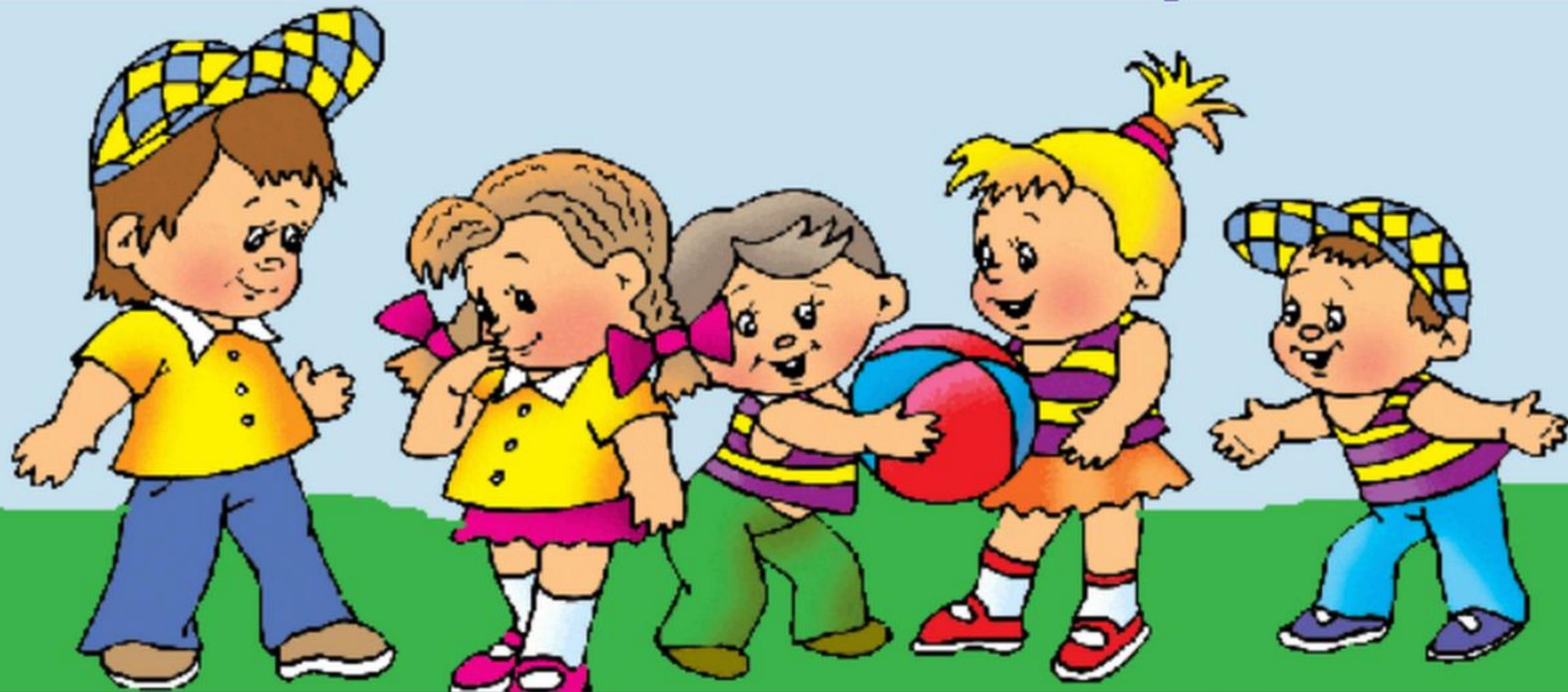


Подвижные игры



Подвижные игры привлекают своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий, в которых имеется возможность удовлетворить свойственное детям стремление к движениям. В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, координация. Этому способствуют действия детей в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).





«Салки»

Игра в «салки» имеет много вариантов, но главный принцип в том, что игроки пытаются «осалить» друг друга. Обычно, чтобы осалить кого-то, достаточно простого касания рукой.



«Невод»

Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., строят «невод», ловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова.



«Чай-чай, выручай!»

Среди играющих выбирается водящий. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «чай – чай, выручай». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманному. Игра требует от детей выносливости.





«Обезьяньи салочки»

Водящий должен по-обезьяньи подражать убегающему.

Например, если преследуемый неожиданно поскачет на одной ноге, то и водящий должен скакать за ним на одной ноге. Если же водящий не успел вовремя повторить движения убегающего, то «осаливание» не считается и убегающему дается 5 секунд, чтобы убежать снова.

"Караси и щука"

- По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзину - круг, через который нужно пробегать. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей". Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют вершукоридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", находящаяся у выхода из верши, ловит их.



"Совушка"

Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих. Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу.





«Два, третий лишний»

Перед началом игры любой детской считалкой выбирают двух водящих – «догонялу» и «третьего лишнего». Остальные ребята разбиваются на пары и встают в круг. Игроки в парах стоят один за другим.

«Догоняла» старается догнать и осалить «третьего лишнего». Спасаясь от погони «третий лишний», может забежать в центр круга и встать перед парой, крикнуть: «Лишний!». Сразу после этого, игрок, стоящий последним в паре, становится «третьим лишним» и должен убежать от «догонялы». Чтобы круг не сужался, данная пара, должна сместиться немного назад. Если «догоняле» удалось осалить «третьего», то они меняются ролями, не останавливая ход игры.

Правила:

- Никто не может бегать внутри круга;
- Когда «третий лишний» бежит в круг, чтобы встать между парами, он обязан тут же стать перед первым игроком ближайшей к нему пары – слева или справа;
- Осалить нового «третьего лишнего» можно сразу после того, как прошлый водящий встал перед парой и выкрикнул: «Лишний!», даже если тот еще не успел сдвинуться с места;
- «Третий лишний» может полностью обегать круг не более двух раз – затем он должен встать перед какой-нибудь парой;

Водящим можно бегать в любую сторону – как по часовой, так и против часовой стрелки – и менять направление в любой момент по своему желанию.



«Салки с ленточками»

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий «Ловишка». По сигналу дети разбегаются по площадке. «Ловишка» старается догнать кого-то и вытянуть ленточку. Вытянутую ленточку он прикрепляет себе за пояс сзади, а тот, кто остался без ленточки, становится новым водящим. Он громко говорит: «Я – ловишка», игра продолжается.



Подвижные игры с мячом.

- «Выбивало»,
- «Охотники и утки»
- «Горячая картошка»
- «Штандер»
- «Съедобное несъедобное»
- «Пионербол»
- и другие.

