

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕРМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПЕРМСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИХРЬ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СПШ «Вихрь»

 /В.Ю. Худорожков/

Приказ № 197 от «12» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 4 часа

Разработчики:

Минёва Т.В. – заместитель директора

Садырина О.Н. – заместитель директора

Фадеев З.С. – инструктор-методист

Пермский муниципальный округ, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является нормативным документом при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) по программе «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)».

Цель программы - приобщение детей разного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством спортивных и подвижных игр.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- способствовать развитию у детей устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- укреплять здоровье детей;
- дать представление об основах техники выполнения комплекса физических упражнений, о спортивных и подвижных играх;
- способствовать формированию потребности заботиться о своём здоровье;
- воспитывать уважительное отношение обучающихся друг к другу в совместной деятельности.

Результатом освоения программы станет приобретение и/или расширение знаний о здоровом образе жизни, знакомство с различными спортивными и подвижными играми как способами организовать активный досуг.

К занятиям по данной программе допускаются лица в возрасте от 5 до 17 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие для этого медицинских противопоказаний.

Для зачисления на обучение необходимо предоставить письменное заявление родителя/законного представителя ребёнка.

Режим учебно-тренировочной работы:

Наименование этапа	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю
СОГ	5 лет	20 человек	2 часа

Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Организация учебного процесса

Основной формой учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план составлен на 4 часа учебно-тренировочных занятий (2 занятия по 2 часа).

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов из расчета 2 часа в неделю
1	Теоретическая часть.	0,5
2	Общая физическая подготовка (ОФП). Спортивные и/или подвижные игры.	3,5
3	Воспитательная работа	В процессе занятий
	Общее количество часов по программе	4 часа

- рациональное питание;
 - отказ от вредных привычек;
 - умение управлять своим здоровьем.
- Техника безопасности во время занятий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление деятельности	Виды упражнений
Общеразвивающие упражнения	- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.
Спортивные игры	- Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, при игре в волейбол, баскетбол, футбол.
Подвижные игры, эстафеты, в том числе на открытом воздухе (Приложение 1).	- Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. - Игры «чай-чай-выручай», «догонялки», «вышибалы» и др.

Выбор игр осуществляется с учётом:

- возраста обучающихся;
- их физической подготовленности;
- условий для проведения (спортзал, спортплощадка, др.);
- создания безопасной среды;
- пожеланий (выбора) обучающихся.

Подвижные игры комплексно влияют на развитие ребёнка — они помогают формировать целый набор качеств в разных сферах: физической, умственной, эмоциональной и социальной.

Физические качества

- **Ловкость.** Развивается благодаря необходимости быстро осваивать новые движения, координировать их и находить выход из меняющихся игровых ситуаций.
- **Быстрота.** Формируется в играх, где нужно мгновенно реагировать на сигнал (звуковой, зрительный), быстро бегать, уворачиваться или догонять.
- **Сила.** Укрепляется в играх с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями: перетягивание каната, прыжки через препятствия.
- **Выносливость.** Развивается при многократном повторении активных действий, когда нужно долго сохранять работоспособность.
- **Гибкость.** Совершенствуется в играх с частой сменой направления движений, когда требуется выполнять действия с большой амплитудой.
- **Координация и равновесие.** Эти качества тренируются при выполнении действий, требующих согласованной работы разных групп мышц: бег, лазанье, прыжки, метание.

Умственные способности

- **Мышление и логика.** В некоторых играх нужно придумывать стратегии, решать тактические задачи, анализировать ситуацию и принимать решения.
- **Память и внимание.** Запоминание правил, отслеживание действий других участников и быстрая реакция тренируют разные виды памяти и произвольное внимание.
- **Творческое мышление.** Игры, где требуется импровизировать, придумывать новые правила или использовать предметы нестандартно, стимулируют креативность.
- **Пространственное восприятие.** В процессе игры дети учатся оценивать расстояния, направления, ориентироваться в пространстве.

Эмоциональные качества

- **Саморегуляция.** Подчинение правилам игры и умение сдерживать импульсивные порывы воспитывают выдержку и самообладание.
- **Эмоциональная устойчивость.** Активная игра помогает сбрасывать напряжение, снижает уровень стресса и тревожности.
- **Уверенность в себе.** Успешное выполнение игровых задач и преодоление препятствий укрепляют самооценку.
- **Эмпатия.** Взаимодействие с другими детьми в игре учит понимать и сопереживать чувствам окружающих.

Социальные качества

- **Коммуникативные навыки.** Подвижные игры создают естественную среду для общения: дети учатся договариваться, распределять роли, согласовывать действия, решать конфликты.
- **Умение работать в команде.** Командные игры воспитывают чувство ответственности перед группой, готовность помогать товарищам, умение подчиняться общим интересам.
- **Следование социальным нормам.** Правила игры закрепляют представления о справедливости, честности, уважении к другим.
- **Инициативность и самостоятельность.** В играх, где ребёнок сам принимает решения (например, как действовать в нестандартной ситуации), развиваются эти важные личностные качества.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Первичный контроль за физическим состоянием обучающимися в СОГ осуществляется в первую очередь тренером-преподавателем. В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) детей тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья спортсмена.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На учебно-тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренер-преподаватель.

На протяжении учебно-тренировочных занятий с детьми тренер решает задачу формирования личностных качеств (честность, доброжелательность, коллективизм, дисциплинированность) в сочетании с волевыми качествами личности (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия.

Задача тренера - содействовать разностороннему развитию личности ребёнка. Тренер контролирует ход воспитательного процесса, анализирует характер оказываемых на ребёнка воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения в детском коллективе.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Тренер:

- создает благоприятные условия для успешного взаимодействия детей в коллективе;
- создает ситуацию эмоционального комфорта.

Большое значение в воспитании юных спортсменов имеет личный пример тренера.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

1. Обучающиеся получают (расширяют) представление о содержании понятий: здоровье, здоровый образ жизни.
2. Обучающиеся на практике познакомятся с различными подвижными играми.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Формирование коммуникативных навыков в процессе взаимодействия со сверстниками в команде.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповые учебно-тренировочные занятия - комбинированные (включают одновременно теоретическую: беседу, инструктаж— и практическую части: ОФП и игры)
- занятия оздоровительной направленности,

Методы организации образовательного процесса:

- Словесные методы: беседы, описание, объяснение, рассказ, разбор, команды и распоряжения, анализ.
- Практические методы: метод упражнений, соревновательный метод, игровой метод (развивающие и спортивные игры), непосредственная помощь тренера-преподавателя, методы контроля.
- Основные средства обучения: общефизические упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений), подвижные игры и игровые упражнения.
- Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- легкоатлетический манеж/дорожка;
- санитарно-гигиенические помещения: туалет, раздевалка;
- спортивная форма;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- скакалки;
- обручи;
- стойки, разметочные фишки и конусы;
- гимнастические стенки, скамейки;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- секундомеры;
- свистки;
- правила по видам спорта;
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- правила подвижных игр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Былеева, Л. В. Подвижные игры: практический материал: учебное пособие для вузов и средних специальных учебных заведений физической культуры / Л. В. Былеева [и др.]. — Москва: Дивизион, 2005.
2. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. — Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Лукачи, Андраш. Игры детей мира / Андраш Лукачи ; [пер. с венг. Л. Васильевой, Е. Тумаркиной ; худож. Н. Лобанев]. — Москва: Молодая гвардия, 1977.
4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. — М.: Новая школа, 1994.
6. Фатеева, Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. — Ярославль: Академия развития, 1998. — 224 с. — (Игра, обучение, развитие, развлечение).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Голова дракона

Играющие цепляются друг за друга как паровозик. По команде ведущего голова дракона – первый человек – пытается поймать хвост – последнего человека. Тот в свою очередь должен вернуться. Когда последний пойман, он переходит в начало цепочки.

Удочка

Участники встают в круг. Ведущий встаёт в центр с «удочкой» - скакалкой или верёвкой, на конце которой привязан мешочек с песком. Ведущий крутит удочку по кругу, а участники должны подпрыгивать, стараясь её не задеть.

Золотые ворота (планеты)

Из участников образуются планеты (по 3-4 человека), которые, взявшись за руки, становятся в круг. Остальные образуют змейку, где каждый держится за талию другого. Участники-планеты все вместе говорят: «Золотые ворота пропускают не всегда. Первый раз

прощается, второй раз запрещается, а на третий раз не пропустим вас! В это время опускаются руки планет) змейка пробегает под руками «планет». При остановке музыки «планеты» захватывают тех, кто не успел пробежать под руками. Т. о. Планеты растут и так до последнего участника – самого шустрого.

Цвета

Игроки становятся в круг. Ведущий командует: «Коснитесь жёлтого, раз, два, три!» Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещь (предмет, одежду, часть тела) остальных участников в круге. Кто не успел – выбывает из игры. Ведущий снова повторяет команду, но уже с новым цветом. Побеждает оставшийся последним.

На обломках корабля

Игра для 4х и более участников любого возраста, проводится на улице – там, где есть предметы, на которых участники могут взобраться, чтобы не стоять на земле. Дети младшего возраста могут играть в помещении, прыгая на разбросанные по полу подушки или покрывала. Словом, подойдёт любая территория с достаточным количеством «обломков корабля» - безопасных мест укрытия. Остальное пространство считается морем. Один из участников играет роль пирата, который преследует других. Их повсюду окружает море, и спастись можно только на обломках корабля.

Осаленный игрок, у которого хотя бы одна нога осталась в море, сам становится пиратом. Пирату не разрешено долго бегать за одним игроком, т. к. никто не должен долго оставаться на месте. На безопасных участках можно находиться не дольше 10 сек. Два игрока не могут одновременно занимать одно и тоже место. Победитель не определяется – игра продолжается до тех пор, пока участники не устанут.

Три жизни

Каждому участнику даётся три «жизни». Мяч лежит на земле, а игроки стоят на площадке в произвольных местах. Ближайший к мячу игрок берёт его и бросает, пытаясь попасть им в другого игрока. Тот, в кого попадает мяч, теряет одну «жизнь». Но игра продолжается, и участник, который подобрал мяч, целиться в другого игрока. Пока мяч находится в воздухе, можно двигаться. Как только кто-то ловит мяч, все застывают на месте, пока мяч не попадёт в одного из игроков или не пролетит мимо. Участники, которые теряют все три «жизни», выбывают из игры. Победитель – оставшийся последним участник.

Стульчик из рук

Две команды. Старт, финиш и дистанция. Формируются команды по три человека. Два члена команды скрещивают руки, образуя стульчик, а третий садится на него. Игрока несут к финишной линии и обратно, стараясь сделать это как можно быстрее. Затем игроки меняются – и так до тех пор, пока каждый член команды не посидит на стульчике. Можно проводить игру в мелком бассейне, в глубоком – тащить члена команды, плывя по воде. Победитель – команда, которая первой перенесёт всех своих игроков на стульчике.

Коснись тени

Игра для любого количества участников. Поводится на открытом воздухе при солнечной погоде. В основе лежит игра в пятнашки, но в данном случае цель водящего – осалить не самого игрока, а его тень, рукой или ногой. Осаленный игрок становится водящим. Единственный способ спасения – спрятаться в тень. В противном случае игрок должен постоянно находиться в движении. Пока два игрока бегут, остальные остаются на месте.

Берег-река

Чертится линия, которая делит поле на две части: берег и реку. Водящий наугад называет «берег» или «река». Игроки в это время должны прыгать или на берег, или в реку. Если по команде «река» игрок и так стоит в «реке», то он просто подпрыгивает на месте.

Разведчики и часовой

Выбирается часовой. Вокруг него расставляются флажки (5-7 штук) на расстоянии 15-25 шагов. Все остальные – разведчики. Они удаляются на такое расстояние, чтобы часовой их не видел. Задача разведчиков – выкрасть флаг. Часовой может передвигаться только по периметру, ограниченному флажками. Если часовой, заметив разведчика, назовет его по имени, разведчик выбывает из игры.

Если часовой увидел разведчика, убегающего с флагом, и успел назвать его по имени, флаг возвращается на место, а разведчик снова прячется. Игра заканчивается, либо когда останется 1 флаг, либо если 1 разведчик. (Разведчики могут не выбывать из игры, а попадать в плен, т.е. вставать в ограниченное пространство часового. При этом его могут освободить другие разведчики, дотронувшись до него. Если часовой не успеет назвать имя освободителя, пленённый свободен. При таком варианте игра может длиться бесконечно долго).

Освобождение

Играющие делятся на две команды: охрана и шпионы. Чертится круг, по периметру которого становится охрана с завязанными глазами. В центре – заложник. Его должны освободить шпионы, незаметно проникнув между охраной и вывести его из круга. Охрана стоит примерно на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Если до шпиона дотронется охрана, он становится ещё одним заложником. По прошествии определённого промежутка времени охрана и шпионы меняются местами.

Поезда

Играют 7 и более человек. Инвентарь: свисток. Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий -паровоз. У него нет своего депо. Водящий идёт от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим - паровозом.

Погоня

Разбившись на две команды, игроки образуют два круга. Каждый игрок, стоящий во внутреннем круге, запоминает стоящего впереди его игрока противоположной команды. Затем по сигналу ведущего игроки, стоящие в кругах, начинают двигаться приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга их преследуют.

Преследовать надо только того игрока, который стоял напротив. Ведущий считает до тридцати, потом говорит: "Стой!" - и подсчитывает осаленных. Затем команды меняются ролями.

Туннель

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой. По сигналу ведущего дети, стоящие в колоннах последними, бегут вперед под поднятыми руками играющих и встают впереди своей колонны, поднимая руки вверх. Последнее является сигналом для оказавшихся задними, и они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает команда, игроки которой первыми закончат пробежку.

Невод

Двое или трое играющих берутся за руки, образуя "невод". Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб". Если "рыбку" поймали, то она присоединяется к водящим и становится частью "невода".

Лабиринт

Дети встают в несколько шеренг. 2 водящих (заяц, волк). Дети стоят на расстоянии вытянутой руки (боковые не поднимают руки), Заяц бежит по лабиринту, не пробегая под руками. По команде воспитателя "направо" дети поворачиваются, и заяц уже бежит по другому лабиринту. Волк догоняет зайца, если догонит - меняются.

Мячик в руке

Игроки выстраиваются в шеренгу. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке мячик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться.

Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места.

Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с ведущим.

Море волнуется.

Выбирается ведущий и участникам говорит следующие слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри.» Участники должны изобразить любую по желанию фигуру, а ведущий должен угадать фигуры и сказать какая ему больше понравилась. Тот человек, чья фигура понравилась, становится ведущим. (игра по идее бесконечная).

Перелет

Начнем с того, что каждому предложим назваться какой-либо птицей (животным), при условии, однако, что двух одинаковых птиц в игре быть не должно. Играющие размещаются в комнате по кругу, оставляя середину ее свободной.

Один из участников игры — водящий. Место его — в середине круга. Водящему завязывают глаза. Он жмурка. Пожалуй, нелишним будет, если кто-нибудь еще раз напомним водящему, какие птицы представлены сегодня в нашей игре. Впрочем, время от времени они сами, как умеют, будут давать знать о себе, перекликаясь птичьими голосами — чириканьем, карканьем, криканьем.

Жмурка вызывает двух каких-либо птиц, которые, по его предположениям, находятся в противоположных концах комнаты. Вызванные должны поменяться местами. Совершая перелет, то есть передвигаясь, они могут прибегать к различным уловкам и уверткам: приседать, ползать, отвлекать жмурку ложными маневрами, тем самым помогая друг другу.

Если перелет совершен ими благополучно, они извещают об этом жмурку, хлопая в ладоши, и тот вызывает двух других птиц. Так продолжается до тех пор, пока жмурка не поймает кого-нибудь. В этом случае пойманный становится жмуркой, а прежний водящий занимает освободившееся место в кругу, тут же объявляя себя какой-либо птицей.

Сосед справа

Все участники этой веселой игры усаживаются в кружок. Водящий становится в центре круга. Обращаясь то к одному, то к другому из играющих, водящий каждому задает какой-нибудь вопрос или же просит исполнить какое-либо движение: встать и повернуться на месте или три раза хлопнуть в ладоши и т. п. Но ответить на заданный вопрос или же выполнить требуемое движение должен не тот, к кому водящий обращается, а его сосед справа, на которого водящий даже и не смотрит. Получив ответ, водящий тотчас же обращается к другому, к третьему и так далее, пока кто-нибудь из играющих не ошибется.

Задается вопрос (или дается задание) быстро и внезапно. Так же быстро нужно дать и ответ (или выполнить требуемое движение). Если задан вопрос, на который трудно сразу ответить, то можно сказать: «Не знаю», что уже является ответом, но только не молчать.

Казалось бы, правила эти очень просты и запомнить их легко, однако в игре они часто нарушаются из-за внезапности, с которой водящий обращается к участникам игры. Либо тот, к кому обращен вопрос, сам на него отвечает, либо сосед справа от неожиданности растеряется и не сразу сообразит, что ему-то как раз и полагается держать ответ. Кто нарушил правило, тому придется уступить водящему свое место в кругу и дать фант.

Вышибалы

Игровое поле (длиной -8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков, а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок, б) играющие делятся на команды, и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.

Картошка

Мяч должен быть легким, лучше небольшой надувной. Игроки, встав в круг перекидывают мяч друг- другу (ловят или отбивают как в игре "волейбол"), тот кто пропускает или роняет мяч становится "картошкой" - садится на корточки в круг и по нему могут производиться удары мячом. Если мяч после удара по "картошке" падает на землю, то он не считается пропущенным и игра возобновляется, если "картошке" удастся поймать мяч (наподобие "свечи"), то "картошкой" становится потерявший мяч, а остальные игроки выходят из круга. Последний из двух оставшихся игроков, уронивший мяч на землю, становится первой "жертвой" нового кона.

Пятнашки на веревочке

К столбику привяжите веревку длиной 3 — 4 метра. Вокруг столбика очертите круг того же радиуса. Внутри круга разбросайте два-три десятка камешков (шишек, палочек и т. п.). Это

богатство будет сторожить один из вас, тот, кого вы выберете по жребии. А все остальные (человек пять), расположившись сначала за кругом, пытаются завладеть камешками, вынести их из круга как можно больше. Сторож одной рукой должен держаться за веревку, а вот другая у него свободна для того, чтобы пятнать неосторожных добытчиков. Тот, кого запятнали, из игры выбывает. Через условленное время (минуты три хватит?) смена у сторожа кончается. Можно считать, сколько камешков у него утащили, а сколько он сберег.

Теперь повторите все с другим сторожем. Когда все перебивают в этой роли, нетрудно будет определить, кому она больше удалась.

Съедобное - несъедобное

Игровое поле расчерчивается в линейку, где каждая линейка отделяется от другой на один шаг (можно играть на широкой лесенке), игроки встают за последнюю черту и водящий бросает им поочередно мяч, называя различные предметы. Если звучит "съедобное" слово игрок должен поймать мяч, "несъедобное" - пропустить или отбросить, при соответствии действий игрока названному слову игрок переходит к следующей черте (на след, ступеньку). Выигрывает и становится водящим тот, кто первый пересечет последнюю черту.

Я знаю 5 имён!

По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произносятся очередное слово: "Я знаю 5 имен девочек (мальчиков, названий цветов, птиц и так до бесконечности): Маша - раз, Таня -два, Катя -три, "Соня - четыре, Ира - пять", "Я знаю 5 ..." Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку, когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался (как это делается в "классиках"), при этом заранее лучше договориться в каком порядке будут называться предметы. Эта игра полезна и без мяча, в домашних условиях.

Тише едешь

Один из вариантов "морских фигур", водящий становится на одной стороне игрового поля, игроки в другом ее конце, вода отворачивается и произносит: "Тише едешь - дальше будешь, раз, два, три, стоп" и оборачивается, игроки, которые в этот момент бегут к водящему, должны замереть, тот, кто не успел вовремя остановиться возвращается к стартовой черте. Победитель, первый достигший воды, сам становится водой. Весь интерес заключается в том, что фраза может быть, как угодно, обрезана (вносится элемент неожиданности), но последним словом все равно должно оставаться "стоп", только после него вода может обернуться.

Домики

На поле рисуются кружки-домики, ровно на один меньше количества игроков, вода обходит домики собирая игроков в цепочку и уводит их подальше, при этом рассказывая куда их ведет, после команды "по домам" все бросаются обратно и тот игрок, кому не досталось домика, становится водящим. Я слов совсем не помню, это не особо важно, но вот мой скороспелый вариант начала присказки: "пошли погулять гномики, оставили свои домики: гномик Миша (например), гномик Саша (и т.д., перечисляя всех игроков), пошли они в лес, да заблудились, долго-долго ходили, (далее по вкусу)" затем следует неожиданная команда "по домам" в любом месте рассказа – развивает внимание и реакцию.

Колечко

Игроки сидят на лавочке и держат ладони, сложенные лодочкой перед собой, вода зажимает колечко (можно монетку) в своей "лодочке" и поочередно проходит через всех игроков (можно не раз), вкладывая свои ладони в ладони игроков, незаметно перекладывая одному из них "колечко", затем произносит: "Колечко -колечко выйди на крылечко", задача игрока получившего колечко встать и выйти, став при этом водящим, задача остальных - удержать его, если они, конечно, успеют сообразить - кому это колечко досталось, интересно играть в составе не менее 4-5 человек.

Чехарда

Перепрыгивание через друг друга по цепочке.

Светофорчики

После того, как будет выбран водящий, все встают по одну сторону от него на расстоянии пяти шагов. Водящий отворачивается от игроков и называет любой цвет. Участники должны найти в своей одежде этот цвет, и держась за него, могут свободно перейти на другую сторону. У того, кого нет этого цвета, должен перебежать, чтобы его не поймали. Кого поймают, становится водящим.

Белки - стрелки

Игроки делятся на две команды, "стрелкам" дают время скрыться и затем начинается погоня, поиск ведется по следам-стрелкам, расставленным игроками-"стрелками" на поворотах, а может и чаще. Как только последняя "стрелка" найдена и поймана, команды меняются ролями.

Выше ножки от земли

Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (сидятся, виснут на деревьях и т.д.) Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще в том, что игроки на почтительном расстоянии могут изменять свое месторасположение.

Щука

Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они салят следующего, последний осаленный игрок становится водящим.

Щука 2

Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.

Дедушка водяной

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами: "Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выйди на минуточку! Поиграем в шуточку!" После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать - кто это. Если угадал, то угаданный, становится "Водяным".

Третий лишний

Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

На золотом крыльце сидели

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): "На золотом крыльце сидели царь, - царица, король, королева, повар, портной, ... (далее придумайте сами :) И так, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

Слон

Играют две команды: "слоны" встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них, и "слон" пытается идти с этой ношей.

Игра с мячом

Ключевая фраза - Белка, но можно ее придумать самим, в нее обычно играют девочки. По очереди ударяя мячом о стену, перепрыгивают через отскочивший на землю мяч, если прыжок не удастся игроку присваивают имя по очередному слову ключевой фразы. Как только фраза заканчивается игрок выбывает из игры.

Король

Игроки встают в круг, водят вокруг Водящего ("короля") хоровод со словами: - Шел король по лесу, по лесу, по лесу, Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу, (король из хоровода выбирает принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбрать принцессу лучше с закрытыми глазами)

Бой петухов

Количество играющих - 20 - 40 человек.

Подготовка. Распределить ребят по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие встают друг против друга, одна нога согнута, руки за спиной.

Описание игры. По сигналам играющие стремятся толчками плеча вывести противника из равновесия, заставив его встать на обе ноги.

Правила: нельзя толкать руками, нельзя менять ногу без команды.

Педагогическое значение игры. Это игра на сопротивление. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

Плетень

В игре участвуют команды по 4 - 5 человек в каждой. Дети встают в шеренги напротив друг друга и учатся плести плетень. Для этого скрещивают руки перед собой и соединяют правую руку с левой рукой соседа слева, а левую - с правой рукой соседа справа. Обе шеренги, опустив руки, идут навстречу друг другу со словами: Раз, два, три, четыре, Выполнять должны приказ. Нет, конечно, в целом мире Дружбы лучше, чем у нас!

После этого дети расходятся или разбегаются по веранде. По сигналу взрослого они должны встать в шеренги и образовать плетень. Выигрывает шеренга, выполнившая действие первой.

Кто летит?

Играющие и руководитель стоят по кругу. Взрослый произносит, например, такие слова: «Скворец летит!» - и поднимает руки вверх, дети делают то же. После нескольких повторений снова неожиданно говорит: «Медведь летит!». Если кто-то из играющих при этом поднял руки, он проиграл, делает шаг из круга.

Лови-бросай

Дети стоят по кругу, взрослый в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай». Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч.

Расстояние постепенно увеличивается: от! до 2 м и более. Старшим ребятам с хорошим навыком ловли предложить назвать слова противоположного значения. Например, один ребенок, бросая мяч, говорит «узкий», поймавший, перебрасывая мяч другому, называет слово противоположного значения -«широкий» и т. д.

Светофор

Участники игры должны быть очень внимательными. Когда ведущий говорит зеленый цвет, ребята должны топтать ногами; когда желтый цвет - хлопать в ладоши. При красном цвете тишина.

Статуя

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается. Если же он опять пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок опускается на оба колена. Если сумеет поймать мяч - прощается всё. При четвертой ошибке игрок выходит из игры;

Города

Это игра большой подвижности. Она развивает у ребёнка быструю реакцию и глазомер. Кроме того, игра имеет познавательное значение. Дети тренируются в счёте, развивают память, запоминают названия города!

На земле чертят большой круг. Все встают в круг. Каждый выбирает себе название города. Ведущий подкидывает мячик кверху и называет какой-нибудь город. Игрок, чей город он назвал, должен поймать мячик. Если он поймал его, то, в свою очередь, тоже может подкинуть мячик вверх и назвать любой город. А если он не поймал, то все игроки разбегаются в разные стороны, пока он догоняет мяч. Когда игрок схватит мяч, он кричит: "Стоп!" И тут все "города" замирают на месте.

Игрок с мячом выбирает любой город и определяет на глаз, сколько до него километров. Каждый километр — это шаг. Идет до него и считает шаги. Если после названного количества шагов он может достать до игрока рукой, он становится городом, а игрок ведущим. Игра снова начинается из круга.

Ловушки

Вы убегаете от ведущего, а он должен осалить вас. Кого он поймал, тот должен взять ведущего за руки ловить остальных. Так продолжается, пока всех не поймают.

День и ночь

Поперёк площадки или зала, посередине, проводятся две параллельные линии на расстоянии 1-1.5 одна от другой. По обе стороны от них в 10 - 15 м. параллельно им проводятся линии "домов", "дня" "ночи".

Все желающие играть делятся на две команды: одна из них - "ночь", другая "день". Обе команды выстраиваются у своих средних линий. Причём игроки той и другой поворачиваются лицом к своим "домам" т.е. спиной друг к другу,

В самом центре площадки стоит руководитель. Он внезапно подаёт "День!". После этого сигнала игроки команды ночь убегают в свой "дом", а игроки команды "день" стараются их догнать и осалить. Осаленные переходят в команду "день".

Руководитель снова подаёт сигнал: "День!" или "Ночь", стараясь строго чередовать названия команд, чтобы они были неожиданными для игроков. Для того, чтобы отвлечь внимаю играющих и как - то разнообразить, руководить перед сигналом может предложить им на носки, поднять руки в верх или вперёд, присесть и т.д. Затем неожиданно произнести: "Ночь" или "День!", Побеждает команда, где больше осаленных игроков.

Правила: 1. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем руководитель подаст сигнал. 2. Играющие могут построить» лицом к руководителю (боком к друг другу).

Змейка

Играющие берутся за руки и образуют длинную "цепь", или "змейку". Во главе "цепи" становится самый сильный игрок, который, бегая, тянет за собой остальных. Он бежит по разным направлениям, описывая различные фигуры, проходит под руками товарищей, составляющих "цепь", и заплетает всех. Иногда останавливается и кружится на месте, обвивая вокруг себя всю "цепь". Перекрученную и завитую "цепь" должен суметь распутать, иначе он теряет право на дальнейшее руководство.

Продолав несколько упражнений с "цепью", вожак старается быстрыми и неожиданными поворотами разорвать её. Сначала тянет "цепь" по прямому направлению, потом вдруг круто

поворачивает в сторону, назад, от чего последние в "цепи" приобретают столь стремительное движение, что не удерживаются отрываются.

Игрок, по чьей вине разорвалась "цепь", выходит из игры, "цепь" же снова соединяется. Игра продолжается до тех пор, пока в "цепи" останутся только сильные игроки, которых вожак не состоит растерять, какие бы быстрые и неожиданные движения он не делал.

Скучно так сидеть

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены.

Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть.

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться.

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

Больная кошка

Играют более пяти человек

Ход игры. Один игрок - это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку точно на то место, где его запятнали. Он становится тоже кошкой, но больной и помогает здоровой кошке при ловле. Больная кошка может пятнать только здоровой рукой. Игрок, которого не запятнали, побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг.

Таиландский бокс

Два человека на ринге с завязанными глазами сражаются мешками, набитыми мягкими тряпками. Возможны и различные варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок - он бьет на звук, человек с колокольчиком уклоняется, можно дать мешки обоим, и ввести двух посредников - они направляют своих игроков короткими командами.

Эстафета

Группа выстраивается в несколько колонн. Перед каждой стоит ряд кеглей. Первый человек закрывает глаза и пытается, петляя их обойти, а группа подсказывает ему направление движения. Сложность состоит в том, что, когда все группы начинают кричать одновременно, выделить из общего шума команды своей группы крайне проблематично.

Два кольца

Группа стоит, взявшись за руки вокруг нарисованного на земле кольца. Внутри этого большого кольца находится маленькое. Человек может находиться только либо вне большого кольца, либо внутри малого. Задача каждого - заставить других наступить на запретную территорию и при этом удержаться самому.

Бежать в связке

Нужно пробежать расстояние с связанными ногами. Можно в парах или даже несколько человек.

Американский треугольник

Все разбиваются на четверки. Трое образуют треугольник. Оставшийся - водящий. Его задача - осалить одного из треугольника. Задача остальных двоих в треугольнике - защитить своего товарища. Салить, протягивая руку через круг нельзя, можно лишь обегать треугольник вокруг. Когда водящему удастся осалить, осаленный становится водящим, постепенно все меняются ролями.

Потяг (Белоруссия)

Играют 10 и более человек. Ход игры. Участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук.

Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники - «заводные». Став друг против друга, «заводные» также берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь или разорвать цепь противника, или перетянуть её за намеченную линию.

Правило. Тянуть начинают точно по сигналу.

Ручеек

Количество участников- нечетное.

Участники становятся в ряд парами, берутся за руки, и поднимают руки над головой. Получается, как бы "коридор". Оставшийся участник, хватая за руку любого человека, стоящего в паре, пробегает с ним по "коридору", и они вместе становятся в начале. Участник, оставшийся без пары, в свою очередь проделывает то же самое. В течении игры у каждого участника должен поменяться партнер.

Шляпа

Ведущий объявляет танцы. Это могут быть любые танцы: медленные или быстрые. Танцевать можно парами или в одиночку. Все пускаются в пляс. У ведущего шляпа. Он надевает ее на первого попавшегося участника. Самое важное не остаться со шляпой в руках или на голове в момент, когда остановится музыка. Поэтому надо как можно скорее избавиться от шляпы- надеть на кого- то другого. Если танцует пара, можно надеть шляпу одному из танцующих, и забрать партнера. Оставшийся в шляпе становится ведущим.

Коршун и клуша

Выбираются двое водящих: "коршун" и "клуша".

Все остальные играющие становятся цыплятами. Они выстраиваются в колонну по одному за "клушей" и крепко держатся друг за друга. "Коршуну" нужно утащить "цыпленка", а "клуша", разведя руками в стороны, защищает свое потомство. Того, кого коршун поймает, становится голящим.

Борьба за мяч

Играющие делятся на две равные команды. В каждой команде выбирают капитана. Площадка для игры ограничивается линиями. Примерные размеры площадки - 18х36 метров.

Капитаны команд выходят на середину площадки и становятся друг напротив друга. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, становятся парами: один игрок - из одной команды, второй - из другой. Ведущий подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются его поймать или передать кому-нибудь из своих игроков.

Поймав мяч, игрок стремится передать его кому-нибудь другому из своей команды. Участники другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Задача всех участников - сделать десять передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко, и игра уже продолжается с середины площадки. Если мяч перехватил соперник, счет передач начинается снова.

Играют в течение установленного времени: 10—15 минут (или до обозначенного количества очков - 10 - 20). Выигрывает команда, набравшая большее количество очков или раньше набравшая обозначенное количество очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только перехватывать его на лету или выбивать из рук, не толкая соперника.
2. Если мяч перетечет поле, то команда соперников бросает мяч с того места, где он перелетел границу.
3. Если мяча коснутся одновременно два игрока, то игра останавливается, и судья должен бросить между ними спорный мяч.
4. С мячом нельзя пробегать больше трех шагов, но можно вести его, ударяя об пол, как в баскетболе.
5. Если во время передач игрок допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул соперника) игра останавливается и мяч отдается команде, передававшей мяч.
- 6.

Конь вороной

Участники игры выбирают ведущего. Задача ведущего - «запятнать» всех игроков. Для этого все участники разбегаются в разные стороны, а ведущий, догоняя, легким прикосновением касается плеч игроков. Тот, кого «запятнали», замирает на месте, разводит руки в стороны и кричит: «Расколдуйте меня, вороного коня!», «Распятнать» своих друзей можно только горячим объятием. Итак, задача ведущего - «запятнать» всех игроков, задача игроков - выручать друг друга.

Пожарная команда

Играют 10 и более человек.

Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник снимет 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

Один в кругу

Играют 5 и более человек. Инвентарь: мяч.

Ход игры. Игроки становятся в круг и перебрасывают большой лёгкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибётся и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится посередине.

Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если всё же центральному игроку удаётся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого попадёт, тот занимает его место. Игра становится интереснее, если идёт в хорошем темпе и быстрой передачей удаётся заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.

Западня

Подготовка: играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний в другую.

Содержание игры: по сигналу руководителя оба круга останавливаются, стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подаёт следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Те, кто оказались внутри круга считаются попавшими в западню.

Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. Игра повторяется и продолжается до тех пор, пока во внешнем круге не останутся три игрока, которые и будут победителями. Правила игры: 1 - игра начинается по знаку руководителя и в заданных направлениях 2 - пойманные игроки становятся во внутренний круг,

Пятнашки

Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Правила игры. Тот, кого пятнашка коснётся рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

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

2. Пятнашки - зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах/одной ноге - он в безопасности.

3. 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.

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

5. 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.

Мячик кверху

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со всей силы вверх, называя при этом имя одного из игроков. Играющие вместе с водящим разбегаются в разные стороны. Игрок, имя которого было названо, как только поймает брошенный мяч, должен крикнуть «Стоп!». По этому сигналу играющие должны остановиться. А новый водящий должен попасть мячом в одного из игроков, сделав три больших шага с того места, откуда был кинут мяч. Если он попадает, то водящим становится осаленный игрок, если же нет, то он водит заново.

Четыре стихии

Играющие становятся в круг, в середине его – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: “земля”, “огонь”, “вода”, “воздух”. Если сказано “земля”, тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее или дикое животное. При слове “вода” играющий называет какую-либо рыбу. Когда звучит слово “воздух”, игрок должен дать название птицы. При слове “огонь” всем нужно несколько раз повернуться, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Наступашки

Игроки становятся в круг, водящий – в центр, включается музыка, и водящий начинает танцевать, а игроки должны повторять все его движения. При этом водящий старается неожиданно и незаметно наступить кому-нибудь на ногу, а игроки должны стараться увернуться. Кому это не удалось, становится водящим, и игра начинается сначала.

Пожалуйста

Ведущий находится в середине комнаты, делает различные движения с просьбой повторять их. Играющие повторяют движения только в том случае, если ведущий прибавляет к своей просьбе «пожалуйста». Кто ошибется и повторит движение, когда не произнесено «пожалуйста», выходит из игры.

Медведь на бору

Подготовка: выбирается водящий – медведь, он становится в угол площадки - берлогу.

Остальные играющие - дети. Они становятся на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между детьми и медведем – бор.

Игра: Дети идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора даров дети дружно говорят: У медведя на бору Грибы, ягоды беру. А медведь сидит, И на нас рычит.

Только после последних слов медведь, который притворялся спящим, просыпается и бежит к детям, а они быстро разбегаются в разные стороны от медведя. Задача последнего поймать кого-нибудь из детей. Пойманный, становится медведем и идет в берлогу.

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.

Футбол цепочкой

Разделите детей на две команды. Они выстраиваются друг напротив друга. Участники команд берут своих соседей под руку, образуя цепочку. На противоположных сторонах игровой площадки установите ворота. Мяч - в центре поля. Игра начинается по свистку. Задача команды - провести мяч к воротам соперников и забить гол, не разрывая цепи.

Две команды выстраиваются на расстоянии 10 м друг от друга. Игроки каждой команды должны рассчитываться по порядку. Посередине между линиями команд положите футбольный мяч. Руководитель называет номера. Играющие с этим номером должны подбежать к мячу и постараться пнуть его в сторону своей команды. Тот, кто сумеет это сделать приносит своей команде очко.

Мяч на привязи

Вкопайте в землю шест, так чтобы он был высотой 3 м. Сделайте на высоте 2 м на шесте метку. На земле нарисуйте вокруг шеста круг радиусом 2 м. Затем разделите его пополам линией 5 м. Мячом может служить теннисный мяч или любой другой мягкий мяч, обернутый сеткой, за которую к нему привязывают веревку 2,5 м. Другим концом веревка привязывается к вершине шеста. В игре используется теннисная ракетка. Также по мячу можно ударить руками. Задача играющих - обвить веревку вокруг шеста над 2-метровой отметкой. Двое играющих стоят каждый на своей стороне, границы которых определяются линией 5 м. Оба бьют по мячу, стараясь закрутить веревку в разных направлениях. Вступать в круг нельзя.

Футбольный боулинг

С расстояния 8-12 м играющие пинают футбольный мяч по установленным 10 кеглям\булавам или пластиковым бутылкам. Счет ведется как в обычном боулинге.

Для этой игры подойдет любая площадка или спортзал. С одной стороны, прочертите линию 15 метров, которая будет обозначать "Дом команды", параллельно ей в семи метрах - еще одну линию. Затем на расстоянии 25-30 м самую дальнюю линию.

Играющие делятся на 2 команды. Одна из них в "поле", другая бьет по мячу. Первый игрок сам подбрасывает мяч и бьет по нему рукой или кулаком. После удара по мячу он должен добежать до дальней линии и вернуться "домой", стараясь это сделать так, чтобы команда соперников не попала в него мячом. Если он не сумеет перебросить мяч за линию 7 метров, ему дается вторая попытка. Если он не сможет сделать это и во второй раз - передает мяч игроку своей команды.

Члены команды, находящейся в поле, не имеют определенного места положения и могут свободно перемещаться по площадке за семиметровой линией. Они должны попасть мячом в пробегающего игрока другой команды, но им не позволяется делать более одного шага с мячом, а также держать его более трех секунд. Они могут передавать друг другу мяч, чтобы кто-то мог с более близкого расстояния бросить в бегущего соперника, которому нельзя убежать дальше площадки, ограниченной концами линий.

Заранее определите число попыток, которые должна сделать команда. Выигрывает команда, в которой сумело пробежать большее число игроков.

Играющие делятся на две команды, одна из которых в поле, а другая пинает мяч. Игрок команды, у которой мяч, старается пнуть его как можно дальше в поле, а затем пробежать 25-30 метров до определенной линии и вернуться "домой". Игрок в поле, поймавший мяч, должен поднять его над головой, а остальные игроки выстраиваются в колонну за ним. Если тот, кто бежит, успеет вернуться прежде, чем соперники построятся в колонну, то он приносит своей команде очки. Определите заранее число попыток для каждой команды

Лунный мяч

Замечательная игра для одной команды, которая развивает координацию, быструю реакцию и общительность.

Разместите вашу группу на баскетбольной площадке или на любом поле. Для игры используйте хорошо надутый пляжный мяч. Задача группы - продержат мяч в воздухе как можно дольше (разумеется, ударяя по нему), не дать ему упасть на землю. В зависимости от группы, установите цель 30-100 ударов, при необходимости этот показатель можно и увеличить. Напряжение и надежда возрастают с установлением каждого "мирового рекорда".

Некоторые правила:

1. Игрок не имеет права ударять по мячу два раза подряд.
2. Засчитываются одно очко за каждый удар, и два – за удар ногой.

Не слишком сложно? “Лунный мяч” – популярная игра для всех возрастов, потому что ее очень легко понять, она не требует много опыта и подразумевает участие каждого. Так как вы стоите в кругу, ударяя по мячу, то нет никаких сомнений в том, на чем сосредоточены все взгляды – на мяче, конечно. Так как все сосредоточено на мяче, то хорошие и плохие удары не приписывают никому, и игра продолжается.

Пляжный мяч дает выход фантазии, подумайте, что еще вы сможете сделать с ярко раскрашенным, подобно воздушному шару, мячом, кроме того, как передавать или перебрасывать его? После того, как вы попробовали основную игру, поиграйте в один из ее вариантов.

Попросите группу, после основных 37 ударов по мячу, продемонстрировать сколько раз группа сможет ударить по мячу так, чтобы все ударяли по очереди: 1. Не позволяя мячу упасть на землю или 2. Не пропуская игроков. Или наблюдайте за тем, как быстро мяч переходит от одного игрока к другому по очереди, т.е. через всю группу. Если мяч коснется земли, назначайте временной штраф – скажем, 5 секунд. По мячу надо ударять, а не передавать его. Сделайте эту игру постоянной и запишите наибольшее количество ударов (только руками) в течение одной минуты. Считайте только те удары, которым не предшествовало падение мяча. Позвольте игроками самим решить, как расположиться для достижения наилучшего результата.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Пробей стенку

Подготовка. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии — зона импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по 5-8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки.

Содержание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит «стенку», применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на открытой площадке — лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила игры:

1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками.
2. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику.
3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии ворот назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком.
4. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой.

По наземной мишени

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

Содержание игры. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко.

Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику. 3. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), — 1 очко.

Волейбол с выбыванием

Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки. Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли её с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).