

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### «ЯПОНСКИЕ САЛКИ»

Играют все. Водящий преследует остальных играющих, и, если коснется кого-то, тот начинает водить. Но новому водящему труднее: он должен бежать держась рукой той части тела, которой коснулся осаливший его, будь то рука, голова, плечо, поясница, колено или локоть. Так он должен догнать и осалить кого-либо. Если играющих много, выбирают двух или даже трех водящих.

### «ХАЛИ-ХАЛО»

Дети встают в круг и выбирают ведущего с помощью считалки.

Ведущий берет мяч в руки и сначала загадывает всем игрокам слово. Говорит его описание и первую букву. Например, «Животное, которое любит малину. Первая буква М».

Игроки предлагают свои варианты. Как только кто-то из детей отгадает правильное слово, ведущий кричит «Хали-Хало», бросает мяч как можно выше и убегает.

Ребенок, отгадавший правильный ответ бежит за мячом. Поймав его, он должен крикнуть «Стоп!». Ведущий останавливается.

Теперь игрок должен отгадать, сколько ему нужно сделать шагов до ведущего. Но шаги непростые.

Описание шагов в игре «Хали-Хало»

Название	Описание
Гигантские	Очень большие шаги, на максимум ширины
Нормальные	Обычный шаг
Лилипутские	Шаги в половину нормального

Лягушачьи	Каждый шаг – это прыжок на корточках
Кенгуриные	Шаг в прыжок с места двумя ногами
Зонтики или карусель	Поворот вокруг себя в сторону ведущего

Можно называть любое количество разных видов шагов.

После того как ребенок сделает названное количество шагов, он бросает мяч в кольцо из рук, которое делает ведущий. Если игрок попал, то он становится ведущим, если нет, ведущий остается прежним.

### «НОВЫЕ ВЫШИБАЛЫ»

Выбираются 2 ведущих, который встают друг от друга на расстоянии 5 – 7 метров. Можно обозначить их позиции линиями.

Остальные игроки встают посередине.

Ведущие (вышибалы) начинают кидать мяч друг другу, стараясь попасть (вышибить) кого-нибудь из остальных игроков. При этом мяч, стукнувшийся о землю и попавший в игрока не считается результативным.

Игроки могут не только уворачиваться от мяча, но и взаимодействовать с ним в зависимости от броска.

Название	Описание
Свечка	свечкой считается мяч, не успевший удариться о землю и пойманный игроком. Свечка — это лишняя жизнь. Ее игрок может оставить себе или подарить выбитым товарищам и вернуть их в игру. При неудавшейся попытке поймать свечку игрок выбывает.

Ручеёк	вышибала кричит ручеёк! И отправляет мяч катиться по земле. Все, кто в центре, должны выстроиться в шеренгу, расставив ноги «воротцами» Мяч должен прокатиться через все воротца. Тот, под кем мяч не прокатился, выбывает.
Речка	как «ручеёк», только мяч не только катится, а ещё и прыгает
Бомба	вышибала кричит «Бомба!» и бросает мяч вверх. Игроки в центре должны сесть на корточки, накрыв голову руками и не двигаться с места. Тот, кого заденет мячом, выбывает.
Салют	как «бомба», только игроки должны не присаживаться, а поднять руки и закричать «Ура!»
Камень	вышибала кладет мяч рядом с линией и кричит «Камень!». все игроки должны быстро обежать вокруг мяча. Когда последний игрок обежит мяч, вышибала хватает мяч и кидает. Обычно он попадает в спину последнему убегающему.
Макарончики	вышибала кричит «Макарончики!» и бросает мяч. Игроки, услышав эту команду встают, руки по швам и начинают раскачиваться волной. двигаться с места нельзя. Тот, в кого попал мяч, выбывает
Солдатики	при этой команде все игроки встают неподвижно как солдаты — руки-ноги вместе, мяч катится по земле, как в «картошке». Тот, кого мяч задел, выбывает

С такими бросками игра становится еще более веселой и интересной!

## «ПОЕЗД»

1. Встать в колонну по одному (не держась за руки)
2. Слушать указания воспитателя

### Организация игры

– Давайте, ребята, встанем в колонну по одному.

Воспитатель вместе с детьми встаёт в колонну.

– Хорошо, я буду «поездом», а вы «вагонами».

Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег.

После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.

Дети с интересом слушают воспитателя, дети собираются в колонну по одному, дети повторяют действия игры вместе с воспитателем три раза.

Присутствует полное взаимоотношение воспитателя и детей.

Дети увлечённо слушают воспитателя, и с удовольствием выполняют все сказанные воспитателем действия.

### Повторение игровых действий

Двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, перейти на бег

Наблюдают за действиями воспитателя и повторяют за ним движения.

Воспитатель и дети повторяют игровые действия три раза, для закрепления игры детьми

### **«ЯЩЕРИЦА»**

Участники делятся на две команды, одна из которых идёт в круг, а другая остаётся за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего).
2. Игроки не должны расцеплять руки.
3. Попадание в голову не засчитывается.
4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

### **«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»**

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснётся «ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест.

### **«ТИГР ИДЁТ»**

Вожатый объявляет водящего тигром и предлагает ему спрятаться в норку (выйти из круга). Когда тигр уходит, вожатый говорит отряду: «Мы пошли гулять на полянку». После этих слов все ребята изображают, как они гуляют по полянке — кувыркаются, собирают цветы, ловят бабочек. Когда веселье в полном разгаре, вожатый кричит: «Тигр идет!» Все ребята должны замереть и не двигаться. Появляется тигр. Он подходит к игрокам и своим рычанием пытается развеселить, заставить их двигаться. Трогать ребят тигру не разрешается. Ребята, которые начинают смеяться, шевелиться, выбывают из игры. А кто не сделает ни малейшего движения, объявляются победителями. Затем выбирается новый тигр.

### **«ЧАЙ – ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ»**

Играть могут дети, начиная с четырёх лет. Количество участников игры не ограничено, но не менее четырёх человек.

Правила игры: Среди играющих выбирается водящий, скорее всего с помощью считалочки. Водящий остаётся в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «чай – чай, выручай». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманному. Игра требует от детей колоссальной выносливости. После игры желательно провести дыхательные упражнения.

### **«ХИТРАЯ ЛИСА»**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть

глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «*Хитрая лиса, где ты?*». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «*Я здесь*». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

### **«КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»**

Ведущий объясняет игрокам правила игры. Когда он произносит слово "карлики" - все должны присесть, потому что карлики маленькие. Произносить это слово он должен тоненьким голосом. Когда он произносит слово "великаны", грубым голосом, все должны встать и поднять руки вверх. Ведущий объявляет: "Ребята, запомните, правильные команды - это "карлики" и "великаны". На остальные команды вы не должны реагировать". И произносит вышеупомянутые команды, а еще "Встаньте", "Сядьте", "Поднимите руки вверх", все вперемешку. Те, кто выполняет неправильные команды, выбывают. Побеждает тот, кто допустит меньше всех ошибок.

### **«ОХОТНИКИ И УТКИ»**

Играющие делятся на две команды: одна – «охотники», другая – «утки». Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри.

По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игру можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

### **«ПЕРЕДАЙ ПО ЦЕПОЧКЕ»**

Две команды выстраиваются друг напротив друга. Участники команд должны взять своих соседей под руки. По сигналу они поднимают камешки и передают соседям, которые передают их дальше по цепочке. Руки играющих должны быть соединены на протяжении всей игры. Если кто-то уронит камешек, то должен его поднять, не разрывая цепи. Первый участник, передав первый камешек, может сразу же поднимать другой. Выигрывает команда, первой передавшая все камешки последнему игроку.

### **«БЕЛКИ, ОРЕШКИ, ШИШКИ»**

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, обращая "беличье гнездо". Между собой они договариваются, кто будет "белкой", кто - "орехом", кто - "шишкой". Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: "белки", "шишки", "орехи". Если он сказал "белки", то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: "орехи", то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, становится орехом.

### **«КАПКАНЫ»**



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

### **«ПОДМИГИШИ»**

Все играющие стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены вниз. На линии круга стоит и водящий. У него за спиной нет партнера. Он должен посмотреть в глаза кому-нибудь из игроков первой линии и подмигнуть. Тот, кому подмигнули, бежит со своего места и встает за спиной водящего. Но у него это может не получиться, потому что игрок второй линии внимательно следит за водящим и если видит, что подмигнули его партнеру, может удержать его. Если он успел это сделать, водящий вынужден подмигивать еще раз, до тех пор, пока его подмигивание не окончится результативно. Если же игрок второй линии не среагировал вовремя и не успел схватить первого игрока, он становится водящим, т.е. встает в первую линию и сам начинает подмигивать. Игра может продолжаться долго, пока не наскучит.

### **«ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»**

Водящий становится лицом к стене. Остальные выстраиваются в шеренгу на расстоянии 20-30 шагов от водящего. Водящий произносит: «Тише едешь – дальше будешь». Игроки в этот момент приближаются, говоря: «А приедешь – дома будешь!». После этих слов водящий резко поворачивается к

игрокам. Тот, кого он заметил в движении, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто приблизился настолько, что может коснуться стоящего у стены. Выигравший становится водящим.

### **«ТРИ ШАГА»**

Игра проводится на открытой площадке (стадионе). Игроки разбиваются на две равные команды, берутся за руки и становятся спиной друг к другу. Задача каждой команды – полным составом, ровно, строго следуя правилам, как можно быстрее достичь конца площадки. При движении команды произносят хором правила:

- Три шага влево –

Три шага вправо.

Шаг вперед – один назад

И четыре прямо.

### **«СТОП»**

Участники игры встают в круг. Водящий занимает положение в середине круга, бросает вверх мяч, называет при этом имя кого-либо из игроков. Сам водящий и все играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Игрок, чье имя назвали, ловит мяч и кричит: «Стоп!» Все должны остановиться, а новый водящий, не сходя с места, бросает мяч в любого из игроков. «Запятнанный» становится водящим. Если же он промахнется, то остается водящим: идет в центр круга, бросает мяч вверх, называет имя любого из игроков, а игра продолжается дальше. Условия игры:

Водящий бросает мяч как можно выше.

Разрешается ловить мяч после одного восклицания «Стоп!» продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая, не должны прятаться за предметы.

### **«О-ЕЙ-ЕЙ-ЕЙ»**

Игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий, находясь в центре, называет любые два номера. Игроки, которым достались эти номера, должны ударить по коленкам, добавив: «О-ей-ей-ей» - и быстро поменяться местами. Ведущий стремится занять место одного из игроков. Участник, оставшийся без места и следит за временем.

### **«ВЫШИБАЛЫ»**

Выбирается двое водящих. Это вышибалы. Они встают по разным сторонам большой площадки. Остальные игроки перемещаются между ними, стараясь увернуться от удара. Вышибалы стремятся мячом выбить всех участников игры с поля. Неловкий выходит из игры. Двое самых быстрых становятся вышибалами.

### **«КАРТОШКА»**

Игра проводится в кругу. Участники играют мячом по правилам пляжного волейбола. "Картошка" — это уронивший мяч участник. Он должен сесть на корточки в центре и ждать, когда по нему попадут мячом (специально или случайно) — "соберут урожай". "Картошка" может поймать мяч в любой момент, не вставая с корточек. В таком случае на его место садится тот, с чьей подачи был перехвачен мяч. Все "картошки" при этом возвращаются в игру.

### **«ГРОМ-УРАГАН-ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ»**

Все участники делятся на тройки. Двое берутся за руки и образуют "домик", а третий становится внутрь и является "жителем". Когда водящий говорит "гром!", то "жилец" выбирает из "домика" и ищет себе другой "домик". Когда ведущий говорит "ураган", "домики" взлетают и пытаются найти себе нового "жителя". При слове "землетрясение" все игроки рассыпаются в разные стороны и образуют новые тройки.

### **«ПОЙМАЙ МОЙ ХВОСТ»**

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают "дракона". Первый в колонны - это голова дракона, последний - хвост. По команде ведущего "дракон" начинает двигаться. Задача "головы" - поймать "хвост". А задача "хвоста" - убежать от "головы". Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После того, как "хвост" поймали, можно выбрать новую голову.

### **«ШАГИ»**

Игроки собираются рядом с водящим. Он высоко подбрасывает мяч, и за то время, пока он его не поймает, собравшиеся вокруг разбегаются в разные стороны. Овладев мячом, водящий останавливает разбегающихся выкриком: "Стоп!". После чего оценивает расстояние до любого игрока и говорит, за какое количество шагов дойдет до него.

Водящий выполняет объявленное и, если он действительно остановился у "жертвы", дотрагивается до нее. Это и есть новый водящий.

Другой вариант: жертва вытягивает руки вперед, слегка сгибая их в локтях и сцепляя пальцы – водящий, после выполнения оговоренных шагов, должен попасть мячом в "кольцо". Если попал – "жертва" – следующий водящий.

Условие: шаги должны быть разные. Варианты шагов (кроме обычных):

- "Гиганты" — большие шаги-прыжки;
- "Лилипуты" — мелкие, частые;
- "Зайчик" — прыжки на носочках ноги вместе;
- "Зонтик" — в прыжке нужно сделать полный поворот вокруг себя;
- "Ниточкой" — ступни ставятся вплотную пятка к носку;
- "Утята" — присесть и шагать, не выпрямляя ног, в приседе;
- "Лягушка" — высокие прыжки вперед из приседа.

Шаги нужно объединять, группировать.

### **«ФАНТЫ»**

Ведущий выбирает помощника. Игроки передают ведущему одну свою вещь (фант). Помощник ведущего отворачивается — можно завязать ему глаза — и придумывает, какое действие должен совершить хозяин вытащенного ведущим фанта, чтобы вернуть свою вещь. Все прихоти помощника игроки обязаны выполнить. Интереснее, когда это будет не тривиальное "спеть, прочитать стихи", а придуманное с добрым юмором задание.

### **«12 ПАЛОЧЕК»**

Небольшая доска укладывается своей серединой на круглую опору. С одного края размещают 12 маленьких палочек, другой конец под тяжестью палочек поднимается вверх. По нему с силой ударяют. Палочки разлетаются.

Пока водящий возвращает их обратно, игроки прячутся. Игра осложняется тем, что ведущий вынужден сторожить дощечку с палочками, потому что любой из ненайденных участников может подкрасться и, выкрикнув имя водящего, ударить по ее краю. Палочки разлетаются. Водящий прерывает поиски и снова складывает их. Но найденные водящим дети не должны приближаться к дощечке. В итоге роль ведущего переходит к игроку, которого не смогли найти дольше всех.

### **«КАПКАНЫ»**

**Правила игры:** Игра проводится по принципу "Ручейка". Несколько человек встают попарно, образуя капканы: поднимают сцепленные руки. Количество капканов зависит от числа игроков: во-первых, это меньшая часть играющих, во-вторых, учитывается то, что после первой остановки должно попасться в капканы четное число игроков. То есть капканов может быть 2, 4, 8 и так далее. Капканы не должны стоять далеко друг от друга. Остальные вереницей, держа предыдущего за талию, проходят под капканами, открытыми до команды ведущего. По условленному сигналу "капканы" опускают руки и ловят зазевавшихся. Те образуют новый капкан. Последний из цепочки объявляется победителем.

### **«ПЧЕЛЫ И ЗМЕИ»**

Часть участников — пчелы, остальные — змеи. У них есть короли, которые должны "накормить" подданных. Король пчел ищет для своей команды мед, король змей — ящерицу. Договариваются, какие предметы будут изображать мед и ящерицу.

Когда короли выходят, вещи прячутся на глазах остальных игроков. Возвратившимся властителям в поисках помогают их подданные: одни шипят, другие жужжат. Шум усиливается, когда короли у цели.

В итоге команда, которая лучше подсказывает королю, побеждает.

### **«РЫБАЛКА»**

Перед игрой необходимо обозначить большой круг. Это море. Игроки — рыбы. Двое ребят — рыбаки, которые делают "сеть": берутся за руки.

Ведущий отправляет рыбаков за рыбой. Сетью ловится рыба, а пойманный присоединяется к рыбакам, тем самым увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда в море остается всего одна рыбка. Это и есть победитель.