

## Подвижные игры.

### 1. Белки, мышки, зайцы

Игра: Играют 15-30 человек. Участники делятся на группы по 5 или по 10 игроков. Ведущий дает группам названия: белки, зайцы, мышки. Выбирается водящий. На расстоянии 5 метров друг от друга кладут 3 обруча. Это "домики" зверушек. Ведущий дает команду, допустим, "Белки-мышки!". Названные группы должны поменяться "домиками". Игрок, пойманный водящим, становится водящим, водящий присоединяется к той команде, из которой был пойманный. Ведущий может подать и такой сигнал: "Мышки, белки, зайцы!". Тогда все три команды должны покинуть свой домик и занять любой другой.

### 2. Разведчики и часовые

Подготовка: Играющие делятся на две команды — разведчиков и часовых — и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18—20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине, в очерченный круг кладется волейбольный мяч. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды разведчиков — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому. Игра: Ведущий громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если часовой зазевался, разведчик хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а часовой идет в плен, становится за спиной разведчика. Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача разведчика заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т. п.), отвлечь внимание часового (он повторяет вслед за разведчиком эти движения) и унести мяч. Если разведчик схватил мяч, но часовой настиг его и осалил рукой, пленным становится разведчик, в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участие в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. В итоге победа на стороне команды, сумевшей взять больше пленных. Правила игры обязывают часового повторять все движения разведчика, иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. Каждый раз на место мяч ставит разведчик.

### 3. День и ночь

Все играющие делятся на две команды. Одна команда — «день», другая — «ночь». Выбирается ведущий. Подготавливается два комплекта колпачков черных и белых по числу участников. «День» надевает белые, а «ночь» — черные колпачки. Каждый игрок носит с собой колпачок противоположного цвета. Ведущий кричит: «День!» и соответствующая команда ловит играющих команды «Ночь». Пойманные надевают белые колпачки — переходят в другую команду. Затем наоборот. Чередования дня и ночи

должны быть равномерными. Побеждает команда, в которой к концу игрового времени больше игроков.

#### **4. Лев и антилопы**

Все игроки – антилопы. Водящий – лев. В начале игры антилопы зажимаются, а лев прячется. Антилопы, досчитав до 20 разбегаются по площадке, не зная, где спрятался лев. Он неожиданно выбегает из укрытия и ловит антилоп. Пойманные антилопы помогают льву ловить других.

#### **5. Перелет птиц**

Игроки делятся на две команды. Каждая – это стая птиц. Выбирается ведущий – охотник. Стаи должны стоять по разные стороны от охотника (на разных сторонах игрового поля). Каждый играющий придумывает себе название любой птицы (охотник не должен знать у кого какое название). Затем охотник выкрикивает название любой птицы. Если таковая есть в команде, то она должна перелететь в другую команду так, чтобы ее не поймал охотник. Если названные птицы есть в обеих командах, то они меняются местами. Та птица, которую поймал охотник становится ведущим (либо просто выбывает из игры).

#### **6. Лесные ориентиры**

Расположившись на поляне, участники рассчитываются на первый-второй. Ведущий, вручив первым номерам какой-либо предмет (мячик, кусок коры, палочку, отмеченную краской шишку), уводит их с поляны в лес на 200-300 метров. Там они прячут предметы и вместе с ведущим возвращаются на поляну, запомнив путь по лесным ориентирам. Затем первые номера сообщают своим напарникам место расположения предмета и путь следования до него. По общей команде отправляются на поиск спрятанных предметов. Выигрывает та пара, у которой второй номер быстрее остальных принесет спрятанный предмет и принесет его на поляну. Можно повторить игру, поменяв игроков в парах ролями.

#### **7. Мартышки**

Ведущий говорит слова: "Мы - веселые мартышки, мы играем громко слишком. Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем, надуваем щечки, скачем на носочках и друг другу даже язычки покажем. Дружно прыгнем к потолку, пальчик поднесем к виску. Оттопырим ушки, хвостик на макушке. Шире рот откроем, гримасы все состроим. Как скажу я цифру 3, - все с гримасами замри!" Игроки повторяют всё за ведущим.

#### **8. Птицелов**

Подготовка: Обозначается круг диаметром 1 метр. Выбирают Птицелова и Воробья, все остальные участники птицы: голуби, синицы, утки и т. п. Воробей садится в центр круга, в клетку. Птицелов ходит около клетки, охраняя пленника от нападения птиц, которые стараются коснуться воробья руками, чтобы освободить его. Кого Птицелов осалит, тот считается пойманным и садится в клетку. Если Птицелову долго не удастся никого осалить, то выбирают нового водящего. Победитель: Птицелов, если поймал всех птиц.

## **9. Ручеек**

Игра: Игроки образуют пары, берутся за руки и поднимают их вверх образуя ворота, Ворота становятся друг за другом на расстоянии шага. Один или несколько участников идут под воротами и выбирают пару, разбивая ворота. Пара - новые ворота, пройдя под всеми воротами, становятся в конце колонны. Оставшаяся половинка выбирает себе новую. И так по кругу.

## **10. Жмурки**

Игра: Водящему завязывают глаза и кружат на месте. Задание: с закрытыми глазами поймать игроков. Участники могут подавать водящему звуковые сигналы: смеяться, хлопать, кричать и т. д. Пойманный игрок становится водящим.

## **11. Найди свой стул**

Подготовка: В ряд ставят стулья, сиденьями поочередно в разные стороны.

Игра: Водящий берет длинную палку и начинает обходить сидящих на стульях. Если около кого-то он стукнет палкой об пол, этот играющий должен встать со стула и пойти следом за водящим. Так водящий ходит вокруг стульев, стучит то тут, то там, и вот за ним следует целая свита. Водящий начинает удаляться от стульев, ходит кругами, змейкой, а остальные повторяют все за ним. Вдруг, в неожиданный для всех момент, водящий дважды стучит по полу. Это сигнал к тому, чтобы все немедленно заняли свои места. А это теперь не так-то просто, поскольку стулья смотрят в разные стороны. Сам водящий старается занять место одним из первых. Теперь водит тот, кому не досталось места.

## **12. Третий лишний**

Обязательно должно быть четное число участников. Все делятся на пары. Все играющие встают парами по кругу, один за спиной другого. Двое водящих находятся вне круга с разных сторон. Один из водящих убегает, другой — догоняет его. Убегающий, спасаясь, становится сзади какой-либо пары. Если ему это удастся, его ловить нельзя. Игрок, находящийся впереди пары, должен убегать от водящего и, тоже спасаясь, присоединиться к любой паре сзади. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный меняется ролью с водящим. Правила сводятся к следующему. Ловить можно только убегающего или третьего лишнего в паре. Ловящий и убегающий могут бегать по всему залу и между парами. Но через круг только на одной ноге.

## **13. Золотые ворота**

Два водящих держатся за руки, образуя таким образом ворота. Все остальные играющие становятся цепочкой (держа впереди стоящего за талию), они должны проходить под воротами, пока те говорят следующие слова: *Золотые ворота, пропускаем не всегда, на первый раз прощаем, второй раз пропускаем, на третий раз не пропустим вас.* На слове «вас» водящие опускают руки. Те, кто оказался между рук, считается пойманным и присоединяется к водящим. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один человек – победитель.

#### **14. Паровозик**

Все становятся паровозиком и начинают двигаться вперед под музыку. Ведущий резко выключает музыку, все должны остановиться. Кто при этом "сбил" впереди идущего или оторвался от всех, тот выбывает. Для удобства ведущих может быть двое: тот, кто отвечает за музыку, и тот, кто ведёт "паровоз". Чем больше народу - тем лучше. Без свалок не обходится. Главное - правильно подобрать музыку и не делать равномерных интервалов между выключениями.

#### **15. Хитрая лиса**

Играющие становятся в круг, закрывают глаза. Водящий обходит круг и незаметно задевает одного из игроков – это хитрая лиса. Все открывают глаза и кричат «Хитрая лиса, где ты?» три раза. После третьего раза все разбегаются, а лиса старается догнать кого-либо. Тот, кого лиса поймала, становится водящим.

#### **16. Ко мне, от меня**

Выбирается водящий. Он встает к стене лицом и говорит: «Ко мне!». По этой команде все игроки должны коснуться указательным пальцем спины водящего. Далее дается команда: «От меня!», все разбегаются в разные стороны. По команде: «Стоп!», все замирают на своих местах. Они имеют право двигаться, но одна нога всегда должна оставаться на одном месте. Водящий с завязанными глазами должен найти кого-нибудь и опознать не открывая глаз. Если он угадывает, то пойманный становится водящим, если нет, то он продолжает водить.

#### **17. Свечи**

Игроки выбирают ведущего, который будет их «зажигать», то есть салить. Осаленный игрок должен ответить на вопрос или загадку ведущего, пока тот считает до трех. Если игрок не отвечает, то он «сгорает». Так выявляются самые длинные «свечи».

\*При этой игре можно не бегать, а сидеть в кругу. Тогда вопросы задаются по очереди всем, но счет до трех сохраняется.

#### **18. Взлетная полоса**

На площадке расставляют стулья в произвольном порядке. Ведущий ходит между стульями, на которых сидят игроки, и по хлопку ближайший к нему игрок встает и идет вслед. Если ведущий делает два хлопка, начинают ходить все, после трех хлопков – игроки должны успеть занять свои места. Оставшийся без «взлетной полосы» водит.

\*Ведущий при хлопке может называть имя игрока, который должен встать.

#### **19. Казаки-разбойники**

Для игры выбирается ровная местность, где много потайных мест. Игроки делятся на две части: «разбойников» и «казаков». У «казаков» главным является «атаман». Разбойники заблаговременно прячутся. Казаки с повязанными вокруг руки белыми платками отправляются ловить разбойников по указанию атамана. Казак, заметивший разбойника и сказавший вслух свой пароль, имеет право его ловить. Если казаку не удастся

одному поймать разбойника, он созывает товарищей на подмогу. Пойманного ведут к атаману, где он становится казаком и получает отличие – белую повязку на руку. Разбойники тоже могут ловить казаков, обращая их в разбойников.

## **20. Гори-гори ясно!**

Играет нечетное количество игроков.

Игроки делятся на пары, берутся за руки. Тот, кто остался один – водящий. Пары становятся к колонну. Впереди, метрах в 3 от первой пары, спиной ко всем стоит водящий, который говорит слова:

Гори-гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Раз-два-три,  
....(*№ пары*) пара беги!

Та пара, чей номер был назван, должна разделиться и, обежав колонну с двух сторон, встать на место первой пары. Водящий должен успеть занять одно из мест. Тот, кто остался без места, становится водящим.

## **21. Птицы.**

Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные – «птицы». «Хозяйка» тайком от «ястреба» дает название каждой птице. Прилетает «ястреб» и начинает переговоры с «хозяйкой»:

- За чем пришел?
- За птицей.
- За какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Кукушку выбегает, ястреб ее ловит. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет его. Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц.

Ястреб может гнаться за птицей только после того, как она переступит линию и побежит по площадке. Пойманная птица не играет до конца игры.

## **22. Черепашьё гнездо.**

Один из игроков – черепаха. Он охраняет свое гнездо. остальные дети – разбойники. На земле рисуют круг диаметром в полтора метра – это гнездо. В гнездо кладут 4-5 камней – черепаши яйца. Черепаха стоит в кругу, остальные располагаются вне круга и стараются украсть яйца. Для этого они выбирают момент, когда можно подкрасться к камням. Но надо следить, чтобы черепаха их не поймала. Кого она схватит, тот меняется с ней местами и начинает сторожить оставшиеся яйца. игра продолжается, пока все яйца не будут украдены. Тогда камни прячутся, и черепаха должна их искать. Если ей не удастся собрать все, она платит выкуп (танцует, поет и т.п.)

## **23. Я змея, змея, змея**

Участники стоят в круге, через одного - мальчик, девочка. Начинает вожатый, подходя к кому-нибудь со словами: «Я змея, змея, змея, хочешь быть моим хвостом?». Если ответ положительный, то спрашиваемый проползает под ногами ведущего, знакомится и своей правой рукой берёт левую руку спрашиваемого через ноги. В случае отрицательного ответа звучит фраза: «А придётся!», и идёт сцепление. Таким образом, с каждым

разом змея всё больше и больше увеличивается. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не присоединятся друг к другу.

#### **24. Джунгли**

Играющие делятся на три команды: синие, зеленые и красные. У каждого члена команды на голове повязка соответствующего цвета. Игра проводится на ограниченной территории, но не в помещении, повязки (цвет) менять нельзя, если осалили, то повязку отдавать без сопротивления.

Синие ловят зеленых, зеленые – красных, красные – синих. Команды следует выпускать с промежутком времени, чтобы дать убежать предыдущей команде. Отобранные повязки отдавать ведущему. Выигрывает та команда, которая быстрее переловит своих жертв.

#### **25. 12 Палочек**

Для этой игры нужна дощечка и 12 палочек. Дощечку кладут на плоский камень или небольшое брёвнышко, чтобы получилось подобие качелей. На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему - один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись. Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться в «качелям» и вновь разбросать палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся. Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.

#### **26. Тише едешь...**

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто, это сделал, становится водящим. Но дойти до водящего не просто. Играющие двигаются только под слова водящего: “Тише едешь, дальше будешь. СТОП!” На слове “стоп” все играющие замирают. Водящий, стоящий до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придётся уходить назад, за черту (либо по решению играющих сделать назад определённое число шагов). Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеялся, также отправляется за черту.