Ростовская область, Мартыновский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

основная общеобразовательная школа № 16 х. Арбузов

Рассмотрена, Согласована: Утверждаю:

рекомендована для утверждения. Заместитель директора по УВР Директор МБОУ ООШ № 16 х. Арбузов

Руководитель МС приказ № 115 от 27.08.2018г.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.И. Нариманян \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Краснова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.Д. Сухорукова 24.08.2018г.

Протокол № 1 от 24.08.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности в 5 классе**

**учитель Ефименко Сергей Анатольевич** (4 ч. в неделю)

 **учитель Багамаева Алия Раисовна** (1 ч. в неделю)

Кол-во часов в неделю: **5** в год: **166**

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Наименование внеурочной деятельности: **Динамическая пауза «Час здоровья»**

Возраст обучающихся: **10-11 лет** Срок реализации программы: **1 год**

Программа разработана на основе **программ по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 5 класса в соответствии с ФГОС ООО, 2015г.**

2018-2019 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Приказ Минобрнауки России «Об утверждении ФГОС основного общего образования» от 17.12.2010г №1897;
* Письмо Минобрнауки России «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования» от 12.05.2011 № 03-296;
* Письмо Минобрнауки России «О направлении методических рекомендаций по вопросам введения ФГОС основного общего образования» от 07.08.2015 №08-1228;
* Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15;
* Программ по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 5 класса в соответствии с ФГОС ООО, 2015г.

В соответствии с требованиями ФГОС ООО и планом внеурочной деятельности на 2018 - 2019 учебный год программа реализуется в 5 классе из расчёта 5 часов в неделю за учебный год 166 часа.

**Цель курса**: удовлетворить потребность обучающихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

* укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
* развитие коммуникативной компетентности младших подростков на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**1. Планируемы результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Результатом занятий курса «Динамическая пауза – час здоровья» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Познавательные УУД:***

рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком Игры народов...), структурирование знаний (в конце изучения блока);

***Коммуникативные УУД:***

 адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

***Личностные УУД:***

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни

***Регулятивные УУД:***

принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

***Личностные результаты***

Обучающиеся должны:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты***

Обучающиеся должны:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

***Предметные результаты***

Обучающиеся должны:

* организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
* обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
* представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* формировать навыки здорового образа жизни;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
* осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
* организовать и проводить со сверстниками разученные подвижные игры;
* разработать (придумать) свои подвижные игры.

**Планируемые результаты**

Внеурочной деятельности «Динамическая пауза. Час здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные** **результаты** | **Предметные результаты** |
| * Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
* отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами;
* определять уровень развития физических качеств;
* проявлять инициативу в выборе и проведении подвижных игр;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
* формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* готовность к преодолению трудностей;
* Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.
 | * Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
* понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности;
* Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие;
* Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
* Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.
 | * Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять правила игры.
* выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
* знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;
* владеть различными формами игровой деятельности;
* играть по упрощенным правилам спортивные игры;
* самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
 |

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Количество****занятий** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |
| 2 |  Игры на взаимодействие между обучающимися. Игры по выбору детей. | 11 |
| 3 |  Игры на развитие двигательных качеств. Игры по выбору детей. | 22 |
| 4 |  Игры с элементами легкой атлетики. | 21 |
| 5 |  Игры с элементами ритмической гимнастики. Игры по выбору детей. | 23 |
| 6 | Подвижные игры. Игры по выбору детей. | 20 |
| 7 |  Зимние забавы. Игры по выбору детей. | 13 |
| 8 | Игры с бегом и прыжками, с мячом и с элементами ОРУ. | 42 |
| 9 | Игры с элементами спортивных игр. | 13 |
|  | ***Всего занятий***  | **166** |

**Вводное занятие.** Вводное занятие. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"

**Игры на взаимодействие между обучающимися. Игры по выбору детей.** Экскурсия. Игра «Гном, как тебя зовут». Экскурсия. Игра «Мы веселые ребята». Прогулка. Игра «Гуси- лебеди». Соревнование скороходов. Прогулка. Игра «Волк во рву». Прогулка. Игра «К своим флажкам».Игры по выбору обучающихся. Игры по выбору обучающихся. Эстафета с мячами. Экскурсия. Игра «Птицы и клетка». Поход. Игра «Угадай, кто».

**Игры на развитие двигательных качеств. Игры по выбору детей.** Эстафета зверей. Прогулка. Игры по выбору обучающихся. Экскурсия. «Стой!». Экскурсия. Игра «Веселые музыканты». Экскурсия. Игра «Совушка». Игры по выбору обучающихся. Игры по выбору обучающихся. Эстафета со скакалками. Эстафета с мячами. Поход. Игра «Паровозик». Игры по выбору обучающихся. Экскурсия. Игра «Вышибалы». Экскурсия. Игра «Воробьи и вороны». Игры по выбору обучающихся. Прогулка. Игра «Салки». Повторение изученных игр. Эстафета «Кенгуру». Экскурсия. Игра «Симон говорит». Эстафета с мячами. Прогулка. Игра «Мишки и Шишки». Экскурсия. Игра «Медведь». Игры по выбору обучающихся.

**Игры с элементами легкой атлетики.** Экскурсия. Игра «Осенний марафон». Эстафета со скакалками. Прогулка. Игра «Пустое место». Экскурсия. Игра « У ребят порядок строгий». Прогулка. Игра «К своим флажкам». Прогулка. Игра «Прыгающие воробушки». Веселые старты «Лабиринт». Экскурсия. Игра «Прыжки по полосам». Эстафета с мячами. Экскурсия. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Прогулка. Игра «День и ночь». Экскурсия. Игра «Осенний марафон». Экскурсия. Игра «Чай-чай выручай». Прогулка. Игра «Мишки и Шишки». Поход. Игра «Вызовы». Экскурсия. Игра «Гонка мячей по кругу». Игры по выбору учащихся. Экскурсия. Игра «Караси и щука». Прогулка. Игра «Кто выше?». Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик». Экскурсия. Игра «Метатели».

**Игры с элементами ритмической гимнастики. Игры по выбору детей.** Прогулка. Игра ««Веселые ладошки»». Прогулка. Игра с прыжками: «На одной ноге». Экскурсия. Игра «Веселый зоопарк». Поход. Игра «Красивая спина». Экскурсия. Игра «Дружные ребята». Прогулка. Грузинские игры. Прогулка. Игра «Веселый сапожок». Прогулка. Игра "Непоседы". Экскурсия. Игра «Ритмическая мозаика». Экскурсия. Игра «Исправь осанку». Прогулка. Грузинские игры. Упражнения на согласованность движений с музыкой. Экскурсия. Игра «Зайцы в огороде». Ритмические упражнения с обручами. Прогулка. Игра «Верёвочка под ногами». Игры по выбору обучающихся. Экскурсия. Игра «Гимнасты». Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые). Прогулка. Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты». Прогулка. «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полосам». Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом. Соревнование «Лабиринт». Экскурсия. Игра «Солнышко».

**Подвижные игры. Игры по выбору детей.** Прогулка. Игры и эстафеты с мячами. Прогулка. Игра «Класс, смирно!». Прогулка. Броски мяча в корзину. Экскурсия. Игра «Боулинг». Игры по выбору обучающихся. Экскурсия. Игра «Картошка». Игры на внимание и быстроту «Поезд». Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки». «Веселые старты»: Старт группами. Командный бег. Прогулка. Игра «Караси и щука». Экскурсия. «Мини-гандбол». Экскурсия. Игра «Веселые пингвинята». Экскурсия. Игра «Солнышко». Встречная эстафета. «Волк и ягненок». «Кто раньше». Прогулка. Игра «Класс, смирно!». Эстафета со скакалкой. «Смена номеров». Экскурсия. Погоня по кругу «Перебежки». Игра «Рыбная ловля». Игровые упражнения с малыми мячами. Повторение изученных игр. Экскурсия. Игра в снежки.

**Зимние забавы. Игры по выбору детей.** Активные игры зимой: «Скатывание шаров». Активные игры зимой: «Снайперы», «Черепашки». Активные игры зимой: «Скатывание шаров». Активные игры зимой «Осада снежной крепости». Игры по выбору обучающихся. Активные игры зимой «Осада снежной крепости». Прогулка. Игра в снежки. Экскурсия. Катание на санках. Активные игры зимой «Осада снежной крепости». Экскурсия. Игры по выбору обучающихся. Игра в снежки. Экскурсия. Игра «Ловишки-перебежки». Игры по выбору обучающихся.

**Игры с бегом и прыжками, с мячом и с элементами ОРУ.** Экскурсия. Игра «Вороны и воробьи». Экскурсия. Игра «У кого мяч?». Прогулка. Игра «На одной ноге». Разучивание и закрепление. Игры с элементами ОРУ. [Игра «Земля, вода, воздух, ветер»](http://dolager.ru/Metodicheskie-posobiya/Psihologicheskie-igryi/Igra-Zemlya-voda-vozduh-veter.html). Игры с прыжками: «На одной ноге», «Попади в след». Игры с бегом: «Два мороза». Экскурсия. Игра «Рыбки». Игры с мячом: «Большой мяч». Игры с бегом: «Два мороза», «Ловишки-перебежки». Игры с мячом: «Большой мяч». Игры на координацию: «Удочка». Прогулка. Игра «Кот и мышки». Прогулка. Игра «Поймай того, у кого камешек Игры с мячом: «Змейка», «Эстафета с мячами».». Экскурсия. Игра «Замри». Игры на координацию: «Не урони шарик». Игры с мячом: «Сбей мяч», «Большой мяч» - повторение. Игры с бегом: «Зайцы в огороде». Прогулка. Игра «Кто дальше». Прогулка. Игра «С кочки на кочку». Игры с элементами ОРУ: [Игра «Земля, вода, воздух, ветер»](http://dolager.ru/Metodicheskie-posobiya/Psihologicheskie-igryi/Igra-Zemlya-voda-vozduh-veter.html). Игры с мячом: «Большой мяч», «У кого мяч?». Игры с бегом: «Ловишки-перебежки». Игры с прыжками: «Попади в след». Экскурсия. Игра «Прихлопни комара». Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки–молчалки» - повторение. Игры на координацию: «Удочка», «Не урони шарик». Игры на координацию: «Кружева». Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам». Прогулка. Игра «Вороны и воробьи». Игры с бегом: «Зайцы в огороде», «Кот и мышки». Игры с мячом: «Мяч соседу». Игры на координацию: «Кружева». Прогулка. Игра «Донести рыбку». Игры с бегом: «Не попадись». Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Прихлопни комара». Прогулка. «Эстафета с мячом». Игры с мячом: «Мяч соседу», «Эстафета с мячом». Игры на координацию: «Кружева», «Кто дальше». Игры с бегом: «Ловишки-перебежки». Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Прихлопни комара». [Игра «Земля, вода, воздух, ветер»](http://dolager.ru/Metodicheskie-posobiya/Psihologicheskie-igryi/Igra-Zemlya-voda-vozduh-veter.html).

**Игры с элементами спортивных игр.** Экскурсия. "Перетягивание через черту"."Эстафета с лазаньем и перелезанием". Бег с мячом. Бег по линиям. «День» и «Ночь». Прогулка. Игра «Кто точнее?». Прогулка. Игра «Попробуй поймай». «Пионербол». Футбол. Прогулка. Игра «Пятнашки». Прогулка. Игра «Попади в корзину». Экскурсия. Игра «Пролезь через обруч». Эстафеты с прыжками. Эстафеты со скакалками.

**3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **Введение** |
| 1 | 03.09 (1ч.) | Вводное занятие. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" | 1 |
|  |  | **Игры на взаимодействие между учащимися** |  |
| 2 | 04.09 | Экскурсия. Игра «Гном, как тебя зовут». | 1 |
| 3 | 05.09 | Экскурсия. Игра «Мы веселые ребята». | 1 |
| 4 | 06.09 | Прогулка. Игра «Гуси- лебеди». | 1 |
| 5 | 07.09 | Соревнование скороходов. | 1 |
| 6 | 10.09 | Прогулка. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 7 | 11.09 | Прогулка. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 8 | 12.09 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 9 | 13.09 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 10 | 14.09 | Эстафета с мячами. | 1 |
| 11 | 17.09 | Экскурсия. Игра «Птицы и клетка». | 1 |
| 12 | 18.09 | Поход. Игра «Угадай, кто». | 1 |
| **Игры на развитие двигательных качеств** |
| 13 | 19.09 | Эстафета зверей. | 1 |
| 14 | 20.09 | ***Прогулка.*** ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 15 | 21.09 | Экскурсия. «Стой!». | 1 |
| 16 | 24.09 | Экскурсия. Игра «Веселые музыканты». | 1 |
| 17 | 25.09 | Экскурсия. Игра «Совушка». | 1 |
| 18 | 26.09 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 19 | 27.09 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 20 | 28.09 | Эстафета со скакалками. | 1 |
| 21 | 01.10 | Эстафета с мячами. | 1 |
| 22 |  02.10 | Поход. Игра «Паровозик». | 1 |
| 23 | 03.10 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 24 | 04.10 | Экскурсия. Игра «Вышибалы». | 1 |
| 25 | 05.10 | Экскурсия. Игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 26 | 08.10 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 27 | 09.10 | Прогулка. Игра «Салки». | 1 |
| 28 |  10.10 | Повторение изученных игр. | 1 |
| 29 | 11.10 | Эстафета «Кенгуру». | 1 |
| 30 | 12.10 | Экскурсия. Игра «Симон говорит». | 1 |
| 31 | 15.10 |  Эстафета с мячами. | 1 |
| 32 | 16.10 | Прогулка. Игра «Мишки и Шишки». | 1 |
| 33 | 17.10 | Экскурсия. Игра «Медведь». | 1 |
| 34 | 18.10 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| **Игры с элементами легкой атлетики** |
| 35 | 19.10 | Экскурсия. Игра «Осенний марафон». | 1 |
| 36 | 22.10 | Эстафета со скакалками. | 1 |
| 37 | 23.10 | Прогулка. Игра «Пустое место». | 1 |
| 38 | 24.10 | Экскурсия. Игра « У ребят порядок строгий». | 1 |
| 39 | 25.10 | Прогулка. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 40 | 26.10 | Прогулка. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 41 | 06.11 (2ч.) | Веселые старты «Лабиринт». | 1 |
| 42 | 07.11 | Экскурсия. Игра «Прыжки по полосам». | 1 |
| 43 | 08.11 | Эстафета с мячами. | 1 |
| 44 | 09.11 | Экскурсия. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
| 45 | 12.11 | Прогулка. Игра «День и ночь». | 1 |
| 46 | 13.11 | Экскурсия. Игра «Осенний марафон». | 1 |
| 47 |  14.11 | Экскурсия. Игра «Чай-чай выручай». | 1 |
| 48 | 15.11 | Прогулка. Игра «Мишки и Шишки». | 1 |
| 49 | 16.11 | Поход. Игра «Вызовы». | 1 |
| 50 | 19.11 | Экскурсия. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 51 | 20.11 | Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 52 | 21.11 | Экскурсия. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 53 | 22.11 | Прогулка. Игра «Кто выше?». | 1 |
| 54 | 23.11 | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик». | 1 |
| 55 | 26.11 | Экскурсия. Игра «Метатели». | 1 |
|  **Ритмическая гимнастика** |
| 56 | 27.11 | Прогулка. Игра ««Веселые ладошки»». | 1 |
| 57 | 28.11 | Прогулка. Игра с прыжками: «На одной ноге» | 1 |
| 58 | 29.11 | Экскурсия. Игра «Веселый зоопарк». | 1 |
| 59 | 30.11 | Поход. Игра «Красивая спина». | 1 |
| 60 | 03.12 | Экскурсия. Игра «Дружные ребята». | 1 |
| 61 | 04.12 | Прогулка. Грузинские игры.. | 1 |
| 62 |  05.12 | Прогулка. Игра «Веселый сапожок». | 1 |
| 63 | 06.12 | Прогулка. Игра "Непоседы". | 1 |
| 64 | 07.12 | Экскурсия. Игра «Ритмическая мозаика». | 1 |
| 65 | 10.12  | Экскурсия. Игра «Исправь осанку». | 1 |
| 66 | 11.12 | Прогулка. Грузинские игры. | 1 |
| 67 | 12.12 | Упражнения на согласованность движений с музыкой. | 1 |
| 68 | 13.12 | Экскурсия. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 69 | 14.12 | Ритмические упражнения с обручами. | 1 |
| 70 | 17.12 | Прогулка. Игра «Верёвочка под ногами». | 1 |
| 71 | 18.12 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 72 | 19.12  | Экскурсия. Игра «Гимнасты». | 1 |
| 73 | 20.12 | Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые). | 1 |
| 74 | 21.12 | Прогулка. Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты». | 1 |
| 75 | 24.12 | Прогулка. «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полосам». | 1 |
| 76 | 25.12 | Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом. | 1 |
| 77 |  26.12 | Соревнование «Лабиринт». | 1 |
| 78 | 27.12 | Экскурсия. Игра «Солнышко». | 1 |
| **Подвижные игры** |
| 79 | 28.12 | Прогулка. Игры и эстафеты с мячами | 1 |
| 80 | 09.01 (3ч.) | Прогулка. Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 81 | 10.01 | Прогулка. Броски мяча в корзину. | 1 |
| 82 | 11.01 | Экскурсия. Игра «Боулинг». | 1 |
| 83 | 14.01 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 84 | 15.01  | Экскурсия. Игра «Картошка». | 1 |
| 85 | 16.01 | Игры на внимание и быстроту «Поезд». | 1 |
| 86 | 17.01 | Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки». | 1 |
| 87 | 18.01 | «Веселые старты»: Старт группами. Командный бег. | 1 |
| 88 | 21.01 | Прогулка. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 89 | 22.01 | Экскурсия. «Мини-гандбол». | 1 |
| 90 | 23.01  | Экскурсия. Игра «Веселые пингвинята». | 1 |
| 91 | 24.01 | Экскурсия. Игра «Солнышко». | 1 |
| 92 | 25.01 | Встречная эстафета. «Волк и ягненок». «Кто раньше». | 1 |
| 93 | 28.01 | Прогулка. Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 94 | 29.01 | Эстафета со скакалкой. «Смена номеров». | 1 |
| 95 | 30.01 | Экскурсия. Погоня по кругу «Перебежки». | 1 |
| 96 | 31.01 | Игра «Рыбная ловля». Игровые упражнения с малыми мячами.  | 1 |
| 97 | 01.02 | Повторение изученных игр. | 1 |
| 98 | 04.02 | Экскурсия. Игра в снежки. | 1 |
| **Зимние забавы** |
| 99 | 05.02  | Активные игры зимой: «Скатывание шаров». | 1 |
| 100 | 06.02 | Активные игры зимой: «Снайперы», «Черепашки». | 1 |
| 101 | 07.02 | Активные игры зимой: «Скатывание шаров». | 1 |
| 102 | 08.02 | Активные игры зимой «Осада снежной крепости». | 1 |
| 103 | 11.02 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 104 | 12.02 | Активные игры зимой «Осада снежной крепости». | 1 |
| 105 | 13.02  | Прогулка. Игра в снежки. | **1** |
| 106 | 14.02 | Экскурсия. Катание на санках. | **1** |
| 107 | 15.02 | Активные игры зимой «Осада снежной крепости». | **1** |
| 108 | 18.02 | Экскурсия. Игра в снежки. | **1** |
| 109 | 19.02 | Экскурсия. Игра «Ловишки-перебежки». | 1 |
| 110 | 20.02 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| 111 | 21.02 | ***Игры по выбору обучающихся.*** | 1 |
| **Игры с бегом и прыжками, с мячом и с элементами ОРУ** |
| 112 | 22.02 | Экскурсия. Игра «Вороны и воробьи». | 1 |
| 113 | 25.02 | Экскурсия. Игра «У кого мяч?». | 1 |
| 114 | 26.02 | Прогулка. Игра «На одной ноге». Разучивание и закрепление. | 1 |
| 115 | 27.02 | Игры с элементами ОРУ. [Игра «Земля, вода, воздух, ветер»](http://dolager.ru/Metodicheskie-posobiya/Psihologicheskie-igryi/Igra-Zemlya-voda-vozduh-veter.html). | 1 |
| 116 | 28.02 | Игры с прыжками: «На одной ноге», «Попади в след» . | 1 |
| 117 | 01.03 | Игры с бегом: «Два мороза». | 1 |
| 118 | 04.03 | Экскурсия. Игра «Рыбки». | 1 |
| 119 | 05.03 | Игры с мячом: «Большой мяч».  | 1 |
| 120 | 06.03 | Игры с бегом: «Два мороза», «Ловишки-перебежки». | 1 |
| 121 | 07.03 | Игры с мячом: «Большой мяч». | 1 |
| 122 | 11.03 | Игры на координацию: «Удочка». | 1 |
| 123 | 12.03 | Прогулка. Игра «Кот и мышки». | 1 |
| 124 | 13.03 | Прогулка. Игра «Поймай того, у кого камешек». | 1 |
| 125 | 14.03 | Игры с мячом: «Змейка», «Эстафета с мячами». | 1 |
| 126 | 15.03 | Экскурсия. Игра «Замри». | 1 |
| 127 | 18.03 | Игры на координацию: «Не урони шарик». | 1 |
| 128 | 19.03 | Игры с мячом: «Сбей мяч», «Большой мяч» - повторение. | 1 |
| 129 | 20.03 | Игры с бегом: «Зайцы в огороде».  | 1 |
| 130 | 21.03 | Прогулка. Игра «Кто дальше». | 1 |
| 131 | 22.03 | Прогулка. Игра «С кочки на кочку». | 1 |
| 132 | 01.04 (4ч.) | Игры с элементами ОРУ: [Игра «Земля, вода, воздух, ветер»](http://dolager.ru/Metodicheskie-posobiya/Psihologicheskie-igryi/Igra-Zemlya-voda-vozduh-veter.html). | 1 |
| 133 | 02.04 | Игры с мячом: «Большой мяч», «У кого мяч?». | 1 |
| 134 | 03.04 | Игры с бегом: «Ловишки-перебежки». | 1 |
| 135 | 04.04 | Игры с прыжками: «Попади в след» . | 1 |
| 136 | 05.04 | Экскурсия. Игра «Прихлопни комара». | 1 |
| 137 |  08.04 | Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки–молчалки» -повторение.  | 1 |
| 138 | 09.04 | Игры на координацию: «Удочка», «Не урони шарик». | 1 |
| 139 | 10.04 | Игры на координацию: «Кружева».  | 1 |
| 140 | 11.04 | Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам».  | 1 |
| 141 | 12.04 | Прогулка. Игра «Вороны и воробьи». | 1 |
| 142 |  15.04 | Игры с бегом: «Зайцы в огороде», «Кот и мышки». | 1 |
| 143 | 16.04 | Игры с мячом: «Мяч соседу».  | 1 |
| 144 | 17.04 | Игры на координацию: «Кружева». | 1 |
| 145 | 18.04 | Прогулка. Игра «Донести рыбку». | 1 |
| 146 | 19.04 | Игры с бегом: «Не попадись».  | 1 |
| 147 | 22.04 | Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Прихлопни комара». | 1 |
| 148 | 23.04 | Прогулка. «Эстафета с мячом». | 1 |
| 149 | 24.04 | Игры с мячом: «Мяч соседу», «Эстафета с мячом». | 1 |
| 150 | 25.04 | Игры на координацию: «Кружева», «Кто дальше». | 1 |
| 151 | 26.04 | Игры с бегом: «Ловишки-перебежки». | 1 |
| 152 | 29.04 | Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Прихлопни комара». | 1 |
| 153 | 30.04 | [Игра «Земля, вода, воздух, ветер»](http://dolager.ru/Metodicheskie-posobiya/Psihologicheskie-igryi/Igra-Zemlya-voda-vozduh-veter.html). | 1 |
| **Игры с элементами спортивных игр** |
| 154 |  06.05 | Экскурсия. "Перетягивание через черту". | 1 |
| 155 | 07.05 | "Эстафета с лазаньем и перелезанием" | 1 |
| 156 | 08.05 | Бег с мячом. Бег по линиям. «День» и «Ночь». | 1 |
| 157 | 13.05 | Прогулка. Игра «Кто точнее?». | 1 |
| 158 | 14.05 | Прогулка. Игра «Попробуй поймай». | 1 |
| 159 | 15.05 | «Пионербол». Футбол. | 1 |
| 160 | 16.05 | Прогулка. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 161 | 17.05 | Прогулка. Игра «Попади в корзину». | 1 |
| 162 | 20.05 | Экскурсия. Игра «Пролезь через обруч». | 1 |
| 163 | 21.05 | Эстафеты со скакалками. | 1 |
| 164 | 22.05 | Футбол. Игра «Знамя». | 1 |
| 165 | 23.05 | Футбол. Игры по выбору. | 1 |
| 166 | 24.05 | Игра «Знамя». Итоги года. | 1 |

**Приложение**

**ОПИСАНИЕ ИГР**

**С бегом: «Вороны и воробьи»**

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

**«Два Мороза»**

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

[**Зайцы в огороде**](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/zajcy-v-ogorode)

Разновидность «[Ловишки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%5C%22%D0%9B%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B0%5C%22)», но в роли «ловишки» вы­ступает «собака».

Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зай­цев. На противоположной стороне площадки (на рассто­янии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0— 1,5 м — это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При жела­нии на нем можно обозначить черточками или кружоч­ками грядки.

По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой…

Воспитатель подает второй сигнал или команду: «Со­бака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается пой­мать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3—6 «зайцев», воспитатель мо­жет выбрать из играющих другую «собаку», а пойман­ные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начина­ется сначала.

***Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества***

**Кот и мышки**

Разновидность игры «[Ловишка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%5C%22%D0%9B%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B0%5C%22)», но в роли «ловиш­ки» выступает «кот».

У края игровой площадки проводится линия, за ко­торой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет вос­питатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

*Кошка мышек сторожит,*
*Притворилась, будто спит…*

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко под­ходят к «коту». Через некоторое время воспитатель гово­рит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

*Тише, мышки, не шумите,*
*Вы кота не разбудите!..*

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потя­гивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мы­шей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспита­тель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» воз­вращаются в игру.

**Караси и щука**

**По цели и характеру** напоминает игру «[Ловишка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%5C%22%D0%9B%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B0%5C%22)».

Игровая площадка разделена двумя линиями на рас­стоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбира­ется водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебега­ют на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать че­рез нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный ка­рась.

[**Попробуй поймай**](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/poprobuj-pojmaj)

**По цели и характеру** является разновидностью игры «[Ловишка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%5C%22%D0%9B%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B0%5C%22)».

На игровой площадке проводят две линии, за кото­рыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает ме­сто между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произ­носят рифмовку:

*Мы веселые ребята,*
*Любим бегать и играть.*
*Ну, попробуй нас догнать.*
*Раз, два, три — лови!..*

После произнесения слова «лови» дети перебегает на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играю­щий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторо­ну, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игро­ков, а затем выбирается новый «ловишка».

(в ходе игры желательно определить лучшего «ловишку»)

[**День и ночь**](http://azbuka-igr.ru/world_game/azerbajdzhanskie/den-i-noch)

**Цель игры:** развитие силовой выносливости, быст­роты реакции.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраи­ваются мальчики, у другой — девочки. Между ними на­ходится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», коман­да девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ло­вят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчи­ков.

**Правила игры:** «осаленные» переходят в команду соперника.

Категория: Азербайджанские народные игры
Развивает: быстроту реакции, силовую выносливость

[**Не попадись…**](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/ne-popadis)

**Цель игры:** обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бега­ют по нему и выскакивают обратно. Водящий бегает в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водяще­го каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время вос­питатель подсчитывает число штрафных очков и тех иг­рающих, кого не успел коснуться водящий. Производит­ся замена водящего, и игра начинается сначала.

**Вариант игры:** можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дот­ронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

**Игры с прыжками**

**«На одной ноге»**

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

**«Петушиный бой»**

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

**"Прыжки по полоскам"**

****

Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2-3 м. Поперёк коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6-8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.

*Содержание игры.* По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Правила игры: 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую - два очка и т.д. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

[**С кочки на кочку**](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/s-kochki-na-kochku)

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или из­вилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, меж­ду которыми располагается болото. На поверхности бо­лота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

**Вариант игры:** каждый из играющих вместо нари­сованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на дру­гой берег.

**Из обруча в обруч**

**Цель игры:** развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигатель­ного аппарата, развитие координации движений.

На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6—8.

Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспи­тателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в об­руч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.

В конце игры воспитатель отмечает качество прыж­ка и приземления детей, не забывая отметить поло­жительное участие всех детей в игре

**Прихлопни комара**

**Цель игры:** обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диамет­ром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель дер­жит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

 Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

**Правила игры:** дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось при­хлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наи­более, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

***Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость.***

**ИГРЫ С МЯЧОМ**

**Не урони мяч**

**Цель игры:** обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каж­дый стоящий первым получает мяч и зажимает его меж­ду ног.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересече­ния линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами стано­вятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересе­чет первым линию «старта» с мячом в руках.

**Вариант игры:** на второй линии для каждой коман­ды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажа­тым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

**Категория: Игры с мячом
Развивает: координацию движений, ловкость**

 **«Веселый бег»**

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

**ИГРЫ С ОРУ**

[**Игра «Земля, вода, воздух, ветер»**](http://dolager.ru/Metodicheskie-posobiya/Psihologicheskie-igryi/Igra-Zemlya-voda-vozduh-veter.html)

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе.

На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить .

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья.

Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

**«Кричалки–шепталки–молчалки»**

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

Поймай того, у кого камешек

**Цель игры:** развитие внимательности, быстроты.

В игре принимают участие не менее пяти человек. Игроки выстраиваются на игровой площадке в одну ше­ренгу, против них становится руководитель игры или выбранный ведущий. Игроки держат вытянутые вперед руки со сложенными ладонями.

У ведущего игру есть камешек, он ходит перед ше­ренгой и делает вид, будто хочет положить его в ладони игроков. Затем незаметно опускает камешек в чьи-нибудь ладони. Тот, кому достанется камень, бежит до заранее намеченного пункта и обратно, чтобы вернуть камешек ведущему. Остальные игроки преследуют его и пытают­ся поймать, пока он в поле. На линии его уже схватить нельзя.

**Правила игры:**

если игрок вернется обратно и его никто не смо­жет поймать, в следующем туре он занимает место ведущего;

если игрока поймают, место ведущего займет иг­рок, первым коснувшийся того, кто бежал.

Категория: Греческие игры для детей
Развивает: быстроту реакции, внимательность

**Море волнуется…**

**Цель игры:** в игровой форме обучение основным ви­дам движения (ходьба, бег), выработка внимательности и быстроты реакции.

Из числа играющих выбирается «водящий». Осталь­ные дети образуют круг, стоя на расстоянии 1—1,5 м друг от друга. Потом каждый ребенок очерчивает вокруг себя кружок диаметром до 50 см. Это его «домик».

После окончания приготовления к игре водящий идет по кругу, обходя «домики» змейкой. Если водящий, про­ходя мимо играющего, говорит: «Море волнуется…», то этот играющий должен покинуть свой домик, взять за руку водящего и пойти следом за ним. Следующий иг­рок после слов водящего становится за первым и т. д., пока за ведущим не образуется цепочка из всех играю­щих детей, а все их «домики» не освободятся. Ведущий ведет эту «цепочку» по игровой площадке, меняя шаг, то ускоряя до бега, то замедляя, а потом неожиданно для всех говорит: «Море спокойно!..»



После этих слов все играющие отпускают руки друг друга и спешат занять любой свободный кружок-«домик». Тот играющий, который остается без «домика», стано­вится водящим, и игра начинается сначала.

**Правила игры:** нельзя становиться в кружок, если туда уже успел поставить ногу другой игрок; нельзя выталкивать другого играющего из занятого кружка-«домика».

**ИГРЫ С МЯЧОМ.**

 **«Большой мяч»**

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющиеопять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

**Игра «У кого мяч?»**

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

[**Змейка (Проведи мяч)**](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/zmejka-provedi-myach)

**Цель игры:** обучение ведению мяча (ногами, клюш­кой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпенди­кулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде воспитателя ребенок дол­жен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без оши­бок.

**Вариант игры:**

можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить од­новременно соревнование на скорость между дву­мя участниками;

ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;

игрок будет вести мяч от линии, обходя все пред­меты «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

[**Эстафета с мячами**](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/estafeta-s-myachami)

**Цель игры:** обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации дви­жения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом иг­роков. Команды становятся у черты в колонны на рас­стоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние меж­ду колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок дер­жит в руках мяч.

По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребе­нок передает мяч через голову второму, второй — тре­тьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;

мяч передается назад внизу между широко рас­ставленными ногами;

комбинация двух движений: мяч передается на­зад вверху над головами, а вперед — внизу, меж­ду широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

***Категория: Игры с мячом
Развивает: координацию движений, ловкость***

**«Сбей мяч»**

**Цель игры:** развитие ловкости, глазомера.

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе коман­ды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

***Категория: Активные игры с мячом
Развивает: глазомер, ловкость***

**Лови – бросай!..**

**По цели и характеру** повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч де­тям, а потом ловит его от них, произнося при этом риф­мовку:

«Лови, бросай,
Упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличи­вается до 2—2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

**Мяч соседу**

**Цель игры:** развитие ловкости.

Из числа играющих выбирается водящий. Осталь­ные игроки становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, а в центре круга — водящий.

По сигналу или по команде учителя игроки начи­нают передавать мяч друг другу вправо или влево, но обязательно рядом стоящему игроку. Направление пе­редачи мяча может меняться в процессе игры много раз. Задача водящего — не покидая пределы круга, дотро­нуться до мяча, находящегося в руках игрока, или во время передачи.

Если это удается, то тот игрок, у которого был в данный момент мяч, становится водящим и игра начина­ется сначала.

**ИГРЫ НА КООРДИНАЦИЮ**

**«Донести рыбку»**

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

**Удочка**

**Цель игры:** развитие ловкости, координации дви­жений.

Из общего числа играющих выбирается водящий.

Ос­тальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.

Водящий становится в центр крута. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешо­чек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и про­пустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел ле­тящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчиты-вается общее число штрафных очков после того, как ме­шочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

**Не урони шарик**

**Цель игры:** кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—10 см (в зависимости от возрас­та играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уро­нил, положить шарик в ложку и только потом продол­жить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устра­ивать новые забеги среди победителей каждого предва­рительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эста­феты, когда все участники разделены на 2—3 команды в зависимости от количества участников:

играющий должен донести шарик в ложке до ли­нии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;

играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

***Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: координацию движений, ловкость***

**Рыбки**

**Цель игры:** обучение в игровой форме видам дви­жения (ходьба, бег), развитие ловкости и координации движений.

Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина — 15—20 см, ширина — 5—7 см), кото­рые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвостику каждой рыбки привязывается нитка длиной 50—60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с рав­ным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), вы­бывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше не­пойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

**Правила игры:** во время игры нельзя хватать рука­ми игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

**Кружева**

**По цели и характеру** является одной из разновид­ностей игры «[Ловишки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%5C%22%D0%9B%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B0%5C%22)» («[Пятнашки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/pyatnashki)»).

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние меж­ду парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и под­нимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хло­пок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бе­жать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

**Правила игры:** игра заканчивается, когда пробегут все пары.

**Охотник и зайцы**

**Цель игры:** обучение бегу в игровой манере, разви­тие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охот­ника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чер­тят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диа­метром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Вос­питатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живу­щего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превра­щается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убе­гать от гоняющегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охот­ником, а охотник — зайцем.

**Вариант игры:** общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.

Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «без­домным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

**Кто дальше?..**

**По цели и характеру** эта игра близка игре «Донеси мешочек».

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих).

У первой черты ребенок наклоняется вперед, сгиба­ясь почти до прямого угла. На спину ему кладут мешо­чек с песком или подушечку. В таком положении ребе­нок должен пройти путь до следующей черты, не уронив предмет со спины во время движения.

**Правила игры:** поправлять предмет или поддержи­вать его во время ходьбы между линиями. Ребенок, по­терявший груз, выбывает из игры.

**«Замри»**

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

***АКТИВНЫЕ ИГРЫ ЗИМОЙ***

***Категория: Активные игры зимой
Развивает: глазомер, точность броска***

**Снайперы**

**Цель игры:** обучение метанию (вместе мяча — сне­жок), развитие точности броска, глазомера.

На игровой площадке сначала строится из снега стен­ка длиной до 2 м и высотой до 1 м. На ее плоский верх­ний край кладут яркий кубик, кеглю или другой яркий предмет.

На расстоянии 1,5—3 м (в зависимости от возраста детей) от стенки проводится линия. От этой линии дети по очереди стараются сбить предмет со стенки снежками (количество снежков может быть ограничено или не ог­раничено).

На верхний край стенки можно положить несколько ярких предметов на расстоянии 30—40 см друг от друга, чтобы в игре одновременно приняло участие несколько детей.

Победителем считается тот, кто поразил цель мень­шим количеством снежков.

**Вариант игры:** после поражения цели ребенок отхо­дит шаг назад и снова начинает поражать цель опре­деленным количеством снежков (3 снежка). Так продол­жается до промаха. Победителем считается тот, кто по­ражает цель с самой дальней дистанции.

**Черепашки**

**Цель игры:** обучение совместному действию, раз­витие опорно-двигательного аппарата, мышления.

На снежной игровой площадке проводят две парал­лельные линии «старт» и «финиш» на расстоянии 8—10 м.

Одновременно в игре принимают участие 2—3 пары. Каждая пара садится на сани спиной друг к другу. Санки стоят на линии старта.

По сигналу или команде воспитателя игроки начина­ют движение к линии «финиша». Каждая пара игроков должна продвигать свои санки, отталкиваясь одновремен­но двумя парами ног, но согласовать свои движения им трудно: один сидит лицом, а другой — спиной в сторону движения. Поэтому продвижение санок не будет быстрым. Побеждает пара, первая пересекшая линию «финиша».

**Игра «Скатывание шаров»**

Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5-10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10-15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше.

Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега

**Пятнашки на санках**

**Цель игры:** развитие силы, выносливости, ловкос­ти, координации движений.

Перед, началам игры очерчивают или обозначают флажками границы игровой площадки, за пределы кото­рой выходить нельзя. Играющие дети делятся на пары. У каждой пары санки. Из двух играющих один сидит в санках, а второй везет их. Из всех пар по желанию или по считалке выбирается пара «водящих».

По сигналу или по команде учителя начинается игра. Пары играющих разбегаются в разные стороны по игро­вом площадке, а водящая пара стремится догнать любую пару н «запятнать» одного из играющих.

«Запятнать» может игрок, сидящий в санках, делая мо прикосновением руки. Та пара, которую «запятнали», становится водящей, а игра продолжается.

**Правила игры:** нельзя пытаться «запятнать» пару, которая перед этим была водящими. Пара, заехавшая за пределы игровой площадки, становится водящей.

**Игра «Залп по мишени»**

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливают в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

**Игра «Осада снежной крепости»**

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам.



Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В, случае попадания он громко объявляет: «Попал - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

**Эстафета «Веселые старты».**

Цель:провести эстафету «Веселые старты», развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции на команду, воспитание чувства коллективизма.

1. Комплекс ОРУ.

Комплекс упражнений «Лошадки».

 1. Лошадки шагают. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, хорошо оттяги­вая носки, спина прямая.

 2. Лошадки бегут галопом. Бег, прыгая с ноги на ногу.

 3. Лошадки бегут рысью. Легкий бег.

 4. Стройные лошадки, и.п. - о.с., 1-2 - подняться на носки, руки за голову, локти от­вести назад, прогнуться, 3—4 - опуститься на всю ступню. Руки вниз.

1. Ловкие лошадки, и.п. - встать на колени, руки вверху, 1-2 - сесть на пол слева, руки в правую сторону, 3-4 - стать на колени, руки вверх, посмотреть на них. То же в левую сторону.
2. Гибкие лошадки, и.п. - сесть на пятки, ноги вместе, носки оттянуты, руки вытянуты вперед. Грудью касаться коленей, 1-2 - прижимаясь грудыокполу, спину прогнуть, проскользитьвперед до упора на прямые руки, прогнуться, 3-4 - обратным движением возвратиться в и.п.
3. Резвые лошадки, и.п. — упор стоя на коленях, 1-2 - выпрямить ноги, принять по­ложение упора согнувшись, 3-4 - и.п.
4. Быстрые лошадки, и.п. - о.с.

Бег на месте с высоким подниманием бедра.

1. Ходьба с постепенным снижением темпа.

*Основная часть.*

*Проведение эстафеты «Веселые старты».*

«Перенос мячей».

10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10-15 м от него чер­тятся еще два круга диаметр м : м, в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оса участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Участники выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи.

Побеждает та команда, которая перенесет больше мячей.

«Достань».

Исходное положение — носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной за­хватывает запястье другой). Приседая, игроки должны, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять находящийся возле пяток малый мяч (шайбу, кубик) и положить в корзину.

Побеждает команда, которая из 5 попыток добьется успеха большее количество раз.

«Подбери мяч».

В круг диаметром 1 м становится участник с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5-10 теннисных мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, пово­рачивается и поднимает как можно больше мячей, затем, не выходя из круга, ловит подброшен­ный мяч. Побеждает команда, которой удастся подобрать большее количество мячей.

«Посадка картофеля».

Каждая команда строится в колонну. Между колоннами раскладывают 5 малых гимна­стических обручей в 2 ряда.

В руках у детей, стоящих первыми в колоннах, корзины с теннисными мячами. По ко­манде первые номера каждой команды кладут в каждый обруч по одному теннисному мячу, бегут в колонну ко вторым участникам эстафеты и передает им корзину. Следующий участ­ник быстро собирает все мячи и передает корзину с мячами и т.д.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Эстафета».

Команды строятся в шеренги. Перед ними проводится общая линия старта. Впереди, за 15-20 м, ставятся в ряд три городка на расстоянии 1,5 м один от другого. Первые номера от каждой команды встают за линией начала бега. По команде «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбежавшие, достигнув своих городков, обегают их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касаются пра­вой рукой правой ладони очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренге. Очередные игроки выбегают вперед, повторяя действия первых игроков.

«Делайте, пожалуйста».

Участники строятся в шеренгу лицом к ведущему. Ведущий, подавая команды, сопро­вождает их показом физических упражнений. Участники должны выполнять упражнения в том случае, если ведущий, подавая команду «делайте...», произносит слово «пожалуйста». В противном случае команде начисляется штрафное очко за каждого нарушившего это усло­вие. Жюри подсчитывает количество ошибок в каждой команде и после 5 минут игры подво­дит общий итог соревнования. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Метание мешочков».

Около одной из сторон площадки проводится линия шириной 10 м, отмеченная у кон­цов флажками. Впереди, на расстоянии 5 м от этой линии, параллельно проводится еще одна линия, а дальше через каждый метр обозначаются еще 15-20 контрольных линий. Очередной участник встает за линию с флажками (на равном расстоянии один от другого) и получает три мешочка с песком размером 15-20 см по 200 г каждый. По команде ведущего из положе­ния стоя участник бросает с места мешочки один за другим как можно дальше. За сколько метров от начальной черты упадет мешочек, столько очков и получает метатель.

**Подвижная игра «Совушка»**

1. Разминка.

«На параде». Ходьба на месте с высоким и широким взмахом рук, подниманием бедра. «Вертолет». И.п. - руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо.

«Качается высокая березка». И.п. - руки вверх. Нет ветра - дерево тянется вверх к солнцу, растет. Дует ветер - твердо стоять на ногах, «березка» наклоняется влево, вправо. «Великаны и карлики». Приседаем, руки на колени - карлики, руки вверх - великаны. «Зайчики». Прыжки вправо, влево, вперед, назад.

1. Разучивание русской народной игры «Совушка».

Героя нашего сегодняшнего урока вы узнаете из загадки.

Ночь, как смоль, черным-черна.

Серой птице не до сна:

Меж кустов, как тень, скользит,

Караулит, кто не спит.

Ловит шорох чутко.

А как крикнет, станет жутко.

Вздрогнет спящая трава.

Это ухает... ***(***сова)

Совы ведут ночной образ жизни: днем спят, а ночью охотятся на мышей, полевок, насекомых. У сов острый слух и зрение. Летают совершенно бесшумно. За ночь одна сова вылавливает 7-8 мышей! Ни одна кошка не может соперничать с совой.

По сигналу ведущего «День» дети, изображающие жучков, бабочек, лягушек, двигаются по площадке, залезают на гимнастическую стенку, прыгают. По сигналу «Ночь наступила» ребята останавливаются, а совушка вылетает на охоту. Заметив пошевельнувшегося игрока, совушка бе­рет его за руку и уводит в свое гнездо. После трех пойманных совушку нужно менять.

1. Подвижные игры на воздухе по выбору учащихся.

**Подвижная игра «Мышеловка»**

1. Разминка. Игровые имитационные упражнения.

«Лошадка». И.п. - руки на поясе. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. При сги­бании ноги носок должен быть опущен. Спину и голову держать прямо, локти развести.

«Пружинка». И.п. - ноги слегка расставлены, 1 - глубокий присед, опираясь ладонями на колени, 2 - встать, руки вниз.

«Насос». И.п. - широкая стойка, 1 - наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.

«Кенгуру». И.п. - стойка с сомкнутыми носками, руки в стороны. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. После прыжков перейти на ходьбу.

*Разучивание игры «Мышеловка»*

Сегодня мы разучим новую игру. Героев этой игры вы узнаете из загадки:

Маленький шарик

Под лавкой шарит *(Мышь.)*

Наша игра называется «Мышеловка».

*Знакомство с правилами игры.*

Игроки делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг - «мышеловку». Остальные - мыши. Онинаходятся за кругом. Дети, изображающие мышеловку,берутсязаруки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели:

Все погрызли, все поели.

Ну, дождетесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот построим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения игроки останавливаются и поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего «Хлоп!» игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. Мышеловка считается захлоп­нутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, увеличивая размеры «мышеловки», и игра повторяется. Когда поймана большая часть мышей, дети меняются ролями, и игра продолжается.

Повторение игры 2 – 3 раза

1. Подвижные игры по выбору учащихся.

**Подвижная игра «Пустое место»**

1. Разминка.

«Потягушки». И.п. - ноги на ширине плеч, ладони за голову, локти вперед, 1-2 - отве­сти локти назад, туловище выпрямить, 3-4 - вернуться в исходное положение.

«Бантики». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной, 1 - повернуть туловище нале­во, 2 - то же направо не останавливаясь, в и.п.

«Кукла». И.п. - основная стойка, 1-4 повернуться на 360 градусов через левое плечо, переступая прямыми ногами, 5-8 - то же через левое плечо.

«Ветер елочки качает». И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1-2 - наклоны влево, 3-4 - то же вправо, не останавливаясь, в и.п.

«Большие птицы летят». И.п. - основная стойка, 1 - руки вверх, подняться на нос­ках, 2 - вернуться в исходное положение.

«Попрыгунчики-воробушки». И.п. - руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах с пе­реходом на ходьбу.

*Разучивание игры «Пустое место».*

Сегодня у нас необычная игра. Она называется «Пустое место». Я уверена, что игра вам очень понравится, потому что это очень зажигательная, подвижная и эмоциональная игра.

Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу. По сигналу руководителя водя­щий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Ко­гда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков.

Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.

*Повторение подвижной игры «Мышеловка».*

**Тема: Подвижная игра «Карусель»**

*Подготовительная часть.*

Построение в шеренгу.

Комплекс ОРУ на месте.

«Вырастим большими».

И.п. - основная стойка. Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканиемии.п.

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

На два счета поднялись,

Три, четыре - руки вниз!

«Клен».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево. Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен!

«Лесорубы».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы в «замок». Наклоны вперед с глубо­ким выходом (все хором произносят «Бах!»).

Лесорубами мы стали,

Топоры в руки взяли И, руками сделав взмах,

По колену сильно - бах!

«Ванька-встанька».

И.п. - основная стойка. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. Ванька-встанька!

Приседай-ка!

Непослушный ты какой,

Нам не справиться с тобой!

*Основная часть.*

Отгадайте загадку:

На олене, на коне Хорошо кататься мне!

Не по тундре, не по лугу

- Еду я по чудо-кругу.

Я скачу, я лечу,

Я в восторге хохочу! *(Карусель)*

Что такое карусель?

Кто катался на карусели?

Кто расскажет о принципе работы каруселей?

*Знакомство с правилами игры.*

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы ве­ревки связаны). Вы поднимаете веревку с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходите по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом кругом,

А потом кругом-кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Сначала вы двигаетесь медленно, а после слова «бегом» - бежите.

По команде «Поворот!» быстро берете веревку другой рукой и бежите в противопо­ложную сторону:

Тише, тише, не спишите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Карусель постепенно замедляет движение и с последними словами останавливается. Вы кладете веревку на землю и разбегаетесь по площадке. По сигналу вновь спешите сесть на карусель, т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется.

Правила: занимать места на карусели можно только до третьего сигнала.

Опоздавший на карусели не катается.

Повторение ранее изученной игры «Пустое место».

Самостоятельные игры детей.

**Подвижная игра «Кто быстрее?»**

*Подготовительная часть.*

Комплекс ОРУ.

«Помощники.»

Дружно помогаем маме,

Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре

Потянулись, наклонились (3 раза).

Хорошо мы потрудились.

(1-2 - стойка на носках, руки вверх (потянулись), 3-4 - наклон вперед, покачивание руками вправо и влево.)

«Веселые прыжки».

Раз, два, - стоит ракета (руки вверх).

Три, четыре - самолет (руки в стороны).

Раз, два - хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре

- Руки выше, плечи шире Раз, два, три, четыре (3 раза),

И на месте походили.

(стойка ноги врозь, руки вверх, хлопок в ладоши; стойка руки в стороны.)

При ходьбе на месте произносятся слова:

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз.

Посмотрите все на нас.

*Основная часть.*

Повторение правил поведения во время игры на спортивной площадке.

Знакомство с игрой «Кто быстрее?».

Играющие выбирают водящего. Игроки, построенные в шеренгу, рассчитываются на первого, второго, третьего и четвертого. Каждый должен запомнить свой номер. Второй, тре­тий и четвертый номера образуют кружок, а первый находится в середине кружка. Водящий стоит между кружками.

Водящий говорит: «Первые номера ко мне!». Первые номера выбегают из кружков и встают в колонну по одному за водящим. Колонна движется за водящим по залу в различных направлениях. Игроки, образующие кружки, стоят на месте, ритмично поднимая соединенные руки вверх и вниз. По сигналу руководителя первые номера разбегаются и стараются встать в любой из кружков. Водящий также старается попасть в один из кружков. Игрок, оставшийся без кружка, становится водящим. В середину встают вторые номера, и игра начинается сна­чала; затем третьи и т.д.

Игроки, идущие в колонне за водящим, имеют право разбегаться только после сигна­ла. Игрокам, стоящим в кружках, не разрешается препятствовать движению средних игроков.

Разучивание игры.

Проигрывание игры «Кто быстрее?».

Повторение ранее изученных игр по выбору учащихся.

*Заключительная часть.*

Построение в шеренгу.

Игра «Класс, смирно!».

Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказа­но слово: «Класс!». Если э то слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. Допу­стивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть.

**Подвижная игра «Конники-спортсмены»**

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Конники-спортсмены», развитие внимания, быстроты движения, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности, укрепление здоровья.

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке».

Ученики идут в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

Землянику нашел.

Он присел, землянику съел,

Поднялся и опять идти собрался.

Обычная ходьба с последующим переходом на ходьбу «гусиным шагом» и возвраще­нием в первоначальное положение.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

К тихой речке пришел.

Сделал полный поворот,

Через речку пошел в брод.

Ходьба с поворотом на 360° с переходом на ходьбу с высоким подниманием колен.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шел, шел, шел,

На лужайку пришел.

Он попрыгал на лужайке

Быстро, ловко, словно зайка.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

*Основная часть.*

Повторение правил поведения на спортивной площадке.

Знакомство с правилами игры «Конники-спортсмены».

Раз, два, три, четыре,

Меня грамоте учили:

И читать, и писать,

И на лошади скакать.

На попу в метре от стен и таком же расстоянии один от другого раскладываются кружки и квадраты. Их должно выть меньше числа играющих на три. Ученики, став левым боком к центру, передвигаются вперёд по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подаёт команды:

«Шаг коня» - ученики, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

«Поворот» - повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

«На рысь» - бегут;

«Шаг коня» - переходят на ходьбу;

«По местам!» - все разбегаются, стараясь занять кружок или квадрат.

Оставшиеся без места проигрывают.

Разучивание игры.

Проигрывание игры «Конники-спортсмены».

Повторение ранее изученных игр:

Игра «Пустое место»;

Игра «Кто быстрее».

Самостоятельные игры детей.

*Заключительная часть.*

Построение в шеренгу.

Игра «Класс, внимание!».

Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказа­но слово «Класс!». Если это слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. Допу­стивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть.

**Подвижная игра «Лягушата и цапля»**

Цель:познакомить учащихся с игрой «Лягушата и цапля», укрепление физического и психического здоровья учащихся.

*Подготовительная часть.*

**Игра «Быстро встать в колонну».**

Ученики разбегаются по всей площадке, собирают на полу жетончики с номерами. Учитель произносит команду: «Быстро встать в колонну!». Дети спешат занять свои места со­гласно тем цифрам, которые имеются на их жетонах, по порядку (по возрастанию, по убыва­нию; слева - четные, справа - нечетные).

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так»:

* На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага - в стороны и вниз.
* Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени (касаться коленями ладоней).
* Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставляемой вперед ноги.
* Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
* Ходьба с хлопками в ладони: под правую ногу хлопок сзади внизу, под левую - впе­реди вверху.
* Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

*Основная часть.*

Отгадайте загадку:

Длинным клювом тонким

Схватит лягушонка.

Капнет с клюва капля.

Кто же это?... *(Цапля)*

Правильно. К какой группе животных относится цапля?

Где живет цапля7

Чем питается?

А к какой группе животных относятся лягушки?

Где они живут?

Чем питаются7

Знакомство с правилами игры «Лягушата и цапля».

Цапля-птица, цапля-птица,

Что тебе ночами снится?

Мне? Болотные опушки.

А еще?

Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

Вот и все! Тебе водить!

Четверо играющих располагаются по углам большого квадрата и соединяют в своих руках концы длинных скакалок, держа их на высоте 25-30 см от земли. Место, ограниченное скакалками, - «болото». В «болоте» живут «лягушата», которых изображают остальные иг­рающие, кроме одного, выделенного водящим. Водящий - «цапля». Цапля находится в своем «доме», на расстоянии нескольких шагов от болота. По указанию учителя водящий, изобра­жая цаплю, идет к болоту, высоко поднимая колени («шаг цапли»), при этом он поднимает одну руку вверх, сгибая кисть (голова и клюв цапли), а другую руку сгибает сзади (хвост цапли). Перешагнув через веревочку, цапля оказывается в болоте. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота и перепрыгивают через веревочку (скакалку). Цапля своим клювом (пальцами вытянутой руки) «хватает» лягушонка, не успевшего выпрыгнуть из боло­та, и «уносит» его к себе в дом (т.е. касается края одежды одного из игроков и вместе с ним уходит на место, где обозначен условный дом цапли). Когда цапля находится дома, лягушки снова прыгают в болото, перепрыгивая через веревочку. Пойманная цаплей лягушка отпус­кается и возвращается в болото. Игра продолжается дальше в таком же порядке. Наиболее ловким лягушатами считаются те, которые ни разу не побывали в клюве цапли.»

Лягушонок, не перепрыгнувший через веревочку при выскакивании из болота, счита­ется пойманным цаплей. Цапля за один раз может схватить только одного лягушонка. Разучивание игры.

Проигрывание игры «Лягушата и цапля».

Игра «Кот и мышь».

Самостоятельные игры детей.

*Заключительная часть.*

Построение в шеренгу.

Игра «Запрещенное движение».

Учитель предлагает детям выполнять за ним все движения, кроме запрещенного (например, руки на пояс). Кто выполнит запрещенное движение, делает шаг вперед.

Подведение итогов.

Организованный уход в класс.

**Тема: Подвижная игра «Карлики и великаны»**

Цель: познакомить учащихся с игрой «Карлики и великаны», развитие внимания, со­образительности, творческого воображения, формирование культуры здоровья учащихся.

Ход урока:

*Подготовительная часть.*

Построение в шеренгу.

Организационные указания учителя.

Комплекс ОРУ в движении «На лугу».

* Ходьба с подниманием руки вверх и опусканием вниз, хлопки.

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх - хлопок над головой,

Руки вниз - хлопок другой.

* Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо. Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем И вразвалочку идем.

* Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».

Снова дальше мы идем,

Перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее:

Раз-два, раз-два –

Позади уже вода.

* Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»).

 День и ночь бегу, бегу,

Отдохнуть бы - не могу!

Если мне остановиться,

Ручей может испариться.

* Ходьба с подниманием рук.

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

* Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Вдруг мы видим: у куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем (бег на носках).

Впереди из-за куста.

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисицу обхитрим,

На носочках побежим (прыжки на двух ногах).

Зайчик быстро скачет в поле.

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы-ребятишки (наклоны вперед в движении).

На полянку мы заходим,

Много ягод там находим.

Земляника так душиста,

Что не лень нам наклониться.

*Основная честь.*

Кто такие карлики?

Кто такие великаны?

В каких произведениях художественной литературы мы можем встретить карликов и великанов?

В каких сказках вы читали о карликах и великанах?

Знакомство с правилами игры «Карлики и великаны».

По команде учителя «Великаны» игроки должны выпрямиться, подняться на носки как можно выше, по команде «Карлики» - присесть как можно ниже.

Варианты заданий для «великанов»: а) на носки, руки вверх; б) подпрыгнуть как мож­но выше;

в) руки за голову, на пятки.

Варианты заданий для « карликов»: а) присесть, руки на пол; б) сесть на пол, руки за спину; в) упор присев.

Правила: выигрывает игрок, не допустивший ошибок при выполнении команд. Разучивание игры «Карлики и великаны».

Проигрывание игры.

Игра «Лягушата и цапля».

Самостоятельные игры детей.

*Заключительная часть.*

Игра « Построились».

Под музыку ученики гуляют по залу, ведущий выключает музыку, дети все замирают на месте, звучит команда ведущего:

Построились в шеренгу по росту!

Все выполняют команду под счет до 10.

Далее игра продолжается: построение по алфавиту, по длине волос, длине рукава одежды, по длине брюк, по цвету одежды от светлого до темного, по цвету глаз от темного до светлого и т.д.

Подведение итогов.

**«Обыкновенные жмурки»**

Считалкой выбирают ведущего и завязывают ему глаза платком. Он – жмурка. После этого, жмурку отводят в центр комнаты или игровой площадки. Перед тем как начать игру, жмурку поворачивают вокруг себя несколько раз и ведут с ним диалог. Например, такой:
—Где стоишь?
—Где на мосту!
—Что пьешь?
—Квас!
—Лови мышей, а не нас!
После этих слов все игроки разбегаются по площадке, а жмурка должен их ловить. Игроки стараются ходить неслышно, уворачиваютсяотжмурки, приседают, могут проходить мимо водящего на четвереньках и т.д. Самые ловкие и смелые, могут подойти к водящему совсем близко, легонько похлопать его по плечу или сказать что-нибудь. Например «Я тут!» или «М-я-я-у». Что-то выкрикивать, находясь на большом расстоянии от жмурки, не разрешается. Водящему мало поймать игрока. Он еще должен, не снимая повязки, его узнать. Тот, кто пойман и угадан, становиться новым жмуркой.
При всей простоте у подвижной игры «Жмурки» есть довольно точные правила. Границы территории, на которой проходит игра, четко и заранее оговариваются. Выбегать игрокам за них нельзя. Если за эти границы выходит водящий-жмурка, то игроки кричат ему «Огонь! Горишь!». Точно так же предупреждают жмурку, если он подошел слишком близко к какому-нибудь предмету и рискует удариться. Но словом «Огонь!» нельзя обманывать жмурку, отвлекая от игрока, попавшего в трудное положение.

**Русская народная подвижная игра в жмурки «Слепой козел»**

Правила игры точно такие же, как в обыкновенных жмурках. Меняется лишь прелюдия к игре.
После того как выбрали водящего и завязали ему глаза, жмурку подводят к входной двери (или месту, которое дверь будет символизировать – где-то на границе игровой площадки). Жмурка стучит в дверь. Между ним и игроками происходит такой диалог:
Дети: «Кто там?»
Водящий: «Слепой козел»
Дети хором ему отвечают:

Козел слепой.
Не ходи к нам ногой.
Иди в кут,
Где холсты ткут,
Там тебе холстик дадут!
Водящий опять стучит в дверь.
Дети : «Кто там?»
Водящий: «Дядька Апанас!»
Дети: «Дядька Апанас, лови шибче нас!»

После этого все дети разбегаются. Жмурка старается их поймать и узнать.

**Русская народная подвижная игра «Жмурки с колокольчиком»**

Все дети встают в круг и берутся за руки. Таким образом ограничивается игровое пространство. Считалкой выбирают сначала жмурку, а потом того, кого он будет ловить. Жмурке завязывают глаза и ставят в середину круга. Второму ребенку дают в руки колокольчик.
Все дети хором говорят:
Первенчики, другеньчики,
Звенят, звенят бубенчики!
Один, два, три,
Не зевай, лови!
После этих слов игра начинается. Ориентируясь на звук колокольчик, в который должен постоянно звенеть убегающий ребенок, жмурка ловит его. Затем выбирают новую пару и игра повторяется. При этом можно уже не считаться, а поручить и выбор жмурке.
Можно играть и в две-три пары одновременно, если в игре принимает участие большое количество народу. Причем правила можно усложнить. Например, одна пара – с колокольчиком, вторая с трещоткой, а третья с дудочкой. Каждый жмурка должен поймать ребенка именно со «своим» музыкальным инструментом.
Для игры в обычной квартире, очень хорошо подходит такой вариант этой подвижной игры, как [Жмурки на месте](http://www.karakyli.ru/2014/05/23/zhmurki-na-meste-detskaya-podvizhnaya-igra/). В этом случае, игроки в самом начале игры разбегаются и замирают. А жмурка их ловит.

**«Кот и мышь»**

Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.

Когда наконец кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Правила

1. Кошка может поймать мышку как в круге, так и за кругом.

2. Играющие открывают ворота только для мышки.

Указания к проведению

Если кошка долго не может поймать мышку, выбирается новая пара.

Усложнения

1. Во время игры дети по кругу медленно передвигаются то в одну, то в другую сторону, руки у всех опущены. Кошка и мышка бегают свободно, дети ворот не закрывают.

2. Одновременно могут играть две пары, но в этом случае кошка бегает только за одной мышкой.

**«Горелки»**

Играющие встают парами друг за другом. Впереди на расстоянии двух шагов стоит

водящий – горелка. Играющие нараспев говорят слова:

«Гори, гори ясно!»

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звѐзды горят,

Журавли кричат:

- Гу, гу, убегу.

 Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль

колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удаѐтся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаѐт с ним впереди колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков

сразу же, как только они пробегут мимо него.

**«Салки»**

Эта игра имеет разные названия и правила, но основное содержание сохраняется: один или несколько водящих ловят других игроков и, если поймают, меняются с ними ролями.

**Краткое описание игры в салки**

По жребию или по считалке выбирают одного водящего - «салку». Условно устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площади. Водящий объявляет: «Я - салка!» - и начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - салка!» Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца

**Разновидности игры в салки**

**«Салки с домом».** Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спасаться от «салки», но долго находиться там не имеют права.
**Салки «Ноги от земли».** Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.
**Салки «Давай руку».** В этой игре убегающий от «салки» кричит: «Дай руку!» Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т. е. их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.
**«Салки-пересекалки».** Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто-либо перебежит дорогу, «Салка» должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебегает дорогу, «салка» начинает ловить его, и так все стремятся спасать товарища, за которым бежит «салка». Водящий («салка») должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

**Правила игры в салки**

Ловить (салить) играющих - значит прикоснуться к кому-либо рукой или определенным предметом (платочком, жгутом, снежком и др.), но не хвататься за игрока и не тащить его.
Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой»-водящим.
Каждый новый «салка»-водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спасаться.

**Пятнашки (русская народная игра)**

Играющие выбирают водящего — пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

**Пятнашки, ноги от земли**. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

**Пятнашки-зайки**. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах — он в безопасности.

**Пятнашки с домом**. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих — пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя.

Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

**Пятнашки с именем**. Все играющие, кромепятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса). Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком.

Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них — пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

**«Охотники и зайцы»**

**Цель игры:** обучение бегу в игровой манере, разви­тие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охот­ника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чер­тят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диа­метром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Вос­питатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живу­щего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превра­щается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убе­гать от гоняющегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охот­ником, а охотник — зайцем.

**Вариант игры:** общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.

**Фанты**

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит:

Нам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

Да и нет не говорите!

После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»

Ведущий ведет примерно такой разговор:

«Что продается в булочной?» — «Хлеб».— «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий».— «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запре­щенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остал­ся без фанта, выкупают его.

Правила.

1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя

2. За каждое запрещенное слово играющий платит ведущему фант.

3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими.

4. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

*Указания к проведению*

Игру можно провести на лес­ной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по не­скольку фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, про­читать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспом­нить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как про­играет 5 человек.

**Волк и овцы (русская  народная  игра)**

Перед началом игры надо выбрать «волка» и «пас туха», остальные дети будут «овцами». На противопо ложных сторонах площадки обозначают границы двух «овчарен» — это места, где «овцы» могут спастись от волка. Перед началом игры все «овцы» должны расположиться на краю поля, в одной из «овчарен». В цент ре площадки очерчивают круг: здесь будет «волчье логово». Дети хором произносят: Пастушок, пастушок, Заиграй в рожок! Травка мягкая, Роса сладкая. Гони стадо в поле, Погулять на воле!

«Пастух» играет в «рожок» и так выпускает своих «овечек» погулять по заливному лугу. «Волк» внимательно следит за пасущимися «овечками» из своего «логова». Когда «пастух» крикнет: «Волк!», «овечки» должны успеть добежать до другой овчарни, на противоположной стороне поля. А «волк» выскакивает из своего «логова» и пытается их поймать («осалить»). «Пастух» защищает «овечек», загораживая их от «вол ка». «Овечки», которых «волк» поймал, выходят из игры.

*Правила:*

1.        «Волк» не должен ловить «овечек», достаточно только «осалить» их.

1. «Пастух» не должен задерживать «волка», хватать его руками, он может только заслонять своих «овечек».

«Овечкам» нельзя возвращаться в ту «овчарню», из которой они вышли на пастбище. Они должны обязательно перебежать «поле», попав на его противоположную сторону, минуя «волчье логово».

**«Птицелов»**

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

* В лесу, во лесочке,
* На зеленом дубочке.
* Птички весело поют,
* Ай! Птицелов идет!
* Он в неволю нас возьмет,
* Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом.

Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

**Подвижная игра «Совушка».**

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры:

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

**Подвижная игра «Мышеловка»**

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

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

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

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

**«Пустое место»**

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила

1. Участники бегают только за кругом.

2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

**Подвижная игра «КАРУСЕЛЬ»**

Играющие стоят в кругу. На зем­ле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми {или левыми) рука­ми, ходят по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели,

А потом кругом, кругом

Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала мед­ленно, а после слова «бегом» бегут.

По команде руководителя «Пово­рот!» они быстро берут веревку дру­гой рукой и бегут в противополож­ную сторону. На словах:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите,

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра, —

движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопки). Опоздавший на ка­русели не катается.

**«Конники-спортсмены»**

В центре площадки большой круг "манеж". На одной стороне площадки отмечаются "стойла" для "коней". Их должно быть на 4 - 5 меньше числа игроков.

Все играющие становятся вокруг "манежа". По команде они движутся вокруг "манежа" шагом или бегом высоко поднимая колени. По сигналу все меняют направление поворотом кругом.

По условному сигналу все "скачут" в сторону площадки, где нет "стойл". По второму сигналу бегут к "стойлам" и стремятся занять любое из ни. Проигрывают участники, оставшиеся без места. Все движения выполняются по сигналу

**Эстафета «Передача мяча»**

Участники эстафеты делятся на несколько команд. Команды встают в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Игрок, который стоит первым является капитаном. Капитан берет в руки мяч.
По команде Старт эстафета начинается. Капитан передает поднимает мяч над головой и передает его второму участнику, который стоит за ним. Второй участник передает мяч аналогичным образом следующему частнику и так далее.

Когда мяч получит последний участник, то он перебегает вперед команды и снова передает мяч игроку, стоящему за ним. Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне.

Та команда, которая первая закончит эстафету, становится победителем.

Если какой-либо игрок уронит мяч, то он должен сбегать за ним, встать на свое место и продолжить игру.

Для разнообразия и усложнения правил эстафеты можно выполнять передачу мячей еще несколькими способами. Например, передавать мяч под ногами, можно подбрасывать мяч вверх, можно прокатывать мяч под ногами всех участников, чтобы он сразу попадал к последнему в колонне.

**Эстафеты «С мячом»**

**Эстафета 1 – с** волейбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.
Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола.
Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Возможные ошибки: в случае потери мяча его должен подобрать тот, кому он был брошен (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

**Эстафета 2**– встречная передача мяча в колоннах

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

Описание эстафеты: по сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди.

Игра заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

Возможные ошибки: в случае потери мяча тот игрок, которому был брошен мяч, должен подобрать его, затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

**Эстафета 3** – с баскетбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д.
Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками.

Возможные ошибки: не засчитывается удар по мячу, выполненный двумя руками.

**Эстафета 4** – с баскетбольным мячом (второй вариант)

Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды – баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: от линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки. Однако тот не может начать эстафету, пока предыдущий игрок не пересечет стартовую линию.

**Эстафета 5** – биатлон

Инвентарь: у каждой команды – 2 комплекта по 3 теннисных мяча, обруч, мишень-экран. Малый гимнастический обруч диаметром 75 см крепится к легкоатлетическому барьеру (подбор мяча выполняют помощники судей).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 м находится обруч, в котором лежат 3 теннисных мяча. В 3 м от обруча впереди вычерчивают линию – «огневой рубеж». На расстоянии 4 м от него располагается мишень-экран.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит к обручу, берет теннисный мяч, затем бежит к «огневому рубежу» и выполняет бросок в отверстие мишени-экрана. Если игрок попал в мишень, он бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету второму игроку. В случае промаха возвращается к обручу, берет второй теннисный мяч и повторяет попытку, в случае повторного промаха – делает еще одну попытку (см. *рис. 5*).
При неудачном третьем броске мяча игрок оббегает мишень, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику команды.

*Примечания:*

1. Бросать мяч можно любым способом (рекомендуется выполнять броски из-за головы).

2. После выполнения задания на дистанции судьи кладут теннисные мячи в обруч.

**Эстафета 6** – перенос мяча

|  |
| --- |
|  |

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне – футбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), обегает ее и возвращается обратно. На линии старта он передает мяч следующему участнику команды из рук в руки (см. *рис. 6*).

Возможные ошибки: в случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

**Эстафета 7 «Ловкий футболист»**

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник команды ведет футбольный мяч ногой до фишки (стойки), обводит ее и возвращается обратно, так же ведя мяч ногой.

Мяч передают на расстоянии не менее 3 м от линии старта («коридор передачи»), выполнив как минимум три касания мяча в каждом направлении.

**Эстафета 8 «Ловкий футболист» (второй вариант**)

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки).

Описание эстафеты: от линии старта первый игрок ведет футбольный мяч ногой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч по прямой. На стартовой линии он передает мяч следующему участнику команды без помощи рук. Однако тот не может начать эстафету, пока первый игрок не пересечет стартовую линию.

**Эстафета 9 «Передал – садись»**

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной встают команды, за другой – капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему, и т.д.

**"Эстафета зверей"**

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются "медведями", вторые - "волками", третьи - "лисами", четвёртые - "зайцами" и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперёд, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для неё очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнёр из другой команды.

**Эстафета «Быстрые и ловкие»**

Задачи:

* Создать у детей положительное эмоциональное настроение;
* Способствовать укреплению здоровья детей;
* Развитие спортивных и двигательных навыков у детей;
* Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты;
* Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Оборудование: Стойки с названиями команд («Солнышко» и «Успех»); контрольные стойки; гимнастические скамейки; кегли; гимнастические палки (плоские); мячи массажные; корзины (2-х цветов); шарики (2-х цветов); мячи (средние). Медали. Фонограмма.

Ход развлечения:

*Звучит фонограмма песни «Герои спорта». Дети под музыку входят в зал, делая круг по залу, и садятся на стульчики.*

Ведущий: Здравствуйте, ребята и наши гости! Приветствуем вас на нашем спортивном празднике «Веселые старты». Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за команды, которые примут участие в наших соревнованиях. Наши ребята знают стихи о спорте.

*Выходят дети и рассказывают стихи о спорте.*

1-ый ребенок:

Со спортом нужно подружиться.
Всем тем, кто с ним еще не дружен.
Поможет вам он всем взбодриться.
Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,
Что может дать всем людям спорт.
Поможет всем он на планете
Добиться сказочных высот.

2-ой ребенок:

Спортивные люди – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!

Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот.
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

3-ий ребенок:

Пересилить себя и чего-то добиться,
Это в жизни любому должно пригодиться.
Спорт поможет любому выносливым быть.
Силу духа способен он всем укрепить.

Не ленитесь, весь день проводите в движенье.
Спорт поможет легко вам всем снять напряженье.
Подружитесь вы с ним - благодарность вас ждет.
Ведь к победам вас спорт так легко приведет.

Ведущий: Участвовать в наших соревнованиях будут две команды «Солнышко» и «Успех». А оценивать успехи наших команд будет жюри *(представление жюри).* Попросим команды занять свои места на линии старта *(команды строятся на старте).*Начинаем наши соревнования! Первая эстафета называется «Кто быстрее проползет по скамейке».

*Эстафета «Кто быстрее проползет по скамейке» (Проползти по гимнастической скамейке на животе, обежать контрольную стайку, обратно бегом, передать эстафету следующему).*

Слово жюри*(итоги эстафеты)*

Ведущий: Следующая эстафета называется «Быстрые ноги».

*Эстафета «Быстрые ноги» (Пробежать «змейкой» между кеглями, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать эстафету следующему).*

Слово жюри*(итоги эстафеты)*

Ведущий: А теперь мы немного отдохнем. Музыкальная пауза. Ребята станцуют ритмический танец «Заяц Шнуфель». Выходите, ребята, на ритмику.

*Дети исполняют ритмический танец под музыку группы «Шнуфель» «Тусовка».*

Ведущий: Немного отдохнули, а теперь продолжаем наши соревнования. Команды, займите свои места на старте *(команды строятся на старте).*Следующая эстафета называется «Быстрые и ловкие».

*Эстафета «Быстрые и ловкие» (Первые участники команд кладут кегли, обегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету следующим.Вторые участники ставят кегли, обегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету и т.д.).*

Слово жюри*(итоги эстафеты)*

Ведущий: Следующая эстафета называется «Боулинг».

*Эстафета «Боулинг» (Перепрыгнуть через гимнастические палки на двух ногах, прокатить массажный мяч, сбив кеглю, взять мяч, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать мяч-эстафету следующему).*

Слово жюри*(итоги эстафеты)*

Ведущий: А сейчас мы отдохнем *(дети садятся на стульчики)*. Ребята, а вы умеете разгадывать загадки? *(ответы детей).* Сейчас мы это проверим *(загадывает спортивные загадки).*

*Загадки:*

И мальчишки, и девчонкиОчень любят нас зимой,Режут лёд узором тонким,Не хотят идти домой.Мы изящны и легки,Мы – фигурные …(*Коньки)*

Во дворе с утра игра,Разыгралась детвора.Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -Там идёт игра - ...*(Хоккей)*

В этом спорте игрокиВсе ловки и высоки.Любят в мяч они игратьИ в кольцо его кидать.Мячик звонко бьет об пол,Значит, это ...*(Баскетбол)*

Здесь купаться и зимойСможем запросто с тобой.Здесь научат нас нырять.Как то место нам назвать? *(Бассейн)*

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?*(Лыжник)*

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... *(Мяч)*

Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.

До победного играть,

Никому не уступать!*(Теннис)*

Ведущий: Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А теперь, команды, просим занять свои места на старте *(команды занимают места на старте).*Продолжаем наши соревнования. Следующая эстафета называется «Чья команда быстрее передаст мяч».

*Эстафета «Чья команда быстрее передаст мяч» (Команды встают друг за другом (в колонну по одному, широко расставив ноги. Первые участники начинают прокатывать мяч между ног команды, все участники команды помогают. Последний участник берет в руки мяч и бежит в начало команды, прокатывает мяч и т.д.).*

Слово жюри*(итоги эстафеты)*

Ведущий: Настало время последней эстафеты, которая называется «Салют».

*Эстафета «Салют» (По залу разбросаны шарики двух цветов (синие и красные). Перед каждой командой стоит корзина определенного цвета (красная или синяя). По сигналу все участники команд собирают в свою корзину шарики определенного цвета. Собрав все свои шарики, команда быстро строится друг за другом (в колонну по одному) за капитаном).*

Слово жюри*(итоги эстафеты)*

Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Для оглашения итогов соревнований, жюри надо посовещаться и подвести общий итог. А пока они совещаются, ребята нам дадут добрые советы.

*Дети читают стихи – добрые советы.*

*Добрые советы:*

1-ый ребенок:

Всем ребятам наш совет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет -

Будете здоровы!

2-ой ребенок:

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

3-ий ребенок:

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

4-ый ребенок:

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, физкульт...

Все *(хором):* Ура!

Ведущий: Ну, ребята, молодцы!

                   В эстафете все вы были хороши!

                   Получайте-ка награды.

                   Поздравляем! Очень рады!

*Подведение итогов соревнований. Награждение участников. Общее фото.*

Ведущий: Вот и закончился наш праздник, давайте поаплодируем нашим участникам.

                    Пусть, как цветы, в краю родном

                    Растут ребята наши.

                    Пусть будут крепче с каждым днем

                    И с каждым годом краше!

*Под музыку дети делают круг почета по залу и уходят в группу*

**"Вызов номеров"**

Подготовка. Место, инвентарь и подготовка - те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

**«Эстафета по кругу»**

Все играющие делятся на 3 - 5 команд и встают в середине площадки, повернувшись правым ли левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга - является командой. Игроки стоящие крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу они бегут по кругу (с внешней его стороны) опять к своей "спице" и передают эстафету крайнему игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Игра заканчивается, когда начинавший ее окажется опять первым и поднимет вверх эстафетную палочку.

**«Эстафета с обручем»**

Играющие делятся на 2-3 команды и становятся в колонны за линией старта. У первых игроков в руках обруч. В 15-20 м ставится стойка. По сигналу первые участники бегут вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Обогнув стойку, они возвращаются обратно, прыгая через обруч, передают обруч следующему участнику, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая прыжки через обруч.

**«Эстафета со скакалкой»**

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

**«Гори, гори, ясно!»**

Для игры в горелки выбирали ведущего-»горящего». Конечно же без помощи считалок здесь не обходилось.

«Горящий» вставал и, устремив взор на небо, пел:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Раз, два, смело,

Глянь на небо-

Звёзды горят,

Журавли кричат:

«Гу-гу-гУ, убегу!

Гу-гу-гу, убегу!»

В это время все остальные игроки убегали и прятались.
«Горящий», пропев песню, должен был искать остальных игроков.

Вот такая вот весёлая подвижная игра для детей.

**Игра «Юрта»**

Дети разбиваются на несколько команд по 4 человека. Необходимый инвентарь – на каждую команду нужен один стул и один платок, повешенный на стул. Дети встают в круг каждая четверка вокруг своего стула и, взявшись за руки, ведут хоровод и поют:

Мы весёлые ребята,
Соберемся все в кружок,
Поиграем и попляшем,
И помчимся на лужок.

Затем дети встают в общий круг, и пока будет звучать музыка, водят один общий хоровод.
Когда музыка замолкает, каждая команда детей бежит к своему стулу. Дети берут платок за четыре угла и натягивают его над головой в виде шатра. Выигрывает та команда, которая быстрее всех построит юрту.

**«Медный пень»**

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями. На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

*Я хочу у вас спросить,*

*Можно ль мне ваш пень купить?*

Хозяин отвечает:

*Коль джигит ты удалой,*

*Медный пень тот будет твой!*

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три — беги» — разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

Правила игры:

- бежать только по сигналу;

- победитель становится хозяином.

**Игра «Ищем палочку»**

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Правила игры. Осаленный должен быстро передать палочку.

**Игра «Выбей из круга»**

Чертят круг диаметром 30 см. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию. Играют пять-шесть детей. У каждого игрока имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков (или косточек).

Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти – по договору играющих). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого лежит камень ближе к кругу.

Итак, каждый бросает свой плоский камень в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки. Выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков.

Правила игры. Бросать камень надо только от линии или от того места, куда он упал. Если у двоих игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

**Игра «Катание мяча»**

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить свалянный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3–5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первым наберет условное количество очков.

Правила игры. Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

**Ляпка**

*Цель.* Развитие ловкости, выносливости. Развитие навыков общения.

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бегает за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки".- "Что ел?" - "Клёцки".- "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

*Правила игры*. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

**Краски**

         *Цель.* Развитие познавательного интереса к знаниям, к стремлению применять знания на практике. Формирование положительного отношения к труду, воспитание трудолюбия, деловитости. Вооружение разнообразными трудовыми умениями и навыками.

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки - краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит: Тук, тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: "Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!" Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок. Если покупатель не отгадал цвет краски, хозяин может дать и более сложное задание, например: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке".

*Правила игры.* Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

**Встречная эстафета с брусками**

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

**Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)**

Цель. Тренировка внимания. Приобретение навыков общения со сверстниками. Развитие ловкости, умения бегать.

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Стой подоле, Гляди на поле,

Едут там трубачи Да едят калачи.

Погляди на небо: Звезды горят,

Журавли кричат: - Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удается запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

*Правила игры.* Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

**Пятнашки**

*Цель.* Развитие ловкости, выносливости. Обучение навыкам общения.

Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

*Варианты.*

Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах - он в безопасности.

Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя.

Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Пятнашки с именем. Все играющие, кромепятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них - пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

**Игра «Серый волк»**

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20–30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

* Вы, друзья, куда спешите?
* В лес дремучий мы идем.
* Что вы делать там хотите?
* Там малины наберем.
* Вам зачем малина, дети?
* Мы варенье приготовим.
* Если волк в лесу вас встретит?
* Серый волк нас не догонит!

После этой переклички все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

* Соберу я ягоды и сварю варенье,
* Милой моей бабушке будет угощенье.
* Здесь малины много, всю и не собрать,
* А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово – туда, где прятался сам.

Правила игры. Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убегать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

**Игра «Сокол и лиса»**

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегает в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

**Передача мяча в шеренге**

Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх и данная команда получает 1 балл. Выигрывает команда, набравшая большее колличество баллов.

Рыбки (Пула) На площадке чертят или вытаптывают в снегу две линии на расстоянии 10 - 15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий - акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих. Объявляется счет осаленных из каждой команды. Правила игры. Перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой осалено условленное число игроков, например пять. Осаленные не выбывают из игры.

**Игра «Под буркой»**

Играющие делятся на две команды по пять – восемь человек. По жребию определяют, в какой команде будет бурка (национальный вид одежды). Старший (тамада) садится на землю, укрывшись буркой, а игроки этой команды располагаются вокруг, охраняя его. Другая команда, водящая, отходит от них на 20–30 м.

По указанию тамады от водящих к соперникам идут два игрока. Увидев их, охрана спрашивает: «Кто идет?» Если идущие не отвечают, то вопрос задается повторно с целью заставить их заговорить. Не доходя 2–3 м до бурки, ходоки останавливаются и по очереди отвечают: «Гости». «Если гости – проходите. Добро пожаловать!» – говорит тамада под буркой. Продвигаясь ближе к бурке, пришедшие говорят: «Мы не гости, мы медведь и волк». После этого тамада, не снимая бурки, пытается угадать, кто подошел, и говорит с возмущением: «Так вы не гости, вы обманщики! Медведь – это... (имя игрока), а волк... (имя игрока)».

Если пришедших узнали, они сразу убегают, а охрана их догоняет. Кого охрана осалит, тот становится пленником тамады.

Далее водящая команда может посылать еще двух игроков к бурке.

Когда тамада под буркой ошибается, то двое пришедших спокойно забирают двух игроков из его охраны и возвращаются к своим. Если угадывается имя только одного пришедшего, охрана устремляется за ним с целью его пленить, а другой (неузнанный) забирает с собой одного из охранников. Отгаданного охрана преследует до тех пор, пока он не добежит до своей команды, которая, став в круг, имитирует крепость с одними воротами, образованными при помощи поднятых рук. Когда преследующий уже в кругу, все опускают руки. Если охранники по инерции заскакивают в круг, они становятся пленниками. Пленные обеих команд принимают участие в игре своей новой команды.

Игра заканчивается, когда одна из групп пленила всех рядовых игроков.

Правила игры. Идущая пара игроков заранее договаривается, кто из них волк, а кто – медведь. Первым на вопросы должен отвечать медведь, а вторым волк; сидящий под буркой тамада соответственно называет сначала имя медведя, затем волка. Подсматривать он не имеет права. Охрана должна стоять на линии рядом с буркой и бросаться в погоню за гостями только тогда, когда те начинают убегать.

**«Прятки»**

Играющие оговаривают, где можно прятаться: за кустами, бугорком, деревьями и т.п. Образуются две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиск спрятавшихся. В дальнейшем игроки меняются местами. Правила:1. Нельзя подсматривать, пока одна группа играющих прячется. 2. Можно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков ( например, досчитав до 10).

**«Стой,Олень!»**

 Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники- олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три- лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей. Правила: 1. Игра начинается по сигналу ведущего. 2. Бросать мяч можно только в ноги играющих. 3. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

**«Невод»**

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 2-3 м от хоровода устанавливаются четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал. Правила: 1. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. 2. Разрывать круг нельзя.

**«Круговой»**

 Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто будет за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удается поймать мяч, он старается попасть им в любого игрока за кругом. Если ему это удается, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех, играющие меняются местами. Правила: 1. Осаленные выходят из круга. 2. Мяч можно ловить лишь с воздуха, отскочивший от земли не считается. 3. Игрок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

**«Льдинки, ветер и мороз»**

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: Холодные льдинки, Прозрачные льдинки, Сверкают, звенят Дзинь, дзинь… Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят: «дзинь, дзинь» до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг- большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки. Правила:1. Выигрывает те, у которых в кругу оказалось большее число игроков. 2. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. 3. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз». 4. В игру включаются разные движения: легкий или быстрый бег, боковой галоп, подскоки.

**«Сокол и лиса»**

Выбираются сокол и лиса. Остальные играющие- соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он бегает в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг вскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Правила:1. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. 2. Лиса ловит тех, кто не присел.

**ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ**

 В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

**Игра «Водяной»**

Очерчивают круг – это пруд или озеро, река. Выбирается ведущий – водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много».

Водяной бегает по кругу (озеру) и ловит играющих, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков.

Правила игры. Водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймали. Они помогают водяному.

**Игра «Серый зайка»**

На площадке чертится квадрат (6х6 м) – это забор. У одной из сторон забора сидит зайка. Собаки (десять игроков) располагаются полукругом в 3–5 м у противоположной стороны забора. Участвующие в игре говорят: «Зайчонок, зайчонок, почему в огород заходил? Почему мою капусту съел?»

На последние слова зайка делает прыжок от забора и старается убежать. Собаки ловят его, окружая сцепленными руками.

Правила игры. Заяц считается пойманным при полном смыкании круга. Выбегать из-под рук при сомкнутом круге заяц не имеет права.

**Игра «Чижик»**

В центре площадки чертят круг диаметром 70-80 см, в середине которого делают небольшое углубление. Туда кладут чижик – небольшую прямоугольную палку с тупо заточенными концами. Три стороны – грани палки – отмечают числами 1, 2, 3, а четвертую – 10. Количество играющих – от шести до десяти детей. Игру начинает ребенок, получивший право играть первым согласно жеребьевке. Он держит в руке плоскую доску с ручкой – чиликапет. Длина чиликапета 40 см, ширина 10 см. Игрок старается так ударить чилика-петом по выступающему концу чижика, лежащего в углублении круга, чтобы успеть при отскакивании его от земли нанести второй удар и отбросить чижик по возможности дальше от круга.

Если игроки другой команды поймают чижик в воздухе, то начинают игру сами. Если же не поймают, то игрок, к которому ближе всех упал чижик, бросает его обратно, стараясь попасть в круг. В том случае, если чижик не долетит до круга, все игроки подходят к нему, чтобы уточнить, какой стороной вверх он лежит: если стороной, обозначенной цифрой 10, то за игроком противоположной команды сохраняется право бросить чижик в круг; если же чижик лежит вверх стороной, отмеченной любым другим числом, то игрок команды, начавший игру, отбрасывает чижик дальше от круга. Каждый удар чиликапетом по отлетевшему от земли чижику засчитывается команде как очко.

Правила игры. Игру начинают, выбивая чижик из круга. Дети заранее договариваются, сколько очков должен набрать каждый игрок (или каждая команда). В течение игры очки сохраняются и прибавляются до обусловленного числа.

**Игра «Выбей альчики из круга!»**

На ровной утрамбованной площадке чертится круг диаметром 1-1,5 м. Отступив от круга на 2 м, проводится кон (черта), откуда дети будут начинать игру. В игре принимают участие два игрока. Каждый играющий ставит по два альчика; дети договариваются, кто будет делать первую попытку.

Если первый игрок не попадет в альчики, попытку делает следующий игрок. Если и у него неудачная попытка, то продолжает игру тот, у кого дальше от круга отлетел альчик. Если попытка удачная и он попадает, но его альчик, которым он бил, остался в кругу, то он становится на черту круга, откуда ему удобнее попасть в стоящие в кругу альчики. Если он потерпел неудачу, игру продолжает второй игрок.

Игра длится до тех пор, пока в кругу не останется ни одного альчика. В конце игры подсчитывается количество альчиков. Выигрывает тот, у кого больше альчиков.

Правила игры. Начинать игру надо с кона, затем в случае удачи продолжать с линии круга.

**Игра «Мяч»**

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость – квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости.Промахнувшийся выбывает из игры.

Правила игры. Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники – в пределах крепости.

**Я есть!**

Для игры выбирают площадку длиной 50 — 60 м и шириной не более 10 м. Играет четное количество детей. Они распределяются на две равные команды, договариваются или решают по жребию, какая будет водить.

На середине площадки на расстоянии 2 — 3 м чертятся две линии, за которыми строятся две друг против друга шеренги. Игроки убегающей команды дружно все вместе хлопают в ладоши, поворачиваются и быстро бегут к своему краю площадки. Водящая команда бежит за ними, стараясь осалить хоть одного из убегающих прежде, чем они пересекут линию, очерчивающую площадку. Тот игрок, кого осалили, должен громко крикнуть: «Оленпа!» («Я есть!»). После этого он и вся его команда поворачиваются и ловят игроков водящей команды, которые стремятся убежать за черту на конце своей площадки.

Игра продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся в полном составе убежать за черту неосаленной. Ее считают победительницей. Затем водит другая команда.

Правила игры:

- ловить можно любого игрока;

- осаленный обязательно должен крикнуть: «Я есть!»;

- не разрешается убегать за боковую линию площадки.

**Стрельба в мишень**

Играющие делятся на две команды. На свободном месте ставится пенек (стульчик, любой деревянный предмет). На пенек кладут колобок, скатанный из козьего пуха или шерсти овцы, так, чтобы при попадании в него тупой стрелой или мячом он откатился. На расстоянии 4 — 5 м от пенька чертится линия. Игроки по очереди поражают цель. Выигрывает тот, кто наберет наибольшее число попаданий.

Правила игры: поражение цели производить из лука или мячом строго от черты.

Борьба

Все выстраиваются кому как удобно и передвигаются по площадке, исполняя танец орла, а затем кланяются и идут обратно в танце. Затем борцы делятся на две равные группы и усаживаются на видном месте. Борются попарно, выставляя от каждой команды по борцу. По окончании борьбы каждая пара исполняет танец орла (руки разводят в стороны и прыжками с одной стороны на другую продвигаются вперед). Перед игрой борцы друг другу кланяются в знак уважения и начинают борьбу. Существует много основных приемов, но дети исполняют наиболее легкие:

1. Тевери — удар ногой (подсечка).

2. Катай кагары — удар ногой по обеим ногам (сильная подсечка с отрывом от земли).

3. Буттаары — хватать за ногу.

4. Чая-тудары — боковой прием.

5. Тары кылаары — круговой прием (вращение).

6. Былдаары — обман (увертывание).

Правила игры:

- при выполнении последнего приема выигрывает тот, кто первым коснется любой части тела, кроме коленей;

- каждый игрок имеет право использовать любой прием;

- для борьбы желательно иметь спортивный камзол с рукавами (с национальным орнаментом) и трусы;

- победа встречается детьми радостно, какая бы команда ни выиграла, дети хлопают в ладоши, раздаются радостные крики;

- победитель встает, традиционно похлопывает себя по бедрам, небольшими прыжками обегает вокруг побежденного и уходит на место;

- для личного успеха борца немаловажную роль играет секундант;

- он поддерживает его дух, настроение и сопровождает его в течение всей игры;

- тому, кто побеждает неоднократно, присваивают почетные титулы: пар — тигр; арзолан — лев; чаан — слон; начын — богатырь и т. д.;

- дети рисуют эмблемы и выдают всем борцам на память. Игра проводится один раз.

**Игра «Котел»**

В земле роется глубокая ямка (диаметром около 50 см). Вокруг нее роют небольшие ямочки (десять – двенадцать штук), которые можно закрыть ступней или пяткой. В руках у играющих по круглой, гладкой палке длиной 50–60 см, диаметром 2,5 см. Ведущий с расстояния 2–3 м бросает небольшой мяч в яму-котел. Играющие должны выбить оттуда мяч. Вылетевший из котла мяч берет ведущий и снова бросает его в котел. Играющие палками мешают попаданию мяча в ямку.

Так играют до тех пор, пока мяч не попадет в котел. Если мяч в котле, играющие должны сделать переход от одной маленькой ямочки к другой, при этом и ведущий должен занять одну из ямок (салок). Кому не досталось салки, тот водит. Игра продолжается.

Правила игры. Играющие должны выбивать мяч, не сходя с места. Переходить от ямки к ямке можно только тогда, когда мяч попал в котел.

**Игра «Борьба за флажки»**

В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры – завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убегать с флажком.

Правила игры. Начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.