

****





## Старые подвижные игры

Новое – это хорошо забытое старое. Незаслуженно забытые старые игры, в которые играли наши дедушки и бабушки, могут быть не менее увлекательными, чем современные компьютерные игры.

Они подарят вам спортивный азарт, возможность проявить ловкость и смекалку в реальной жизни, а не на экране монитора. Кроме того, у вас есть заманчивая перспектива стать чемпионом двора по городкам или бабкам!

Сегодня уже мало кто помнит те игры, в которые играли наши бабушки и дедушки.

Между тем эти старые игры очень полезны для [здоровья](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=P0yJx5yTkpPoJ3Z4G3czpOGYpkSFubdkB0o5dvKwHezkl8Pv3vfMsD02WKwQJNCvBRf*PIcAghTnJkALWEvTinGIO0cURbm7gIN1RjW7avlrqL*vgyc0J6fd5kgov62rO4pjbOa-4Y4gjug5uneUbZ6oCzsOFX-WTeS3rONYBdy0d2MfqQk5Xj6ZShP6G2Whcd0UuI0wIRrSKnXvlJp5oKaZ-Z2V65EPR8dFlvY3eNSNZaXhdayHG9RL3T4nfcN8k1KgslyhLWGMuMsTABEQxSzAphDmk90agi-dAT4aUm*2D4fS2nuqr2uRriimEBZW1RdGz9FmQc1Js1wfeaaAhdvqDO*2QwnlaKuRoYIINuYS0hpqXCFxXU8EvM7zBuojcLux276d4imDKXXAhNn7HsOx403joG9tDlSi6dy1izfk096IQcoFc5-HyhhXJytHOvHPuDWMQDNSFvICVUgFtm8g96mtBvH1KhgFFuuXOzxNDQdTnFXNpetoUkdpHC95AoVcQYW5BUYszlcOVtC6M2hPPRUoxC-3Ju7*A0*Z8muf8muQIQVg2sVAdAEo6Hb30*QFHxLH3WWhdffT8kNV3UUdXIJ7iXU8sanJBELIcI*ISM4ArpvwrR0mVx8&eurl%5B%5D=P0yJx2JjYmOuxuyVdAh*9QIlpWC3ns5FMEZrgkTPdKOgPOue), так как при игре требуется постоянное движение, а вся игра происходит на улице. Особенно хорошо в них играть в скверах, на лужайках, специальных игровых площадках.

Правила предложенных игр незамысловаты, поэтому в них легко внести различные изменения, придать им больше азарта.

В эти игры можно играть как детям, так и взрослым. Кое-кто из них может и вспомнит свое детство.

## Шаровки

Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шарику шаровкой (битой).

Основная цель тех, кто бьёт по шарику, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды».

Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

## Городки

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка (бита) передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

## Подстенка или пристенок

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стене. Первый игрок бросает мяч в стену, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, он бросает его в стену, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, что бы отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает так, что бы отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвёртого игрока, который должен поймать мяч. Тот, кто не поймал мяч, выходит из игры.

После этого играющие меняются местами: первый встаёт последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполнят роль водящего.

## Поймай мяч

Дети делятся на две команды. Встают друг против друга примерно на 3-5 метров, и начинают перебрасывать мяч. Тот, кто его не поймал, переходит из своей команды и встаёт рядом с игроком, который бросал ему мяч.

Побеждает команда, в которой через определённое время окажется больше игроков.

## Горелки

Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом, образуют колонну.

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

Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удается поймать одного из игроков, то он вместе с пойманным становится первой парой колонны.

Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки, они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

## Штандер

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

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков.

Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: – «Штандер!». Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

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

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

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

## Рыбки

Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полутораметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце.

Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою.

Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

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

## Классики

На асфальте мелом расчерчиваем прямоугольник шириной 1,5 м и длиной 2,5 м. Прямоугольник можно расчертить разными способами.

Участники игры определяют очередность по договору или жребием. Первый играющий становится перед классиками и бросает в первый прямоугольник (1 класс) плоскую круглую биту (бита может быть выточена из бруска железа, можно использовать обычную жестяную коробочку из-под леденцов и т. д.). Затем прыгает на одной ноге в класс и ударом ноги выбивает биту в следующий класс.

Таким образом, можно пройти все классы.

Сверху к прямоугольникам можно добавить полукруг или другую фигуру (дом, рай, огонь), в которую по условию можно будет встать на обе ноги (например, дом или рай), или напротив, перепрыгнуть ее, не оставляя в ней биту (огонь).

Если бита улетела не в тот класс или игрок наступил на черту, он уступает место следующему игроку.

Играя в классики, можно добавлять и придумывать новые правила, способы прыжков, очертания самих классиков.

## Бабки

Старая русская игра, напоминающая городки.

В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как биту.

В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее.

Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м.

Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук.

Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила:

* «забор» ставят вдоль линии кона;
* «гусек» в два ряда перпендикулярно ей.

«Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок.

Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

## Казаки-разбойники

Некогда очень популярная среди детей дворовая игра. Предварительно играющим надо обговорить границы, в которых можно перемещаться, прятаться – двор, квартал, микрорайон.

Затем играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники.

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

Казаки будут охранять темницу, поэтому она должна быть не слишком большой, но и не тесной.

Если игра происходит на сравнительно большом пространстве, разбойники должны помечать свой путь нечастыми метками-стрелками мелом на асфальте.

Казаки выходят на поиск и ловят разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников.

Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать.

Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают.

Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных.

Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице.

Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленных можно разбиться на пары или на группы – это усложнит игру.

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

## Городки

Для игры нужно подготовить биты и рюхи. Рюхи изготавливают из круглых деревянных брусков 5 см диаметром, 15 см длиной. Длина бит – 80 см, диаметр – 5 см. Для каждой команды на земле размечают линии кона, пол кона и городов. Участвуют две команды. Играть можно и с меньшим количеством участников – 2–3 человека.

Задача игроков – меньшим количеством ударов выбить из своего города наибольшее количество фигур, в которых сложены рюхи. Каждая фигура состоит из пяти рюх. Всего их 15.

1 – пушка,

2 – звезда,

3 – колодец,

4 – артиллерия,

5 – пулеметное гнездо,

6 – часовые,

7 – тир,

8 – вилка,

9 – стрела,

10 – коленчатый вал,

11 – ракетка,

12 – рак,

13 – серп,

14 – самолет,

15 – письмо.

Для начала можно использовать заранее оговоренное число фигур – 3 или 5 для младших игроков,10 – для ребят постарше. После тренировок можно переходить на полный набор фигур.

В городках, как правило, фигуры устанавливают и выбивают в той же последовательности, в какой они пронумерованы.

Все фигуры устанавливают на передней линии города. Каждая команда получает по жребию правый или левый город.

Каждому игроку дается по две биты для двух бросков по фигурам.

Сначала метают биты все участники одной команды, затем другой. Рюха считается выбитой, если она полностью вылетела за линию кона.

Если же она легла на черту или откатилась в пригород, ее продолжают выбивать.

Удар не засчитывается, если игрок заступает за линию кона или пол кона.

Первый удар всегда делается с кона.

Если игрок не промазал и выбил какое-либо количество рюх из установленной фигуры, следующий удар он наносит с пол кона.

Следующий игрок тоже начинает броски биты с кона, при успешном попадании переходит на пол кона.

Команда, затратившая меньшее количество бит, на все фигуры получает очко.

Периодов в игре обычно несколько, игроки договариваются об их количестве заранее.

Побеждает команда, набравшая большее количеством очков.

## Вышибалы

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

Вышибалой становится “выбитый” или вновь прибывший игрок.

Играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана “свечка”, что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.

## Шаги

1 вариант

Чертится круг диаметром 1,5-2 метра, в который помещаются все участники.

Водящий подбрасывает мяч как можно выше и бежит дальше от круга. Тот из игроков, кому удалось поймать мяч, кричит “стоп” и назначает количество шагов до водящего.

Шаги могут быть самые разнообразные и в разном количестве, например, 2 “гиганта” и “5 “лилипутов”.

Если ему после выполнения назначенных шагов удается дотронуться до водящего, он сам становится водящим.

“Гигантские” – большие шаги в прыжке.

“Лилипуты” – шаг на полступни.

“Ниточка” – от мыска к мыску.

“Утята” – вприсядку.

“Зонтики” – прыжок с переворотом.

“Зайчик” – прыжок – ноги вместе.

2 вариант

Круг делится на сектора – страны.

Пока водящий произносит игровую фразу, игроки разбегаются. Звучит команда “Стоп!” – игроки замирают.

Далее водящий выбирает жертву (как правило, ближайшего к нему игрока) и назначает шаги.

Если водящий угадал расстояние в назначенных шагах до выбранного игрока, то отрезает от страны проигравшего кусок себе. Если не угадал – сам отдает часть своей территории.

Резать можно, только стоя ногой (ногами) на своей территории, а там как дотянешься (круг должен быть достаточно большой).

## Картошка

Мяч должен быть легким, лучше небольшой надувной. Игроки став в круг перекидывают мяч друг другу (ловят или отбивают как в игре “волейбол”).

Тот, кто пропускает или роняет мяч, становится “картошкой” – садится на корточки в круг и по нему могут производиться удары мячом.

Если мяч после удара по “картошке” падает на землю, то он не считается пропущенным и игра возобновляется.

Если “картошке” удается поймать мяч (как “свечу”), то “картошкой” становится потерявший мяч. Остальные игроки выходят из круга.

Последний из двух оставшихся игроков, уронивший мяч на землю, становится первой “жертвой” нового кона.

## ”Съедобное-несъедобное”

Игровое поле расчерчивается в линеечку, где каждая линеечка отделяется от другой линеечки на один шаг (можно играть на широкой лесенке).

Игроки встают за последнюю черту, и водящий бросает им поочередно мяч, называя различные предметы.

Если звучит “съедобное” слово игрок должен поймать мяч, “несъедобное” – пропустить или отбросить.

При соответствии действий игрока названному слову игрок переходит к следующей черте (на следующую ступеньку).

Выигрывает и становится водящим тот, кто первый пересечет последнюю черту.

## Я знаю пять имен

По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произнося очередное слова:

– “Я знаю 5 имен девочек (мальчиков, названий цветов, птиц и т.д.): Маша – раз, Таня – два, Катя – три, Соня – четыре, Ира – пять”, и т.д.

Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку.

Когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался (как это делается в “классиках”), при этом заранее лучше договориться в каком порядке будут называться предметы.

Эта игра полезна и без мяча, в домашних условиях.

## Собачка

Игроки встают в круг, и перебрасывают мяч друг другу. Задача “собачки” – завладеть мячом.

Потерявший мяч сам становится “собачкой”.

## Море волнуется

Водящий стоит спиной к игрокам, которые выделывают всевозможные пассы изображая различные фигуры в движении и произносит слова: –

“Море волнуется – раз,

Море волнуется – два,

Море волнуется – три,

Морская фигура на месте замри”.

Затем оборачивается, тот кто не успел замереть или пошевелился первый становится водящим.

## ”Тише едешь…”

Один из вариантов “морских фигур”.

Водящий становится на одной стороне игрового поля, игроки в другом ее конце.

Водящий отворачивается и произносит: “Тише едешь – дальше будешь, раз, два, три, стоп” и оборачивается.

Игроки, которые в этот момент бегут к водящему, должны замереть. Тот, кто не успел вовремя остановиться, возвращается к стартовой черте.

Победитель, первый достигший водящего, сам становится водящим.

Весь интерес заключается в том, что фразу можно когда угодно обрезать, сказать “стоп” (вносится элемент неожиданности), но последним словом все равно должно оставаться “стоп”, только после него водящий может обернуться.

## Домики

На поле рисуются кружки-домики, ровно на один меньше количества игроков.

Водящий обходит домики, собирая игроков в цепочку, и уводит их подальше, при этом рассказывая, куда их ведет.

После команды “по домам” все бросаются обратно и тот игрок, кому не досталось домика, становится водящим.

Присказка:

“Пошли погулять гномики,

Оставили свои домики.

Гномик Миша, гномик Саша

Пошли в лес, да заблудились.

Долго-долго ходили,

(далее ведущий придумывает)”.

Затем следует неожиданная команда “по домам” в любом месте рассказа – развивает внимание и реакцию.

## Колечко

Игроки сидят на лавочке и держат ладони сложенные лодочкой перед собой.

Водящий зажимает колечко (можно монетку, пуговку, камешек) в своей “лодочке” и поочередно проходит через всех игроков (можно не раз), вкладывая свои ладони в ладони игроков, незаметно перекладывая одному из них “колечко”.

Затем произносит: “Колечко-колечко выйди на крылечко”, задача игрока получившего колечко встать и выйти, став при этом водящим.

Задача остальных – удержать его, если они, конечно , успеют сообразить – кому это колечко досталось.

Интересно играть в составе не менее 4-5 человек.

## Я садовником родился

Водящий становится садовником, остальные выбирают название цветка по вкусу и только на него откликаются.

Водящий дает старт словами: “Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели кроме … (называется имя любого из игроков, например “роза”).

Роза должна тут же отреагировать: “Ой!”

Садовник: “Что с тобой?”

Роза: “Влюблена”.

Садовник: “В кого?”

Роза: “В тюльпана”.

Тюльпан: “Ой” … И далее диалог продолжается между ним и розой и т.д.

Среди выбранных полноправно может оказаться садовник. На него ложится основная нагрузка, так как имена цветов забываются быстро, а садовника помнят и называют чаще всего.

Тот, кто ошибся: откликнулся на чужое имя, не откликнулся на свое, или сделал большую паузу – забыл “имена” цветов выбывает и снова садовником дается старт, и т.д., пока не останется два игрока.

Как вариант – игроки не выбывают, а отдают “фанты”, которые впоследствии разыгрываются (какую-либо личную вещь).

Фанты разыгрываются следующим образом: один достает фант, другой (отвернувшись) назначает задание хозяину фанта, которое тот должен выполнить, чтобы получить вещь обратно (спеть, рассказать стишок, прокукарекать, попрыгать на одной ножке и т.д., зависит от фантазии).

## Светофор

Поле ограничено с 4 сторон (умеренно, зависит от количества игроков), это что-то наподобие пешеходной дрожки, выбегать за пределы которой нельзя.

Итак, водящий в центре игрового поля, отвернувшись, назначает цвет.

Те игроки, у которых назначенный цвет имеется на одежде, спокойно переходят дорожку. Остальные – “нарушители”, должны перебежать через “дорогу”, осаленный “нарушитель” становится водящим.

## Белки-стрелки

Кто-то эту игру по ошибке, а может и правильно, называет “казаки-разбойники”.

Игроки делятся на две команды, “стрелкам” дают время скрыться и затем начинается погоня.

Поиск ведется по следам-стрелкам, расставленным или нарисованным игроками – ”стрелками” на поворотах, а можно и чаще.

Как только последняя “стрелка” найдена и поймана, команды меняются ролями.

## Чехарда

Чехарда – перепрыгивание друг через друга по цепочке.

## Выше ножки от земли

Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (садятся, виснут на деревьях и т.д.).

Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще в том, что игроки на почтительном расстоянии могут изменять свое месторасположение.

## Водяной

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами: “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!”

После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это.

Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

## Третий лишний

Игроки встают в круг по двое (один за другим).

Водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его.

Игрок может встать перед одной из пар и тогда убегать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга.

Осаленный становится водящим.

## Крокодил

Две команды, противоположная команда загадывает слово, часть игроков пытается изобразить его пантомимой, вторая часть – угадать. Если отгадывают, меняются ролями.

## Дед Мазай

Водящий отходит, пока игроки договариваются, кого будут изображать.

Затем игроки подзывают его словами: – «Дед Мазай вылезай».

Водящий: – «Здравствуйте, ребятки, где вы были, что вы делали?»

Игроки: – «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем».

После чего водящий должен угадать смысл их действий.

## На золотом крыльце сидели

Водящий крутится на месте. Вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая на каждый оборот по слову: “На золотом крыльце сидели царь, царевич, король, королевич, сапожник, портной. Кто ты будешь такой? Говори поскорей, не задерживай честных и добрых людей.

Игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

## Холодно и горячо

Водящий прячет предмет, который игроки должны найти по его указаниям: холодно, холоднее, теплее, горячо, совсем жарко и т.д., в зависимости от приближения игроков к спрятанному предмету. Можно играть дома.

## Ворота

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

## Король

Игроки встают в круг, водят вокруг “короля” хоровод со словами: –

«Шел король по лесу, по лесу, по лесу.

Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу».

Король из хоровода выбирает принцессу.

Всеми выполняются действия:

«Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

Головкой покачаем, и снова начинаем».

«Король» выбирает принцессу, лучше с закрытыми глазами.

## Лягушки и цапля

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки.

На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли.

Лягушки прыгают, резвятся в болоте.

Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек.

Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.

Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна.

После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля.

Указания:

* верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке;
* упавшую верёвку снова кладут на место;
* играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту;
* через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

## Волк во рву

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала).

На противоположной стороне зала линией отделено поле.

По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров.

Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз.

Осаленный отходит в сторону.

Воспитатель говорит: «Козы, домой!»

Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания:

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

## Добеги и прыгни

Несколько детей стоит шеренгой. На расстоянии 10м от них начерчена полоса шириной 30 - 40 см. По сигналу воспитателя дети быстро бегут вперёд.

Побеждает тот, кто первым, точно наступив на полосу, подпрыгнет вперёд-вверх.

Указания:

* прыгать только вверх с полосы, толкаясь одной ногой;
* упражнять детей энергично отталкиваться и мягко приземляться.

## Попрыгунчики - воробышки

## (Не попадись)

Чертится круг. Диаметр 4-6 м. Выбирается водящий - большая птица. Он становится в середину круга.

Все остальные играющие воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают на двух ногах, то, впрыгивая в круг поклевать зёрна, то, выпрыгивая из него.

Большая птица летает в кругу, не даёт воробышкам собирать зёрна, клюёт их (дотрагивается рукой).

Воробышки стараются побольше побыть в кругу, увёртываются от ловящего (большой птицы).

Указания:

* воспитатель следит, что бы играющие не стояли на месте, а подпрыгивали.

## Кто скорее по дорожке

Из палочек, шишек, камешков выкладывают 4 - 5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м).

4 -5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю палочки.

Указания:

* прыгать на двух ногах по дорожке;
* не выходить за пределы дорожки.

Усложнение:

* выполнять прыжки на одной ноге;
* перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4-5 невысоких предмета (кубики, камешки);
* выполнять прыжки боком, с ноги на ногу.

## Прыгуны

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами.

Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку.

На каждое четверостишие прыгает другой ребенок.

Зайка беленький сидит,

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Указания:

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

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

## Лягушки в болоте

На земле чертят большой прямоугольник. С двух сторон прямоугольника – берега. На берегах на расстоянии 50 - 60 см друг от друга кочки – небольшие бугорки, нарисованные кружки.

В стороне – журавль в гнезде.

Лягушки располагаются на кочках и говорят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлёпнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-кеква-ке-ке

Будет дождик на реке.

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя.

Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку.

Пойманные лягушки идут в гнездо журавля.

После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Указания:

* с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги;
* ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.

Усложнение:

* ввести второго журавля;
* увеличить расстояние от кочек до болота.

## Положи скорее камешки

На одной стороне площадки дети делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив лунок, в шеренгу на расстоянии 4-5 м. Около каждого лежат 5-6 камешков.

По сигналу, дети берут по одном камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешек и бегом возвращаются.

Прыгают со следующим камешком.

Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

Указания:

* камешек класть в лунку или кружок;
* если он выскочил, надо вернуться и положить его снова;
* прыгать до самой лунки;
* не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

Усложнение:

* прыгать до лунки на одной ноге;
* прыгать до лунки боком.

## Попрыгунчики

На земле на расстоянии 50-60 см одна от другой чертят линии.

Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым, между скоком на месте.

Указания:

* прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно;
* согласовывать силу толчка с препятствием (ближе, дальше).

Усложнение:

* изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение, выполнять более короткие или длинные прыжки.

## Лошади

На конюшне стоят лошади. Недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами.

Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов.

За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом.

На сигнал «поехали» скачут галопом.

По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню.

Дети меняются ролями, игра повторяется.

Указания:

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

Усложнение:

* каждый конюх делает себе «тройку».

## Ножная цель

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см.

Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

Указания:

* спрыгивать мягко, сильно не приседать;
* быстро делать следующий прыжок;
* задевший крут, выходит из игры.

Усложнение:

* спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

## Прыгни - повернись!

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1 м), на четвертом, высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта потянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги, мягко приземлиться.

Усложнение:

* вместо сгибания ног выполнять поворот на 360°.

## Пингвины с мячом

Дети стоят в 4 -5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4-5 м) ориентир - высокий кубик.

Первые в звеньях получают мячи. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращается каждый к своему звену, и передают мяч следующему.

## Птички и клетка

Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички».

Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё.

Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички».

Затем дети меняются ролями.

## Северный и южный ветер

Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке.

«Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронутся до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.).

«Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!»

Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

## Ловишки на одной ноге

Игра проводится по принципу «Ловишки», только вводится новое правило – нельзя ловить того, кто успел встать на одну ногу, и обхватил руками колено.

## Ловишки парами

Выбирают водящего. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребёнок, пойманный последним, становится водящим.

## Ловишки-перебежки

Группа детей встаёт на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится черта. На середине, между двумя линиями, стоит ловишка.

После слов «Раз. Два, три – лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка пытается их поймать. Тот, до кого он дотронется, прежде чем бегущий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону.

Подсчет пойманных производится после 2-3 перебежек, затам выбирается новый ловишка.

## Ноги от земли!

Игра проводится так же, но с условием – нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет (бревно, доску).

## Стой

Игроки встают в круг. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга. Он подбрасывает мяч вверх (или сильно ударяет им о землю) и называет чьё-либо имя. Ребёнок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются.

Как только ребёнок поймает мяч, он громко произносит: «Стой!», все игроки должны остановиться, и стоять неподвижно там, где их застал сигнал.

Водящий старается попасть мячом в какого-нибудь игрока. Тот, в кого бросают мяч, может увёртываться, приседать, но не сходить с места.

Если водящий промахнётся, он бежит за мячом, и все вновь разбегаются.

Если водящий попал мячом в кого-либо, тот занимает место водящего, и игра продолжается.

## Бой петухов

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом.

Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрёстно перед грудью. Можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается.

Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

## Караси и щука

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя «Щука!» ребенок, изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу.

«Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг.

После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

## Лиса в курятнике

Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегает «лиса».

«Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки.

«Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли.

После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса».

Игра повторяется 4-5 раз

## Не оставайся на земле

Игра проводится в той части площадки, где находится гимнастическая стенка, скамейки, лестницы, другие предметы высотой до 30 см. Выбирают водящего – ловишку. Ему на руку повязывают цветную ленту.

Дети размещаются на снарядах. По первому удару в бубен они спрыгивают и начинают бегать по площадке, соблюдая ритм, который задаёт воспитатель.

Ловишка принимает участие в общем движении.

По сигналу воспитателя «Лови!» все дети снова взбираются на расставленные предметы.

Ловишка ловит тех, кто не успел встать на возвышение. Пойманные отходят в сторону, и после 2-3 повторений их подсчитывают.

Выбирают новую ловишку, и игра продолжается.

## Два и три

Дети ходят или бегают врассыпную.

На сигнал воспитателя «Два!» они встают в пару с любым находящимся рядом игроком, берутся за руки и бегут к заранее условленному месту (флажку), где строятся колонной в том порядке, в котором подбегают.

Если воспитатель скажет «Три!», то дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения.

Вариант игры. Дети должны построиться перед воспитателем (лицом к нему), в каком бы месте площадки он ни находился.

Чтобы игра была сложнее и интереснее, воспитатель, прежде чем дать сигнал на построение, говорит: «Стой!» - дети останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель переходит на другое место и даёт сигнал («Два!» или «Три!») – дети открывают глаза, образуют пары или тройки и бегут строиться.

## Река и ров

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река».

Через «реку» надо «переплыть» – идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» – перепрыгнуть.

По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку.

Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег».

Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

## Игра - эстафета «ВЕСЁЛЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ»

Дети стоят за чертой в три колонны с интервалом в 2-3 шага между ними. В каждой колонне одинаковое число игроков.

Перед колоннами прочерчены «дорожки» из двух параллельных линий длиной три метра (расстояние между линиями 20-25 см).

Дальше «дорожки» пересекают две перпендикулярные линии с расстоянием 70-80 см между ними – «канавки», и ещё дальше, на небольшом расстоянии от «канавок», лежат обручи.

По сигналу воспитателя дети, стоящие впереди колонн, бегут по «дорожкам», перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю.

После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым дают флажок или другой значок.

Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

Другой вариант. Первые участники, выполнившие задание, возвращаясь, касаются рукой вторых игроков и встают в коней колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись.

Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

## Белки, орехи, шишки

Количество игроков: любое.

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя 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 слово «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 слово «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом.

## Горячая картошка

Количество игроков не менее трех.

Дополнительно: мяч.

Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка.

Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.

## Заяц без логова

Количество игроков любое.

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца.

Выбираются двое водящих - заяц и охотник.

Заяц должен убегать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника.

Если охотник» осалит зайца, то они меняются ролями.

## Борьба за мяч

Количество игроков любое.

Дополнительно: мяч.

Капитаны команд стоят в расчерченных кругах. Остальные члены команды делятся на нападающих и перехватчиков. Ведущий разыгрывает мяч между игроками противоположных команд.

Перебрасывая мяч своим игрокам, нужно подвести мяч поближе к капитану и бросить ему, так чтобы он поймал его на лету.

Игра до 5 очков.

## Подвижная цель

Количество игроков любое.

Дополнительно: мяч.

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

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

## Лабиринт

Количество игроков: не менее 11 человек.

Дополнительно: нет.

Лабиринт – разновидность пятнашек. Два человека - водящие – кошка и мышка.

Участники стоят упорядоченно, расставив руки в стороны, лицом в одну сторону (образуя коридоры).

По команде ведущего (либо хлопок, либо свисток) все участники поворачиваются обратно.

Кошке и мышке разрешается бегать только по коридорам.

Если кошка поймала мышку, то они меняются ролями, либо с кем-то из стоящих в лабиринте.

## Ловля парами

Количество игроков любое.

Водящий находится в стороне, остальные размещаются произвольно на ограниченной площадке (15x20 м).

По сигналу водящий начинает ловить ребят, а те стараются убежать от него. Поймав кого-нибудь, он берет его за руку, и они вдвоем начинают ловить других, окружая свободными руками.

Пойманный отходит в сторону.

Когда пойман второй, они образуют новую пару и начинают ловить самостоятельно.

Таким образом, количество пар все время увеличивается.

Игра заканчивается, когда все будут переловлены.

## Бредень

Количество игроков любое.

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу".

Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями.

Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше.

"Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удается образовать вокруг нее круг.

Игра повторяется несколько раз.

## Заколдованный замок

Количество игроков любое.

Дополнительно: повязки на глаза.

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда – помешать им в этом.

Замком может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота – двое ребят из второй команды с завязанными глазами.

Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.

Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам.

Их задача – незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

## Пятка-нос

Количество игроков 12-20 человек.

Образуется два круга: внешний и внутренний с одинаковым количеством игроков.

Один человек из внутреннего круга и один из внешнего образуют пару (каждый должен запомнить своего партнёра).

По команде ведущего внешний круг начинает бежать по часовой стрелке, а внутренний против часовой стрелки.

Ведущий будет подавать команды, которые должна выполнить каждая пара, причём очень быстро.

Пара, которая окажется последней – выходит из игры.

Например, если ведущий выкрикивает: – «Спина к спине!», значит, пары должны соединиться именно этими частями тела.

Пара, которая последней сделает это, выходит из игры.

Побеждает пара, которая дойдет до конца.

## Цепи кованые

Количество игроков любое.

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров.

Игру начинает одна из команд словами:– «Цепи!».

Вторая команда хором отвечает:– «Кованые!».

Вновь говорит первая команда:– «Раскуйте нас!».

Вторая команда хором спрашивает:– «Кем?».

Первая команда: – «Сашей!».

Саша из второй команды бежит, пытаясь пробежать между игроками первой команды и разбить цепь.

Если это удается, Саша уводит одного игрока из разбитого звена в свою команду, если не удается – остается в первой команде.

## Два Мороза

Количество игроков любое

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза и говорят:

«Мы Морозы удалые,

Братья молодые.

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пустится?»

Дети отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И нестрашен нам Мороз».

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

## Удержи шарик

Количество игроков любое.

Дополнительно: воздушные шары.

Дети делятся на пары. Для каждой пары чертиться круг диаметром 1м. Игроки встают в этот круг, им дается воздушный шарик.

Они должны, не выходя из круга, дуть на шарик так, чтобы он поднимался и опускался над ними, и над границами их круга. Нельзя «поправлять» траекторию полета шарика руками.

Выигрывает та пара, которая сможет продержаться дольше всех.