Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»

**Игры на свежем воздухе**

Сборник игр

Автор-составитель:

Филатьева Елена Владимировна,

педагог дополнительного образования МБОУ ДОД ЦРТДЮ

Киселевск 2016

**Аннотация**

В данном сборнике даны рекомендации по организации и проведению игр на свежем воздухе для обучающихся младшего и среднего школьного возраста.

Данные игры могут быть интересны педагогам дополнительного образования, учителям физкультуры, классным руководителям, организаторам детского летнего досуга и родителям.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение ……………………………………………………….……….. | 4 |
| Методические рекомендации …………………………………………... | 5 |
| Игры для детей младшего школьного возраста………………………… | 6 |
| Игры для детей среднего школьного возраста………………................. | 31 |
| Список литературы..……………………………………………………… | 64 |

**Введение**

Игра — это не просто развлечение, которое помогает детям приятно провести свободное время. В учебно-методической литературе по физической культуре она определяется как сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.

Игра для детей — важное средство самовыражения, проба сил. В играх педагог может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, органи­заторские способности, творческие возможности, что позволит ему найти наиболее правильные пути воздей­ствия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают педагога с детьми, помогают уста­новить с ними более тесный контакт.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, позна­вательные и др. Все они нужны и по-своему полезны детям, но особое место среди них занимают подвиж­ные игры. Как показали специальные исследования, 85% времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Подвижные игры — самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода — гиподинамии.

В своём объединении для обучающихся младшего и среднего школьного возраста на занятиях я часто провожу подвижные игры. Я считаю, что достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупнос­ти они, по существу, исчерпывают все виды свойствен­ных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыж­ки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упраж­нения с предметами — и потому являются самым уни­версальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

На занятиях я часто наблюдала, что играя, обучающиеся испытывают радость от напряжения физических и ум­ственных сил, необходимого для достижения успеха. Я думаю, что игра должна органически войти в жизнь каждого дет­ского коллектива, умело сочетаться с другими видами деятельности. Она уместна во многих случаях. Если дети устали от занятий и им нужна разрядка, если расшалились и их надо успокоить, если надо сделать интересным какое-то задание, трудовой процесс — в этих и во многих других случаях игра может быть не­заменимым помощником педагога. Как она стала незаменимой на занятиях в нашем объединении.

В предлагаемом пособии представлены разнообраз­ные игры и развлечения для детей младшего и среднего школьного возра­ста.

**Методические рекомендации**

При выборе игр следует помнить о главных методических принципах воспитания и обучения:

— учитывать рефлексию;

— учитывать мотивационный уровень ребенка;

— учитывать индивидуальную направленность и личностную ориентацию ребенка;

— учитывать принцип посильности задач;

— учитывать принцип самостоятельной работы ребенка.

Целесообразно придерживаться следующих рекомендаций по проведению игр. Объяснение должно проходить в три этапа:

— ознакомление с игрой;

— дальнейшее изучение правил;

— внесение изменений в содержание и правила игры.

Основное требование к проведению любого рода игр заключается в постепенном усложнении и увеличении интенсивности игр.

***Организация игры***

***Инструктаж***

Перед началом игры провожу беседу с учащимися. Объяс­няю правила. Объяснения стараюсь сопровождать показом, демонстрацией отдельных этапов игры.

Если в игре много правил, которые сразу усвоить трудно, некоторые из них умышленно опускаю и сообщаю дополнительно по ходу игры. Иногда не сразу после объяснения начинаю игру, предварительно провожу репетицию, предупредив учащихся, что пока результаты засчитываться не будут.

**Игры для детей младшего школьного возраста**

**«Спрячем игрушку»**

Данная игра была придумана в Таджикистане. Она развивает сообразительность, находчивость и выносливость. Лучше всего играть на свежем воздухе.

Количество участников: не менее 10 человек.

***Описание игры***

Для этой игры необходимо заранее выбрать небольшую игрушку или гладко отшлифованную палочку. По команде ведущего игроки разделяются на две команды с равным количеством участников.

Ведущий объявляет «дом», в который следует принести заранее спрятанный предмет. Затем игроки начинают искать игрушку, нашедший «транспортирует» ее в «дом», при этом его противники стремятся ему помешать. Игрушку в процессе доставки можно передавать игрокам своей команды. Побеждает команда, которой удается донести игрушку до «дома». Для того чтобы усложнить задание, игру можно проводить с ограничением времени.

**«Переступалки»**

Спортивная игра, популярная в России. Проводится как на свежем воздухе, так и в помещении.

Количество участников: от 4 до 10 человек (обязательно четное).

***Описание игры***

Никакого специального инвентаря для этой игры не требуется. Все участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, между шеренгами проводится линия мелом или краской. Затем каждый игрок должен крепко схватить своей кистью запястье участника, стоящего напротив. По команде ведущего дети пытаются перетянуть друг друга через линию, стремясь к тому, чтобы противник наступил на черту хотя бы одной ногой. В каждой паре участников выигравшим считается тот, кто сумел заставить соперника наступить на линию или переступить через нее. Рекомендуемая продолжительность данной игры составляет не более 7 минут.

**«Поймай меня!»**

Веселая подвижная игра, которую лучше всего проводить на свежем воздухе.

Количество участников: от 5 до 15 человек.

***Описание игры***

Перед началом занятия ведущий должен нарисовать две линии мелом (расстояние между границами должно составлять не менее 10 м). Затем игроки выстраиваются в произвольном порядке за одной чертой, ведущий занимает место в центре площадки. По команде игроки быстро бегут через площадки, стремясь достигнуть черты раньше, чем их поймает ведущий. «Отловленные» участники выбывают из игры. Победителем считается последний непойманный игрок, он становится ведущим, и занятие продолжается.

**«Из круга!»**

Данная игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении.

Количество участников: не ограничено.

***Описание игры***

Для этой веселой подвижной игры не понадобится никакого специального оборудования. Перед началом занятия ведущий чертит на земле или на полу круг диаметром около 5 м (размеры границ зависят от количества участников). Дети должны занять место внутри круга. Затем по команде руководителя игроки начинают выталкивать друг друга за пределы ограниченного участка (разумеется, без применения грубой силы). Побеждают участники, которые сумели остаться внутри круга в течение 3–4 минут (время следует оговорить заранее).

**«Поймай спичку»**

Веселая игра, развивающая координацию движений и мелкую моторику. Ее можно проводить в помещении или на улице.

Количество участников: от 9 до 24 человек.

***Описание игры***

Ведущий должен заранее обозначить линии старта и финиша, а также приготовить инвентарь — ведра с водой, ложки и тарелки (по количеству команд), спички.

Перед началом игры ведущий высыпает в каждое ведро одинаковое количество спичек, ставит рядом тарелку и кладет ложку. Затем игроки распределяются по командам и выстраиваются у линии старта.

По сигналу ведущего участники по очереди бегут к финишу, вылавливают ложкой одну спичку и помещают ее в тарелку (вместе с зачерпнутой водой), затем возвращаются на место. Запрещается доставать спички руками и наклонять ведро. Побеждает команда, быстрее всех выловившая все спички.

**«Бой на одной ноге»**

Данная игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в достаточно просторном помещении.

Количество участников: от 2 до 8 человек (обязательно четное).

***Описание игры***

Для проведения игры необходимо начертить на полу или покрытии спортивной площадки круг диаметром около 2 м.

Участники заранее распределяются по парам (с помощью жеребьевки или считалки). Затем по команде ведущего два игрока заходят внутрь круга и располагаются друг напротив друга на расстоянии около 25 см, сгибают правую ногу в колене и удерживают ее кистью руки за стопу или пальцы. После этого ведущий дает сигнал к бою. Каждый участник старается вытолкнуть соперника плечом за пределы очерченного круга. Победителем считается игрок, оставшийся внутри линии. В игре запрещено применять силовые приемы, становиться на обе ноги.

**«Черепашки»**

Веселая игра, развивающая координацию движений.

Количество участников: от 9 до 18 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры понадобится несколько тазов (по количеству команд). Перед началом занятия ведущий отмечает линии старта и финиша, выстраивает участников перед стартом. Затем по условному сигналу игроки устанавливают на спине таз дном кверху и поочередно доползают на четвереньках до финиша и обратно, стараясь не уронить таз.

Участник, у которого со спины свалился таз, возвращается к старту и продолжает свое «путешествие». Выигрывает команда, члены которой быстрее остальных справились с предложенным заданием.

**«Поймай и ответь»**

Популярная подвижная игра, развивающая память, сообразительность и координацию движений. Лучше всего проводить ее на свежем воздухе.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Для данной игры понадобится небольшой мяч, который удобно ловить. Перед началом игры ведущий объясняет детям задание. Затем участники выстраиваются в свободный круг, ведущий высоко подбрасывает мяч вверх и одновременно задает любой простой вопрос. Ребенок, сумевший поймать мяч, должен правильно ответить на этот вопрос. Если он затрудняется с ответом, остальные дети должны подсказать ему нужное слово.

**«Летняя лыжня»**

Интересная спортивная игра, которая проводится на ровной открытой площадке или в просторном помещении.

Количество участников: от 12 до 30 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры следует подготовить инвентарь: пластмассовые или гладко отполированные деревянные гимнастические палки (по 2 шт. на каждую команду). Затем ведущий отмечает линии старта и финиша, а также чертит для каждой команды по две параллельные линии от старта до финиша. Линии не обязательно должны все время находиться на одинаковом расстоянии друг от друга — они могут сближаться и удаляться, иначе задание получится слишком простым и не вызовет никаких затруднений у участников. Распределив игроков по командам, ведущий дает сигнал к старту. Участники поочередно бегут от старта к финишу и обратно, наступая только на нарисованные линии (для того, чтобы сохранить равновесие, можно опираться на палки). Ошибкой считается установка ступни мимо линии. Побеждает команда, правильно и быстро выполнившая данное задание.

**«Послушай и скажи»**

Популярная игра, увеличивающая словарный запас, помогающая детям адаптироваться к быстро меняющейся обстановке, самостоятельно принимать решения. Занятие можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе.

Количество участников: от 4 до 8 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры дети выстраиваются полукругом или садятся на соответствующим образом расставленные стулья. Затем ведущий начинает произносить вслух различные слова (имена существительные в именительном падеже единственного числа). Как только прозвучит название животного, участники игры должны хлопнуть в ладоши. Задание можно варьировать в зависимости от планов ведущего.

**«Сделай шаг»**

Данная игра позволяет в увлекательной и простой форме усвоить элементарные правила поведения в обществе. Ее можно проводить на улице.

Количество участников: от 5 до 15 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий обозначает линии старта и финиша. Затем участники выстраиваются в шеренгу вдоль стартовой прямой. По сигналу ведущего игроки поочередно делают шаг вперед, одновременно называя «вежливое» слово («спасибо», «пожалуйста», «извините», «позвольте» и т. п.). После того, как последний игрок в шеренге сделал шаг, очередь снова переходит к первому участнику. Если же кто-то из играющих затрудняется назвать слово, он выбывает из игры. Побеждает участник или группа участников, добравшаяся до финиша.

**«Назови лишнего»**

Очень полезная игра, развивающая сообразительность, быстроту реакции, способность ориентироваться в меняющейся ситуации. Занятия можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Перед началом занятия ведущий помогает детям выстроиться полукругом или рассаживает их на стулья, расположенные аналогичным образом. Затем он начинает называть по три слова, два из которых связаны определенным признаком, предназначением и т. п., а третье не принадлежит к этой группе (например: «автомобиль, троллейбус, собака»; «варенье, пирожное, яблоко»; «лиса, лось, кошка»; «ромашка, роза, елка»). Список слов желательно подготовить заранее, чтобы занятие проходило интересно. Получив информацию, участники игры должны определить, какое слово лишнее, и произнести его вслух.

**«Угадай профессию»**

Популярная игра, помогающая развить память и внимательность. Может проводиться как в помещении, так и на свежем воздухе.

Количество участников: от 3 до 8 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий заранее подготавливает карточки с изображениями людей, относящихся к разным профессиям, а также соответствующего инвентаря (по 3–4 карточки на каждую картинку с человеком). Затем он размещает карточки на столе или на полу и показывает участникам первую картинку с представителем какой-либо профессии. Дети должны как можно быстрее выбрать из предложенных карточек изображения предметов, соответствующих этой профессии.

**«В поле выросла…»**

Предложенная игра развивает мышление, воображение, сообразительность, память, тренирует логическое мышление.

Количество участников: от 4 до 7 человек.

***Описание игры***

Воспитатель должен подготовить карточки с рисунками, где изображены, например, рулон ткани, клубок, прялка, кустик льна, веретено, рубашка. Эти иллюстрации спрятаны в конверте. Участники игры должны быстро расположить карточки так, чтобы стала ясна очередность этапов производства того или иного предмета. Если говорить о примере с рубашкой, то карточки должны быть расположены логически так, чтобы было наглядно понятно, как от сбора льна и производства ткани люди получают рубашку.

Можно изобразить также стадии выпечки кулинарных изделий (от сбора зерна на поле до продажи в магазине), изготовление книг (от изготовления бумаги до выдачи книг в библиотеке), получение молока (от выпаса коров на лугу до стакана с молоком на столе). Дети должны расширить кругозор и систематизировать знания об окружающем мире.

Эта игра учит ребят также находить причинно-следственные связи.

**«Болото»**

Данная игра развивает координацию движений, внимание, помогает ребенку научиться концентрировать свое внимание на первостепенных задачах.

Количество участников: от 4 до 7 человек.

***Описание игры***

Дети должны разделиться на команды, хотя это и не обязательно. Играющим выдается по две картонки (можно использовать обычную бумагу, газеты и проч.). Суть игры сводится к следующему: передвигаясь (перепрыгивая, перешагивая или перебегая) по этим картонкам «кочкам», с одной на другую, нужно как можно быстрее перебраться через «болото».

**«Верная рука»**

Эта игра развивает мышцы верхних конечностей и силу рук ребенка, координацию движений, скорость реакции на условный сигнал к действию, внимание и ловкость.

Количество участников: не ограничено.

***Описание игры***

Воспитатель предлагает всем участникам следующее задание: взять правой рукой газету за уголок и по команде быстро собрать всю газету в кулак. Кто быстрее собрал газету, тот победил. Таким же образом можно развивать и левую кисть.

**«Грибник»**

Следующая игра поможет ребенку научиться классифицировать и систематизировать свои знания об окружающей среде.

Количество участников: не ограничено.

***Описание игры***

Воспитатель должен запастись необходимым для игры инвентарем: кегли, небольшие игрушки, кубики, пирамидки и проч. Основным заданием для ребенка является то, что он должен расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. При наличии у вас дома спортивного комплекса, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите ребенка закрыть глаза и по памяти собрать все предметы — «грибы» — в корзину. Собранные «грибы» можно потом сортировать по цвету, форме, размеру и т. д. Игра может проводиться на протяжении фиксированного промежутка времени, что позволит развить скорость реакции ребенка.

**«Зайцы и морковка»**

Данная игра проводится на свежем воздухе или в просторном спортзале с нескользким полом.

Количество участников: от 5 до 12 человек.

***Описание игры***

К проведению игры следует подготовиться. На земле нужно прочертить круг диаметром 8–10 м. В этот круг — «огород» — кладут 10 морковок или любых других предметов — «овощей». Далее следует выбрать водящего «пугало», который должен будет ловить игроков «зайцев».

По команде ведущего «зайцы» могут вбегать в круг и воровать морковь, «пугало» должно их ловить. Пойманный «заяц» выбывает из игры. Но «пугало» имеет право ловить «зайцев» только тогда, когда они находятся в «огороде». За пределами круга их ловить нельзя.

**«Пингвин»**

Эта увлекательная игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в просторном помещении. Она направлена на развитие координации движения, на улучшение работы вестибулярного аппарата.

Количество участников: от 5 до 12 человек.

***Описание игры***

При проведении игры все участники должны разделиться на две команды. Каждой команде следует вручить по одному маленькому мячу. Каждый участник, зажав мяч ногами (обычно между коленями), должен пронести его от старта до финиша и обратно. При этом, по условиям игры, он должен идти вразвалочку, подражая походке пингвина, и ни в коем случае не бежать и не прыгать.

Побеждает та команда, чьи игроки быстрее и точнее выполнят условия игры.

**«Колобок»**

Игра развивает опорно-двигательный аппарат, внимание и способность его концентрировать на определенных моментах и на конкретных задачах.

Количество участников: от 5 до 12 человек.

***Описание игры***

По условиям игры все участники должны сесть в несколько линий на стулья, скамейки, лавочки и т. п. Каждой из этих линий ведущий дает роль: дед, бабка, волк и т. п. Но еще каждый из участников — «колобок». Далее ведущий рассказывает сказку, а участники, услышав «свое» слово, должны оббежать вокруг стула или пробежать определенную дистанцию с препятствиями или без них. Все двигаются, услышав также и слово «колобок». Рассказывать нужно импровизированно, часто повторяя роли, так, чтобы это было неожиданно для игроков, и чтобы концентрация внимания достигала своего пика в момент упоминания той или иной роли. Например: «Попросил дедка однажды, да вообще-то его сложно назвать дедкой, скорее, все-таки, дедка, так попросил он бабку, хотя какая она бабка, испечь колобка, да такого большого и румяного колобка…» Игра заканчивается, когда все устанут бегать.

**«Космонавты»**

Эта игра проводится на свежем воздухе. Ее действие направлено на развитие двигательной активности детей.

Количество участников: от 5 до 12 человек.

***Описание игры***

Игру лучше проводить на ровной и достаточно просторной площадке, можно на поляне. По краям этой площадки нужно прочертить 8–10 треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого из них необходимо нарисовать круги — «ракеты», но обязательно так, чтобы кругов было меньше, чем играющих. Потом все участники игры образуют круг в центре площадки. По команде ведущего они идут по кругу, взявшись за руки, приговаривая слова: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!». После этого все бегут к «ракетодрому» и занимают места в «ракетах». Тот, кто не успел занять место, выбывает из игры.

**«Нарисуй солнышко»**

Данная игра развивает вестибулярный аппарат, а так же физическую выносливость, внимание, сообразительность и ловкость. Игру можно проводить как на свежем воздухе, так и в просторном помещении.

Количество участников: от 12 до 30 человек.

***Описание игры***

Эта игра является эстафетной и рекомендована для проведения соревнований в общеобразовательных учреждениях. Игра проходит следующим образом: образуются несколько команд, каждая из которых должна выстроиться в колонну по одному. У линии старта перед каждой из команд лежат гимнастические палки, количество которых равно количеству игроков. Впереди каждой команды на расстоянии 5–7 м, составляющих эстафетную дистанцию, кладут обруч. Основная задача участников эстафеты — поочередно, по команде (сигналу), выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча — «нарисовать» солнце.

Игру можно усложнить, увеличив дистанцию и разложив яблоки или мячики на ее протяжении. Количество предметов совпадает с количеством участников эстафеты. Эти яблоки команда должна собрать в корзину, но каждый игрок собирает не больше одного яблока. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

**«Медведь в западне»**

Игра развивает в детях чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. В процессе игры развивается мышление, сообразительность, ловкость, сенсорное восприятие.

Количество участников: от 12 до 25 человек.

***Описание игры***

Все участники игры образуют круг. Далее выбирается водящий — «медведь». Он встает внутрь круга и, в то время как остальные играющие крепко держатся за руки, стремится вырваться из круга. Он должен силой разорвать кольцо или проскочить между игроками, но для этой цели ему не разрешается использовать руки. Если это ему удается, он должен убежать, а остальные игроки пускаются за ним в погоню. Тот, кто заденет «медведя» первым, становится новым водящим.

**«Пирамида»**

Игра развивает сенсорное восприятие, предметно-практическое и абстрактное мышление, логику ребенка, а также улучшает работу вестибулярного аппарата. Рекомендована для проведения командных эстафет. Может проводиться в спортзале или на спортплощадке.

Количество участников: от 3 до 12 человек.

***Описание игры***

Ребенку следует завязать глаза какой-либо плотной лентой. Потом нужно его раскрутить вокруг своей оси так, чтобы он слегка потерял чувство пространства. Все остальные участники помогают ему подсказками сориентироваться и найти стол, где лежит 10–12 кубиков. Играющий должен с завязанными глазами построить одной рукой столбик с основанием в один кубик.

**«Парные картинки»**

Данная игра развивает мышление, логику, сообразительность ребенка. Рекомендована для проведения командных эстафет и конкурсов с элементами соревнования.

Количество участников: от 6 до 12 человек.

***Описание игры***

К игре следует тщательно подготовиться. Воспитатель должен найти 20 пар рисунков (3 х 3 см) и разложить их на столах. Столы с одинаковым набором картинок стоят в разных местах. На каждом столе рисунки лежат в единичном экземпляре, а их пары лежат соответственно на другом столе. Всех играющих разделить на колонны с равным количеством игроков. По команде ведущего игроки каждой из колонн должны преодолеть дистанцию с препятствиями или без них, добежать до первого стола, взять там картинку, побежать дальше, найти на другом столе ее пару и вернуться обратно. Причем на картинках могут быть обозначены буквы, то есть основным заданием является отгадать какое-то слово. Задача играющих — найти как можно большее количество пар или собрать эти буковки и составить загаданное слово.

**«Три шага»**

Данная игра представляет собой вариант жмурок, но играющие за всю игру могут сделать только три шага. Игра способствует улучшению работы вестибулярного аппарата, вырабатывает умение ребенка сохранять равновесие и ориентироваться на местности. Так как это подвижная игра, она развивает опорно-двигательный аппарат ребенка, его ловкость, сообразительность, смекалку и сенсорное восприятие.

Количество участников: от 5 до 18 человек.

***Описание игры***

Для того чтобы играть в эту игру требуется, чтобы дети знали правила игры «Жмурки».

Выбирается водящий — «жмурка» — ему завязывают глаза, на счет «Раз-два-три» дети разбегаются в разные стороны, а «жмурка» должен поймать — «осалить» — хотя бы одного игрока. Если «жмурка» приблизится к предмету, о который он может удариться, его нужно предупредить криком «Огонь!». Но следует помнить, что нарушением правила является выкрикивание этого слова с целью отвлечь «жмурку» от игрока, который не может убежать. Также нельзя прятаться за какие-либо предметы и убегать очень далеко. Пойманного игрока «жмурка» должен назвать, не снимая при этом повязки.

**«Охота на оленя»**

Эта игра проводится на свежем воздухе. Она захватывает и увлекает детей любого возраста. Ее действие направлено на развитие сообразительности, ловкости, смекалки, логики, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Количество участников: от 4 до 20 человек.

***Описание игры***

Для начала игры следует подготовить заранее оговоренные предметы, которые станут указателями и зададут направление поиска. Это могут быть клочки бумаги, веревки, камушки и т. п. Далее выбирается водящий — «олень». Его задача — убежать в «лес». Убегая, он по дороге разбрасывает те самые указатели-подсказки, о которых говорилось выше. При это он старается всячески запутать свои следы. По следам «оленя» через некоторое время — не больше десяти минут — в погоню бросаются «собаки». Они должны отыскать спрятавшегося «оленя» и «выстрелить» — попасть в него шишкой или снежным комком. Они имеют право использовать только три выстрела. Если «собаки» промахнутся, то они выходят из игры. Продолжительность игры участники фиксируют самостоятельно.

**«Сандалик»**

Игру лучше проводить на свежем воздухе в виде эстафеты между командами. Игра очень веселая, увлекательная и даже озорная, поэтому дети воспримут ее с большим воодушевлением. Игра развивает быстроту реакции, сообразительность, ловкость, а также благотворно действует на физическое состояние ребенка.

Количество участников: от 12 до 24 человек.

***Описание игры***

Участников игры лучше распределить на команды, число которых должно быть не менее трех. Для этой игры ведущий должен попросить ребят разуться. Обувь ребят необходимо собрать и перемешать в одной куче — это «станция». Необходимо также определить расстояние от старта до «станции». Команды должны выстроиться в колонны и встать у линии старта. Участники должны по очереди подбежать к «станции», быстро найти свою обувь и обуться. Потом, уже в обуви, добежать до своей команды и передать эстафету следующему. Выигрывает та команда, участники которой умеют быстро обуваться!

**«Зоопарк»**

Эту игру можно проводить при условии наличия мест, где могут разместиться участники. Поэтому, в общем, она может быть проведена как на свежем воздухе, так и в помещении. Эта игра полезна для развития внимания, мышления, памяти, ловкости, скорости реакции, а также для развития физической выносливости.

Количество участников: от 7 до 15 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры необходимо найти стулья по количеству участников (если игра проводится в помещении) или скамейку, где смогут усесться все игроки (если она проводится на свежем воздухе). Причем, пространство около скамейки должно оставаться свободным, чтобы там можно было бегать. Если в наличии имеются стулья, то их следует расставить так, чтобы образовался круг. Далее все участники рассаживаются по местам. Но одно место должно оставаться свободным. Водящий встает в центре круга или напротив играющих, если они сидят на скамье. Далее каждый участник, сидящий в кругу, загадывает себе название какого-либо животного. Затем игрок, сидящий слева от свободного места на скамье или свободного стула, хлопает правой рукой по нему и громко вслух называет какое-нибудь животное. Участник этой игры, услышавший название животного, которое он сам загадал, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого теперь освободился стул, должен хлопнуть по нему и громко сказать название другого животного. А водящий при этом должен успеть занять стул до хлопка. Тот участник, который не успел хлопнуть и передать эстафету другому игроку, становится водящим.

**«Мяу!»**

Играть в эту игру лучше в сумерках в саду или на местности, где есть деревья и кустарники. Эта игра очень занимательна, увлекательна и одновременно приучает детей не бояться темноты. Игра развивает умение ориентироваться на местности, тренирует мышление, смекалку, память, сообразительность, повышает уровень физического развития детей.

Количество участников: от 7 до 14 человек.

***Описание игры***

Выбирают двух водящих, один из которых будет «кошкой», а другой — «маткой». Затем «кошке» дают две минуты, чтобы она успела спрятаться. Далее все остальные игроки под надзором «матки» идут на поиски «кошки». Если вдруг игроки начинают догадываться, где могла спрятаться «кошка», то они окружают это место. А «матка» требует, чтобы «кошка» подала голос, имитируя настоящую кошку. Все остальные уже должны быть готовы броситься на голос и схватить «кошку». Если же «мяу» раздается совсем с другой стороны, то участники бегут туда, вытягиваясь длинной цепью. Если «кошка» очень проворная и уже обошла цепь, ловцы снова продолжают поиски. Когда ловцам кажется, что они все-таки обнаружили «кошку», они опять требуют, чтобы она подала голос, громко мяукая. «Кошка» может и не отвечать, но ее молчание может указать ловцам, что она находится где-то поблизости. Игра заканчивается после того, как будет найдена «кошка».

**«Путаница»**

Еще одна игра, которая очень нравится детям дошкольного и младшего школьного возраста. Эта игра тренирует гибкость ума и тела, тренирует опорно-двигательный аппарат и мускулатуру, а также позволяет организму быстрее адаптироваться к возрастающим физическим нагрузкам. Игра улучшает физические характеристики ребенка. Количество участников: от 4 до 12 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры необходимо выбрать водящего. После этого он на время выходит или отворачивается, можно также завязать ему глаза плотной лентой или платком. Все остальные игроки образуют круг, взявшись за руки. После этого они стараются всячески «запутаться». Для этого можно перешагивать через руки, пролезать под чьими-либо сцепленными руками, но нарушением правил игры становится размыкание рук. Когда возвращается ведущий, игроки уже образовали запутанную «скульптуру». А ведущий должен распутать эту «путаницу». При этом участники игры не должны пострадать: вывихнуть или переломать конечности.

**«Классики»**

Самая любимая игра для девочек. Проводится на свежем воздухе. Для игры потребуется мел, кубик или камешек, устойчивая обувь. Игра тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, ловкость, смекалку, меткость, повышает уровень владения своим телом.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

На ровной поверхности следует расчертить поле, состоящее из нескольких квадратов величиной 0,5 х 0,5 м так, чтобы они составляли общую площадь в виде таблицы. В ней может быть, например, 10 ячеек. Один ряд этой таблицы состоит из квадратов, пронумерованных от 1 до 5, после пятого в нисходящем порядке следуют квадраты от 6 до 10. В итоге получается, что первый квадрат находится на одном уровне с десятым. Далее берется камешек или кубик, и участники должны бросать его по очереди так, чтобы попасть в нужный квадрат, не выходя за очерченные границы. Разберем ход игры на примере одного игрока. Он бросает камешек в первый квадрат. Камешек не вылетел за пределы квадрата. Игрок прошел первый уровень и прыгнул в первый квадрат, затем бросает камешек во второй квадрат, но с исходной позиции — то есть со старта — и так по порядку. Таким образом, игрок должен пройти путь от первого квадрата до последнего. Если игрок отпрыгал удачно, не заступая границ очередного квадрата, и попал в следующий по порядку квадрат, то за ним остается право хода. Если же он, кидая камешек в очередной раз, промахнулся, то право хода передается другому участнику. Считается, что ход сделан впустую. И так получается, что игра проходит в виде соревнования.

**«Уголки»**

Эта старинная игра имеет очень много названий и вариантов. Суть игры сводится к быстрой смене мест. Провести игру можно как на свежем воздухе, так и в помещении. Игра развивает внимание, ловкость, скорость реакции, смекалку, а также положительным образом сказывается на физическом здоровье детей.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры не требуется никакого инвентаря. В зависимости от места проведения игры, выбираются игровые места — углы площадки или специально прочерченные кружки — «домики» («норы»). Далее участники игры становятся в эти места, а водящий встает по центру между остальными игроками. Все участвующие в игре — «мышки». Соответственно водящий является водящей «мышкой». Он подходит к одному из стоящих в «норке» игроков и просит: «Мышка, мышка, продай свой уголок!». Естественно тот отказывается. Затем водящий идет к другой «мышке». Тем временем «мышка», отказавшаяся продать «норку», меняется с кем-нибудь из остальных играющих местом. А водящая «мышка» старается занять место одного из перебегающих. Если у нее это получается, то потерявшая «норку» «мышь» становится водящей. Игра продолжается. Если этого не происходит, то водящий идет к другой «мышке» и просит продать «уголок». Во время игры водящий имеет право сказать: «Кошка идет!» — это значит, что все должны поменяться местами, а водящий в это время пытается занять чью-либо «норку». Нарушением правил считается следующее: если игрок не перебежал на слова «Кошка идет!» в другое место, то он автоматически становится водящим.

**«Чур у дерева»**

Данная игра считается одним из многочисленных вариантов известных всем «уголков». Проводят ее на свежем воздухе, желательно на местности, где есть деревья и трава. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Среди участников игры выбирается водящий. Все, кроме водящего, становятся у деревьев. Водящий старается встать по центру между всеми остальными игроками. Участники игры, стоящие у деревьев, начинают меняться местами, перемещаясь от дерева к дереву. Задача водящего — осалить их, пока игрок не подбежал к дереву и не сказал следующие слова: «Чур у дерева!». В том случае, если водящий успел кого-либо осалить, то этот игрок становится водящим. Соответственно водящий встает на его место у дерева.

**«Пустое место»**

Эта игра очень популярна среди детей и имеет множество названий. Игра тренирует опорнодвигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость. Игра проводится на свежем воздухе.

Количество участников: от 6 до 40 человек.

***Описание игры***

Все играющие, кроме водящего, образуют круг, водящий становится за кругом. Игроки, находясь в круге и стоя лицом внутрь этого круга, сцепляют руки в замок за спиной или просто опускают их по швам вниз. Водящий ходит в разных направлениях за кругом и должен дотронуться до одного из участников, коснувшись его спины или рук. Это является сигналом к тому, что он указывает данному игроку на то, что именно он вызван на соревнование. Дотронувшись до игрока, водящий бежит за кругом по часовой стрелке или против нее, а вызванный — в обратном направлении от водящего. Встретившись, они или просто обегают друг друга или здороваются, производя различные движения. Например, приседают, кланяются друг другу и т. п. — это обговаривается перед началом игры. Затем они еще быстрее бегут по кругу каждый в своем направлении и стараются занять освободившееся место. При этом к игроку, оставшемуся без места, переходит право вождения игры. Нарушением правила считается, если водящий ударит игрока. Водящий сам задает направление бега по кругу, а вызванный игрок должен следить за ним и, как только водящий тронется с места, бежать в обратном ему направлении. Также водящий может не сразу броситься бежать. Невыполнение действий, назначенных приветственными при встрече, считается нарушением правил, невыполнивший их автоматически становится водящим.

**«Пчелы»**

Динамичная игра, которая проводится на свежем воздухе. Она развивает выносливость, ловкость, скорость реакции, а также увеличивает уровень двигательной активности. Игра также способствует сплочению детского коллектива.

Количество участников: от 5 до 15 человек.

***Описание игры***

Все участники должны выбрать по считалке «цветок» и потом разделиться на две команды: «сторожей» и «пчел». «Сторожа», сцепившись крепко за руки, ходят вокруг «цветка» и поют:

Пчелки яровые,

Крылья золотые,

Что вы сидите,

В поле не летите?

Аль вас дождичком сечет,

Аль вас солнышком печет?

Летите за горы высокие,

За леса зеленые —

На кругленький лужок,

На лазоревый цветок.

«Пчелы» тем временем стремятся попасть в круг, а «сторожа» стараются им помешать: то подымают, то опускают руки. Если хотя бы одной «пчеле» удастся проникнуть в круг и коснуться «цветка», «сторожа», которые не смогли уберечь «цветок», разбегаются в разные стороны. «Пчелы» же бегут вслед за ними, стремясь «ужалить» их — дотронуться до них рукой.

**«Пятнашки», или «Догонялки»**

Эта игра очень динамичная и интересная. Детей привлекает быстрой сменой ролей. Проводится на свежем воздухе. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 5 до 20 человек.

***Описание игры***

Участники игры выбирают водящего — пятнашку. Далее все разбегаются в разные стороны, а водящий старается их поймать. Тот, до кого пятнашка дотронется рукой, становится водящим.

Игра имеет множество вариантов, которые отличаются от исходного лишь небольшим усложнением условий и правил игры. Например, «Пятнашки с домом». От обычных отличается тем, что по краям площадки, где проводится игра, рисуют два круга — это «домики». Тот, кого преследует водящий, может спастись в том случае, если успеет забежать в «домик».

**«Ноги от земли»**

Эта игра, так же как и игра «Пятнашки», тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 5 до 20 человек.

***Описание игры***

По правилам эта игра — те же пятнашки, но осалить убегающего игрока можно только тогда, когда он касается ногами непосредственно земли. То есть, играющий может защититься от пятнашки, если встанет на какой-то предмет — пенек, большой камень, лавочку и проч. Осаленный игрок становится водящим.

**«Зайки»**

Игра проводится на свежем воздухе. Эта игра является вариантом пятнашек, поэтому ее действие на организм ребенка и его развитие проявляется аналогичным образом.

Количество участников: от 5 до 20 человек.

***Описание игры***

Водящий может осалить только бегущего игрока. Защититься игрок может в том случае, если запрыгает на двух ногах, имитируя движения зайца.

Запятнанный участник игры становится водящим.

**«Колечко»**

Игра проводится на свежем воздухе, хотя может проводиться и в помещении. Она развивает внимание, сообразительность, смекалку, ловкость. Игра очень увлекательна.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Все игроки становятся в колонну или садятся в круг, а водящий (незаметно для остальных участников) кладет одному из них в ладони, зажатые в лодочку, колечко или любой небольшой предмет. Обычно дети заменяют его камешком или другим подручным предметом. Тем временем все остальные игроки внимательно наблюдают друг за другом и стараются заметить, кому именно ведущий спрятал в ладони «колечко». Тот, кто угадает первым и скажет, у кого теперь в руках «колечко», становится в следующем этапе игры ведущим.

**«Волк-калека и баран»**

Эта подвижная игра позаимствована у детей Узбекистана. Увлекательная игра, которая может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Развивает выносливость, ловкость, скорость реакции, гибкость и изворотливость, а также увеличивает уровень двигательной активности.

Количество участников: от 10 до 25 человек.

***Описание игры***

Перед проведением игры участники делятся на две равные команды — «волков» и «баранов». Далее из каждой команды выбираются ведущие. Затем участники игры встают в круг, в центре которого должны встать выбранные ведущие. По сигналу один из ведущих — «волк» — начинает подпрыгивать на одной ноге, имитируя покалеченного волка, и старается схватить второго ведущего — «барана». Время его попыток поймать «барашка» ограничено — дети обычно сами дружно считают вслух до 30. «Волк» не имеет права вставать на обе ноги — это считается грубым нарушением правил. Если «барана» поймали, команды меняются ролями. Если «волк» не смог поймать «барана», то вместо него назначают другого ведущего из его команды. «Волки», которые не участвуют в игре, имеют право ловить «барана» в случае, если он слишком приблизился к их команде.

Подведение итогов проходит следующим образом: производится подсчет пойманных «баранов». Победившей считается команда, которая быстрее поймала всех «баранов» либо большее количество «баранов» за меньший отрезок времени.

**«Недопустимое движение»**

Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Перед проведением игры участники и ведущий обсуждают, какие движения можно воспроизводить, а какие из них являются запрещенными: например, это будет прыжок на одной ноге или поворот головы направо.

Потом ведущий выполняет серию упражнений от простых до сложных — зарядку, а ребенок должен точно повторять его движения, кроме запрещенных. Тот, кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры.

**«Огонь — вода»**

Эта увлекательная игра придумана литовскими детьми. Она может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, а также повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 8 человек.

***Описание игры***

Участники выбирают по считалке водящего. Далее все становятся в круг, а водящий занимает место в центре этого круга. Задача ведущего состоит в том, чтобы запутать в действиях остальных игроков. Ведущий произносит команды «Огонь!» или «Вода!». По команде «Огонь!» все игроки приседают, а по команде «Вода!» — начинают бегать по кругу в одном направлении. Ведущий может произносить одно и то же слово несколько раз, рассказывать стишок и внезапно вставлять туда какую-то из команд. Тот игрок, который ошибся при выполнении команды, должен покинуть круг. Игра длится до тех пор, пока не останется один участник, правильно выполнивший команды ведущего. Этот игрок и считается победителем.

**«Волчок»**

Увлекательная игра, пришедшая к нам из Китая. Может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Она развивает выносливость, ловкость, скорость реакции, а также увеличивает уровень двигательной активности.

Количество участников: от 10 человек.

***Описание игры***

Участники игры должны построиться в колонну таким образом, чтобы правая рука каждого из них лежала на правом плече впереди стоящего игрока.

Самый первый участник эстафеты назначается водящим — «головой» дракона или «волчком». А участник, стоящий самым последним — «хвостом». Суть игры сводится к тому, чтобы водящий поймал последнего, при этом вся колонна не должна разрываться.

В итоге получается, что все игроки имеют возможность подвигаться. В случае если «волчок» поймает «хвост», то игрок, который в прошлом туре игры был «хвостом», теперь назначается «головой». Право быть «хвостом» при этом переходит к предпоследнему игроку.

**«Самолеты»**

Эта увлекательная и необычная игра средней подвижности проводится на свежем воздухе. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость, требует от ребенка быстрой реакции. Игра также развивает внимание, креативное мышление, воображение и фантазию.

Количество участников: от 5 до 15 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры необходимо выбрать водящего. Это может быть кто-то из взрослых или один из самых инициативных ребят. Водящий — это «диспетчер», а все остальные участники игры — «самолеты». Далее требуется подготовить посадочную полосу с местами, где смогут «приземляться» «самолеты». Для этого по количеству участвующих (исключая водящего) нужно нарисовать мелом круги — «посадочные площадки». Затем, раскинув руки в разные стороны, ребята «уходят в небо» по команде «диспетчера».

«Диспетчер» командует полетом «самолетов»: объявляет условия полета, дает сводку погоды, указывает облачность и проч. Согласно правилам игры, как только водящий подаст сигнал: «Погода нелетная», все «самолеты» срочно должны «приземлиться» — быстрее встать в любой из очерченных кругов («посадочную площадку»), при этом водящий стремится также занять одно из посадочных мест. Если это ему удается, он становится «самолетом». Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Игра может проходить, например, по такому сценарию:

Диспетчер оговаривает условия и траекторию полета:

— Разрешаю взлет. Погода летная. Нам предстоит лететь через Атлантический океан. Подготовьте режимы работы ваших самолетов. Активируйте защитные отражатели — вода океана отсвечивает солнечный свет. Приготовьтесь к старту. Становитесь за мной!

Игроки при этом должны раскинуть руки и построиться.

Диспетчер продолжает командовать:

— Центр управления полетами только что прислал сводку оперативных данных о том, что на нашем пути — в зоне один — шесть — ноль квадрат четырнадцать — сгущаются облака. Похоже, нам предстоит преодолеть дождевую полосу.

Водящий при этом ведет ребят за собой, огибая находящиеся на этой местности деревья, небольшие постройки и т. п. Потом он говорит:

— Набираем высоту. Сейчас мы находимся на высоте шесть тысяч метров. Облачность пока не нарушает видимости. Самолет Виталя, не отрываться от группы! Впереди зона повышенного давления. Огибаем ее, поворачиваем направо, огибаем пункт «береза 16». (При этом вся группа обходит березу).

— Все ли самолеты в исправности? Нет ли нарушений в работе двигателей?

— На связи самолет Антон, докладываю: кончается топливо, разрешите произвести повторную заправку. Самолет Маша готова к этому.

— Даю добро.

Игроки Маша и Антон берутся за вытянутые руки и продолжают идти или бежать вместе со всеми.

— На расстоянии тысячи километров впереди от нас видны грозовые облака, снижаемся. (Ребята при этом сгибают колени и наклоняются). Погода…

При этих словах ребята бросаются к «посадочным площадкам». Но диспетчер объявляет:

— Погода летная. (Ребята выстраиваются за ним).

После этого еще некоторое время диспетчер ведет за собой самолеты и продолжает полет. Затем, медленно оповещая игроков о предстоящих препятствиях, сообщает:

— Туман. Погода нелетная! — и тут же сам бросается к «посадочной площадке», а все остальные также стараются занять очерченные круги.

Тот игрок, который остался без места, становится новым диспетчером. В процессе игры все остальные игроки могут сообщать свои наблюдения о местности, погоде, но командовать о посадке может только водящий. Необходимо отметить, что здесь приведен примерный диалог, который можно пронаблюдать у детей.

**«Два кольца»**

Игра очень динамичная, дети всегда играют в нее с большим интересом, так как в ней присутствует соревновательный элемент. Она тренирует выносливость и силу. В процессе игры развивается мышление, сообразительность, ловкость, сенсорное восприятие. Игра также тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает гибкость.

Количество участников: от 10 до 12 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры нужно начертить два круга так, чтобы один находился в другом. Больший круг должен быть по диаметру достаточно обширным для того, чтобы все участники игры могли встать вокруг него с внешней стороны, сцепившись за руки. В ходе игры игроки стараются заставить других участников заступить в запретную зону, но при этом они сами должны удержаться. Запретной зоной является территория внутри большого круга, исключая то его место, где расположен круг, меньший по диаметру. Таким образом, получается, что игрок может стоять только за пределами большого круга или внутри малого. Игрок, который оступался больше пяти раз и стоял в большом круге, выбывает из игры. Победителем считается тот игрок, который был самым гибким и изворотливым и остался на внешней стороне большого круга.

**«Себихуза»**

Увлекательная динамичная игра, которую очень любят дети. Эта игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 10 до 22 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры нужно подготовить игровое поле. Для этого необходимо разметить широкую полосу, расчертив линии или обозначив ее веревкой или шерстяной нитью, если игра проходит в комнате. Участники делятся на две команды. Далее игра проходит по следующему сценарию: участники обеих команд становятся по разные стороны полосы и стараются перетянуть друг друга на свою сторону. Далее игрок, заступивший за линию и оказавшийся в зоне полосы, должен перейти на сторону соперников и продолжить игру уже на стороне противоположной команды. Играют какое-то определенное время, по истечении которого определяют победителя.

Победившей считается команда, перетянувшая на свою сторону большее количество игроков.

**Эстафета «Босоножки»**

Увлекательная, динамичная и веселая игра, которую очень любят дети. Эта игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость. Часто эту игру включают в программу соревнований.

Количество участников: от 6 до 18 человек.

***Описание игры***

Для успешного проведения игры необходимо выбрать ровную и чистую, не слишком жесткую площадку. Все игроки должны разуться и спустить носки до щиколоток. При этом игроки стоят на коленях. Задача каждого из игроков — снять носки с любого игрока так, чтобы самому остаться в носках. Игрок, потерявший оба носка, выбывает из игры. Нарушением правила является удар другого игрока. В этом случае некорректного или неповоротливого игрока наказывают одним штрафным баллом. В качестве штрафного балла с него снимают один носок. Победителем считается игрок, оставшийся в конце игры в двух носках или хотя бы в одном.

**«Воробьи и вороны»**

Эта увлекательная и необычная игра проводится на свежем воздухе. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость.

Количество участников: от 8 до 16 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры необходимо подготовить игровую площадку. Для этого на расстоянии 1–1,5 м нужно прочертить две линии, которые были бы параллельны друг другу. После этого от уже прочерченных линий нужно отмерить еще 4–5 м, и начертить еще по линии. Теперь необходимо обозначить, где какие линии расположены. Две крайние линии — это линии старта, а внутренние — «домики». Затем участники делятся на две команды («воробьи» и «вороны»), которые должны выстроиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга. Они должны встать спиной друг к другу на линиях старта. Затем ведущий — это может быть воспитатель или один из игроков — должен встать между игроками и громко вслух сказать: «Воробьи!» или «Вороны!». По команде ведущего одна из команд должна догонять другую: если он сказал «Вороны!», то команда «ворон» догоняет команду «воробьев», и наоборот. Причем убегающая команда должна забежать в «домики», то есть переступить вторую линию. В том случае, если пойман какой-либо «воробей», он становится «вороной» и наоборот. Время игры либо не фиксировано, и играют до тех пор, пока в одной из команд не останется участников. Либо игра длится в течение нескольких туров, после чего подсчитывается, в какой из команд осталось большее число игроков. Победившей в этом случае считается наиболее многочисленная команда.

**«Лабиринт»**

Предложенная игра проводится на свежем воздухе или в очень просторном помещении. Игра развивает у детей чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. В процессе игры развивается мышление, сообразительность, ловкость, сенсорное восприятие. Кроме того, игра благотворно сказывается на работе и дальнейшем развитии опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов и мускулатуры ребенка.

Количество участников: от 11 до 30 человек.

***Описание игры***

Игра является одним из многочисленных усложненных вариантов игры «Пятнашки». Перед проведением игры выбирают двух водящих: «кошку» и «мышку». Остальные игроки должны упорядоченно выстроиться, чтобы образовать коридоры. Для этого они могут расставить руки в стороны и встать лицом в одну сторону. После того как лабиринты организованы, по свистку или хлопку ведущего игра начинается.

Все игроки разворачиваются в обратную сторону, а «кошка» и «мышка» бегают по этому лабиринту. Когда «кошка» догонит «мышку», они меняются ролями. Или же, по желанию остальных игроков, новых водящих выбирают среди стоящих в лабиринте, а бывшие «кошка» и «мышка» встают на их место.

**«Перебежки»**

Игра проводится на свежем воздухе. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 10 до 12 человек.

***Описание игры***

Эта игра может проводиться как эстафета, но лучше и целесообразней проводить ее в виде командной спортивной игры. Она дает прекрасную возможность тренировать выносливость и позволяет проявить ее. Для детей это немаловажный психологический фактор. Для проведения игры необходимо отмерить дистанцию, старт и финиш которой желательно отметить какими-то условными сигналами — это могут быть флажки, жирно прочерченные линии, чья-то обувь и проч. Преодолевать дистанцию должны все игроки в таком темпе, который будет по силам каждому участнику забега. Таким образом, должен выработаться средний темп. Добежав до финиша, все игроки разворачиваются и бегут в обратную сторону. Пробег от старта до финиша не ограничивается одним разом. Бегают до тех пор, пока кто-то из игроков уже не выдерживает. Уставший игрок должен остановиться, но тогда по правилам игры он выбывает. Так с каждым новым туром количество игроков уменьшается. Победителем считается тот, кто остался в конце этого марафона на дистанции единственным.

**«Догонялки»**

Эта интересная и необычная игра проводится на свежем воздухе. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает такое качество, как гибкость.

Количество участников: от 8 до 16 человек.

***Описание игры***

Эта игра является классическим вариантом «догонялок». Особенность игры состоит в том, что участники должны на ровной поверхности образовать круг на расстоянии не менее трех шагов друг от друга. По команде одновременно все начинают бежать по кругу. Естественно, что у всех людей темп и скорость бега разные, поэтому в игре один участник бежит быстрее, другой — медленнее. Таким образом, получается, что один из игроков нагоняет впереди бегущего участника. Тот человек, которого настиг более быстроногий игрок, должен сойти с дистанции. Соответственно победителем считается самый выносливый и быстрый.

**«Атака со всех сторон»**

Игра проводится на свежем воздухе. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 2 человек.

***Описание игры***

Для того чтобы игра состоялась, необходимо подготовить игровую площадку. Нужно на какую-то подставку — камень, старый табурет и проч. — поставить кеглю или пустую бутылку. После этого нужно разметить беговую дистанцию, которая расходится в разные стороны двумя линиями соответственно для двух игроков. Длина этой дистанции составляет 12–15 шагов. Итак, два участника занимают исходные позиции. По команде «В атаку!» или по хлопку оба участника эстафеты бегут по направлению друг к другу. Задача каждого игрока схватить кеглю. Тот, кому это удалось и является победителем. Игра может проводиться не только между двумя участниками, но и между тремя и более.

**«В руке ложка, в ложке — картошка»**

Игра тренирует выносливость и силу. Действие игры направлено на развитие ловкости, скорости реакции, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает также внимание и гибкость. Эстафету можно рассматривать и как упражнение на исправление осанки и искривленного позвоночника. Эту игру очень часто включают в программу командных соревнований в школе и летних оздоровительных лагерях.

Количество участников: от 6 до 12 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры понадобится инвентарь: столовые ложки, картофелины — по количеству участвующих в эстафете. Далее следует разметить линии старта и финиша и наметить беговые дистанции (также по количеству игроков). Длина дистанции должна составлять не менее 10–12 м и не превышать 30 м. Игроки должны занять стартовые позиции, держа в руках ложки, в которых лежат картофелины.

Задача участников эстафеты — пробежать всю дистанцию, не уронив при этом картофелину из ложки. Если игрок уронил свою ношу, он должен поднять ее с земли, но не руками, а ложкой. Эстафета продолжается дальше.

Победителем признается тот игрок, который быстрее всех пробежал дистанцию. Можно усложнить задачу тем, что на финишной линии игроки должны выполнить по пять приседаний, держа ложку с картофелиной в руках, а затем вернуться с ней же обратно. Если эстафета проходит в командных соревнованиях, то ложка передается следующему игроку, а в конце забега определяется выигравшая команда.

**«По ниточке»**

Игра проводится на свежем воздухе. Игра как нельзя лучше подходит для детей с нарушениями в работе опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов. Она повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 4 до 14 человек.

***Описание игры***

Тренеры, которые работают с бегунами-спринтерами, требуют от своих подопечных того, чтобы при беге расположение ступней ног все время оставалось параллельным воображаемой траектории бега. Для этой игры, принцип которой позаимствован у спортивных тренеров, необходимо разметить прямые и параллельные друг другу линии так, чтобы их количество совпадало с количеством участников игры. Для этого можно взять мел и расчертить линии по асфальту или же острой палочкой наметить их по земле. Длина каждой из них составляет при этом 50–60 м. По команде все игроки начинают бежать наперегонки. Важным является соблюдение главного условия игры: пробежать нужно не только максимально быстро, но и так, чтобы следы игрока проходили ровно по линии.

Методическая рекомендация: правильно пробежать удастся тем, кто старается высоко поднимать колени при беге. Волочить ноги крайне нежелательно.

**«Волки и овцы»**

Игра развивает у детей чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. Действие игры направлено на развитие ловкости, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает скорость реакции и гибкость.

Количество участников: от 8 человек.

***Описание игры***

Важно заметить, что поле для этой игры должно быть ограничено по своим размерам. В начале игры проходит жеребьевка, по итогам которой назначаются: «пастух», два «волка», «овцы». Суть игры состоит в том, чтобы «волки» ловили «овец», последние убегали от первых. Задача «пастуха» — оберегать своих «овец», преследуя «волков». Во время игры необходимо проявить не только ловкость и быстроту, но и смекалку, хитрость и проворство. Как определить победителей? Выигрывают «волки», если им удалось переловить всех «овец». «Пастух» выигрывает, если он поймает обоих «волков». Вместе с «пастухом» выигравшими считаются и игроки команды «овец».

**«Гонки тянитолкаев»**

Эта увлекательная и веселая игра проводится на свежем воздухе. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость.

Количество участников: от 10 до 12 человек (обязательно четное).

***Описание игры***

Как и в других эстафетных играх, нужно разметить игровую дистанцию со стартовой и финишной линиями. Длина этой дистанции не должна превышать 20 м. Игроки участвуют в этой игре в парах. Они должны занять исходные позиции следующим образом: один стоит лицом вперед, другой — спиной к первому, при этом они должны зацепиться локтями друг за друга.

По команде ведущего или судьи игроки бегут до финишной линии, но на этом игра не заканчивается. Далее они возвращаются к линии старта, только теперь игрок, бежавший до этого спиной вперед, бежит лицом вперед. И наоборот дело обстоит с его напарником. Получается своеобразная гонка тянитолкаев.

Методическая рекомендация: игроки в паре должны быть примерно одного роста.

**«День и ночь»**

Увлекательная динамичная игра, которую очень любят дети. Она может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении.

Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает внимание, креативное мышление, смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 8 до 34 человек.

***Описание игры***

Перед проведением игры необходимо подготовить игровое поле. Для этого следует провести линии на расстоянии 3–5 м друг от друга. Затем выбирается ведущий, а участники разбиваются на две команды, «день» и «ночь». Потом все участники строятся шеренгами спиной друг к другу. Далее по команде ведущего «Ночь!» игроки одноименной команды убегают, а игроки противоположной команды стараются их догнать и запятнать. Бегут игроки до очерченной линии, за пределами которой осаливать их уже нельзя. Затем подсчитывается число запятнанных игроков, и команды меняются ролями.

Важно помнить, что ведущий должен подавать сигнал так, чтобы для обеих команд это было неожиданно. Можно повторять дважды название одной и той же команды, можно чередовать и т. д. Но после каждого тура количество запятнанных игроков непременно подсчитывается. Судейство производится после нескольких туров. Если проводились туры с одной и той же командой, то результаты каждого тура приплюсовываются друг к другу. В итоге побеждает команда, которая смогла осалить наибольшее количество игроков.

**Эстафета «Паровозик»**

Эта игра проводится на свежем воздухе. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, а также повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 12 до 32 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры нужно выбрать место, где можно разметить беговую дистанцию и установить стойку.

Для этого потребуются флажки или предметы крупного размера: стул, большой мяч и т. п. Далее отмечают линию старта.

Участники разбиваются на команды с равным количеством игроков, которые строятся в колонну. Затем начинается сама эстафета.

По команде ведущего или судьи первый игрок каждой колонны бежит как можно быстрее до стойки, обегает ее, бегом возвращается назад и берет за руки следующего игрока. Далее они бегут уже в паре.

Затем они возвращаются и забирают с собой третьего игрока и т. д. Таким образом, к завершению эстафеты вся команда должна пробежать беговую дистанцию в полном составе. Победившей считается команда, которая быстрее завершила эстафету.

Если эстафета проводится в несколько туров, колонну разворачивают так, чтобы игроки стояли в обратном порядке, нежели они стояли в предыдущем туре.

**«У медведя во бору»**

Игра развивает у детей чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. Действие игры направлено на развитие ловкости, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает скорость реакции и гибкость.

Количество участников: от 10 до 24 человек.

***Описание игры***

Игра имеет свою стратегию, которая определяется не только правилами игры, но и разметкой игрового поля. Итак, следует разметить площадь 5 х 5 м.

Игроки стоят на одной стороне площадки, а на противоположной нужно провести линию, которая условно обозначит опушку леса. В 2–3 шагах от этой линии, то есть за «опушкой», расположена «берлога» водящего-«медведя». После того, как игроки готовы к проведению игры, они подходят к «берлоге» и говорят все вместе речевку:

У медведя во бору

Грибы-ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

Когда игроки сказали последнее слово речевки, «медведь» внезапно выскакивает из своего логова и ловит любого из игроков. Того, кого он поймает, сразу отводит к себе в «берлогу». Когда «медведь» поймал 3–5 участников, тур игры заканчивается и выбирается новый водящий.

**«Упасть не давай»**

Игра пробуждает соревновательный дух, что повышает двигательную активность детей. Это способствует развитию и укреплению костной системы и мускулатуры, развивает выносливость, гибкость тела, ловкость, смекалку и сообразительность, повышает скорость реакции.

Количество участников: от 4 до 28 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры потребуется площадка с ровной поверхностью и обручи (желательно, чтобы они различались по цвету), число которых будет равно числу участвующих команд. Команд должно быть не менее трех, численность игроков должна в них совпадать. Команды выстраиваются в колонны и становятся у стартовой линии. В распоряжении каждой колонны имеется свой обруч. Направляющие игроки держат обручи по правую сторону от себя. Если игрок левша — то по левую.

По сигналу ведущего «Побежали!» игроки начинают эстафету, суть которой сводится к тому, чтобы прокатить обруч, не уронив его от начала дистанции до стойки, которую они должны обогнуть, вернуться и передать обруч следующему участнику.

Если численность игроков позволяет, то можно выстроить их так: не располагать стойку у предполагаемой финишной линии, а разделить каждую команду на две части, выстроив игроков соответственно в разных концах дистанции. Таким образом, к завершению эстафеты части каждой команды поменяются местами, а каждый игрок должен будет за все время игры провести обруч по прямой один раз.

**«Успей проскочить»**

Игра может проводиться в просторном помещении, но лучше всего играть в нее на свежем воздухе. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 12 до 30 человек.

***Описание игры***

По своему принципу игра напоминает старинную русскую игру «Ручеек». Но разница состоит в том, что водящей является одна пара. Водящие становятся лицом друг к другу и берутся за руки. Руки должны быть подняты вверх. Все остальные играющие должны пробегать под поднятыми руками водящих, а те, в свою очередь, должны опускать руки неожиданно для пробегающих и таким образом ловить их. Осаленные игроки не выбывают из игры, а встают рядом с водящими, образуя коридор. Теперь они помогают им. Длительность игры произвольная. Игра заканчивается, когда будут пойманы все игроки.

**Игры для детей среднего школьного возраста**

**«Перетягивание палки»**

Спортивная игра, которая проводится на свежем воздухе. Способствует развитию силы и ловкости.

Количество участников: от 4 до 12 человек (обязательно четное).

***Описание игры***

Для данной игры понадобится инвентарь: гладко обработанные деревянные или пластмассовые палки. Участники должны расположиться на песке или траве попарно, лицом друг к другу, плотно соприкоснуться всей поверхностью ступней и прочно ухватиться за палку (обеими руками). Игра начинается по команде ведущего. Игроки начинают изо всех сил перетягивать палку к себе, стремясь к тому, чтобы соперник приподнялся с пола. Победителем считается тот, кто сумел «поднять» противника над землей. Для того чтобы игроки не мошенничали, ведущий должен объяснить правила перед началом занятия: палку можно тянуть только к себе, не «выдергивая» ее в стороны или вверх, а также не выполняя запрещенных силовых приемов.

**«Салочки»**

Незаслуженно забытая русская игра, известная во множестве вариантов. Проводится на открытом воздухе или в достаточно просторном помещении. Игра развивает спортивную реакцию, ловкость и скорость.

Количество участников: от 3 до 15 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры один из участников поднимает вверх правую руку и объявляет: «Я — салочка». После этого он прикасается рукой к любому игроку и сразу отбегает в сторону. Осаленный участник должен дотронуться до другого человека и т. д. Разумеется, во время занятия игроки не остаются на месте, а быстро передвигаются, стараясь избежать контакта с водящим. Продолжительность игры — произвольная.

**«Салочки на одной ножке»**

Данная игра является одной из разновидностей салочек, но с усложненным заданием. Игра способствует развитию координации движения.

Количество участников: от 3 до 15 человек.

***Описание игры***

Основные правила игры те же, что и в обыкновенных салочках, но участники и водящий должны прыгать на одной ноге. Игрок, случайно наступивший на пол или землю второй ногой, считается побежденным.

**«Салочки с подвохом»**

Еще один вариант всем известных «салочек», более сложный в исполнении. Игра способствует развитию спортивной реакции, скорости и ловкости.

Количество участников: от 3 до 15 человек.

***Описание игры***

Так же, как и в остальных разновидностях данной игры, основной смысл заключается в осаливании ведущим зазевавшегося игрока. Сложность состоит в том, что участник, до которого дотронулся ведущий, должен бежать за своими соперниками, одновременно удерживаясь рукой за осаленную часть тела.

**«Веселые старты»**

Популярная подвижная игра со спортивным уклоном. Ее можно проводить как на свежем воздухе, так и в просторном, хорошо проветриваемом помещении. Игра способствует развитию командного духа, скорости реакции, силы и выносливости.

Количество участников: от 3 до 12 человек.

***Описание игры***

На полу или покрытии спортивной площадки необходимо заранее начертить линии старта и финиша. Игроки выстраиваются перед стартовой линией. По сигналу ведущего участники должны проскакать на одной ноге до финиша и обратно. Победителем считается тот, кто быстрее всех выполнил задание. Во время соревнований игроки не должны переступать с ноги на ногу или поворачивать обратно, не достигнув финишной линии.

**«Волки и ягнята»**

Веселая детская игра, которую лучше всего проводить на свежем воздухе. Она способствует развитию скорости реакции и ловкости.

Количество участников: от 7 до 17 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры необходимо начертить две линии мелом. Расстояние между ними должно составлять около полуметра. В промежутке между границами должны встать 2–3 человека («волка»), которых можно выбрать с помощью считалки или жеребьевки. Остальные игроки («ягнята») располагаются вдоль «волчьего логова» (рядом с одной из линий). По сигналу ведущего «ягнята» начинают перепрыгивать через «логово», «волки» же стараются их поймать. Участники, которые не смогли преодолеть препятствие или же оказались пойманными «волками», выбывают из игры. Как только количество оставшихся «ягнят» совпадет с числом «волков», занятие завершается, победители занимают места в «логове», и игра продолжается.

**«Утиная охота»**

Данная игра проводится на свежем воздухе. Она способствует развитию силы и ловкости. Выбранная площадка должна быть достаточно просторной.

Количество участников: от 10 до 20 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры необходимо провести на земле или покрытии площадки две линии (границы), расстояние между которыми должно составлять около 12 м, а также приготовить небольшой мяч. Затем ведущий проводит жеребьевку или читает считалку, разделяя игроков на две команды: «утки» и «охотники». Все «охотники» выстраиваются в шеренги вдоль линий, «утки» располагаются внутри площадки. Игра начинается по команде ведущего. «Охотники» поочередно бросают мяч, стремясь «подбить» хотя бы одну «утку» (если мяч рикошетом отскочил от одного игрока к другому, оба участника должны покинуть площадку). Занятие завершается, когда все «утки» оказываются «подбитыми». После этого команды меняются местами, и игра продолжается. Победившей считается команда, «подбившая» всех противников за наименьший промежуток времени.

**«Довези груз»**

Подвижная зимняя игра, развивающая ловкость и координацию движений.

Количество участников: от 10 до 20 человек.

***Описание игры***

Для данной игры понадобятся санки (одни на команду из 4–5 участников). Перед началом соревнования ведущий привязывает к перекладине санок несколько длинных веревок, а также чертит на площадке две линии (стартовую и финишную). Затем по команде ведущего игроки занимают свои места, заранее распределившись по группам: один человек садится в санки, 2–5 игроков берутся за веревки, изображая ездовых собак, и становятся у стартовой черты. По сигналу ведущего участники бегут к финишу. Если санки опрокинулись, проигравшей считается вся команда. Побеждают игроки, быстрее всех доставившие свой груз.

**«Покажи!»**

Данная игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Она способствует развитию координации движения, ловкости и скорости реакции.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Игроки должны образовать свободный круг. Перед началом игры ведущий отворачивается или отходит на несколько шагов в сторону, чтобы участники смогли быстро договориться, кто из них будет «демонстратором».

Обязанности «демонстратора» — показывать остальным игрокам разнообразные движения, которые те должны сразу же повторять. После того, как «демонстратор» выбран, ведущий возвращается и занимает место в центре круга.

Игроки начинают двигаться (для того, чтобы занятие проходило достаточно динамично, можно включить быструю ритмичную музыку или попросить детей декламировать стихи). «Демонстратор», выбрав момент, когда водящий смотрит в другую сторону, показывает новое движение, и все участники сразу же повторяют его.

Задача ведущего — быстро и правильно «вычислить» автора нового жеста. Если «демонстратор» был угадан правильно, он занимает место ведущего.

Жесты, которые может выполнить «демонстратор»:

— похлопать в ладоши;

— дотронуться до своих волос;

— подпрыгнуть на одной ноге;

— повернуться вокруг своей оси;

— переступить с ноги на ногу;

— продемонстрировать несложное танцевальное движение;

— покачать головой из стороны в сторону;

— поднять вверх одну или обе руки;

— скорчить смешную гримасу;

— дотронуться обеими руками до ушей;

— высоко подпрыгнуть вверх на обеих ногах;

— присесть на корточки;

— наклониться вперед.

**«Позови водяного»**

Данную игру можно проводить не только на улице, но и в помещении, если оно достаточно просторное.

Игра способствует развитию внимания и командного духа.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Перед началом занятия по жребию или с помощью считалки выбирают ведущего. Участники игры образуют свободный круг, ведущий занимает место в центре, присаживается и закрывает глаза (или надевает непрозрачную повязку). Затем игроки начинают медленно двигаться по кругу, ритмично проговаривая текст: «Водяной, водяной, не сиди под водой». Через 10–15 секунд участники останавливаются, ведущий поднимается на ноги и, не снимая повязку (не открывая глаз), подходит к любому участнику и пытается определить, кто перед ним стоит.

В соответствии с правилами данной игры, «водяной» может три раза дотронуться до игрока («запретной зоной» считается голова), но не ощупывать его. Если ведущий неправильно угадывает имя участника или затрудняется с ответом, он остается «водяным», в противном случае игроки меняются местами.

**«По кочкам»**

Данная игра, проводимая на свежем воздухе или в просторном помещении, может быть самостоятельным развлечением или же входить в список упражнений, рекомендованных для проведения детских спортивных соревнований.

Количество участников: 15–30 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий должен начертить на полу или покрытии спортивной площадки две линии на расстоянии около 15 м друг от друга (старт и финиш), а также разграничить «коридоры» по количеству команд (в каждой команде может быть от 5 до 10 человек). В каждом «коридоре» ведущий чертит по 9–10 небольших окружностей — «кочек». После выполнения всех подготовительных действий можно начинать игру. Участники, заранее разделившиеся на команды (по жребию или с помощью считалки), выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Затем, по команде ведущего, игроки по очереди бегут к финишной черте, наступая только на «кочки», и аналогичным образом возвращаются на исходные позиции. Участник, наступивший на пол за пределами круга, выбывает из соревнований. Побеждает команда, участники которой быстрее и правильнее выполнили задание.

**«Беговая эстафета»**

Предлагаемая игра помогает развить скорость, выносливость и координацию движений. Ее можно проводить как на открытой площадке, так и в спортивном зале.

Количество участников: от 9 до 21 человек.

***Описание игры***

Ведущий должен заранее начертить линии старта и финиша на расстоянии около 10 м друг от друга. Затем участники игры распределяются по командам (с помощью считалки или другого варианта жеребьевки). По условному сигналу ведущего участники поочередно добегают до финишной прямой и возвращаются обратно, дотрагиваясь рукой до плеча следующего члена команды. Побеждает группа, быстрее остальных справившаяся с заданием.

**«Бег со скакалкой»**

Данную игру лучше всего проводить на свежем воздухе. Она способствует развитию силы, выносливости и ловкости.

Количество участников: от 6 до 24 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий должен начертить на площадке линии, обозначающие старт и финиш.

В качестве инвентаря необходимо подготовить несколько скакалок (по количеству команд). Затем игроки распределяются по командам с помощью жребия или считалки. По сигналу ведущего участники (по одному из каждой команды) бегут к финишной черте, одновременно перепрыгивая или переступая через скакалку, и возвращаются к старту, держа скакалку в руке. Побеждает команда, члены которой быстрее и правильнее выполнили предложенное задание.

**«Близнецы»**

Один из вариантов «Веселых стартов», который может проводиться как самостоятельная игра в помещении или на свежем воздухе.

Количество участников — от 12 до 36 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий рисует линии старта и финиша. Участники распределяются по парам, становятся спиной друг к другу вдоль линии старта и берутся за руки. Затем по команде ведущего «близнецы» добегают боком до финишной прямой и возвращаются обратно аналогичным образом. Побеждает пара, быстрее всех выполнившая задание. Ошибкой считается расцепление рук, падение, отклонение от финишной линии.

**«Бег через обручи»**

Веселая подвижная игра, которую можно проводить как на свежем воздухе, так и в спортивном зале. Игра тренирует силу, выносливость и ловкость.

Количество участников: от 9 до 24 человек.

***Описание игры***

Как и в описанной выше игре, ведущий перед началом соревнований должен начертить или каким-то образом обозначить линии старта и финиша. В качестве спортивного инвентаря используются гимнастические обручи (по 3 шт. на каждую команду), которые перед началом соревнований ведущий раскладывает между стартом и финишем. По сигналу ведущего игра начинается. Участники поочередно добегают до финиша, поднимая каждый из трех обручей и пролезая через него, обратно они возвращаются бегом. Игрокам запрещается перепрыгивать через обручи или обходить их. Выигрывает команда, члены которой быстро и правильно справились с непростым заданием.

**«Отнеси мяч»**

Данная игра развивает координацию движений, учит детей взаимоотношениям в команде. Ее можно проводить на открытом воздухе или в достаточно просторном помещении.

Количество участников: от 12 до 36 человек (обязательно четное).

***Описание игры***

Для данной игры необходимо несколько мячей среднего размера (по числу команд). Перед началом игры ведущий отмечает линии старта и финиша, распределяет игроков по командам. Затем по сигналу ведущего начинается игра. Первая пара участников из каждой группы должна добежать до финишной черты боком, удерживая мяч лбами (без помощи рук), и аналогичным образом вернуться обратно. Для улучшения скоординированности действий можно разрешить участникам из каждой пары положить кисти рук друг другу на плечи. Игроки, случайно уронившие мяч, должны быстро поднять его и, установив между своими лбами, продолжить соревнование. Выигравшей считается команда, быстрее остальных выполнившая задание. Данная игра имеет несколько вариантов: участники во время соревнований могут удерживать мяч животами или спинами.

**«Мячики»**

Очень полезная подвижная игра, развивающая ловкость, выносливость и умение взаимодействовать с другими участниками. Лучше всего проводить ее на свежем воздухе.

Количество участников: от 12 до 30 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий должен начертить линии старта и финиша, а также приготовить по 3 мяча для каждой команды. Размеры мячей выбирают в зависимости от возрастных и физических особенностей игроков. Можно взять футбольный, баскетбольный и волейбольный мячи, или же попробовать пляжный вариант с небольшими надувными мячами. Перед началом игры участники распределяются по командам, мячи размещаются рядом с линией старта. По сигналу ведущего (свистку) игроки, стоящие первыми, забирают мячи, бегут до финишной линии, складывают их там и возвращаются обратно. Следующая группа участников бежит до финиша, забирает мячи и приносит командам. Если игрок роняет один или несколько мячей, он должен остановиться, снова собрать их и доставить к месту назначения. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Данная игра имеет другие варианты: вместо крупных мячей можно взять теннисные или детские, передвигаться не бегом, а прыжками, и т. п.

**«Точно в цель»**

Данная игра развивает координацию движений и меткость, помогает осваивать новые приемы и методы взаимодействия в коллективе. Лучше всего проводить ее на свежем воздухе.

Количество участников: от 9 до 24 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий отмечает линии старта и финиша, устанавливает для каждой команды отдельную цель (небольшую игрушку, бумажный конус и т. п.).

В качестве «оружия» используются небольшие мячи. Затем по сигналу ведущего игроки каждой команды поочередно пытаются сбить цель, не переступая ограничивающую линию старта. У каждого игрока есть возможность сделать только один бросок, независимо от того, окажется он результативным или нет.

Сбитые предметы после каждого броска ведущий аккуратно устанавливает на прежнее место (можно заранее отметить его мелом). Выигрывает команда, игроки которой быстрее и точнее справились с предложенным заданием. Если занятие кажется слишком простым, можно его усложнить: предложить участникам не бросать мяч, а толкать его ногой, пускать по земле, бросать за спину и т. п.

**«Попади в ведро»**

Спортивно-развлекательная игра, развивающая координацию движений. Удобнее всего проводить ее на открытой спортивной площадке.

Количество участников: от 12 до 25 человек.

***Описание игры***

Для проведения данной игры необходимо заранее подготовить инвентарь — теннисную ракетку и мячик, а также небольшое ведро (количество указанных предметов должно соответствовать числу команд).

Перед началом соревнований ведущий распределяет игроков по командам, а также отмечает линии старта и финиша. По сигналу ведущего игроки поочередно бегут к ведрам, «ведя» мячики ракетками, затем ловят мячики руками, кладут в ведро и, вернувшись назад, передают ракетки следующим участникам. Те, в свою очередь, подбегают к ведрам, достают оттуда мячики и «ведут» ракетками обратно. Запрещается подталкивать мячик ногой. Побеждает команда, быстрее остальных справившаяся с заданием.

**«Мячик на спине»**

Данная игра может проводиться как в помещении, так и на открытом воздухе. Она тренирует ловкость, силу и выносливость.

Количество участников: от 12 до 25 человек.

***Описание игры***

Перед началом занятия необходимо подготовить инвентарь — легкие мячи или воздушные шарики (по числу команд). Затем ведущий распределяет игроков по командам, отмечает линии старта и финиша.

По сигналу участники поочередно берут мяч, устанавливают его на спине, придерживая заведенными за спину руками, и бегут до финиша и обратно, стараясь не уронить транспортируемый предмет в процессе перемещения. Побеждает команда, быстрее и правильнее выполнившая задание. Для того чтобы сделать соревнования более интересными, задачу можно усложнить: установить между стартом и финишем разнообразные препятствия (перевернутые стулья, табуретки, обручи и т. п.).

**«Мяч между коленями»**

Популярная спортивная игра, которую можно проводить на улице и в просторном, хорошо проветриваемом помещении. Игра способствует развитию ловкости, координации движений и выносливости.

Количество участников: от 12 до 28 человек.

***Описание игры***

Ведущий заранее должен отметить линии старта и финиша, а также приготовить необходимый инвентарь — прочные воздушные шары или удобные мячи (по количеству команд). Если в игре планируется использовать воздушные шары, следует заранее предусмотреть небольшой запас, поскольку они могут лопнуть. Перед началом игры команды выстраиваются перед стартовой чертой. Затем по команде ведущего игроки поочередно зажимают мяч или шар между коленями и, придерживая его одной или двумя руками, прыгают до финиша и обратно. Допустимо переступание ногами вместо прыжков. Побеждает команда, быстрее всех правильно выполнившая задание.

**«По канату»**

Очень полезная игра, развивающая координацию движений и чувство равновесия.

Количество участников: от 5 до 15 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий отмечает линии старта и финиша, протягивает между ними веревку средней толщины. Игроки выстраиваются у линии старта в одну колонну. Затем по сигналу ведущего участники поочередно проходят по веревке до финиша и обратно.

Запрещается наступать на свободные от веревки участки пола. Побеждает игрок, не допустивший ни одной ошибки и быстрее всех справившийся с заданием. Правила данной игры можно усложнить — предложить участникам преодолевать дистанцию, прыгая на одной ноге, передвигаясь спиной вперед и т. п.

**«Бег в ведре»**

Подвижная спортивная игра, развивающая чувство равновесия и способствующая улучшению координации движений. Ее можно проводить как в просторном помещении, так и на открытой площадке.

Количество участников: от 9 до 24 человек.

***Описание игры***

Как и в вышеописанных вариантах, ведущий должен заранее отметить границы старта и финиша, а также подготовить необходимый инвентарь (ведра и гимнастические палки или обыкновенные швабры по числу предполагаемых команд). Затем участников распределяют по командам и выстраивают около стартовой линии.

По сигналу ведущего игроки по очереди бегут до финишной прямой и обратно, поставив одну ногу в ведро (удерживая его одной рукой за ручку) и опираясь другой рукой на гимнастическую палку или швабру.

В игре запрещается вытаскивать ногу из ведра.

Побеждает команда, члены которой быстрее и правильнее выполнили задание.

**«Прыгни в таз»**

Веселая летняя игра, которую следует проводить на свежем воздухе (желательно — на пляже или лесной поляне). Игра способствует развитию ловкости, скорости реакции, меткости, выносливости и гибкости.

Количество участников: от 9 до 15 человек.

***Описание игры***

Для данной игры понадобятся тазы, наполненные теплой водой (по количеству команд). Перед началом соревнований ведущий расставляет тазы примерно в 1 м от стартовой линии. Все участники должны снять обувь (лучше всего проводить данную игру, переодевшись в купальные костюмы).

Затем по сигналу ведущего игроки поочередно прыгают от линии старта в тазы, стараясь расплескать из них как можно больше воды.

Запрещается прыгать на край таза, раскачивать его после прыжка и предпринимать другие попытки увеличить объем выплеснутой жидкости. Выигрывает команда, быстрее всех выполнившая задание и при этом не допустившая упомянутых выше нарушений.

**«Принеси воды»**

Спортивная игра, развивающая координацию и точность движений. Лучше всего проводить ее на свежем воздухе.

Количество участников: от 9 до 24 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий должен нарисовать линии старта и финиша, а также приготовить необходимые предметы: гимнастическую палку длиной около 1,5 м и 2 маленьких пластмассовых ведра, примерно на треть заполненных водой. Затем ведущий выстраивает игроков перед стартом и дает сигнал к началу соревнований. Участники по очереди помещают на плечо палку с подвешенными на нее ведрами (с обоих концов), добегают до финиша и возвращаются обратно. Побеждает команда, члены которой быстрее всех выполнили задание и не расплескали воду.

**«Вместе веселее»**

Подвижная игра, развивающая умение работать в коллективе, скоординированность движений, ловкость и чувство равновесия. Может проводиться как в помещении, так и на свежем воздухе.

Количество участников: от 6 до 12 человек (обязательно четное).

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий объясняет игрокам задание. Затем он помогает участникам подготовиться: дети распределяются по парам (с помощью жребия или устной договоренности), ведущий привязывает мягкой веревкой или шарфом правую ногу одного участника к левой ноге другого, а также прибинтовывает туловища. Теперь «парочкам» дается задание — очинить карандаш, завязать бант на ленте, склеить коробочку. Каждый игрок в паре может пользоваться только одной рукой. Побеждают «близнецы», быстрее и правильнее справившиеся с заданием.

**«Под водой»**

Очень полезная игра, развивающая координацию движений. Лучше всего проводить ее в летнее время на свежем воздухе.

Количество участников: от 9 до 18 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры необходимо подготовить инвентарь: ласты и стаканы или кружки с водой (по количеству команд). Кроме того, ведущий должен обозначить линии старта и финиша, выстроить игроков перед стартом. Затем по условному сигналу игроки по очереди бегут в ластах до финиша и обратно, удерживая на голове одной рукой стакан с водой. Во время бега вода не должна расплескиваться. Побеждает команда, которая выполнила задание быстрее остальных и при этом не нарушила правила (если вода из стакана расплескалась более чем на четверть, выигрыш не засчитывается).

**«Отнеси тарелку»**

Очень полезная игра, развивающая координацию движений. Ее можно проводить на свежем воздухе или в помещении.

Количество участников: от 9 до 24 человек.

***Описание игры***

Для проведения данной игры необходимо заранее подготовить инвентарь: глубокие пластмассовые или металлические тарелки (по числу команд). Затем ведущий распределяет игроков по командам, отмечает линии старта и финиша и выстраивает участников у стартовой прямой. По сигналу ведущего игроки по очереди несут наполненную водой тарелку до финиша и обратно, стараясь не расплескать жидкость. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание и не разлившая воду из тарелки. Если данная игра кажется слишком простой, стратегию можно усложнить: участники могут нести тарелку на голове, одной рукой и т. п.

**«Водоносы»**

Данная игра развивает координацию движений, обучает работать в команде. Занятия лучше всего проводить на свежем воздухе.

Количество участников: от 9 до 15 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий должен приготовить необходимый инвентарь: устойчивые табуреты, столовые ложки, тарелки и банки емкостью 1–1,5 л (по количеству команд). Затем следует обозначить линии старта и финиша, установить на финишной прямой табуреты с тарелками, разместить на старте банки, наполненные водой, и вручить игрокам ложки.

По сигналу ведущего игроки поочередно зачерпывают ложками воду, бегут к тарелкам и выливают в них жидкость, затем возвращаются обратно. Побеждает команда, которая за определенный промежуток времени (данный параметр устанавливается заранее) перенесет в тарелки наибольшее количество воды.

**«Речка, земля и небо»**

Очень полезная игра на сообразительность, развивающая память и быстроту реакции. Ее можно проводить в помещении или на свежем воздухе.

Количество участников: от 6 до 12 человек.

***Описание игры***

В качестве инвентаря для данной игры потребуется любой мяч не очень большого размера. Ведущий объясняет детям задание и помогает им выстроиться в ряд. Затем он по очереди бросает мяч игрокам, одновременно произнося: «речка», «земля» или «небо». В ответ на слово «речка» участник должен назвать любое животное, обитающее в воде, на слово «небо» — птицу и т. п. Если ребенок ошибается, окружающие должны его поправить.

**«Дойди до финиша»**

Подвижная игра, помогающая развить координацию движений и умение действовать в команде. Может проводиться как на свежем воздухе, так и в достаточно просторном помещении.

Количество участников: от 6 до 12 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры каждому игроку на пояс привязывают прочную нитку, на другом конце которой фиксируется небольшое яблоко. Ведущий отмечает линии старта и финиша, затем ставит перед каждым участником пустой спичечный коробок. По команде игроки пытаются «допинать» коробок до финишной линии, дотрагиваясь до него только яблоком. Запрещается подталкивать спичечный коробок ногой или руками. Побеждает участник, быстрее всех справившийся с заданием.

**«Лиса и утки»**

Подвижная игра, очень популярная в зимнее время года. Развивает координацию движений и сообразительность. Проводится на свежем воздухе.

Количество игроков: от 4 до 8 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры ведущий отыскивает поляну или другую ровную местность, покрытую ровным слоем снега. Затем с помощью детей он вытаптывает в снегу достаточно большой круг и две линии в виде креста, центр которого совпадает с центром круга (это так называемый «островок»). После завершения всех приготовлений по жребию выбирают «лису», остальные участники становятся «утками».

Все игроки могут передвигаться только по вытоптанным тропинкам. «Лиса» должна поймать «уток»; те, в свою очередь, убегают от «лисы». Если «утка» находится на островке, ловить ее нельзя. Недопустимо задерживаться на островке дольше нескольких секунд. Пойманная «лисой» «утка» превращается в «лису», игра продолжается.

**«Десять названий»**

Очень полезная и увлекательная, ныне незаслуженно забытая детская игра. Ее можно проводит в помещении или на свежем воздухе.

Количество участников: от 3 до 10 человек.

***Описание игры***

Для данной игры понадобится мяч среднего размера, достаточно упругий, чтобы легко отскакивать от пола.

Перед началом занятия ведущий помогает детям выстроиться полукругом. Затем по жребию или с помощью считалки выбирают игрока, который будет начинать игру. Первый участник берет мяч и, равномерно ударяя им об пол, произносит текст: «Я знаю десять названий…» и далее выбирает один из вариантов: цветов, животных, птиц, рыб, деревьев, овощей и т. п. Можно также включить в игровой список названия городов, женские и мужские имена, названия улиц определенного городского района и т. п. После того, как игрок безошибочно произнесет все десять названий, мяч передается другому. Если участник ошибся (повторил одно из слов дважды или неправильно назвал), он выбывает из игры.

**«Гори-гори ясно», или «Горелки»**

Эта игра всегда была популярна на Руси. Она помогает развивать физическую выносливость и повышает двигательную активность.

Количество участников: не ограничено, но должно быть нечетным.

***Описание игры***

Участники разбиваются по парам и строятся в колонну друг за другом. «Горельщик» — водящий — на некотором расстоянии становится впереди пар, спиной к играющим, и говорит речевку:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

И раз, и два, и три.

Последняя пара, беги!

На слово «беги» пара, стоящая последней, должна обежать колонну (каждый игрок бежит со своей стороны колонны) и встать впереди. Водящий должен попытаться опередить одного из бегущих и встать на его место. Тот, кому не хватило места, становится водящим и «горит». Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «четвертая пара» или «вторая пара». Поэтому всем участникам игры следует быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

**«Сельди в бочке»**

Эта игра — обратный вариант пряток. Она может проводиться как на свежем воздухе, так и в весьма просторном помещении. Игра развивает сообразительность и приучает детей к последовательности действий.

Количество участников: не ограничено.

***Описание игры***

Процесс игры протекает следующим образом: участники игры закрывают глаза и считают до десяти, а водящий убегает и прячется.

Спустя некоторое время один из игроков выходит на поиски спрятавшегося водящего и если не находит его за одну минуту, выбывает из игры. В случае если он находит ведущего, то прячется вместе с ним.

Следующим на поиски водящего выходит еще один участник. Работает тот же принцип: если он находит спрятавшихся, то прячется вместе с ними, если нет — выбывает.

Игра длится до тех пор, пока все не спрячутся вместе с водящим, словно сельди в бочке. При этом главное условие — не засмеяться и не выдать всех.

**«Штандер»**

Это старая немецкая игра, которая имеет множество вариантов. Ниже приведен один из них. Игра проста, очень динамична, в ней быстро меняются роли, что повышает двигательную активность детей, развивает способность концентрирования внимания и сообразительность.

Количество участников: не ограничено.

***Описание игры***

Для игры потребуется небольшой мяч (но не теннисный: он слишком твердый — игра может стать травмоопасной).

Ход игры сводится к тому, что все участники собираются вместе. Кто-то один подкидывает мяч вверх как можно выше и при этом выкрикивает имя одного из участников. Человек, имя которого было названо, становится водящим. Пока мяч находится в воздухе, все разбегаются в разные стороны, но не слишком далеко: если водящий поймал мяч с лета, он перестает быть водящим. Подкинув мяч еще раз, он выкрикивает имя нового водящего. Интереснее будет, если он назовет имя того, кто отбежал дальше всех и поэтому не может поймать мяч сразу. В случае если игрок мяч не поймал, а подобрал уже с земли, сразу, как только он окажется у него в руках, водящий должен кричать:

— Штандер!

Тогда все останавливаются и замирают. Водящий пытается осалить кого-нибудь мячом с того места, где был подобран мяч. Если водящий попал — водить будет осаленный. Если промахнулся — он остается водящим. После того, как выбран новый водящий или остался прежний, все участники снова сбегаются в кучку, опять подбрасывается мяч и выкрикивается имя осаленного или же нового водящего.

Иногда происходит так, что тот, кого салят, ловит мяч. Тогда он тут же салит мячом того, кто ближе стоит: или водящего, или любого из игроков. Игра прекращается по взаимному согласию.

**«Красочки»**

Игра может проводиться в просторном помещении, но лучше всего играть в нее на свежем воздухе. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 5 до 12 человек.

***Описание игры***

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.

**«Рыба, птица, зверь»**

Предложенная игра развивает память, мышление, внимание ребенка, позволяет произвести систематизацию уже имеющихся в памяти ассоциативных рядов. Игра может производиться как в помещении, так и на свежем воздухе.

Количество участников: не ограничено.

***Описание игры***

Перед началом игры следует по считалке выбрать ведущего. Все участники становятся в круг или садятся на скамейки, а ведущий, указывая по очереди на каждого из них, повторяет: «Рыба, птица, зверь». Тот играющий, на котором он остановится, должен быстро назвать какого-нибудь зверя, птицу или рыбу — в зависимости от того, что предложил ему ведущий. Повторять названия не разрешается. Если в течение нескольких секунд участник не даст ответа или ошибается, с него берут фант, или он заменяет ведущего.

**«Похитители»**

Эту игру лучше проводить на свежем воздухе. Она улучшает физические характеристики детей, повышает двигательную активность, развивает выносливость и ловкость. Эта игра также приучает детей работать в коллективе.

Количество участников: от 12 до 30 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры необходимо распределить детей на две команды, выстроить друг напротив друга на расстоянии 10 м. При этом в центре линии, образованной между командами, поместить какой-нибудь предмет: кеглю, булаву или клюшку. Игроки каждой команды должны рассчитаться по порядку. Руководитель игры — ведущий или воспитатель — называет разные номера, а играющие с соответствующими номерами выбегают в центр. Их задача — дотронуться до предмета, ухватив его, и вернуться к своей команде, стараясь это сделать так, чтобы участник другой команды не успел его задеть. Если «похищение» прошло удачно, то есть игрока не запятнал участник другой команды, то исходной команде начисляется 2 очка. Если соперник сумел его запятнать — 1 очко.

**«Мышка-норушка»**

Предложенная игра способствует сплочению коллектива, при этом развивает сообразительность, ловкость и логическое мышление каждого участвующего ребенка.

Количество участников: от 12 до 30 человек.

***Описание игры***

Все участники игры должны образовать круг. Находясь в круге, участники должны расставить свои ноги так, чтобы стопы касались соседа. Необходимо выбрать водящего, который должен находиться в центре круга, образованного остальными игроками. Водящему — «мышке» — дают мяч, который он должен выкатить из круга между ног любого из игроков. Участникам игры при этом разрешается останавливать мяч только руками, и ни в коем случае они не должны сдвигать ноги. Пропустивший мяч становится новой «мышкой».

**«Вышибалы по цепочке»**

Данная игра направлена на развитие физической выносливости детей, тренировку ловкости, координации движений. Игра проводится на свежем воздухе.

Количество участников: от 5 до 12 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры следует разделить детей на две команды по 5–6 человек. Одна из команд должна выстроиться в колонну, в которой каждый участник берется за пояс впереди стоящего товарища, образуя цепочку, — по принципу всем известного еще с детства «паровозика». Другая команда должна образовать круг вокруг цепочки и при этом стремится выбить мячом последнего игрока. У них есть право передавать по кругу мяч в любом направлении, тогда как цепь старается защитить от мяча своего последнего игрока. Причем только первый игрок в цепи имеет право отбивать мяч руками. Если последнего в цепочке игрока выбивают, он выходит из игры.

**«Передай мяч»**

Эта игра может проводиться как в просторном помещении, так и на свежем воздухе. Действие игры направлено на развитие у детей ловкости, скорости психической и физической реакции, смекалки и сенсорного восприятия.

Количество участников: от 12 до 30 человек.

***Описание игры***

Воспитатель должен разделить детей на две команды. Эти команды образуют два круга так, чтобы один находился внутри другого. Участники игры стоят повернувшись спиной к центру круга. У каждой команды есть по три мяча. Суть игры сводится к тому, чтобы передавать мячи по кругу в разных направлениях в быстром темпе: что участники одного круга передают мяч по часовой стрелке, участники другого — против. Если какой-то игрок уронил мяч, он выбывает из игры. В итоге побеждает та команда, в которой через определенный промежуток времени осталось больше игроков.

**«Эстафета каракатиц»**

Игра проводится на свежем воздухе, желательно на пляже, где есть чистый песок, или на поляне с травой. Эта игра пробуждает соревновательный дух, что повышает двигательную активность детей. Это способствует развитию и укреплению костной системы и мускулатуры, повышает выносливость, развивает гибкость тела, ловкость, смекалку и сообразительность, повышает скорость реакции.

Количество участников: от 6 до 12 человек.

***Описание игры***

По условиям этой игры все участники называются «каракатицами». Ведущий прочерчивает линии старта и финиша и перед каждым участником кладет на старте по два камешка или два любых других мелких предмета. В результате считалочки ли какого-либо интересного вопроса ведущего разыгрывается право хода. Разыграть можно первый ход, а остальные пойдут по очереди от игрока к игроку, или каждый новый ход должен быть «завоеван». При этом за один ход игрок имеет право передвинуть любым удобным ему образом — переложить или перекинуть — один камешек из этих двух на новое место. Передвигая один из камешков, он должен непременно касаться неподвижно лежащего второго камешка. Условием игры является и то, что по ходу всей игры — то есть движения участника к финишу — он должен касаться чем-нибудь хотя бы одного лежащего неподвижно камешка. Судейство производится следующим образом: побеждает тот, кто преодолеет расстояние до финиша за меньшее число ходов. Если два участника прошли эту дистанцию за одинаковое число ходов, то побеждает та «каракатица», которая продвигалась быстрей. Практика этой игры показывает, что удобнее всего проползать ногами вперед. Если в ходе игры участник нечаянно хотя бы немного сдвинет камешек, который должен лежать неподвижным, это засчитывается как сделанный ход. Но в случае, если он передвинет камешек слишком далеко и ему не хватит роста дотянуться до него, не отрываясь от другого камешка, то он выбывает из игры. Самым интересным в игре является тот факт, что участвовать в ней могут люди разного роста. Причем если разница роста у людей существенная, то дистанция от линии старта до линии финишам может быть разной для них.

**«Море волнуется»**

Увлекательная динамичная игра, которую очень любят дети. Эта игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Если дети играют не в помещении, то для проведения игры необходимо нарисовать поле для каждого игрока — кружки или квадраты, расположенные по кругу. Их количество не совпадает с количеством играющих — играющих больше на одного. При этом каждый игрок должен четко запомнить свое место. Если играют в помещении, то ставят в два ряда стулья таким образом, чтобы спинки стульев одного ряда соприкасались со спинками стульев другого ряда. Так же, как и в случае игры на свежем воздухе, каждый участник должен помнить свой стул. За пределами круга или в стороне от стульев стоит водящий, который имеет право передвигаться между или вокруг стульев. Затем он — неожиданно для всех игроков — подает команду: «Море волнуется!». По этому сигналу все игроки срываются со своих мест: выбегают из кружков или вскакивают со стульев, а затем бегают определенное водящим время. Когда он — опять неожиданно для них — скомандует: «Море спокойно!» — каждый участник старается быстрее вернуться на свое место. При этом главной задачей водящего является то, что он также должен занять чье-либо место. В случае если он успеет это сделать, то право водить игрой переходит к тому игроку, место которого занял водящий.

**«Заводила»**

Для проведения игры не требуется много места, и она может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Если говорить о ее физическом воздействии на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость.

Количество участников: от 5–10 до 30 человек.

***Описание игры***

Все участники игры должны встать в круг, повернувшись лицом к центру. Дети выбирают водящего или он вызывается сам по желанию, затем отходит в сторону. Далее ребята должны выбрать затейника. Водящий же не должен знать, кого они выбрали. Затейник — заводила — должен показывать различные движения таким образом, чтобы водящий не мог догадаться, кто же из игроков является заводилой. Для этого все игроки должны сразу же, не отставая от затейника, повторять его движения. Это могут быть хлопки в ладоши, приседания, подпрыгивания, повороты туловища и т. д.

Задачей водящего, которого к началу игры призывают войти в круг, является отгадывание заводилы. Водящий должен для этого походить внутри круга и присмотреться, кто же из игроков «затевает» новое движение. Тур игры продолжается до тех пор, пока затейник проводит три движения. За это время водящий должен угадать затейника. Затейник же должен стараться проводить движения так, чтобы водящий не смог заметить его.

В случае если водящий неправильно угадал затейника и назвал его, игра продолжается. Однако после трех использованных попыток угадывания заводилы при неверном ответе, водящий уходит из круга. Тем временем игроки выбирают нового заводилу или же могут по желанию оставить прежнего. В случае, если водящий угадал затейника, они должны поменяться ролями. Нарушением правил игры считается продолжительное наблюдение водящего за одним и тем же игроком. Водящий должен посмотреть на всех игроков, поворачиваясь в разные стороны.

**«Гонки на руках»**

Эта игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в спортзале. Игра развивает у детей соревновательный дух, что непременно повышает мотивацию ребенка к процессу воспитания и обучения.

Кроме того, игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает уровень физической выносливости, развивает смекалку, ловкость.

Количество участников: от 8 до 20 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры детей следует разделить на несколько команд, в каждой из которых будет по два человека. Далее следует обозначить дистанцию эстафеты линиями старта и финиша. Затем игроки строятся у линии старта друг за другом по своим командам.

Подготовка к эстафете заключается в следующем: участники принимают определенное положение — один из игроков команды удерживает другого за ноги, а тот, в свою очередь, опирается на пол руками. Это положение является исходным для эстафеты.

По сигналу или команде ведущего или судьи, команды устремляются к финишу, находясь в принятом у старта положении. Преодолев половину дистанции, участники меняются местами и продолжают эстафету дальше. Победившей считается та команда, участники которой оказались быстрее остальных, и пришли к финишу первыми.

**«Парная эстафета»**

Действие игры направлено на развитие ловкости, скорости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость, а также умение координировать свои действия с действиями товарища. Эту игру часто включают в программы соревнований и командных мероприятий.

Количество участников: от 6 до 18 человек.

***Описание игры***

Перед проведением игры необходимо подготовить игровое поле: перед каждой командой на расстоянии 10–15 м от стартовой линии расчертить два круга диаметром 1 м, в каждый из которых нужно положить по два пустых спичечных коробка, а также подготовить две одинаковые кружки, в которые следует налить равное количество воды.

Участники должны разделиться на две команды. Колонной по двое команды выстраиваются у линии старта. По сигналу игроки первой пары колонны берут вдвоем любым способом эти кружки, и, стараясь не разлить и не расплескать воду, бегут вперед. Добравшись до круга, они аккуратно ставят кружку на место коробков.

Коробки спичек следует положить на плечи игроков, при этом участники пары должны взять друг друга за руки, соединив их крест-накрест, и побежать обратно к стартовой линии. Коробки должны оставаться на плечах, участники же стараются их не уронить.

Следующая за ними пара колонны — в каждой команде — выполняет эти же действия, но уже в обратном порядке. Победившей считается та команда, участники которой оказались проворней и аккуратней в соблюдении условий проведения соревнований.

**«Один в круге»**

Эта интересная игра проводится на свежем воздухе. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 5 человек.

***Описание игры***

Участники игры образуют круг и кидают друг другу мяч. Тот, кто его не смог поймать, встает в центр круга и становится водящим.

Игра продолжается следующим образом: участники продолжают перекидывать друг другу мяч, стремясь попасть в водящего. А он тем временем должен пытаться поймать мяч. Если это у него получится, то он может кинуть мяч в любого игрока. Этот игрок становится на место водящего. Это означает, что следует начать новый тур игры с новым водящим.

**«Постовой»**

Игра развивает у детей чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. В процессе игры развивается мышление, сообразительность, ловкость, сенсорное восприятие. Проводится на волейбольном поле, но без сетки.

Количество участников: от 20 до 30 человек.

***Описание игры***

В этой игре участвуют две команды, у каждой из которых есть половина поля личной территории. Участники команд занимают места на площадке. Один игрок из каждой команды становится позади команды соперников (как капитанская зона в «пионерболе») и называется «постовым». Ход игры протекает следующим образом: тот игрок, который находится позади команды соперников, то есть «постовой», должен ловить мяч и перекинуть его на территорию своей команды. Выбивать им игроков противоположной команды он не имеет права. Но игроки этой команды могут ловить мяч, и право хода переходит к ним. Те игроки, в которых попали мячом, но не смогли его поймать, выбывают из игры и покидают поле. Они уходят к «постовому». Поэтому они также могут ловить мяч и перебрасывать на сторону той команды, за которую они играют.

Победившей объявляется та команда, которая быстрее смогла выбить всех игроков команды противника.

**«Охотничий мяч»**

Эта увлекательная и необычная игра проводится на свежем воздухе. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость.

Количество участников: от 10 человек.

***Описание игры***

Как и в любой другой игре, перед проведением самой игры любым способом жеребьевки выбирают водящего — «охотника». Все остальные игроки образуют круг таким образом, чтобы водящий находился в центре. В это время «охотник» подбрасывает трижды мяч, участники игры должны разбежаться в разные стороны. Когда охотник поймает мяч после своего третьего броска, он может начать выбивать участников, которые находятся вблизи от него.

Участник, в которого попал мяч водящего, становится «собакой», и теперь он должен помогать охотнику выбивать остальных игроков. Те, в свою очередь, имеют право ловить мяч, и, передавая его друг другу, выбивать «собак». Те «собаки», в которых попал мяч, снова становятся игроками. Игра длится до тех пор, пока «охотник» не выбьет всех игроков или не сдастся.

**«Собираем чай»**

Судя по названию игры, нетрудно догадаться, что игра пришла к нам с острова Шри-Ланка. Игра развивает в детях чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. Она повышает двигательную активность. В процессе игры у детей развивается ловкость, изворотливость, гибкость и скорость реакции.

Количество участников: от 10 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры необходимо выбрать водящего — «ветра» и разделиться на две равные команды. Команды соответственно будут называться «чайными кустами» и «сборщиками чая». Далее команды занимают свои места. Для этого участники команды «чайных кустов» рассаживаются на землю так, чтобы расстояние между ними было не менее 1 м.

Игра начинается тогда, когда игроки команды «сборщиков чая» начинают бегать между «чайными кустами», как будто срывая лепестки. Тем временем, «ветер» должен помешать «сборщикам» и постараться поймать их — осалить. Но у «сборщика» есть привилегия: «ветер» не может осалить игрока, если он удерживает «чайные листочки», то есть держит игрока команды «чайных кустов» непосредственно за руки. Запятнанный «сборщик чая» становится новым «ветром».

**«Салки по цепочке»**

Эта игра проводится на свежем воздухе. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, а также повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Надо сказать о том, что это вариант обыкновенных «салок», но несколько усложненный. Как и в обыкновенных «салках», перед проведением игры выбирают водящего. Его задача — бегать за игроками и стараться их запятнать. Но участник, которого осалили, должен взять водящего за руку, образовав пару или цепочку, и продолжать попытки осалить других игроков вместе с ним. Таким образом, по мере прохождения времени и осаливания других играющих, цепь постоянно увеличивается. Но есть непременное условие: осалить новых игроков имеет право только находящийся последним в цепи.

**«Статуя»**

Игру проводят на игровой площадке. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 5 до 20 человек.

***Описание игры***

Игроки должны разделиться на две команды: убегающих и ловцов, исходя из расчета, что на пять человек убегающих достаточно одного ловца. Таким образом, если в команде насчитывается двадцать убегающих, то количество ловцов должно равняться четырем. Есть ограничение для всех игроков: они должны играть, не выходя за игровую площадку. Игра проходит следующим образом. Участники из числа «ловцов» преследуют убегающих по команде ведущего или по сигналу, обговоренному всеми участниками игры заранее.

«Ловцы» должны запятнать бегающих от них игроков. Осаленный игрок замирает на месте, то есть становится «статуей».

Игра продолжается до тех пор, пока все убегающие не будут превращены в «статуи».

**«Четверо в комнате»**

Игра великолепно подходит для детей с повышенной двигательной активностью. Она проводится на свежем воздухе. Игра развивает в детях чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. В процессе игры развивается мышление, сообразительность, ловкость, улучшаются физические характеристики.

Количество участников: от 10 до 12 человек.

***Описание игры***

На игровой площадке (это может быть спортплощадка или футбольное поле) чертят большой квадрат, размером 10 х 10 м. Затем все участники должны разбиться на две команды с равным количеством игроков. Одна команда помещается внутри очерченного квадрата, а другая — с внешней его стороны. Участники внешней команды начинают перекидывать друг другу мяч. Они должны добиться эффекта неожиданности у другой команды, то есть внезапно для них бросить мяч на их территорию, при этом стараясь попасть в участника команды соперников. Естественно, что задачей «внутренних» игроков является увертывание от мяча либо попытка его поймать. Если это им удается, они получают право бросить его в игроков внешней команды. При этом они должны стараться «выбить» кого-либо из них.

Еще одним важным условием является и то, что если игроки любой из команд никого не запятнали мячом, то им начисляется одно очко. В том случае, если команда набрала в ходе игры четыре очка, ее покидает один игрок. Побеждает команда, в которой к окончанию игры осталось больше участников.

**«Шарик»**

Эта увлекательная и необычная игра проводится на свежем воздухе. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость.

Количество участников: от 6 до 14 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры необходимы ровная площадка, детский надувной шарик или мяч. Перед началом игры нужно надуть шарик и выстроиться в круг. Суть игры сводится к тому, что дети должны передавать друг другу надувной шарик. Сложность игры состоит в том, что при перекидывании шарика нельзя отрывать ноги от пола и вообще двигаться со своего места в какую-либо сторону. Человек, который последним коснулся шарика (если при этом его никто не поймал) или сдвинулся со своего места, получает штрафной балл. Игрок, получивший три штрафных балла, выходит из игры. Победителями считаются те, кто остались на игровом поле последними.

**«Нарисовать фигуру»**

Увлекательная динамичная игра, которую очень любят дети. Эта игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, повышает степень физической выносливости, развивает внимание, креативное мышление, смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 10 до 12 человек.

***Описание игры***

Для того чтобы игра прошла весело, необходимы: максимальная честность и спонтанность в ней. Перед проведением игры все участники должны разделиться на пары, которые в ходе соревнования будут выступать по очереди. По правилам игры, каждая пара должна повернуться к остальным участникам таким образом, чтобы спина одного из них не была видна всем «зрителям». В каждой паре один из игроков является «художником», он рисует пальцем на спине другого — так чтобы этого никто не видел, кроме него самого — какую-то фигуру или любое другое изображение («художник» может подсказать, если второй игрок не догадался). Затем игрок, спина которого недавно была «полотном», должен постараться изобразить фигуру или изображение, которое на нем нарисовали. При этом он может танцевать, прыгать, бегать, скакать, кружиться и проч. Все «зрители» — участники игры — должны постараться отгадать эту загадку. Победившими считаются те игроки, которые исполнили наибольшее количество отгаданных остальными игроками фигур. Судейство может проводить ведущий или вся сами игроки.

**«Пантомима»**

Эта увлекательная и необычная игра проводится на свежем воздухе, хотя подходит и для проведения в помещении. Действие игры направлено на развитие творческого мышления, внимания, логики, ловкости, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость. По основной идее и правилам эта игра очень схожа с предыдущей.

Количество участников: от 10 до 12 человек.

***Описание игры***

Для того чтобы проведение этой игры было успешным, участники должны знать большое количество различных сказок. Участники перед проведением игры должны разделиться не на пары, как это было описано в предыдущей игре, а на две команды. Далее одна команда должна обсудить и загадать втайне от соперников сюжет какой-либо сказки. После этого объявляется начало конкурса и участники по очереди в течение 15–20 секунд разыгрывают немую сценку, то есть пантомиму. Затем команда соперников совещается и принимает решение, что же было загадано и разыграно противоположной командой. Далее вторая команда разыгрывает свою пантомиму. Затем идет судейство: игроки обеих команд после совещаний высказывают свои версии о том, какая сказка была поставлена. Если игроки не угадали или отгадали неверно, то они должны разыграть еще одну пантомиму или считаются проигравшими. В случае большого количества разыгранных сценок пальма первенства присуждается тем, кто был наиболее артистичен, догадлив.

**«Жучок»**

Игра может проводиться на улице и в просторном помещении. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, благотворно влияет на развитие его сенсорного восприятия. Она также развивает внимание, креативное мышление, смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 10 до 12 человек.

***Описание игры***

Перед началом игры следует выбрать водящего, а все участники должны построиться в полукруг. Водящий встает на расстоянии одного шага впереди них спиной к остальным. Дальнейшие действия водящего заключаются в том, что он должен прижать правую ладонь к правой щеке так, что обзор окружающей его местности был ограничен, левую ладонь при этом следует прижать к правому боку внутренней ее стороной наружу. Один из игроков должен несильно ударить своей ладонью по руке водящего, прижатой к его правому боку. Затем этот игрок встает на свое место, и вместе со всеми остальными протягивает вперед правую руку. Руку же вытягивают следующим образом: протягивают ее вперед и поднимают вверх большой палец. После того, как игрок ударил водящего по ладони, встал на свое место и все остальные игроки протянули вперед руки, водящий поворачивается к ним и старается угадать, кто же подходил к нему и дотронулся до его ладони. В случае если он правильно угадал, то к опознанному игроку переходит право вождения игрой. Если же водящий ошибся, то игра продолжается, а водящий при этом остается на своем месте.

**«Кого нет и как одет»**

Игра может проводиться в просторном помещении, но лучше всего играть в нее на свежем воздухе она повышает степень физической выносливости, развивает внимание, креативное мышление, смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 8 до 15 человек.

***Описание игры***

В начале игры дети выбирают любым способом жеребьевки водящего. После этого ему плотной лентой или платком завязывают глаза. Далее все вместе громко считают до десяти. За это время один человек выходит из комнаты. После этого водящему снимают повязку и его задача — угадать, кого нет в комнате, и во что этот человек был одет. Усложнить задачу можно следующим образом: пусть из комнаты выйдут два человека и поменяются, например, свитерами или обувью. Затем они заходят в комнату, встают в круг, водящему же развязывают повязку. Затем он должен угадать, какие перемены произошли.

**«Эстафета»**

Эта увлекательная и необычная игра проводится на свежем воздухе. Игра развивает у детей чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. Действие игры направлено на развитие ловкости и смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает скорость реакции и гибкость. Эту игру рекомендовано включать в различные спортивные соревнования в школе и в детских оздоровительных лагерях.

Количество участников: от 10 до 30 человек.

***Описание игры***

В начале игры нужно подготовить линию эстафеты. По прямой линии нужно выстроить в два ряда кегли или другие некрупные предметы. Все участники делятся на две (или больше) команды и строятся в колонны. Первый участник каждой команды (соответственно каждой колонны) закрывает глаза — или ему их завязывают платком — и вместе с другими участниками начинает игру. Задача каждого игрока — обойти препятствия: кегли или те предметы, которые лежат на линии эстафеты. При этом его колонна — команда — должна подсказывать ему направление, в котором он должен двигаться. Самое интересное и занимательное в этой игре то, что когда все одновременно начинают подсказывать своему игроку направление его движения, то каждому из идущих по линии эстафеты тяжело услышать и усвоить нужную информацию.

**«Цветные салки»**

Игра проводится на свежем воздухе. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка. Повышает степень физической выносливости, развивает находчивость и быстроту реакции, наблюдательность, смекалку, память, ловкость. Эта игра имеет высокую степень подвижности.

Количество участников: от 8 до 20 человек.

***Описание игры***

Эта игра — один из вариантов «догонялок». Для ее проведения следует нарисовать на земле круг большого диаметра. Условно круг считается «городом».

По правилам игры выбирается водящий, который в начале игры загадывает какой-либо цвет и громко вслух называет его, встав к остальным игрокам спиной. Затем все начинают разбегаться, а водящий должен их догонять. Но у играющих есть возможность защититься: для этого они должны либо встать в очерченный круг, либо ухватиться рукой за предмет того цвета, который был назван водящим. Это может быть предмет чьей-либо одежды, волосы и т. п.

Того игрока, который встал в круг или держится рукой за предмет названного цвета, водящий осаливать не имеет права. Если игрок имеет на своей одежде этот цвет, то он может и не бежать в круг — «город». Он просто удерживается за этот цвет на одежде и может спокойно стоять, не боясь, что его осалят.

Если водящий запятнал игрока, то последний меняется с ним ролями.

**«Города»**

Увлекательная динамичная игра большой подвижности, которую очень любят дети. Эта игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость, быструю реакцию и глазомер.

Количество участников: от 10 до 12 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры на земле нужно расчертить большой круг и любым способом жеребьевки выбрать водящего. Затем все участники встают в этот круг, и каждый из них загадывает себе название любого города. После этого ведущий подкидывает кверху мяч и одновременно громко выкрикивает какой-нибудь город. Каждому игроку необходимо быть предельно внимательным: если ведущий называет город, название которого он загадал, то этот игрок должен поймать мяч. Если этот участник игры поймал мяч, то теперь его очередь подкидывать его вверх и называть город. Если ему не удалось поймать мяч, то все остальные играющие разбегаются в разные стороны. В это время игрок, который не поймал мяч, должен его — мяч — догнать и успеть крикнуть: «Стоп!». Тогда все игроки встают неподвижно. Водящий с мячом может выбрать любой город, затем он приблизительно определяет расстояние до него в километрах (1 км равен одному шагу). После этого водящий идет до игрока, считая шаги. В случае если по преодолении игроком названного количества шагов, он может достать до игрока рукой, то последний меняется с ним ролями и становится, таким образом, водящим. После этого игру снова начинают, образовав круг и подкидывая мяч.

**«Перекинь-ка!»**

Эта увлекательная и необычная игра проводится на свежем воздухе. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость. Игра очень похожа на волейбол. Кроме того, она требует расторопности и скорости реакции.

Количество участников: от 6 до 20 человек (обязательно четное).

***Описание игры***

Для того чтобы игра состоялась, необходимо наличие двух мячей, волейбольной сетки и не менее шести игроков. При отсутствии сетки можно обойтись натянутой между игроками двух команд веревкой или прочерченной между ними же жирной линией.

Игроки должны разделиться на команды с равным количеством игроков и занять свои позиции. Никакой особой расстановки сил, как в волейболе, в этой игре не нужно. В чем состоит суть игры? Необходимо не допустить присутствия обоих мячей на территории одной команды. В таком случае команда, не успевшая бросить мячи на сторону противников, получает штрафное очко. Игра начинается с взаимной подачи мячей. Длительность игры определяется желанием участников, или оговоренным временем: несколько таймов по три минуты.

Судейство производится по набранным очкам. Победившей считается команда, набравшая наибольшее количество очков и наименьшее количество штрафных баллов.

**«Аисты и цапли»**

Игра проводится на свежем воздухе и лучше, если местом проведения будет какая-либо зеленая лужайка или поляна. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 8 до 22 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры нужен большой мяч. Все участники игры должны образовать круг и начать перебрасывать мяч друг другу по кругу или в произвольном порядке (это позволит повысить уровень концентрации внимания). При этом игроки не должны ронять мяч. Тот, кто не смог поймать мяч, оштрафован. Этот игрок должен играть дальше, но уже стоя на одной ноге. В том случае, если этот игрок сможет в таком положении поймать мяч, то он имеет право встать на обе ноги. При условии того, что игрок допускает вторую ошибку, не исправив первой, он должен опуститься на колено и продолжать игру в таком положении. При третьей ошибке этот участник должен опуститься на оба колена. Если же в таком положении ему удалось поймать мячик, то наказанный игрок получает право встать на обе ноги. Однако, если игрок допустил четыре ошибки, он выбывает из игры.

**Эстафета «Побег с мячом»**

Эта увлекательная игра проводится на свежем воздухе Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость. Игра также способствует развитию у детей чувства сплоченности.

Количество участников: от 10 до 22 человек.

***Описание игры***

В этой игре важно уметь хорошо подавать мяч. Участники должны разбиться на команды с равным числом игроков, так как соревнования проходят в парах. Одним из условий игры, необходимых для ее проведения, является наличие ровной игровой площадки или любой другой местности: полянка в лесу или зеленая лужайка. Далее следует разметить игровую дистанцию. Ее длина составляет 50–60 м. Эстафета проходит следующим образом: участники пробегают расстояние до финиша, перебрасываясь при этом мячом с соперником. Причем расстояние между игроками составляет не более 1 м. Но существуют особые условия, невыполнение которых влечет за собой начисление штрафных баллов. Первое: пробегать расстояние более чем три шага с мячом в руках не допускается. Второе: если игрок роняет мяч, также начисляется штрафной балл. Судьи считают также и поощрительные баллы за хорошо поданный мяч (все удачные пасы приравниваются к одному поощрительному баллу). В ходе игры засчитываются: штрафные и поощрительные баллы игроков, время. Эстафета должна проходить как можно быстрее. Победившей считается пара, пробежавшая дистанцию за наиболее короткий промежуток времени и набравшая наибольшее количество поощрительных баллов (за вычетом штрафных).

**«Кегельтир»**

Игра проводится только на свежем воздухе. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, ловкость.

Количество участников: от 4 до 12 человек.

***Описание игры***

Игра должна проводиться в таком месте, где поблизости нет бьющихся предметов: окон, фонарей и проч.

У сплошной стены или любого забора (кроме живой изгороди) нужно расставить в ряд 6–7 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. После этого от забора или стены следует отмерить 11 м, затем прочертить там линию, с которой игрок и будет бить «пенальти». Каждый игрок имеет право на десять ударов. Очевидной является задача игры — участники должны постараться сбить как можно больше кеглей.

В случае, когда игрок сбивает кеглю, он получает право дополнительного хода, то есть удара «пенальти», который не входит к число данных по правилам игры десяти.

По количеству сбитых кеглей считается количество набранных очков. Победителем считается тот игрок, который набрал наибольшее число очков.

**«Мяч — перекати поле»**

Игра проводится на свежем воздухе. Она тренирует выносливость и силу. Действие игры направлено на развитие ловкости и смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает скорость реакции и гибкость.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

***Описание игры***

Поле для игры требуется небольшое. Участники игры должны встать в круг. Причем расстояние между ними составляет два шага.

Каждый из игроков по условиям игры стоит на одном колене. Водящий же стоит в центре этого круга. В ходе игры участники должны перекатывать или невысоко над землей перебрасывать мяч внутри круга. Каждый игрок может задерживать мяч у себя не более трех секунд. Задача водящего — в очередном броске поймать мяч руками или ударить по мячу так, чтобы он вылетел за пределы круга, не коснувшись ни одного из участников (имеется в виду удар, связанный с болевыми ощущениями). В случае если водящий выбил мяч за границы круга, то его место в центре круга занимает игрок, который касался мяча последним.

**«Переброски»**

Игра проводится на свежем воздухе. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость. Эта игра хотя и считается соревновательной, но она развивает чувство сплоченности. Для проведения игры необходимы условия, а именно наличие какой-либо зеленой лужайки. Играть в «Переброски» игру нужно на местности, где нет никаких препятствий. Игра также может проводиться как соревнование — эстафета — на уроке физической культуры.

Количество участников: от 2 человек.

***Описание игры***

В начале игры необходимо прочертить линию старта. Игровым инструментом являются одинаковые палки, который непременно должны быть помечены участниками. Два соперника встают к стартовой черте и на счет «Раз, два, три!» бросают свои палки как можно дальше. Как только палки коснутся земли, игроки бегут за каждый за палкой соперника. Победившим является тот игрок, который быстрее прибежал с палкой соперника обратно к стартовой линии.

В этой игре интересным является то, что шансы выиграть одинаковы. Если один игрок бегает лучше другого, то последний может лучше метать предметы на дальность. Поэтому эта игра полезна для детей. Она совершенствует умения и навыки метания и быстрого бега.

**«Квинтас»**

Игра эта была когда-то придумана в Литве и название получила от слова «квинта» — пять. То есть по названию несложно определить и количество игроков. Шестой участник — не игрок, а наделен полномочиями судьи. Остальные дети могут наблюдать за игрой, а по ее окончании занимать места на игровом поле, сменяя предыдущих участников.

Эта увлекательная и необычная игра проводится на свежем воздухе. Действие игры направлено на развитие ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость.

Количество участников: действующие — 6 человек.

***Описание игры***

Как и в других играх, сначала нужно разметить игровое поле. Игровое поле представляет собой квадрат площадью 10 х 10 м. При разметке поля необходимо начертить пять кругов, диаметр которых составляет 1–1,5 м. Эти круги расположены следующим образом: четыре — по углам поля, пятый — в центре. Затем любым способом жеребьевки нужно выбрать водящего, он становится «квинтой» и встает в центральный круг. Все остальные должны встать по угловым кругам.

По команде судьи «квинта» должен бросить мяч одному из четверых игроков, которые как раз и стоят по углам игрового поля. Далее игра продолжается следующим образом. Игрок, которому «квинта» бросил мяч, должен перебросить его любому другому игроку из стоящих по углам поля. Однако выходить за границы очерченного круга ни игроки, стоящие в угловых кругах, ни «квинта» не имеют права. Игроки продолжают по цепочке или в произвольном порядке передавать друг другу мяч, а «квинта» должен быть предельно внимателен, так как задача остальных игроков — попасть в него мячом. «Квинта» может при этом поймать мяч и продолжить игру, или пропустить мяч, вовремя пригнувшись, присев или подпрыгнув. Тогда игра продолжается по обычному сценарию. Если же какому-нибудь игроку удастся попасть в «квинту», то они меняются местами. Длительность игры фиксируется оговоренным заранее временем — это всего несколько минут. В случае если за это время ни один из игроков не смог попасть в квинту, то игра заканчивается, и игроки вновь жеребьевкой выбирают нового «квинту» и занимают игровые позиции. Если же готовы играть другие игроки, игравшая пятерка заменяется новой. «Квинта» может оставаться прежним. Участников игры и водящего выбирают по желанию или жеребьевкой.

За каждый промах или заступ игрока за пределы круга судья делает ему замечание. При наличии у игрока трех замечаний он выбывает из игры и должен уступить место другому игроку. Или же попадание в «квинту» этого игрока — если это произойдет — не считается. Такое судейство не облегчает игры «квинте»: если «квинта» заступил за пределы своего круга, он сразу же признается проигравшим и, как следствие, должен уступить свое место тому игроку, который бросал мяч последним.

**«Чехарда»**

Это старая и незаслуженно забытая игра проводится на свежем воздухе. Игра развивает у детей чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. Действие игры направлено на развитие ловкости и смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает скорость реакции и гибкость.

Количество участников: от 3 до 15 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры лучше выбрать такое место, где вероятность получения травм будет минимальна. Это может быть лесная поляна или лужайка. Игроки выстраиваются в линию друг за другом на расстоянии пяти шагов. Они должны присесть, согнув максимально колени. Тот игрок, который стоит последним в этой колонне, оттолкнувшись от земли, старается перепрыгнуть через игрока, стоящего впереди него. При попытке перепрыгнуть, игрок опирается на плечи того участника, через которого он и должен перепрыгнуть. Игрок, оказавшийся последним, продолжает игру. Таким образом, получается, что цепочка передвигается сама по себе, напоминая движение гусеницы.

**«Летучий голландец»**

Эта увлекательная и необычная игра проводится на свежем воздухе, лучше в лесу. Действие игры направлено на развитие внимания, ловкости, силы, смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость.

Количество участников: от 10 до 30 человек.

***Описание игры***

В начале игры все участники, кроме двух, встают в круг и берут друг друга за руки. На счет «Раз, два, три!» пара, стоящая вне круга, начинает бегать в течение нескольких секунд (не более 30). После того как концентрация внимания стоящих неподвижно игроков ослабнет, один участник из пары должен внезапно ударить по сцепленным рукам любого из тех игроков, которые стоят в круге. Тогда два игрока, которых ударили по рукам, срывается с места и должна оббежать круг. Но в игре важно то, что водящая пара тоже продолжает бежать, но в противоположную сторону. Задача обеих пар — занять пустующие места в круге. Те, кто остался в итоге вне круга, становятся водящей парой. Таким образом, начинается новый тур игры.

**«Караси и щуки»**

Увлекательная динамичная игра, которую очень любят дети. Она может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении. Игра тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, повышает степень физической выносливости, развивает внимание, смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 4 до 14 человек.

***Описание игры***

Для начала игры необходимо любым способом жеребьевки выбрать двух водящих — «щук». Все остальные игроки — «караси». Затем следует обозначить пределы игрового поля, прочертив параллельные друг другу линии на расстоянии не более 6 м. между этими линиями располагается активная зона игры — территория, где водящие могут ловить игроков. Приступая к игре, водящие берутся за руки, а все остальные игроки должны встать у линии по одну сторону площадки. Затем на счет или по команде ведущего участники начинают перебегать с одной стороны площадки на другую, а водящие должны стараться их поймать. Причем пойманные игроки присоединяются к водящим и игра продолжается.

Игра может длиться фиксированное время. После завершения игры отмечаются те игроки, которые ни разу не были пойманы. Они и считаются победителями.

**«Удочка прыжковая»**

Предложенная игра проводится на свежем воздухе. Она тренирует опорно-двигательный аппарат, мышечную систему ребенка, а также повышает степень физической выносливости, развивает смекалку, память, ловкость.

Количество участников: от 5 до 13 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры нужна бечевка или скакалка. Участники должны быть внимательными и готовыми к движению. В игре концентрация внимания достигает своего максимума. Итак, необходимо выбрать водящего. Все участники становятся в круг или в ряд, и игра начинается. Водящий, сидя перед игроками на корточках на расстоянии примерно 1 м, взмахивает скакалкой так, чтобы она перемещалась в горизонтальной плоскости. Должно получиться так, чтобы при передвижении скакалки она сама скользила под ногами игроков, а последние должны подпрыгивать — чтобы скакалка не задевала их ног. Тот игрок, ног которого коснется скакалка, становится водящим. Игра может сопровождаться стишками, считалками и проч.

**«Лягушки и цапля»**

Игра развивает у детей чувство сплоченности, тренирует скорость реакции и силу. Действие игры направлено на развитие ловкости и смекалки. Что касается ее физического воздействия на организм ребенка, то она тренирует вестибулярный и опорно-двигательный аппараты, развивает выносливость и гибкость.

Количество участников: от 10 до 24 человек.

***Описание игры***

Как и в любой другой игре перед ее началом готовится игровая площадка. Для этого в середине, по центру игрового поля, необходимо начертить квадрат, площадь которого составляет примерно 6 м. Этот квадрат по условиям игры называется «болотом». Затем в одном из углов этого квадрата нужно разметить и очертить «гнездо» цапли. Естественно, «болото» населяют «лягушки» — участники игры, а «цапля» — водящий. По сигналу воспитателя или ведущего «лягушки» должны двигаться в направлении «болота», передвигаясь только прыжками на одной или обеих ногах. Как только «лягушки» пересекут границу «болота» и попадут на его территорию, «цапля» может начинать их ловить. Тогда тот игрок, которого поймал водящий, отправляется в «гнездо». Остальные игроки, кто избежал участи быть пойманным, стараются быстро выпрыгнуть из «болота». Важно, что передвигаться они могут только прыжками. Игра заканчивается тогда, когда «цапля» поймает 3–4 «лягушки».

**«Увертки»**

Эта игра повышает двигательную активность детей, способствует развитию и укреплению костной системы и мускулатуры, повышает выносливость, развивает гибкость тела, ловкость, смекалку и сообразительность, тренирует скорость реакции.

Количество участников: от 3 человек.

***Описание игры***

Для проведения игры нужен мяч. Играют тройками. Кроме того, необходимо правильно построиться. Сложного плана построения игроков нет, но следует обозначить игровое поле. Для этого два игрока должны встать на расстояние 15–20 шагов друг от друга, а место третьего расположено по центру между ними. Причем необходимо обозначить ширину поля, за пределы которого участники игры не имеют права выходить. Суть игры сводится к тому, что два крайних игрока перебрасывают друг другу мяч, стараясь выбить среднего. Он же, в свою очередь, должен уворачиваться от мяча, который каждый раз летит в него с разных сторон. Вариаций этой игры великое множество. Например, если игрок, которого мяч преследует, поймает его при броске, то у него появляется запасное очко. Часто дети играют в игры с несколькими жизнями. В этом случае как раз одно очко и равняется одной жизни. То есть, если в игрока попадает мяч, то он не выбывает из игры, а играет заново столько туров, сколько раз он поймал мяч. Или же можно договориться в начале игры о том, что увернуться от мяча можно, только подпрыгивая или отпрыгивая в сторону, но бегать запрещается. Иногда дети считают только те попадания мяча, которые являются его отскоками от земли.

Можно играть и так: в игре нужно продержаться не большее количество времени (как описывалось в первом варианте игры), а меньшее. Например, игрок должен поймать мяч с одного или двух отскоков о земли после неловкого броска.

И, наконец, самый сложный вариант, когда игроков, бросающих мяч, не двое, а больше.

**Список литературы**

1. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей [Текст] / О.Е. Громова. – М.: Сфера, 2003.- 121с.
2. Страковская, В.Л. Подвижные игры [Текст] / В.Л. Страковская. – М.: Медицина, 1998. - 240 с.
3. Эльконин, Д.Б. Психология игры [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М., 1999.
4. Яковлев, В.Г. Игры для детей [Текст] / В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. - 156 с.
5. Шамина, А.В. Лучшие игры для детей на свежем воздухе [Текст] / А.В. Шамина.- Сфера, 2010.- 147с.