Подвижные игры малой и средней интенсивности

Игра №48

**«Зайцы в огороде»**

Чертится большой круг – огород, в нем стоит сторож. Все остальные играющие - зайцы. Они прыгают то в огород, то обратно. Сторож неожиданно начинает салить зайцев. Пойманным считается заяц, который осален в огороде. Когда поймано 3-4 зайца, назначается новый сторож.

Игра №49

**«Салки (прыжки на одной ноге)»**

Назначается один водящий – салка, все остальные играющие свободно размещаются по площадке.

Салка, прыгая на одной ноге, догоняет игроков, а те увертываются от него, тоже прыгая на одной ноге. Если салка догнал и осалил игрока, они меняются ролями. Салка не имеет права догонять игроков бегом, а игрок – убегать от салки, а не прыгать.

Игра №50

**«Эстафета линейная с прыжками»**

Играющие делятся на две команды. Игроки каждой команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу игроки, стоящие впереди, прыгают на одной ноге до намеченного места и бегом возвращаются обратно, передавая эстафетную палочку вторым игрокам. Вторые игроки делают то же самое и т.д. Команда, которая закончит эстафету первой, выигрывает.

Игра №51

**Эстафета «Верёвочка под ногами»**

Игроки становятся в две колонны по одному. Расстояние между колоннами не менее 2 м.

Головные игроки каждой колонны получают по короткой скакалке. По сигналу учителя первые игроки передают один конец скакалки сзадистоящим вторым игрокам и, придерживая скакалку за другой конец, прогоняют ее вдвоем под ногами играющих своей колонны.

Стоящие в колонне прыгаю через веревочку. Когда все игроки, оставляющие колонну, перепрыгивают через нее, первый игрок остается в конце колонны, а второй бежит вперед, подает свободный конец скакалки третьему игроку, и веревочка опять проносится ими под ногами стоящих в колонне игроков. Теперь в конце колонны остается второй игрок, третий же бежит вперед, передает один конец веревочки четвертому игроку и т.д.

Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой вдоль колонны, пронося ее под ногами игроков. Когда первый игрок опять окажется впереди колонны и ему передадут скакалку, колонна заканчивает игру.

Указания к игре. После прыжка через веревочку каждый игрок переходит на один шаг вперед. Веревочку надо проносить низко и предупреждать всякую возможность падения.

Игра №52

**«Два сигнала»**

Играющие делятся на 2 команды и встают в шеренги лицом одна к другой на расстоянии 3-4 м. Одна команда выполняет заранее указанные движения при названии овощей, другая – при названии фруктов. При каждой ошибке играющего соответствующая команда получает штрафное очко.

Указания к игре. Тематика названий может быть различной, например, «Животные и птицы», «Дерево и металл» и т.д.

Игра №53

**«Найди предмет»**

Все играющие отворачиваются лицом к стене. В это время руководитель игры кладет на видное место маленький предмет: ключ, карандаш, мел, свиток и т.д. По команде «Можно искать!» играющие начинают искать предмет. Тот, кто заметит предмет, подходит к руководителю и тихо ему сообщает об этом. И так до тех пор, пока все учащиеся не найдут предмет.

Играющий, нашедший предмет последним, проигрывает. Играющий, нашедший предмет первым, считается самым внимательным. Он имеет право быть руководителем при повторе игры.

Игра №54

**«Бой петухов»**

Двое играющих становятся в начерченный на полу круг диаметром 1,5-2 м на расстоянии полшага друг от друга, слегка наклоняются вперед, сгибают одну ногу и придерживают ее сзади рукой за стопу, другую руку закладывают за спину. Задача состоит в том, чтобы, прыгая на одной ноге, толчком плеча вывести соперника из равновесия и заставить его хотя бы опустить руку или вытолкнуть из круга.

Указания к игре. Игра может идти на первенство команды, или до выявления одного победителя (по системе выбывания).

Игра №55

**«У кого мяч?»**

Играющие образуют круг, встав плечом к плечу. Руки у играющих за спиной. Они передают друг другу теннисный мяч. Один из играющих в удобный момент, когда водящий повернется к нему спиной, старается дотронуться мячом до спины и передать его стоящему рядом товарищу.

Водящий должен узнать того, кто дотронулся до него мячом, или определить, у кого в данный момент находится мяч. Если водящий заподозрит игрока с мячом, он громко говорит: «Руки!» - и тот сейчас же обязан показать обе руки.

Узнанный становится на место водящего, а последний идет в большой круг. Если водящий ошибается, он продолжает водить.

Игра №56

**«Туннель»**

Посредине игровой площадки чертится ров (две параллельные линии) шириной 50-60 см. Во рву находятся 2-3 водящих (волки). Остальные играющие – козочки находятся на одной из сторон рва. По сигналу учителя козочки перепрыгивают через ров. Волки стараются поймать (осалить) кого-либо из прыгающих. Пойманная (осаленная) козочка, а также не осмелившаяся перепрыгнуть ров выбывают из игры.

По новому сигналу козочки снова прыгают через ров. Игра заканчивается, когда количество не пойманных козочек будет равно числу волков.

Игра №57

**«Неслышно за мячом»**

Играющие располагаются по кругу. В центре круга водящий, вокруг которого несколько больших или малых мячей или других предметов (булав, скакалок, флажков). Глаза водящего закрыты.

По сигналу руководителя один, двое или трое играющих неслышно подползают или подходят к лежащим предметам, тихо берут по одному предмету и возвращаются на своё место. Водящий старается услышать или угадать, когда играющий берёт предмет. Если ему это удаётся, он говорит – “Стой!” – и показывает рукой в направлении играющего, а тот выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не истечёт намеченное на игру время. Затем выбирается новый водящий.

Указания к игре. Играющие не должны создавать ложного шума, при котором водящему трудно будет услышать приближающего играющего.

Игра №58

**«Не урони палку»**

Играющие встают в круг и рассчитываются по порядку. В центр встаёт водящий, в руке у него гимнастическая палка. Водящий ставит палку вертикально на пол и, отпуская её, называет любой номер. Играющий, номер которого был назван, должен быстро подбежать к палке и подхватить её, прежде чем она упадёт. Если ему это удалось, он возвращается на своё место, а водящий называет другой номер. Если же вызванному не удалось поймать палку до её падения, то он меняется ролью с водящим.

Игра №59

**«Что изменилось»**

Руководитель ставит на видном месте стенд, на котором развешаны 10-15 различных открыток. Играющим предлагается в течении 1-2 мин запомнить расположение открыток. Затем щит поворачивается тыльной стороной к ученикам и производится перемещение на нём открыток.

Повернуть щит снова лицевой стороной к играющим, руководитель им определить, какие открытки были перемещены. Выигрывает тот, кто показывает большее число перевешанных открыток.

Игра №60

**«Делай этак, делай так»**

Играющие встают либо по кругу, либо свободно (врассыпную). Руководитель игры предупреждает, что уч-ся должен выполнять показанные им упр. при словах “Делай этак”, а при словах “делай так” упр. не повторять. Если ученик ошибается он выходит из игры. Играющие, не сделавшие ни одной ошибки, считаются победителями.

Указания к игре. Если в силу небольших размеров помещения уч-ся стоят близко друг к другу, надо давать такие упр., при выполнении которых они не задевали бы друг друга.

Игра №61

**«Товарищ командир»**

Играющие стоят полукругом или рядами. Руководитель предупреждает, что по его команде со словами “товарищ командир” (например, “товарищ командир руки к плечам ставь”) ученики должны выполнит движение. По команде без слов, “товарищ командир” (например, “руки к плечам ставь”) уч-ся не должны выполнять движение.

Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

Игра №62

**«Кто проходил?»**

Играющие встают в одну или две шеренги. Спиной к ним стоит водящий с закрытыми глазами. Руководитель игры знаком вызывает одного из играющих, который тихо подходит к водящему и, громко назвав его имя, так же тихо уходит на свой место. По сигналу руководителя водящий поворачивается к играющим и старается отгадать того, кто подходил. Если он угадает правильно, подходивший идёт водить. Если он угадает) водящий три раза подряд не угадает, то выбирается новый водящий.

Указание к игре. Водящего нельзя трогать руками. При названии имени можно менять голос.

Игра №63

**«Руки соседа»**

Играющие встают в круг. Руководитель игры ходит внутри круга и, остановившись около какого-нибудь играющего, говорит “руки”. Играющий, к кому обращены слова, стоит спокойно, но играющий стоящий справа от него, должен поднять вверх правую руку, а стоящий слева – левую. Если кто-либо из троих ошибётся (поднимает не ту руку или замешкается), то выбывает из игры.

Игра продолжается до тех пор пока останется только трое играющих. Они объявляются победителями.

Игра №64

**«Под хлопки»**

Играющие свободно располагаются по залу (коридору). Руководитель выбирает водящего и, удалив его из помещения, где играют, прячет предмет (карандаш, свисток, мел и т.д.). Возвратившийся по сигналу водящий по хлопку уч-ся ищет спрятанный предмет. Если он находится далеко от предмета, уч-ся хлопают тихо, если (предмет) идёт по направлению к предмету – громче, если проходит близко к нему – очень громко. После того как предмет будет найден, выбирается другой водящий.

Игра №78

**Игра в «крокодила»**

Играющие делятся на две команды, в каждой – не менее двух – трёх человек. По жребию одна из команд становится “водящей”. Игроки этой команды задумывают одну – две строки из стихотворения или песни, или названия кинофильма, вызывают к себе одного человека из другой команды “крокодила” – и шёпотом сообщают ему задуманное. После этого “крокодил” должен, не произнося ни одного слова, мимикой, жестами и знаками постараться сообщить задуманное членам своей команды, которые могут задавать “крокодилу” вопросы, на которые он также должен отвечать только жестами. Если “крокодил” произнесёт хотя бы одно слов, его команде засчитывается поражение. Если игрокам команды “крокодила” удаётся отгадать задуманное, то они становятся “водящими”. Если угадать задуманное не удаётся, то водящие загадывают снова и могут вызвать нового “крокодила”.

Игра №79

**«Холодно - горячо»**

Тот, кто водит, выходит из комнаты, а оставшиеся прячут какой-нибудь предмет. Водящий входит и начинает искать, не зная что, руководствуясь только подсказками: холодно, тепло, горячо – по мере приближения к месту где спрятан предмет. Чем ближе, тем теплее. Таким образом водящий обнаруживает спрятанный предмет.

Игра №80

**«Рыба, птица, зверь»**

Водящий, указывая поочерёдно на играющих, повторяет: “рыба, птица, зверь”. Вдруг неожиданно обращается к любому из участников игры: “Зверь!” Тот должен не задумываясь, тут же назвать какого-нибудь зверя. Если же игрок ошибается, назвав вместо зверя птицу, то он сменяет ведущего.