***Подвижные игры для детей***

Летняя пора – это самое активное время года. Дети ждут лето целый год, вспоминая его даже зимой. И вот лето наступило. А какое лето может быть без подвижных игр на свежем воздухе.

Детские игры на свежем воздухе – одно из самых полезных времяпровождений. Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Также, поскольку многие из этих игр – командные, они развивают в детях здоровый коллективизм, готовность приходить на помощь другим и подчинять при необходимости свои желания общим интересам. Эти качества очень пригодятся им во взрослой жизни.

**Зайцы и огородник**

Из числа всех участников при помощи считалочки выбирается «огородник», а остальные дети становятся «зайцами». С одной стороны игрового поля обозначается «дом огородника» (очерчивается круг диаметром до полутора метров), а с другой (на расстоянии около десяти метров) – «норки зайцев» (кружки диаметром по полметра). Между «домом» и «норками» располагается «огород», на котором растет морковь и капуста. По сигналу ведущего «зайцы» выпрыгивают из своих норок и устремляются на «огород» лакомиться овощами. По следующему сигналу ведущего на «огород» выбегает «огородник» и пытается поймать «зайцев», которые норовят укрыться в своих «норках». Пойманным «заяц» считается тогда, когда до него дотронулась рука «огородника», он выбывает из игры. Побеждает самый шустрый «заяц» и самый ловкий «огородник».

**Змейка**

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь.

Одного из детей выбирают ведущим. Он должен стать в начало цепи. По знаку воспитателя ведущий бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия, водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

**Правила:**

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Необходимо точно повторять движения ведущего.

3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Играть в змейку можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, необходимо учить детей придумывать интересные ситуации.

Например, ведущий произносит имя последнего играющего, названный ребенок и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Можно по сигналу ведущего разбежаться, потом быстро восстановить змейку.

**Бабочки, лягушки, цапли.**

Дети   свободно   бегают   на лугу. По сигналу взрослого они начинают подражать движениям бабочек (машут крылышками, кружатся), лягушек  (опускаются на четвереньки и скачут), цапель  (замирают, стоя  на одной ноге). Как только взрослый произнесет: «Снова побежали!»,  они  снова  начинают  бегать  по  лугу  и   произвольных направлениях.

**Гуси,гуси!**

На одной стороне луга обозначается дом, в нем находятся гуси. На противоположном краю луга стоит пастух. Сбоку находится логово, в котором живет волк. Остальное место — луг. На него пастух выгоняет гусей, они щиплют травку, машут крыльями.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором).Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да.

Пастух. Так летите.

Гуси: Нам нельзя! Серый волк под горой Не пускает нас домой.

Пастух.   Так летите, как хотите, Только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово.

После нескольких перебежек назначаются новые волк и пастух.

**Вдвоём одну верёвку (весёлое состязание)**

Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2-3 м. Под стульями протянута верёвка. По сигналу надо вскочить, обежать оба стула, сделав вокруг них два полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть верёвку. Кто схватит верёвку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев дотрагиваться нельзя.  
Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили верёвку раньше времени, воспитатель вслух считает обороты: «Раз, два!». После счёта «Два» можно сесть на стул и попытаться вытянуть верёвку.

**Лягушки-Квакушки**

Перед началом игры по считалочке выбирают старшую «лягушку». Все остальные игроки выполняют роль маленьких «лягушек». Старшая «лягушка» должна перевести маленьких из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Маленькие «лягушки» следуют за ней, при этом приседают, опираясь руками о землю. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на коленях, потом на поясе, прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через заранее подготовленные препятствия, например палки, или запрыгает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами. Все «лягушки» вслед за ведущей «лягушкой» повторяют эти движения.

Прискакав в другое болото, «лягушки» поднимаются со весь рост и говорят: «Ква-ква-ква». Потом выбирают другого ведущего и игра повторяется.

Правило: маленькие «лягушки» должны точно следовать за ведущим.  
Игра будет интересней и занимательней тогда, когда старшая «лягушка» будет делать больше самых разнообразных движений и перепрыгиваний.

**Козы и Волки**

По считалочке выбирают двоих водящих. Они играют роль волков. Все остальные участники являются «козами». Поперек площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 1—1,5 м. Ими обозначен ров. Во рву находится «волки». «Козы» же стоят за чертой вдоль боковой границы площадки.

После того как все участники займут свои места, воспитатель говорит: «Козы, мои козы, идите в поле, покушайте травки». После этих слов «козы» выбегают из дома в поле, расположенное за линией на противоположной стороне зала, и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки» не выходят из рва, бегают вдоль него и стараются поймать «коз».

Тот участник, кого осалил «волк», обязан остановиться и ждать, пока воспитатель отметит количество пойманных «коз» и снова не допустит их к игре.

Согласно правилам, одна, пара «волков» водит три перебежки. Выигрывают «волки», поймавшие большее количество «коз», и игроки, не попавшиеся «волкам».

**Аисты**

На площадке чертят несколько кругов диаметром 1 м. Их число должно равняться числу участником игры, не считая водящего.  
Выбранный водящий считается «аистом» без «гнезда». Остальные участники становятся на одной ногe возле своих «гнезд». По сигналу воспитателя «аист» без «гнезда» на одной ноге стремится запрыгнуть в один из кругов. Как только ему это удается, два других игрока обегают на одной ноге с разных сторон все «гнезда» и стремятся занять свободный круг. В это время остальные игроки могут стать на обе ноги. Тот, кто первым займет свободный круг, останется в нем, а второй игрок становится водящим.

**Правило:** «аист» без «гнезда» не может занять круг того игрока, с которым он только что состязался.

**Воробышки**

На земле или на асфальтированной площадке чертят круг диаметром 5—8 м. По считалке выбирают одного водящего. Он в игре должен выполнять роль большой птицы. Остальные игроки являются «воробышками». «Воробышки» располагаются за кругом, водящий встает в середину круга.

«Воробышки», прыгая на двух ногах то впрыгивают а круг, то выпрыгивают из него. Это значит, они клюют зерна.

«Большая птица караулит зерна и не должна позволять «воробышкам» клевать их. Как только «воробышек» окажется в кругу, водящий должен осалить его. «Воробышек», которого «клюнула» «большая птица», продолжает играть. Участники стараются подольше побыть в круге, увертываясь от «большой птицы».

Воспитатель отмечает тех участников, которых «птица» коснулась рукой.

Выигрывает тот, кого ни разу или меньшее количество раз коснулась «большая птица».

Игра может продолжаться до тридцати секунд. Ее можно повторять несколько раз с небольшими перерывами для отдыха.

**Пчелки**

Все играющие, кроме трех водящих, встают за условную черту.

Впереди за 15—20 м ставят стойку для прыжков, которая выполняет роль елки. За стойкой находятся трое водящих, так называемые пчелки.

Разучив куплеты, играющие выходят из-за черты вперед, высоко поднимая колени со словами:

«Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше, через кустики и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагал — не споткнулся, не упал».

Проговорив слова, они останавливаются вблизи елки;

«Глянь — дупло высокой елки (показывают поднимая ноги и вставая на носки, как высокая елка). Вылетают злые пчелки!»

«Пчелки» начинают кружиться вокруг елки и, подражая полету движениями кистей рук, согнутых в локтях, произносят: «Ж-ж-ж, мы пчелки кусачие».

Остальные играющие говорят; «Быстроногих не догнать, нам не страшен пчелок рой, убежим сейчас домой».

После того как сказано последнее слово, они убегают за черту, «Пчелки» бегут вслед за ними, стараясь осалить или «ужалить».

Те, кого осалили до черты, считаются «ужаленными». Потом назначаются по считалке новые «пчелки». Прежние становятся к остальным играющим.  
Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто ни разу не был «ужален» или с кем это случилось меньшее количество раз, Его провозглашают самым быстроногим.

Выше ноги

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Затем выбирают одного ловца. Он начинает ловить игроков, что убегают. При этом дети стараются оторвать ноги от земли (стать на скамейку или камень). В таком положении ловец не имеет права их осалить. Если ловец догонит игрока, то они меняются ролями. Ловцу запрещается подстерегать игрока, а остальные не должны оставаться с поднятыми ногами более чем 20-30 секунд.