**Игра № Бег за флажками**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь:** флажки.

**Ход игры.** Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями – одна напротив другой. Расстояние между командами 20–30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2–3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко. Разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя.

**Игра № Быстро возьми - быстро положи**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Инвентарь**: кубики (кегли), обручи.

**Ход игры.** Участники игры идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке в маленькие обручи предметами (кубиками, кеглями). По сигналу ”бери“ дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, учитель дает штрафной балл. После этого убирается один обруч, а участники продолжают передвижение с предметом в руке. По сигналу ”положи“ дети быстро кладут предмет в обруч. Тому, кому не хватило места, получает штрафной балл.

**Игра** **№**  **Гонка мячей**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь**: волейбольные мячи.

**Ход игры.** Играющие, разделившись на две команды, становятся в шеренги лицом друг к другу. У первых игроков - по волейбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки передают мячи своим соседям, те - следующим и так до конца шеренги. Последние, получив мячи, обегают сзади своих шеренг, становятся первыми и начинают передавать мячи по шеренгам в том же порядке. Игра заканчивается, когда игроки, начинавшие игру, окажутся в шеренгах последними и, получив мяч, прибегут на свое место.

Гонку мячей можно проводить 2-4 раза подряд и только тогда засчитывать результат.

**Определение победителя.** Побеждает команда, закончившая передачи первой.

**Игра № Зайцы в огороде!**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** На площадке чертятся два концентрических круга: наружный - диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий - ”сторож“ - становится в малом круге - в ”огороде“. Остальные играющие - ”зайцы“ - размещаются вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев - коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непойманных зайцев. Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманныезайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на двух ногах или на одной, по указанию учителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

**Игра № Запрещенное движение**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Все играющие вместе с учителем становятся в круг. Если играющих много, учитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если их мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому стать в 5—6 шагах перед ними.

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением ”запрещенного“, заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Учитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или выполняет штрафное задание (заданием может служить отгадывание загадки), а затем продолжает играть.

Участники не должны прекращать движения, если учитель их продолжает (это считается ошибкой). Игра проводится 5-6 мин.

**Игра № Затейники**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Один из играющих выбирается ”затейником“, он становится в середину круга. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, и все должны повторить его. После 2—3 повторений (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Каждый новый затейник придумывает свои движения, не повторяя уже показанных.

**Игра**  **№ Карлики и великаны»**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Игроки строятся в одну шеренгу (или в круг). По команде ”Великаны“ они встают на носки и поднимают руки вверх, а по команде «Карлики» - приседают как можно ниже. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. После 6-8 раз подводятся итоги.

**Определение победителя.** В заключение отмечаются самые внимательные участники игры.

**Разновидности игры.** Можно усложнить игру. Преподаватель подает команду ”Карлики“, а сам поднимается на носки; по команде ”Великаны“ - приседает. Дети должны выполнять то, что слышат, а не то, что видят.

**Игра №**  **Карусель**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь**: веревка.

**Ход игры.** Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо. Участники игры поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами: Еле-еле, еле-еле завертелись карусели.

А потом кругом — кругом, все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов ”бегом“ бегут. По команде учителя ”поворот“ они быстро бегут в противоположную сторону со словами:

Тише, тише не спешите! Раз и два, раз и два,

Карусель остановите. Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Опоздавший на карусели не катается и выбывает из игры.

**Игра № Конники-спортсмены**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь**: бумажные кружки.

**Ход игры.** Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, И читать, и писать,

Меня грамоте учили: И на лошади скакать.

На полу раскладываются кружки. Их должно быть меньше числа играющих на два-три. Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, став левым боком к центру, передвигаются вперед по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подает команды:

”Шаг коня“ - ученики передвигаются, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

”Поворот“ - ученики, повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

”На рысь“ - бегут;”Шаг коня“ - переходят на ходьбу;

”По местам!“ - все разбегаются, стараясь занять кружок. Игра повторяется 3-4 раза.

**Игра №**  **Коршун и наседка**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Один из играющих выбирается ”коршуном“, другой — ”наседкой“. Остальные дети — ”цыплята“, они становятся в затылок друг другу за наседкой, положив руки на пояс впереди стоящим. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок — ”гнездо коршуна“. По сигналу учителя ”Коршун!“ коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распустив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего. Пойманного цыпленка коршун отводит к себе в гнездо. Когда он поймает троих цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети.

**Игра № Котята и щенята**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** гимнастическая стенка.

**Ход игры.** Играющие делятся на две группы: одни ”котята“, другие ”щенята“, они находятся в разных концах площадки. По сигналу котята начинают бегать, легко, как бы играя. На слова ”Котята!“ они произносят ”мяу!“ В ответ на это щенята лают ”гав-гав-гав!“, на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно по - кошачьи пройти.

**Определение победителя.** В заключение игры отмечаются самые ловкие игроки команд.

**Игра № Кто быстрее до флажка**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь**: обручи, флажки.

**Ход игры.** На середине площадки находятся обручи на расстоянии 1-2 м и более друг от друга, через 15 м находится флажок. Класс делится на две-три равные по силам команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. По сигналу учителя необходимо добежать до обруча, продеть его через голову, положить на место, допрыгать на одной ноге до флажка, коснуться его и бегом вернуться к своей колонне, передав эстафету следующему участнику своей команды хлопком по руке.

**Определение победителя.** Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

**Игра № Кто лишний?**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Хлопая в ладоши и приплясывая, дети водят хоровод. Внутри круга нарисован треугольник со сторонами, равными длине 4-5 шагов, у каждой его вершины — кружки. Трое ребят становятся в кружки, а четвертый (водящий) располагается в центре треугольника. Из кружков ребята перебегают в хоровод. Те, перед кем они встают, должны быстро занять опустевший кружок.

Водящий старается занять освободившийся кружок и, если ему это удается, то опоздавший становится водящим.

**Определение победителей.**В заключении отмечаются самые ловкие участники игры.

**Игра № Кузнечики**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Ход игры.** В середине площадки чертится круг. Затем по считалке или по договоренности выбирают ”скворца“ (водящего). Скворец становится в круг, ”кузнечики“ - за кругом. Как только скворец выходит за пределы круга, все кузнечики должны начинать перемещаться так же, как и он: прыгая на одной ноге, на двух скрещенных ногах или шагая гусиным шагом и т. д. Когда скворец осалит кузнечика, ведет его в круг и сам остается там, а пойманный становится скворцом вместо него. Этот новый скворец может перемещаться уже другим способом, и кузнечики должны двигаться так же, как он. Игра заканчивается, когда все игроки окажутся в круге. Вышедший из круга скворец не имеет права изменять способ перемещения, пока не побывает еще раз в круге, а кузнечики, вышедшие за границы площадки, считаются пойманными и становятся в круг.

**Определение победителей.** Выигрывает последний оставшийся участник игры.

**Игра № Лови мяч**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** волейбольный (резиновый) мяч.

**Ход игры.** Участники игры сидят на скамейке или стоят в шеренге. Ведущий с мячом находится в 4 – 5 шагах от игроков, бросает его любому игроку, при этом произносит слова, например: ”мед“, ”малина“, ”торт“ и т.п. (в этом случае мяч надо ловить, так как это съедобно), или слова, обозначающие несъедобные предметы (ловить не следует). Тот, кто ошибается, получает штрафное очко, но продолжает играть. Очень важно, чтобы сначала водящий произнес слово, а потом бросил мяч.

**Определение победителей.** Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

**Игра № Медведи и пчелы**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** гимнастические стенки, гимнастические маты.

**Ход игры.** Дети делятся на две разные по количеству участников группы: одна треть из них - ”медведи“, остальные - ”пчелы“. На расстоянии 3 - 5 м вправо от гимнастической стенки очерчивается зона ”лес“, а на расстоянии 8 - 10 м на противоположной стороне - ”луг“. ”Пчелы“ помещаются в ”улье“ - на гимнастической стенке, а ”медведи“ - в ”лесу“. По сигналу учителя ”Пчелы!“ - пчелы улетают на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи влезают в улей и лакомятся медом. По сигналу учителя: ”Медведи!“ - пчелы летят к улью и жалят медведей (дотрагиваются до них), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, медведи в лес, и игра продолжается. Ужаленный медведь пропускает одну игру. Игра повторяются два - три раза, затем игроки меняются ролями.

**Игра № Метко в цель**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Инвентарь**: маленькие мячи, городки (кегли).

**Ход игры.** Посередине площадки проводится линия, вдоль которой ставятся 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна напротив другой на двух сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

По сигналу учителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на один шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное число раз. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

**Игра № Оленьи упряжки**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** поворотные стойки (кегли или мячи), гимнастические палки, гимнастические скамейки.

**Ход игры. ”**Оленьи упряжки“ - национальная игра народов крайнего севера.Играющие стоят вдоль одной из сторон площадки по парам (один изображает запряженного оленя, другой — каюра). По сигналу учителя две-три упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы (поворотные стойки), перепрыгивают через бревно (гимнастические палки), переходят ручей по мостику (гимнастические скамейки). Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Доехав до стойбища (до противоположной стороны площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу учителя ”Олени далеко, ловите своих оленей!“ каждый игрок-каюр ловит свою пару. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

**Игра № Передал – садись**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** баскетбольные (волейбольные) мячи.

**Ход игры.** Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим условленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан поднять его, вернуться на свое место и продолжать передачи.

**Игра № Перелет птиц**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Ход игры.** Участники игры располагаются по кругу и каждый очерчивает свое место на полу кружком. Водящий находится в центре круга. Перед началом игры учитель предлагает всем назвать четыре птицы. Эти названия он распределяет в порядке очередности среди всех играющих. Таким образом, каждый играющий получает название птицы. Водящий громко произносит название одной из птиц. По этому сигналу дети, имеющие эти названия, меняются местами; в это время водящий старается занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без места, становится водящим, игра продолжается. Водящий может одновременно выкрикнуть два или даже три названия птиц - это вызывает большое оживление в игре. Но выкрикивать надо громко, чтобы все услышали.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры, как среди водящих, так и среди детей, исполняющих роль птиц.

**Игра № Перемени предмет**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** мешочки с песком, кубики.

**Ход игры.** На одной стороне площадки чертят 4— 5 кружков, в каждом из которых располагают по мешочку с песком. На противоположной стороне напротив каждого кружка в 4—5 колонн выстраиваются участники игры. Каждый первый в колонне получает кубик. По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места. Предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Побеждает команда, игроки которой первыми закончат выполнение задания.

**Игра № Переползи – не урони**

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** мешочки с песком, гимнастические маты.

**Ход игры.** Игра начинается со слов учителя:

Две кукушки, Две болтушки

Повстречались на опушке, Сели рядом на суку

И кричат: Ку-ку!..Ку-ку!..

Если хочешь -Посчитай.

А не хочешь -Вылетай.

Играют две команды поочередно. Вначале игроки одной команды встают на четвереньки за линией старта, а участники из второй команды кладут им на спину по одному мешочку с песком. По сигналу учителя игроки первой команды передвигаются по-пластунски вперед через уложенные по два гимнастические маты до линии финиша, расположенной на расстоянии 5 – 6 м. Тоже задание выполняет и другая команда. Побеждает команда, которая меньше потеряла мешочков. Можно определять команду-победительницу по сумме нескольких попыток.

**Игра № Перепрыгни через ручеек**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** поворотные стойки (кубики, мячи, кегли).

**Ход игры.** Класс делится на 2—3 команды, выстроившиеся на площадке колоннами по одному за общей стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается условный ручей шириной 80—100 см, через такое же расстояние второй, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка (кубик, мяч, кегля). По сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, перепрыгивая преграждающие путь ”ручьи“, огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая и на обратном пути те же препятствия. Далее, касанием руки, передают эстафету следующему участнику команды, а сами становятся в конец колонны и т. д. Финиш команды фиксируется, когда последний игрок команды, выполнив игровое задание, оказался в конце колонны с поднятыми вверх скрещенными над головой руками. За каждое непреодоление ”ручья“ команде добавляется две штрафные секунды.

**Игра № Погрузка арбузов**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** большие корзины, мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, набивные и др.).

**Ход игры.** Все играющие делятся на 2 равные команды по 10-15 человек в каждой и выстраиваются спиной команда к команде в шеренги. Рядом с направляющими каждой команды с одной стороны раскладываются мячи различных размеров, с другой стороны – корзины. По сигналу игроки команд передают по цепочке друг другу по одному ”арбузу“ (мячу). Последний в шеренге, получив мяч, кладет его в корзину. Команда, игроки которой быстрее закончат погрузку арбузов, получает одно очко. Упавший на пол арбуз возвращает в игру участник, который его уронил. Игра состоит из трех попыток

Побеждает команда, набравшая большее количество очков по сумме трех попыток.

**Игра № Попрыгунчики-воробышки**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Ход игры.** На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – ”кот“ становится в центре круга. Остальные играющие – ”воробышки“ находятся за кругом, у самой линии. По сигналу учителя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается осалить кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком, и игра продолжается. По договоренности воробышки могут прыгать как на одной, так и на двух ногах.

Побеждает тот, кто не был пойман котом.

**Игра № Посадка картофеля**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** корзины (мешочки), теннисные мячи.

**Ход игры.** Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по корзине (мешочку) с теннисными мячами (”картофелем“). Напротив каждой команды, в 10 м от стартовой линии, в ряд чертится 5—6 небольших кружков. По сигналу первые игроки бегут к своим кружкам (лункам), раскладывают картошку по одной в кружок, возвращаются обратно и передают пустые корзины следующим. Те бегут к кружкам и собирают картофель. Таким образом, одни сажают картошку, другие ее собирают. Если игрок уронил картошку во время бега, то должен поднять ее и положить в мешок или в кружок, только тогда он может продолжать игру. Выбежавший преждевременно получает 3 штрафные секунды. Вместо кружков можно положить перед командами небольшие гимнастические обручи. Команда, сумевшая быстрее других и без ошибок выполнить задание, считается победительницей.

**Игра**  **№**  **Придумай сам**

**Место проведения**: спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Класс делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги на разных концах спортивной площадки (зала) лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Когда учитель называет какой-либо номер, участник команды под этим номером должен выйти на середину площадки и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды с этим же порядковым номером и тоже показывает 3 упражнения, не похожие на прежние. За каждое упражнение, которое будет повторяться, команде начисляется одно штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

**Игра № Прыжки по полоскам**

**Место проведения**: спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами. Линиями обозначается коридор шириной 2 – 3м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6 – 8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получ

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

**Игра № Удочка прыжковая**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** веревка длиной 3–4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком (скакалка).

**Ход игры.** Все играющие становятся в круг, а водящий – в середине круга с веревкой в руках. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

В заключение игры отмечаются те, кто за время игры не был водящим.

**Игра № Челнок**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход игры.** Участники игры делятся на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта). Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Уславливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды — влево. Игрок одной из команд (по жребию), стоя за линией старта, прыгает в длину с места. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Каждый имеет право только на один прыж

Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, — его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

**Игра №**  **Челнок**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход игры.** Участники игры делятся на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта). Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Уславливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды — влево. Игрок одной из команд (по жребию), стоя за линией старта, прыгает в длину с места. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Каждый имеет право только на один прыжок.

Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, — его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

**Игра № Быстро в круг**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Класс делиться на две команды. По первому сигналу учителя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму — все должны построиться в указанном месте в общем кругу или отдельных кругах.

Заранее следует познакомить играющих с сигналами, формой строя и местом, где необходимо выполнить построение.

**Определение победителя.** Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.

**Игра № Веревка-змейка**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь**: веревка (скакалка).

**Ход игры.** Участники игры становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга веревку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на нее и удержать равновесие. Кому не хватило места - выходит из игры. Повторить 5-7 раз.

**Определение победителя.** Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

**Игра № Вьюны**

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь**: кегля.

**Ход игры.** Две равные по количеству участников команды (мальчиков и девочек) становятся на противоположных сторонах площадки. По сигналу направляющий в колонне делает полный поворот на 360 градусов, затем ему ставит руки на пояс следующий в колонне, и они вместе делают полный поворот на 360 градусов. И так с каждым поворотом прибавляется количество играющих. Как только все ”присоединятся“ и колонна сделает полный поворот, тогда отсоединяется направляющий в колонне. После последующего поворота отсоединяется очередной участник и так до тех пор, пока в колонне опять останется один лишь замыкающий, который, сделав полный поворот, бежит к центру площадки, где стоит кегля и пытается завладеть ей.

**Определение победителя.** Каму раньше удастся завладеть кеглей, соблюдая все правила, та команда является победительницей.

**Игра № Гонка мячей по кругу**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь:** волейбольные или баскетбольные мяча разного цвета.

**Ход игры.** Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на ”первый – второй“. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им мячи. По сигналу капитаны начинают передавать мячи по кругу, один вправо, другой влево, своим ближайшим игрокам, т. е. через одного. Передачи выполняют до тех пор, пока мячи не возвратятся к капитанам. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Мяч обязательно передавать ближайшему игроку своей команды. За каждый пропуск игрока насчитываются штрафные баллы. Если мячи столкнулись в воздухе, то игроки, должны быстро взять свои мячи и, встав на место, продолжать задание. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**Игра № День и ночь**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Учащиеся делятся на две команды, которые становятся на середину площадки (вдоль средней линии) спиной друг к другу на расстоянии 2-3 м. Одной команде дается название ”День“, другой – ”Ночь“. У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12м) находится ”дом“. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например ”День!“. Игроки этой команды быстро убегают в свой ”дом“, а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются и все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков осалено в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Игроков разрешается салить только до черты дома. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и любого другого соперника.

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

**Игра № Зайцы в огороде!**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** На площадке чертятся два концентрических круга: наружный - диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий - ”сторож“ - становится в малом круге - в ”огороде“. Остальные играющие - ”зайцы“ - размещаются вне большого круга.По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев - коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непойманных зайцев.

Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

**Игра № Запомни свой цвет**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь**: флажки.

**Ход игры.** Участники игры делятся на четыре команды и размещаются произвольно на площадке. Каждый игрок получает листок бумаги того цвета, который присваивается его команде. На площадке ставятся четыре разноцветных флажка. Учитель называет один из цветов, например, красный. Все ребята, имеющие красные листки бумаги, бегут к своему (красному) флажку и строятся. Вид построения определяется заранее, например, в шеренгу, в колонну, в круг и т.д.

**Определение победителя.** Побеждает команда, игроки которой лучше запомнили свой цвет и не ошиблись при построении.

**Игра № Запрещенное движение**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Все играющие вместе с учителем становятся в круг. Если играющих много, учитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если их мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому стать в 5—6 шагах перед ними.

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением ”запрещенного“, заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Учитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или выполняет штрафное задание (заданием может служить отгадывание загадки), а затем продолжает играть.

**Определение победителя.** Отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки.

**Игра № Земля, вода, воздух**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Участники игры образуют круг. Выбирается водящий, который с мячом становится в центре круга и по сигналу бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом одно из слов: земля, вода, огонь, воздух. Если водящий сказал слово ”земля!“, тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово ”вода!“ играющий отвечает названием рыбы; на слово ”огонь!“ все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему. Игрок, допустивший ошибку, выходит из игры.

**Определение победителя.** Побеждают те, кто остался в кругу на момент окончания игры.

**Игра № Команда быстроногих**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь**: поворотные стойки (кегли, набивной мяч).

**Ход игры.** Игра начинается со слов учителя:

Если быстро бегать можешь,

Становись к ребятам тоже, а не можешь - посмотри...

Кто быстрее? Раз, два, три!

Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, отмечается линия старта. В 10—20 м от линии старта напротив каждой колонны размещают поворотную стойку (кеглю, набивной мяч и т.п.). По сигналу учителя первые игроки команд бегут к стойкам, обегают их и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, финишировавший первым, приносит своей команде одно очко. Пробежавшие становятся в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Затем подсчитывается количество очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Игра № Круговая эстафета**

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь**: эстафетные палочки.

**Ход игры.** Все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному. По сигналу учителя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок передает эстафетную палочку второму игроку, а сам быстро встает в конец колонны. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед к стартовой линии.

*Варианты передвижений*: бег из различных исходных положений; приставными шагами; прыжками.

После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку вверх.

**Определение победителя.** Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

**Игра № Ловкий воробей**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** флажок.

**Ход игры.** На земле чертят круг диаметром 2 метра. Для того, чтобы видеть его издали, в середину круга ставят флажок. На расстоянии 10-15 м от круга играющие строятся в шеренгу и хором произносят считалку:

Прыгал воробей по стене:сломал ножку - тяжело мне!

Воробъиха скачет,да по ножке плачет.

Воробей, воробей,не клюй канопель:

Ни моих, ни своих, ни соседей моих!

Отзовись, воробей, вылетай в круг быстрей!-

играющие выбирают ”воробья“ и разбегаются по площадке, а он ловит их. Тот, кого воробей поймает, помогает ему ловить остальных. Те, кого ловят, могут отдыхать в круге. Игроки не должны, когда выбегут из круга, сразу же возвращатся обратно.Выигрывает последний оставшийся участник игры.

**Игра № Меточка**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Инвентарь**: столбик-метка.

**Ход игры.** Играющие делятся на две группы и становятся на расстоянии 25 м одна от другой. Посередине между командами ставится столбик, который называется меткой. Затем одна группа вызывает кого-нибудь из игроков другой. Вызванный игрок стремится забежать за метку, а участники противоположной команды стараются его поймать. Если он успевает забежать за метку, то остается в своей группе, если нет, то переходит в противоположную команду. Так играют до тех пор, пока не поймают всех игроков с противоположной группы, за исключением одного. Этому последнему завязывают глаза, и он идет к противоположной группе с расставлеными в стороны руками. Сколько играющих поймает руками, столько и приведет на свою сторону.Теперь все захваченые ловят игроков противоположной групп.

В заключение игры отмечаются самые ловкие игроки команд.

**Игра № Музыкальные змейки**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Ход игры.** Играющие делятся на три команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждая колонна (змейка) имеет свою мелодию (марш, вальс, полька). Мелодия перед игрой повторяется один – два раза. Затем по сигналу учителя исполняется одна из мелодий. Змейка, к которой относится эта мелодия, идет под музыку в разных направлениях, делая различные движения. После прекращения музыки останавливается в том положении, в котором ее застала последняя музыкальная фраза. То же происходит и с другой, и с третьей змейками. Игра может повторяться. По сигналу учителя змейки быстро выстраиваются на своих первоначальных местах.

*Варианты:* змейка движется заданным способом; змейка по второму сигналу выстраивается в колонну по росту; змейка выстраивается в шеренгу по росту.

Выигрывает команда, построившаяся первой.

**Игра № Переброска мячей**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** мячи.

**Ход игры.** Участники встают за линиями друг напротив друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру оста­ется за командой, которая подавала мяч. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.

Побеждает та команда, в которой на момент окончания игры осталось больше игроков.

**Игра № Передал – садись**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** баскетбольные (волейбольные) мячи.

**Ход игры.** Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим условленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой, не нарушив правил.

**Игра № Перемена мест**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Ход игры.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями ”дома“), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа, руки с колен убирать нельзя. В игру можно включить упражнения, содействующие развитию силы рук. В этом случае игроки могут передвигаться в упоре сидя сзади ногами вперед либо спиной. Нарушивший способ передвижения, выбывает.

**Определение победителя.** Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

**Игра № Плетень**

**Место проведения:** спортивная площадка, зал.

**Ход игры.** Класс делится на 4 команды, участники которых выстраиваются, взявшись за руки, в шеренги вдоль четырех сторон площадки. Когда начинает звучать медленная музыка, шеренги двигаются по направлению к центру площадки. Как только звучит быстрая музыка, все учащиеся выполняют танцевальные движения. Когда музыка смолкает, участники должны как можно быстрее занять свои исходные места в шеренгах.

**Определение победителя.** Команда, которая построится первой, выигрывает.

**Игра № Плеточка**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Ход игры.** В начале играющие выбирают ”первого“ и ”расплетальника“, который отходит в сторону и отворачивается. Игроки становятся в круг лицом к центру и берутся за руки. Начиная с первого, все по очереди слева направо начинают заплетаться (переступать через руки, поворачиваться в любом направлении, переносить руки над головой и т.д.), но расцеплять руки нельзя. Когда ”плеточка“ сплетется в один клубок, зовут расплетальника, который начинает ее расплетать. Фиксируется время выполнения задания каждым из расплетальников.

**Определение победителя.** В заключение игры отмечаются лучшие расплетальники (те, кто потратил меньше времени для того, чтобы расплести плеточку).

**Игра № Поезд**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** свисток.

**Ход игры.** Игра начинается со слов учителя:

До, ре, ми, фа, соль, ля, си! Едет кошка на такси,

А котята прицепились и бесплатно прокатились.

[Выбирают](http://lel.khv.ru/poems/poems.phtml?ctg=36) одного водящего. Он – ”паровоз“. Остальные – ”вагоны“. Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В центре площадки находится водящий – паровоз. У него нет своего депо. Он подходит то к одному вагону*,* то к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Игру можно проводить под музыку.

В заключение игры отмечаются как самые ловкие водящие, сумевшие быстрее обрести депо, так и игроки, которые в течение игры не были в роли паровоза.

**Игра № Попробуй догони**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Ход игры.** Класс делится на группы по 6-8 человек. Каждая из групп по очереди становится по кругу, участники располагаются на равном расстоянии друг от друга. По сигналу учителя они стараются догнать впереди бегущего и в то же время убегают от преследующих. Игроки, которых настигли и запятнали, выбывают.

**Определение победителя.** Игра продолжается до тех пор, пока не останется по одному участник в каждой группе, они и будут победителями.

**Игра № Попробуй отбери**

**Место проведения**: спортивная площадка, зал.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

Участники располагаются по кругу и размыкаются на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие по кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч. Водящий старается перехватить мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросал мяч, а водящий становится в круг. Играющие могут покидать свое место в кругу, если мяч выкатился из круга. Взяв мяч и вернувшись на место, они продолжают игру. Водящий также имеет право выбегать за круг и салить там мяч.

В заключение игры отмечаются лучшие водящие (те, кому удалось быстрее овладеть мячом).

**Игра № Прыжки по полоскам**

**Место проведения**: спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами. Линиями обозначается коридор шириной 2 – 3м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6 – 8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

**Игра № Птицы в гнездах**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Участники делятся на пары и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т. е. ближе к кругу,— ”гнездо“, второй за ним — ”птица“. В центре круга чертят небольшой кружок — там водящий. Он считает: ”Раз...“ — игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; ”Два...“ — игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т. е. птица садится в гнездо; ”Три!“ — птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего ”Все птицы по домам!“ каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т. е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд и, если ему это удается, птица, оставшаяся без гнезда, становится водящим. Птицы вылетают только на счет ”Три!“. При повторении игры дети меняются ролями.

В заключение игры отмечаются самые ловкие участники.

**Игра № С кочки на кочку**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Перед командами обозначено ”болото“ — полоса шириной до 6—10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см — ”кочки“, расположенные от берега до берега в шахматном порядке. Расстояние между кочками 80—120 см — в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает болото прыжками по кочкам туда и обратно и становится в конец своей колонны.

**Определение победителя.** Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

**Игра № Салки в приседе**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,

Потихоньку, понемножку

Прибавляем к мышке кошку.

Получается ответ:

Кошка есть, а мышки нет.

Участники игры передвигаются в приседе по площадке, водящий их ловит. Тот, до кого он дотронется, становится водящим.

**Определение победителя.** В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры, которые за время игры не побывали в роли водящего.

**Игра № Салки**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Сюжет этой игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Но у этой игры есть несколько усложняющих вариантов. Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в сторону и кричит: Чай-чай-выручай. Он заколдован. Расколдовать его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен заколдовать всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть 2-3 человека.

**Определение победителя.** В заключение игры отмечаются те игроки, которые не были осаленными, т.е. в роли водящих.

**Игра № Светофор**

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Ход игры.** На земле обозначают две линии метрах в 4-5 друг от друга, ведущий (”светофор“) становится между этими линиями, а все играющие должны встать за одной из них. Ведущий, отвернувшись от игроков, называет какой-нибудь цвет и все игроки, у кого есть такой цвет в одежде, переходят за другую линию. Те, у кого нет одежды такого цвета, должны пробежать мимо светофора, а он в свою очередь должен осалить кого-нибудь из нарушителей. Осаленный светофором нарушитель становится ведущим.

**Определение победителя.** В заключение игры отмечаются те участники, которые не были в роли светофора.

**Игра № Слушай команду**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду учителя (например: ”Положите правую руку на плечо соседа“) и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу.

**Определение победителя.** В заключение игры отмечаются учащиеся, выполнявшие задания быстро, четко и без ошибок.

**Игра № Точный поворот**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** стулья, повязки.

**Ход игры.** Учащиеся класса делятся на две команды. Перед каждой командой на расстоянии 3-4 метра ставится стул. По одному участнику от каждой команды с завязанными глазами садятся на стулья. По сигналу учителя ребенок с закрытыми глазами должен встать со стула, пройти по квадрату — два шага вперед, два вправо, два назад, два влево — и сесть на стул. За правильное выполнение упражнения команда получает одно очко. Руками трогать стул, чтобы сесть, запрещается, за это начисляется одно штрафное очко. Задание поочередно выполняют все участники команд.

**Определение победителя.** Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

**Игра № Шишки, желуди, орехи**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают в затылок друг другу (первый номер – в трех-четырех шагах от водящего). Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках – ”шишки“, вторые – ”желуди“, третьи – ”орехи“. Когда водящий громко произносит, например: ”орехи“, все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет ”желуди“, меняются местами стоящие в тройках вторыми, если ”шишки“ – стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: ”шишки, орехи“. Вызванные также должны поменяться местами.

**Определение победителя.** Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

**Игра № Щука**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Играющие выбирают ”щуку“ и ”матку“. Щука отходит в сторону, а остальные становятся в ряд за маткой и крепко держатся один за одного. Щука бросается то в одну, то в другую сторону и стремится схватить самого последнего в колонне. Те стараются увернуться от щуки. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все, кто стоял за маткой.

Игрок считается пойманным, если щука дотронется до него рукой. При повторении игры на роль щуки назначают игроков из середины колонны. Пойманный щукой игрок становится на место матки.

**Определение победителя.** В заключение игры отмечаются самые ловкие участники игры.

**Игра №**  **Эстафеты с прыжками**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь:** флажки (кубики), скакалки, мячи .

**Ход игры.** Две команды выстраиваются на старте в колонны. По сигналу учителя первые номера обеих команд прыгают на одной ноге к контрольному ориентиру флажок (кубик), огибают его, возвращаются обратно, дотрагиваются до вторых номеров, а сами становятся в конец своих колонн. Вторые номера проделывают тот же путь и передают эстафету третьим, третьи - четвертым и т. д.

Далее игроки команд соревнуются в следующих эстафетах:

* прыжки на одной ноге со сменой ног у контрольного ориентира;
* передвижение прыжками в низком приседе;
* прыжки с зажатым между коленями мячом;
* бег прыжками через скакалку;

- прыжки, сидя на большом мяче (для фитнеса).

Выигрывает команда, сумевшая раньше закончить игру.