**Подвижные игры для детей 7-14лет**

**«Найди свою пару»**

Игра развивает зрительную память, внимание, находчивость.  
**Инвентарь:** кроссовки, кеды, туфли и т.п.

**Подготовка к игре:** играющие делятся на команды по пять – семь человек и становятся за лицевую линию как при проведении эстафет.  
Напротив, на расстоянии 9-12 метров кладется обруч, в который участники должны положить свою обувь с правой (левой) ноги.  
**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя играющие должны на одной ноге допрыгать до обруча, найти свою обувь, обуться и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику.

**Правила игры:**

1. Игрок должен брать только свою обувь и одевать ее; прежде чем возвращаться назад.
2. Побеждает команда, которая правильно и без ошибок выполнила задание.
3. Нельзя разбрасывать чужую обувь.
4. Если игрок принес чужую обувь, он должен сразу же отнести ее на место.

**«Резиночка»**

Игра развивает зрительную память, внимание, пространственное воображение, находчивость, ориентацию в пространстве, решительность.  
**Инвентарь:** длинный кусок резинки, связанный на концах, два стула.  
**Подготовка к игре:** играющие разбиваются на тройки, при этом два игрока одевают резинку на обе ноги и растягивают ее; так, чтобы образовался узкий прямоугольник.  
**Содержание и ход игры:** прыгающий наступает на резинки или впрыгивает между ними в определенной последовательности, используя следующие варианты:  
1. Прыжок, не наступая на резинку, при этом она оказывается между ногами.

2. Прыжок внутрь.

3. Внутри ноги перекрещиваются.

4. Снаружи ноги перекрещиваются.

5. Прыгнуть и перевернуться.

6. Прыгнуть, наступив на резинки.

7. Перепрыгнуть через обе резинки.

8. Растянуть резинки в стороны, широко расставив ноги в прыжке.

**Правила:**  
1. Игрок должен выполнить заранее задуманную комбинацию прыжков.

**«Отгадай, кто бросил?»**

Игра развивает наблюдательность, внимание.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Подготовка к игре:** играющие образуют полукруг, из их числа выбирается водящий, который становится в середину полукруга, становится спиной к полукругу и закрывает глаза.

**Содержание и ход игры:** руководитель ходит за кругом, и незаметно дает мяч одному из играющих, который бросает его в ноги водящего. Как только мяч коснулся ног водящего, тот открывает глаза, поворачивается и старается отгадать, кто бросил в него мяч.

**Правила:**  
1. Если водящий отгадал игрока, бросавшего мяч, они меняются местами.  
2. Водящий не должен открывать глаза до момента касания его ног мячом.  
3. Нельзя бросать мяч выше пояса.

**Методические рекомендации:**

1. Напоминайте игрокам, что мяч можно не бросать, а катать по полу.  
2. Следите за тем, чтобы мяч не бросался слишком сильно.

**«Колечко»**

Игра развивает наблюдательность, внимание, воображение, находчивость.  
**Инвентарь:** кольцо.  
**Подготовка к игре:** дети становятся в круг, соединив ладошки лодочкой, из их числа выбирается водящий, в руках у которого кольцо, или предмет, его заменяющий.  
**Содержание и ход игры:** водящий поочередно подходит к каждому из играющих, делая вид, что он передает кольцо, так же держа свои руки лодочкой. Пока водящий обходит ребят, те произносят речитатив:

*Колечко, колечко, скатилось с крылечка*

*Колечко, колечко, скатилось с крылечка*

*Кто колечко найдет, тому счастье придет!*

*Кто колечко найдет, тому счастье придет!*

*Колечко, колечко, выйди на крылечко!*

После произнесения речитатива тот, у кого оказалось колечко, поворачивается спиной к кругу, вытягивая вперед руку ладонью вверх, показывая кольцо, лежащее на ладони. Два игрока, стоящих рядом с обладателем колечка, быстро бегут в противоположные стороны вокруг круга, стараясь опередить друг друга, и первым взять кольцо.

**Правила:**  
Тот, кто первым возьмет кольцо с ладони, становится водящим.

**«Радуга»**

Игра развивает внимание, воображение, находчивость.  
**Подготовка к игре:** дети располагаются в одну шеренгу за линией старта, из их числа выбирается водящий, который становится напротив играющих.  
**Содержание и ход игры:**водящий, называет какой – либо понравившийся ему цвет, а дети должны найти в своей одежде, какую- нибудь деталь такого же цвета, положить на нее; руку и перебежать за другую линию. Если такого цвета нет, то игроки должны сделать вид что цвет есть и постараться «нелегально» проникнуть за линию. Водящий старается определить и осалить нарушителя.  
**Правила:**  
1.Водящий свободно пропускает тех, у кого в одежде есть названный цвет.  
2.Игроки, которых запятнал водящий, становятся его помощниками.  
3.Игра продолжается, пока не останется два – три человека, которые объявляются победителями.

**«Совушка» с заданием**

Играющие выбирают водящего - «Совушку» и свободно размещаются по площадке. За пределами площадки очерчивают круг - «гнездо Совушки». По сигналу «День» - дети передвигаются по площадке заданным способом (см. ниже). По второму сигналу – «Ночь» играющие замирают в положении группировки сидя. «Совушка» выходит охотиться.

Заметив игрока, который неправильно выполнил группировку или пошевелился, она берёт его за руку и отводит в свое гнездо, а сама встает на место этого игрока. Игра повторяется с новым водящим. После окончания игры отмечают игроков, которые ни разу не были водящими.

*Варианты игры.* Передвигаться по площадке можно следующими способами:

а) прыжками на двух ногах;

б) прыжками на одной ноге;

в) прыжками в приседе без опоры и с опорой на руки;

г) на четвереньках.

**Методические указания.**

Нельзя осаливать игрока, который правильно выполняет группировку. Группировка может быть выполнена в различных положениях: сидя, лежа, в приседе, либо, по договорённости, в одном положении.

**«Пустое место»**

Выбирают одного водящего. Играющие, за исключением водящего, становятся в круг на расстоянии не более полушага один от другого, руки за спиной. Водящий становится за кругом. Водящий бежит по кругу, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Оставшийся без места водит.

**Варианты:**

* обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают;
* встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладоши;
* задания могут быть самые разнообразные. Тот, кто не выполнит задание, становится водящим.

**Методические указания.** Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют право задевать стоящих по кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

**«Второй лишний»**

Играющие строятся по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирают двух водящих – убегающего и догоняющего. Водящие становятся за кругом. По сигналу руководителя убегающий бежит, а догоняющий старается поймать его – коснуться рукой. Чтобы не быть пойманным, убегающий становится впереди кого- либо из игроков, стоящих по кругу. Тогда игрок, оказавшийся сзади прибежавшего игрока, становится «вторым лишним» и должен убегать от водящего. Если убегающий будет настигнут, они меняются ролями.

**Варианты.** Играющие строятся по кругу парами, и эта игра называется «Третий лишний».

**Методические указания**. Обегая круг, нельзя дотрагиваться до игроков, стоящих по кругу. Водящим не разрешается долго бегать - убегающий должен по возможности быстрее встать впереди к любому игроку. Водящим разрешается бегать только вне круга и вблизи его. Как только убегающий вбежит в круг, он должен сейчас же встать к кому-нибудь. Игрок, нарушивший это правило, становится догоняющим. Развивает координацию движений, быстроту.

**«Салки обыкновенные»**

Выбирают водящего, играющие размещаются свободно по всей площадке, водящий - на середине площадке. По установленному заранее сигналу руководителя водящий поднимает руку вверх и громко говорит: «Я салка!» После этих слов играющие разбегаются по площадке, а водящий старается догнать и коснуться кого-нибудь рукой. Игрок, которого водящий коснулся рукой, становится салкой.

**Варианты**:

* игра «Салки с приседаниями» аналогична выше указанной, только салке нельзя касаться рукой того игрока, который присел. Игрокам не разрешается долго оставаться в положении приседа, а салке - долго стоять у присевшего игрока;
* игра «Салки «Давай руку!»» аналогична предыдущим, только, спасаясь от салки, игрок подбегает к любому другому и берет его за руку, становясь к нему лицом. Сделать это убегающий может только в тот момент, когда ему грозит опасность. Как только салка удалилась, игроки разъединяют руки и продолжают бегать. Необходимо научить играющих действовать так, чтобы они помогали друг другу в момент опасности быть пойманными, то есть если салка преследует одного из играющих, то другие обязаны подбежать к нему и сцепить с ним руки. Эта игра воспитывает взаимопомощь и выручку;
* игра «Салки с прыжками на одной ноге» аналогична предыдущим, только играющие и салка не бегают, а прыгают на одной ноге. Разрешается отдыхать, стоя на обеих ногах, но увертываться от салки можно только прыгая на одной ноге;
* игра «Салки «Елочки»» аналогична игре «Салки обыкновенные», только салке не разрешается пятнать убегающих, если они станут по два спиной друг к другу и соединят руки в положении в сторону - вниз.

**Методические указания.** Игрок, которого коснулся водящий, должен перед тем, как догнать других игроков, поднять руку вверх и громко произнести слова: «Я салка!» Новой салке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего. При учете результатов игры роль первой салки в расчет не принимается.

**«Море волнуется…»**

После слов "море волнуется раз…. море волнуется два…. море волнуется три…… какое-то чувство изобрази!...." Каждый должен замереть в какой-то позе, изображающей чувство. Ведущий дотрагивается по очереди до каждого участника, и он "оттаивает", продолжая показывать действием, что это за чувство. Остальные отгадывают. Так несколько раз.

**«Белки, орешки, шишки»**

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя "беличье гнездо". Между собой они договариваются, кто будет "белкой", кто - "орехом", кто - "шишкой". Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: "белки", "шишки", "орехи". Если он сказал "белки", то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: "орехи", то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, становится орехом.

**«Игра в зверей»**

Каждый участник становится зверем – слоном, раком, комаром, оленем, рыбой, змеей, зайцем, львом или другим по своему выбору или фантазии. Главное – это придумать характерный жест, которым он и будет показывать своего зверя. *Смысл игры*: показать своего зверя, а потом зверя другого участника. Другой участник показывает опять же своего зверя, а потом зверя третьего участника. Все надо делать быстро, но без ошибок, кто ошибется, выходит из игры. *Главное:* Все жесты должны быть точными, безошибочными и очень быстрыми. Малейшая неточность или задержка – выход из игры. В конце концов, жесты перепутываются, рак начинает шевелить комариными хоботками, а у зайца появляется свирепое выражение лица.

**«Шаги»**

Игроки собираются рядом с водящим. Он высоко подбрасывает мяч, и за то время, пока он его не поймает, собравшиеся вокруг разбегаются в разные стороны. Овладев мячом, водящий останавливает разбегающихся выкриком: «Стоп!». После чего оценивает расстояние до любого игрока и говорит, за какое количество шагов дойдет до него. Водящий выполняет объявленное и, если он действительно остановился у названного игрока, дотрагивается до него. Это и есть новый водящий.

*Другой вариант:* названный игрок вытягивает руки вперед, слегка сгибая их в локтях и сцепляя пальцы – водящий, после выполнения оговоренных шагов, должен попасть мячом в «кольцо».

Если попал – названный игрок – следующий водящий.

Условие: шаги должны быть разные. Варианты шагов

(кроме обычных):

– «Гиганты» – большие шаги-прыжки;

– «Лилипуты» – мелкие, частые;

– «Зайчик» – прыжки на носочках ноги вместе;

– «Зонтик» – в прыжке нужно сделать полный поворот вокруг себя;

– «Ниточкой» – ступни ставятся вплотную пятка к носку;

– «Утята» – присесть и шагать, не выпрямляя ног;

– «Лягушка» – высокие прыжки вперед из приседа.

Шаги нужно объединять, группировать.