**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**1.** **«Кого назвали, тот ловит».** Дети ходят или бегают по спортивному залу. Инструктор держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из ребят и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют (1,5–2 мин).

**2. «Передай мяч».** Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнося любую считалку. Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит: «Раз, два, три – беги!». Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. Когда водящий попадет мячом в 2–3 человек, все снова встают в круг, и игра повторяется.

**3. «Не давай мяча водящему».** Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идет в середину круга. Ребята перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на полу или в руках у кого-либо из играющих. Если ему удается коснуться мяча, то на его место идет ребенок, который последним бросил мяч или не уберег его от водящего. Водящий становится на место «провинившегося».

***Правила игры:*** мяч можно перебрасывать по воздуху (не выше поднятых вверх рук). Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру.

**4. «Мяч среднему».** Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3–4 круга. Внутри круга – водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

***Правила игры:*** бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

**5. «Ловкая пара».** На полу рисуют шесть параллельных линий на расстоянии 1 м одна от другой. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линиями (считая справа). На сигнал «Начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает 2–3 шага назад), и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать броски снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не окажутся у самых последних границ.

***Правила игры:*** надо бросать мяч, не выходя за линию; первым переходит на следующую линию тот, кто бросал мяч.

***Усложнение:*** добавляются еще линии с каждой стороны.

**6. «Мяч водящему».** 2–3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед правофланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи стоящим впереди в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

***Правила игры:*** мяч надо бросать двумя руками от груди, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает мяч еще раз.

**7. «Догони мяч».** Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остается свободным. Поэтому ребенку, стоящему справа от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!», затем передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч.

***Правила игры:*** мяч надо передавать только соседу после слова «беги»; водящий начинает движение тоже по этому сигналу, уронивший мяч поднимает его.

**8. «Брось – поймай!».** Играющие бросают мяч через натянутую волейбольную сетку, пробегают под ней и ловят мяч сразу или после того, как он отскочит от пола.

**9. «Поймай мяч».** Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2–3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

***Правила игры:*** водящий, коснувшийся мяча, меняется местом с тем, кто бросил мяч; водящий может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.

**10. «Волейбол с воздушными шарами».**

Волейбольную сетку натягивают на высоте 1,5 м. Два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды, связываются вместе. По обеим сторонам от сетки располагаются команды, по 5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

***Правила игры:*** нужно стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не следует задерживать руками, а сразу же отбивать.

**11. «У кого меньше мячей».** Дети делятся на две равные команды по 5–6 человек. Командам дается по 6 мячей. По свистку игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника до тех пор, пока не прозвучит второй свисток судьи. Выигрывает та команда, на площадке которой после свистка окажется меньше мячей.

***Правила игры:*** мячи перебрасываются с любого участка площадки; нельзя бросать мячи под сеткой; нельзя бросать мячи после 2-го свистка судьи.

**12. «Мяч через сетку» (волейбол по упрощенным правилам).** Игра проводится на спортивной площадке (полу, траве, асфальте). Её размер зависит от условий детского учреждения (4х8, 5х10, 6х12, 7х14 метров). Волейбольная сетка вешается так, чтобы верхний край её был на уровне вытянутых рук ребенка – от 120 до 135 см от поверхности площадки. Вместо сетки может быть просто веревка.

Играют резиновым мячом среднего размера.

Дети делятся на две команды, которые имеют свое название. Заранее выбираются капитаны. Команды приветствуют друг друга и распределяются по обе стороны сетки в шахматном порядке (на расстоянии от 1,5 до 2 м друг от друга и от сетки, а также от границ своей площадки). Подача выполняется (броском мяча через сетку) с любого места площадки (откуда игрок сможет перекинуть мяч через сетку на сторону противника). Мяч посылается снизу и сверху двумя руками или одной от плеча, а ловят двумя снизу или сверху. Игрок, принявший мяч, может отправить его через сетку, сделав не более трех шагов, затем бросить мяч обратно или передать любому товарищу по команде.

***Правила игры:*** не дать мячу коснуться земли(пола) на своей половине, а перебросить его через сетку так, чтобы он упал на площадку противоположной команды. При подаче мяч не должен улетать за пределы площадки. Это считается ошибкой, и очко не засчитывается, подача потеряна, мяч подает другая команда. Команды подают мяч по очереди. Игроки одной команды могут перекидывать (перепасовывать) мяч друг другу только по одному разу. Очко засчитывается команде, если мяч, перелетев через сетку, коснулся земли на площадке противника. Играют до 10 или до 15 очков, потом меняются площадками. Продолжительность игры 15 - 25 минут.

**13. «Собери мячи».** В центре зала корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп» игра прекращается. Если в корзине 7–8 мячей, то выиграли дети.

**14. «Меткий стрелок».** Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3–4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три – беги!», дети начинают бегать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Инструктор объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

**15. «Быстро в обруч».** Обручи разложены по всему залу. В каждом обруче – ребенок. Инструктор включает музыку, дети выбегают из обручей и выполняют любые движения по всему залу до тех пор, пока играет музыка. А инструктор тем временем убирает один – два обруча. Как только музыка перестала играть, дети должны бегом занять место в обруче. Тот, кто не успел, из игры временно выбывает. Игра повторяется 2–3 раза.

**16. «Удочка».** Играющие становятся в большой круг, в центре – инструктор с веревкой, на конце которой пришит мешочек с грузом. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2–3 круга, инструктор делает паузу, во время которой подсчитывается количество детей, задевших мешочек, – «пойманных на удочку», и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

**17. Игра-эстафета «По местам!».** Дети строятся в две колонны друг против друга. З а д а н и е: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в колонне. Побеждает команда, все члены которой быстрее займут свои места.

**18. Игра-эстафета «Классики».** Дети строятся в 2 колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: один, два, один, два, один. По сигналу инструктора, дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.