

Подвижные игры.

Игровая карточка № 1

Название игры: «Река и ров»

Содержание: Занимающиеся построены на середине зала (площадки) колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

Игровая карточка № 2

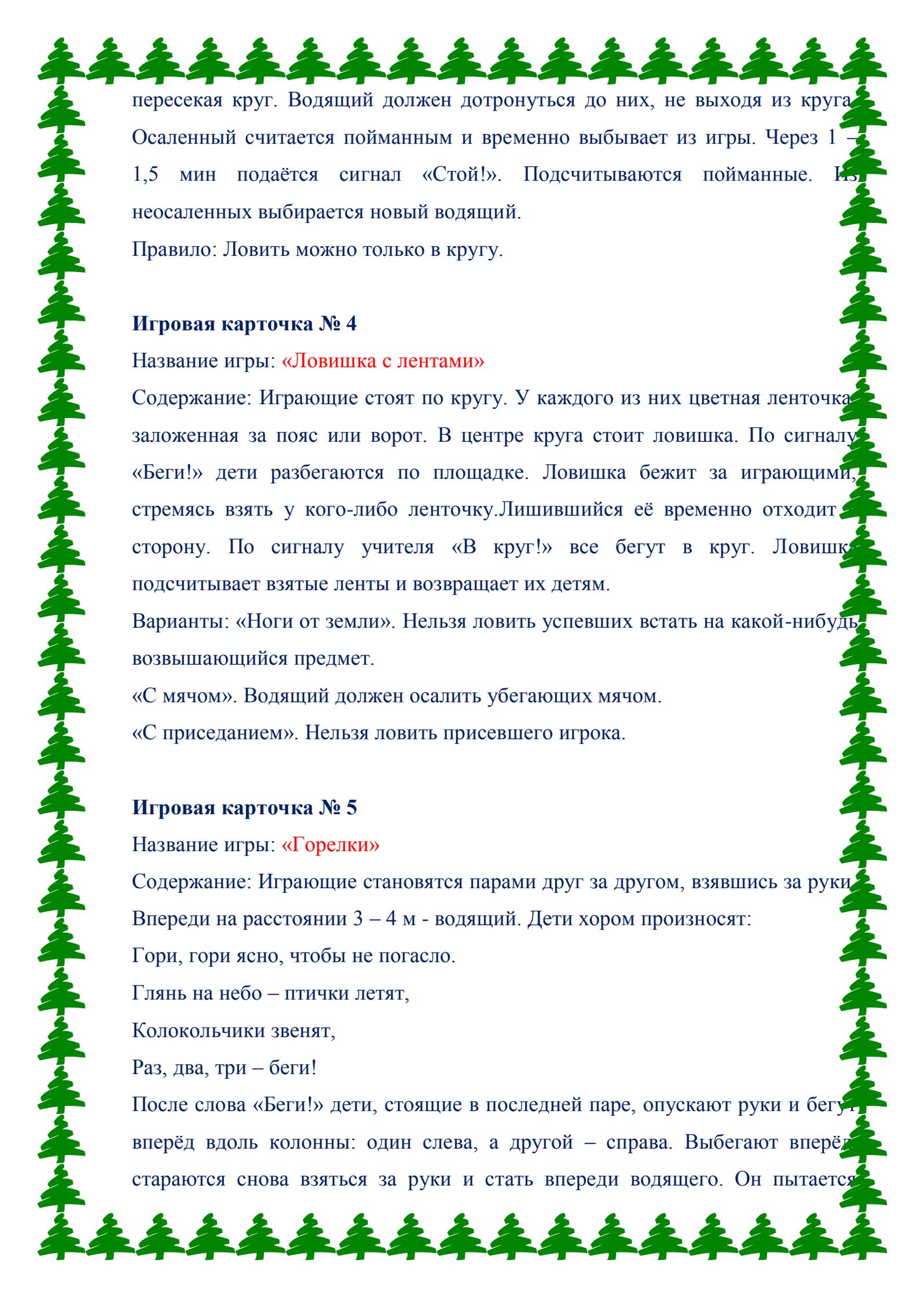
Название игры: «Совушка»

Содержание: Играющие располагаются на площадке произвольно. Выбирается «совушка». Её гнездо – в стороне от площадки. После слов учителя «День наступает – всё оживает» дети ходят, бегают, подражая полёту птиц. После слов «Ночь наступает – всё замирает» играющие останавливаются в той позе, в какой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться: уводит шевельнувшихся в своё гнездо. Учитель произносит «День...». Совушка уходит в гнездо, играющие «оживают».

Игровая карточка № 3

Название игры: «Ловишка в кругу»

Содержание: Посреди площадки чертят круг диаметром 4 – 5 м. Занимающиеся стоят по кругу. Выбирается водящий (ловишка). Он становится в центр круга. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети бегут



пересекая круг. Водящий должен дотронуться до них, не выходя из круга. Осаленный считается пойманным и временно выбывает из игры. Через 1 – 1,5 мин подаётся сигнал «Стой!». Подсчитываются пойманные. Из неосаленных выбирается новый водящий.

Правило: Ловить можно только в кругу.

Игровая карточка № 4

Название игры: **«Ловишка с лентами»**

Содержание: Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, заложенная за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-либо ленточку. Лишившийся её временно отходит в сторону. По сигналу учителя «В круг!» все бегут в круг. Ловишка подсчитывает взятые ленты и возвращает их детям.

Варианты: «Ноги от земли». Нельзя ловить успевших встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

«С мячом». Водящий должен осалить убегающих мячом.

«С приседанием». Нельзя ловить присевшего игрока.

Игровая карточка № 5

Название игры: **«Горелки»**

Содержание: Играющие становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди на расстоянии 3 – 4 м - водящий. Дети хором произносят:

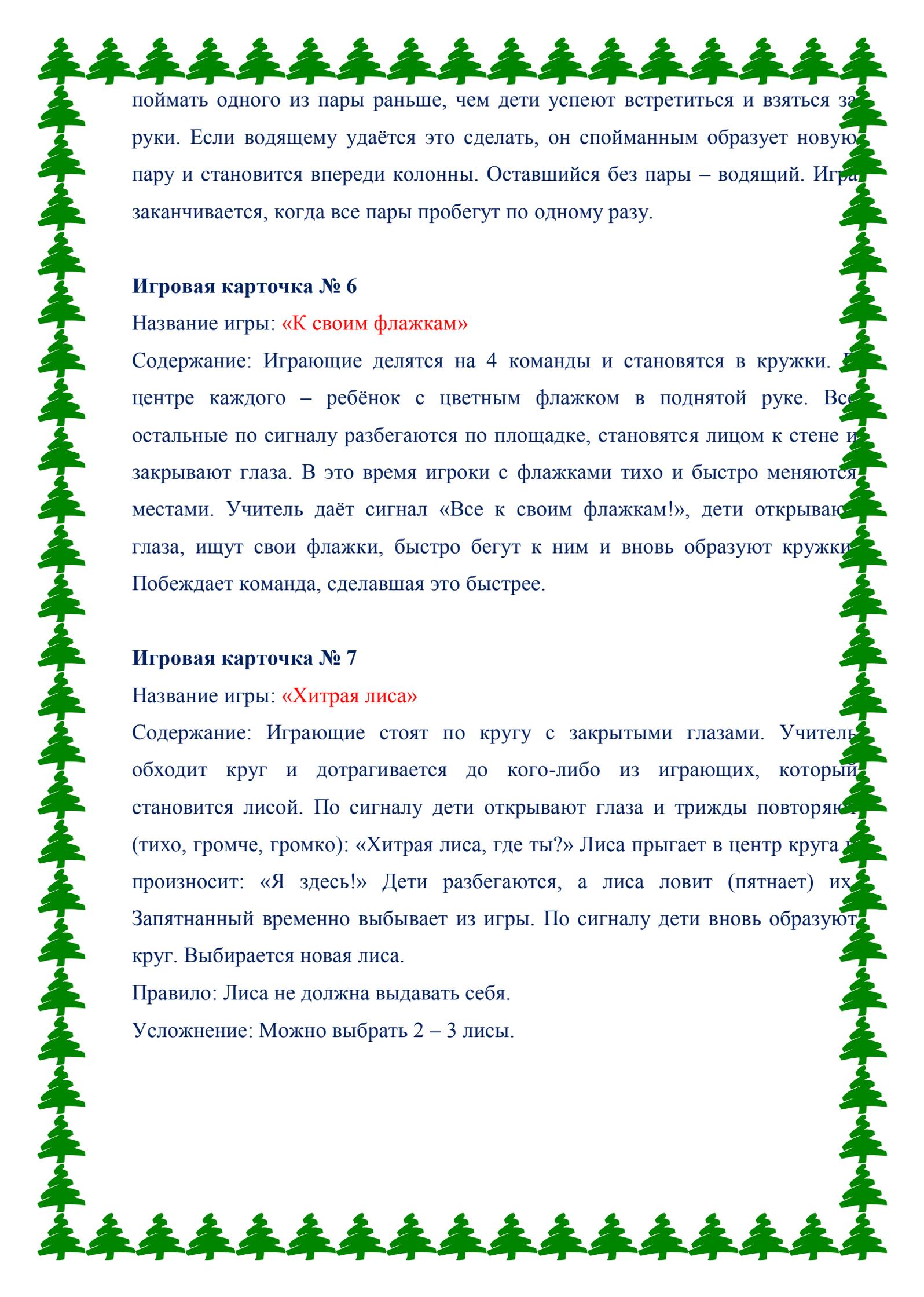
Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят,

Раз, два, три – беги!

После слова «Беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут вперёд вдоль колонны: один слева, а другой – справа. Выбегают вперёд и стараются снова взяться за руки и стать впереди водящего. Он пытается



поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если водящему удаётся это сделать, он спойманным образует новую пару и становится впереди колонны. Оставшийся без пары – водящий. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу.

Игровая карточка № 6

Название игры: **«К своим флажкам»**

Содержание: Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого – ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

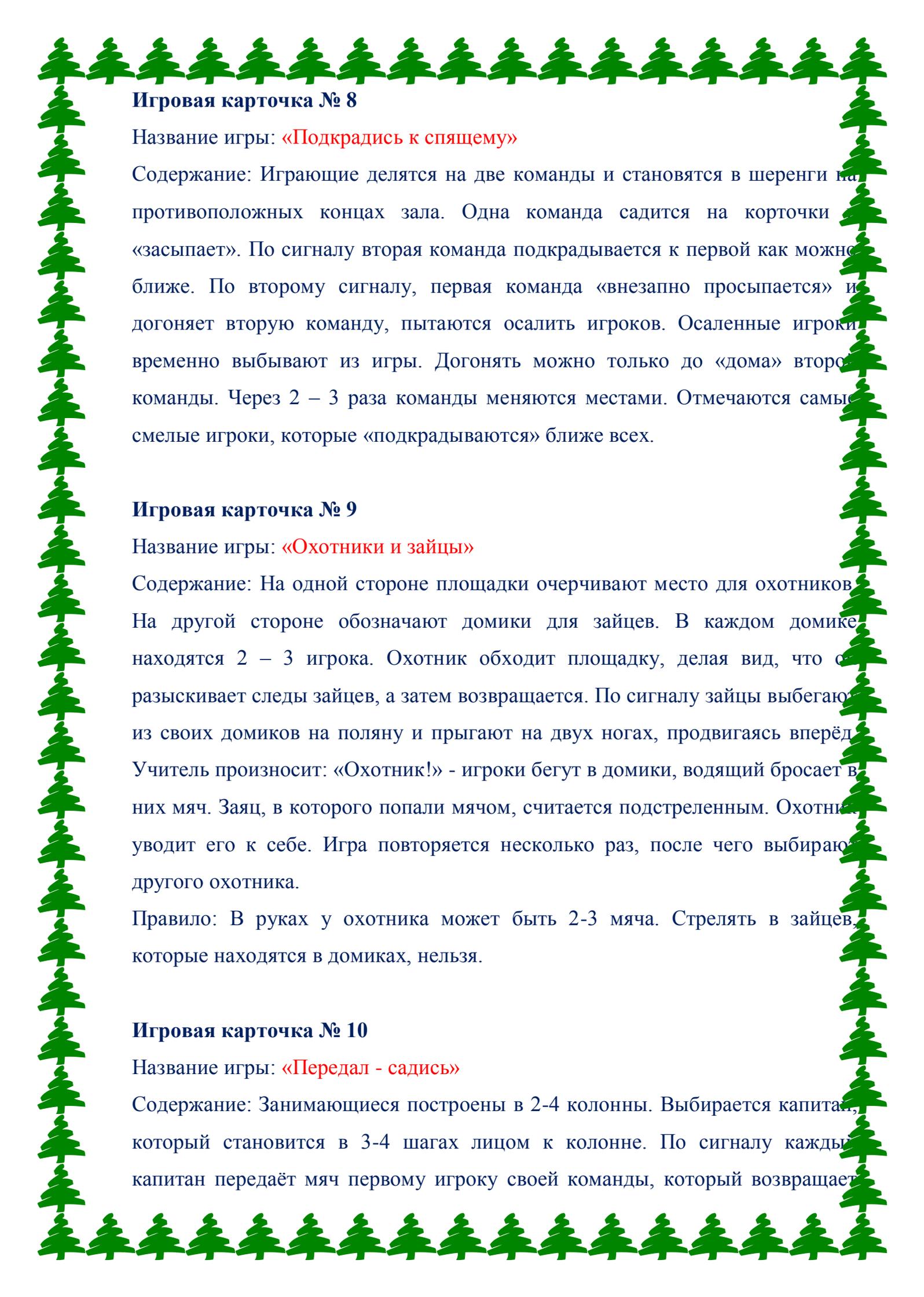
Игровая карточка № 7

Название игры: **«Хитрая лиса»**

Содержание: Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса.

Правило: Лиса не должна выдавать себя.

Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.



Игровая карточка № 8

Название игры: «Подкрадись к спящему»

Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги на противоположных концах зала. Одна команда садится на корточки «засыпает». По сигналу вторая команда подкрадывается к первой как можно ближе. По второму сигналу, первая команда «внезапно просыпается» и догоняет вторую команду, пытаются осалить игроков. Осаленные игроки временно выбывают из игры. Догонять можно только до «дома» второй команды. Через 2 – 3 раза команды меняются местами. Отмечаются самые смелые игроки, которые «подкрадываются» ближе всех.

Игровая карточка № 9

Название игры: «Охотники и зайцы»

Содержание: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2 – 3 игрока. Охотник обходит площадку, делая вид, что разыскивает следы зайцев, а затем возвращается. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. Учитель произносит: «Охотник!» - игроки бегут в домики, водящий бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Правило: В руках у охотника может быть 2-3 мяча. Стрелять в зайцев, которые находятся в домиках, нельзя.

Игровая карточка № 10

Название игры: «Передал - садись»

Содержание: Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает



его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.