

Сбей грушу

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

Правила игры. Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

День и ночь

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

Ход игры. У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3 – 4 мин.

Правила игры. Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.

Переправа на плотках

Цель игры: развивать равновесие.

Ход игры. Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующими игроками. Выигрывает та команда, игроки которой первыми переправились на противоположный берег.

Правила игры. Нельзя выступать за «плот».

Быстро шагай

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Ход игры. Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

Правила игры. Нельзя бежать.

У ребят порядок строгий

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать само организованность и внимание.

Ход игры. Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки.

По команде шагают в рассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.



Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги.

Отмечается команда, которая правильно и быстрее всех построила круг.

Правила игры. Дети должны встать в те же круги, в которых стояли в начале игры.

Зевака

Цели: упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча двумя руками, развивать внимательность.

Ход игры. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила игры. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Горячая картошка

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Ход игры. Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

Правила игры. При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры.

Кто внимательный?

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Ход игры. Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу: 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

Правила игры. Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне.

Ручейки и озёра

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Ход игры. Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры. Бегать медленно, не толкая друг друга. Все дети в круге должны взяться за руки и поднять их вверх.

Дракон

Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки.

Ход игры. Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны.

Правила игры. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

**Подвижные игры малой
интенсивности**

**Подвижные игры средней
интенсивности**

**Подвижные игры высокой
интенсивности**

