньшее число раз (первый салка не учитывается).

**Футбол раков.**

Это развлекательная игра, дающая, однако, значительную физическую нагрузку. Ее проводят на баскетбольной или волейбольной площадке. “Раки” либо сидят, либо передвигаются по площадке в положении упора лежа сзади, не выходя за ее пределы. По сигналу водящий, стоящий на лицевой линии, ударом мяча старается попасть в одного из раков. Последние могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу или передвигаясь в указанном положении. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если же водящий промахнулся или попал игроку в ноги. Раки, получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в соответствующей позе по площадке. Когда водящему удастся отобрать мяч у раков, он снова метает его в раков с того места, где перехватил. Игра длится около 10 минут. Выигрывают или бывшие ни разу водящими или меньше число раз.

**С кочки на кочку.**

Играющиеся делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному около стартовой линии. Перед каждой колонной от стартовой до финишной линии(10-15м) чертятся 10-12 кружков (кочек) диаметром 25-30 см. По команде ведущего игроки, стоящие первыми, начинают прыгать с кочки на кочку, а достигнув финишной линии, возвращаются назад бегом. Прибежавшему первым и его команде дается очко. Игра проводится несколько раз, и в заключение подсчитывается, кто персонально набрал большее число очков и какая команда по количеству выигрышей стала первой.

**Бег.**

 По сигналу 1-ый участник бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету.

**Бег на четвереньках.**

 Бег на четвереньках головой вперед, бег на четвереньках головой назад.

**Сиамские близнецы.**

 Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

**Эстафеты со скакалкой и обручем.**

**Кружилка.**

Эта игра – эстафета со скакалкой: до поворотного пункта игроки прыгают через скакалку с ноги на ногу, а при возвращении обратно берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально.

**Бег со скакалкой.**

 1-ый бежит по сигналу до флажка и обратно, прыгая через скакалку. Затем кладет ее за 2 м, не добегая до своих.

**Бег с обручем.**

 Все члены команды по очереди бегут до точки поворота и обратно, крутя на поясе обруч.

**Три прыжка.**

 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.

**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.

**Прохождение болота.**

 Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть “болото”. Группы из 3-х чел. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по “мостику”, т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно “утонуть”.

**Эстафеты с мячом.**

**Передача мяча.**

 Участники выстраиваются друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Впереди капитан. У него в руках мяч. По сигналу капитан передает мяч над головой стоящему сзади, тот следующему и так до конца. Игрок, стоящий в конце, получив мяч, бежит с нм в голову команды, встает пред капитаном и повторяет передачу мяча.

- передача мяча между ног,

- мяч передается справа или слева,

- чередование передачи, сверху, снизу.

**Удержание мяча.**

 Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег.

- мяч удерживается животами, а руки на плечи,

- мяч удерживается спинами, а руки в локтях,

**Прыжки и бег с мячом.**

Участники встают парами, держась за руки. В свободной руке у каждого участника мяч. Задача – пропрыгать вместе до финиша, не расцепляя рук и не уронив мяча. Мяч при этом нельзя прижимать к телу, обратно также.

**Прыжки с закрепленным мячом.**

 Первый участник закрепляет мяч между коленями, удерживает его в таком положении, начинает по сигналу прыжки. Допрыгав до поворотного флажка, он берет мяч в руки, бежит назад и, не добегая до своих 1 м, кладет его. Если мяч выпал, поднять, вернуться на то место, где прерваны прыжки, закрепить мяч и продолжить эстафету.

- мяч устанавливается на голове и придерживается одной рукой,

- мяч зажимается между ступнями ног,

- мяч закрепляется между локтями перед грудью.

**Попадание мячом в цель.**

На расстоянии 8-10 м. устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

- мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой,

- игроки пинают мяч ногой,

- игроки бросают мяч обеими руками из-за головы.

**Шуточные олимпиады.**

**Прыжки в длину.**

 Первый прыгает с места в длину. Не двигается с места, пока не проведут черту, которая зафиксирует место посадки. Проводить черту по носкам обуви. Следующий ставит ноги прямо пред чертой, не заступая ее. И тоже совершает прыжок в длину. Так прыгают все. Прыгать надо аккуратно и не падать – иначе аннулируется результат прыжка.

**Спортивная ходьба.**

 Ноги ни на одну секунду не должны отрываться от земли, и ступать надо всей ступней. Делая каждый шаг, необходимо пятку одной ноги вплотную приставлять к носку другой, т.е. продвигаться на длину подошвы. И так как двигаться игроки будут медленно, дистанцию для них можно определить в 5 м. туда и обратно.

**Бадминтон.**

 Первый в одной руке у него ракетка, в другой – шарик. Напротив, на линии финиша, установлено ведро. Игрок должен, ударяя ракеткой по шарику, провести шар до финиша и уложить его в ведро. Затем игрок возвращается и предает ракетку следующему. Второй бежит к ведру, достает из него шар и ведет его к команде. Идет чередование. Нельзя нести шар в руках или ударять его рукой.

**Бег на лыжах.**

Прочертить на асфальте мелом, острым предметом на земле для каждой команды по две линии. Линии прочертим замысловато, зигзагами, чтобы они то удалялись, то сближались. Участнику даются 2 гимнастические палки, которые сейчас являются лыжами. По сигналу игроки бегут, ставя свои ноги только на прочерченные линии, туда и обратно. Во время движения можно помогать себе палками.

**Бег на коньках.**

 Игрок встает в большие калоши и преодолевает расстояние туда и обратно.

**Скачки.**

 Игрок садиться на табуретку, взявшись за края и помогая себе ногами, преодолевает расстояние туда и обратно.

**Сказочные эстафеты.**

**Конек-Горбунок.**

 Участник сгибается в поясе, берет мяч (шарик) и кладет его себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его надо придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом состоянии. Но участнику надо будет преодолевать препятствия, например, поставленные на линии эстафеты три табуретки необходимо будет взобраться, затем соскочить с нее.

**Ядро Барона Мюнхгаузена.**

 Ядро – шарик, на котором написано: “ядро”. Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленками и придерживая руками. По сигналу в таком положении они должны проделать путь до поворотного флажка и обратно. Если шарик лопнет, команда выбывает из игры.

**Кот в сапогах.**

 Первый участник по сигналу должен быстро надеть большие сапоги и быстро добежать до финиша. Можно усложнить. Поставить на пути следования 3 кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный (3 поклона)

**Лиса Алиса и кот Базилио**.

 2 участника. Один сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь на одной ноге. Второму завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечи коту, и по сигналу они преодолевают расстояние туда и обратно.

**Незнайка на воздушном шаре.**

 Участник в одну руку берет ведро, в котором мячи, кегли, кубики и т.д. В другую – шарик. И бежит с ними к линии финиша, где находится обруч. Игрок выкладывает в обруч одни предмет из ведра. Вернувшись к команде, он предает ведро и шар следующему участнику. Тот проделывает то же.

**Баба Яга.**

 В качестве ступы взять ведро, а в качестве метлы – швабру. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке держит швабру. А теперь вперед.

**Колобок.**

 Первых трех зверей заменят кегли, а последнего – ведро. Каждый участник – это сказочник, который будет катить (пинать ногами) свой колобок (футбольный мяч) между кеглями. Подведя мяч к ведру, участнику необходим, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро. Попыток на это дается сколько угодно. После того, как мяч все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку.

**Доктор Айболит.**

 Перед началом эстафеты команда выстраивается в колонну на линии старта. Первый участник стоит с ведром или сумкой, наполненной кеглями (их на 2 меньше, чем участников). По сигналу первый бежит с ведром до определенной отметки и возвращается. Это он проделал путь в Африку. По возвращении он достает из ведра кегли по одной и о очереди ставит их всем участникам, как градусники, т.е. под мышку каждому. Кроме последнего. Последнему он отдает ведро, сам же уходи в сторону, выбывает из игры. Участник, получивший ведро, быстро собирает кегли у команды и вновь проделывает, что проделывал первый. Не надо ронять кегли на землю (если уронили – поднимите). Эстафета заканчивается, когда остается один Айболит и ни одного больного.

**Золушка.**

 Надо ведро, веник и совок, а так же по 5 кубиков на каждую команду. Эстафета встречная. С одной стороны золушки, с другой – мачехи. В руках у первой золушки ведро, веник и совок. На линии движения от старта до финиша разбросаны 5 кубиков – мусор. Первый участник двигается вперед, собирая по дороге кубики в ведро. При этом помогать себе руками нельзя. Т.е. каждый раз надо поставить ведро на землю, веником положить кубик на совок, затем с совка в ведро. Когда все кубики собраны, золушка передает ведро с кубиками, веник и совок мачехе. Мачеха разбрасывает кубики по всей линии движения. Передает орудия труда новой золушке.

**Зоологические забеги.**

**Кенгуру с детенышем.**

Надо мешок средних размеров (или рюкзак, или сумка), волейбольный мяч и веревка. Сумки или мешки привязываются участникам, начинающим эстафету, на уровне пояса. По сигналу участники кладут в сои мешки по мячу и прыжками преодолевают дистанцию. Держаться при этом руками за сумку с детенышем запрещается. Важно чтобы малыш не выпал из мешка.

**Пингвин.**

Надо 2 теннисных мяча. Задача участника, зажав теннисный мяч ногами на уровне колен или лодыжки, пронести его до поворотной отметки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, но как можно быстрее.

**Черепаха-путешественница.**

 Нужен металлический или пластмассовый таз. Первый участник встает на четвереньки, ему на спину устанавливают таз дном вверх. Теперь надо пройти путь туда и обратно, не потеряв свой панцирь-таз.

**Рак, спасающийся от опасности.**

 Участнику предстоит передвигаться задом наперед. Встать на четвереньки лицом к команде. По сигналу он начинает движение в таком положении, добегает до поворота и возвращается.

**Лягушка на охоте.**

Первый участник надевает ласты, садится на корточки и начинает движение вперед, прыгая, как лягушка. Доскакав до поворота, разворачивается лицом к своей команде. В это время следующий участник бросает лягушке теннисный мяч – комара. Лягушка должна поймать добычу и вернуться с ней домой.

**Двугорбый верблюд**.

 Бегут 2 участника. Они встают друг за другом, наклоняются, причем второй держится рукой за пояс первого. На спину каждому участнику кладется волейбольный мяч. Оба участника одной рукой придерживают их, чтобы мячи-горбы не упали на землю.

**Белочка, несущая орех.**

 Приготовьте для каждой команды по 5-7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу. Обручи расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не на прямой линии. Задача белочки пронести орех – волейбольный мяч, рыгая с дерева на дерево (из обруча в обруч), сначала до поворота и обратно. (можно 2-3 мяча дать)

**Паук, плетущий паутину.**

Одновременно участвуют 4 человека. Они встают спиной друг к другу и сцепляются руками, согнутыми в локтях. Теперь пауку необходимо быстро пройти от старта до поворота и обратно. Но двигаться придется не по прямой линии, а по ниточке паутинки. Пусть это будет положенная на землю веревка или начерченная мелом линия. Линия может иметь неожиданные повороты, зигзаги. Веселые игры на свежем воздухе

**Белые медведи.**

Белые медведи – подвижная коллективная игра для детей начальной школы. Развивает активные творческие двигательные действия, мотивированные сюжетом игры.

**Описание игры.**

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. В это время «медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата».

Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

**Правила игры.**

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь».

Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат».

Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого.

Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих.

Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!»

«Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.

Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат».

Когда будут переловлены все «медвежата» - игра заканчивается.

Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

**Примечание.**

Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь».

При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

**Ромашка.**

Ромашка – игра, развивающая актерские и другие способности.

**Описание игры.**

Для игры понадобится ромашка, сделанная из бумаги, на обратной стороне лепестков которой написаны разные смешные задания. Игроки по очереди отрывают лепесток и выполняют эти задания (например: поют песню, рассказывают стишок и т.д.)

**Правила игры.**

Из бумаги делается ромашка, на лепестках которой с обратной стороны написаны смешные задания.

Участник отрывает лепесток и выполняет, написанное задание.

Игроку, исполнившему свое задание лучше всех, вручается приз.

**Часы.**

Часы - веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание.

**Описание игры.**

Играют 10-15 человек. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д.

Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала.

**Задача игроков** – прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

**Правила игры.**

Все хором произносят: «Тик-так, тик-так».

Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме.

Остальные по очереди прыгают через скакалку.

Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д.

Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете – меняется с одним из игроков, крутящих скакалку.

**Хвосты.**

Хвосты - очень веселая подвижная игра для детей начальных классов на развитие реакции.

**Описание игры.**

В эту игру играют по два человека. Игрокам за пояс заправляют по куску веревки, чтобы сзади свешивался "хвостик". Игрок должен выдернуть "хвостик" у своей пары, в то же время следя, что бы пара не выдернула хвостик у него самого.

**Правила игры.**

Играющие делятся на пары.

За пояс играющим заправляют веревку, которая висит сзади вместо хвоста, примерно на 2/3 длины.

По сигналу (можно включить веселую музыку) играющий должен отобрать "хвост" у своего противника и одновременно защищать свой собственный.

Оставшийся без хвоста считается проигравшим и с этого момента не может отбирать хвост у своего противника.

**Примечание.**

Можно играть одновременно и большим количеством игроков. К примеру 4-5 человек будут пытаться отобрать "хвосты" друг у друга, а победит тот, кто соберет больше всех "хвостиков".

**Три, Тринадцать, Тридцать.**

Три, Тринадцать, Тридцать – игра, которая хорошо развивает внимание и быструю реакцию детей.

**Описание игры.**

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел – какое действие обозначает.

Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Если водящий (учитель) говорит «три» - все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» - руки на пояс, при слове «тридцать» - руки вперед и т.д. (Можно придумать самые разные движения).

Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

**Правила игры.**

Участники заранее договариваются - какое из чисел – какое действие обозначает.

Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Водящий называет определенное число – участники должны быстро выполнить соответствующее действие.

Водящий может называть числа в любом порядке.

Игрок, допустивший ошибку, отходит на один шаг назад и там продолжает игру.

Выигрывает тот, кто по окончании игры останется на исходной позиции.

**Что мы делали сегодня?**

Что мы делали сегодня - подвижная и очень веселая, озорная игра, помогающая развивать воображение детей, актерские и другие способности.

**Описание игры.**

Выбирается водящий. Он на время выходит из комнаты. Остальные участники договариваются о том, какие действия будут изображать.

**Водящий возвращается и обращается к ним с вопросом:**

**- Что вы делали сегодня?**

**Дети отвечают:**

**- Что мы делали, не скажем, но сейчас тебе покажем!**

**И начинают изображать любые действия (плавают, подметают, копают, играют на скрипке и т.д.).**

По этим движениям водящий угадывает, чем они занимались. Если угадает, то выбирают другого водящего. Если нет, то водящий снова уходит, а играющие задумают другое действие.

**Правила игры.**

Выбирается водящий, который выходит из комнаты.

Участники договариваются какие действия будут изображать.

По возвращении, водящий спрашивает «Что вы делали сегодня?»

Дети, после слов «Что мы делали, не скажем, но сейчас тебе покажем!», изображают задуманные действия .

Если водящий угадает, выбирают другого водящего.

**Примечание.**

Можно играть и так: водящий изображает действия, а остальные угадывают. Выигрывает угадавший первым. Он и становится новым водящим.

**Хвост дракона.**

Хвост дракона - веселая и подвижная игра для детей начальных классов, развивающая внимание, реакцию и ловкость. В нее играют, в основном, в закрытом помещении — в большой комнате, в спортзале или раздевалке. Количество играющих не менее 4 человек (но чем больше, тем интереснее и веселее).

**Описание игры.**

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.**

Игроки строятся друг за другом, держась за талию впереди стоящего, образуя дракона.

Первый игрок - «голова» пытается поймать последнего-«хвост», при этом остальные не должны расцепляться.

Когда первый игрок поймает последнего, пойманный становится «головой».

Остальные меняются местами по желанию.

Игра начинается сначала

**Салочки с мячом.**

Пожалуй, самая распространенная и популярная среди детишек подвижная игра. К тому же очень полезная. Для нее необходим маленький надувной мяч. Правила игры очень просты: надо попасть в кого-нибудь из участников игры мячом. В кого попал мячик, становится ведущим. Эта игра хорошо развивает ловкость и координацию.

Путешествуем с мыльными пузырями.

**Игры с мыльными пузырями**

 Они являются хорошей артикуляционной гимнастикой – выдувая пузырь, малыш тренирует мышцы, необходимые для говорения. Поэтому логопедами давно замечено, что любители этих воздушных развлечений осваивают трудные звуки речи быстрее и легче.

Также игры с мыльными пузырями полезны для глаз – наблюдая за витиеватым полетом шариков, ребенок тренирует фокусирующие мышцы глаза, снимает с них напряжение. Ну и конечно дутье пузырей – это развитие легких, насыщение организма кислородом!

**Раствор для мыльных пузырей можно купить в магазине, но не всегда можно быть уверенным в качестве таких пузырей. Также раствор можно сделать самим. Предлагаем несколько рецептов:**

**Рецепт 1.**

Смешать 200 грамм средства для мытья посуды, 600 мл. воды и добавить туда 100 мл. глицерина – пузыри с глицерином несколько прочнее своих недолговечных собратьев.

**Рецепт 2.**

 Смешать 50 мл. геля для душа, 50 мл. воды и добавить ½ ч.л. сахара



