**Подвижные игры для учащихся начальных классов**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Здесь подобраны подвижные игры для детей от 7 до 12 лет.В этом возрасте дети очень активны. Физические игры для детей каждого возраста подбирают в соответствии с их физическим и психическим развитием. Для возраста 7—12 лет характерны сложные моторные игры, лучше групповые. Дети любят игры, являющиеся плодом их творческого воображения. Иногда они по ходу совершенствуют, изменяют игру. В подобных случаях не следует чрезмерно опекать детей, корректировать их деятельность и каждое движение. (Это они получают достаточно на уроках физкультуры.) Такие игры очень полезны, они развивают творческую инициативу, приучают детей к самостоятельности, формируют навыки социального взаимодействия, воспитывают у детей чувство уверенности в себе.

**«Отгадай чей голосок»**

Все играющие образуют круг, а один из них становится в центре и закрывает глаза.

Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят:

Вот построились мы вкруг,

Повернулись разом вдруг

.На эти последние слова все отпускают руки и поворачиваются на 360 градусов, продолжают движение в том же направлении.

А как скажем:

Скок, скок, скок,

Отгадай, чей голосок.

Слова «скок, скок, скок» говорит один, которого заранее выбрали.

Стоящий в центре открывает глаза и старается отгадать, кто произнес слова «скок, сок, скок». Если водящий отгадал, тот идет в середину. Если водящий не угадает, он продолжает водить – стоять в середине круга.

**Игра «Осьминог»**

Игровая зона (комната, игровая площадка) делится на две части. Одна часть будет представлять морское царство осьминога. Ее можно соответственно оформить, но так, чтобы оформление не мешало движению участников игры. Другая часть — берег. Можно отметить эту границу мелом или договориться, что «море» заканчи вается возле шкафа. Выбирается «осьминог», который не может выходить на «берег», но зато остальные участники бегают, где хотят, «купаются в море», стараясь не попасть в «щупальца» осьминога. Если «осьминог» смог прикоснуться к участнику, тот считается пойманным и превращается в «ракушку». «Ракушка» падает на колени и группируется. «Ракушку» можно освободить, если обежать вокруг нее 3 раза.

«Купающиеся в море» участники могут дразнить осьминога песенкой:

Осьминог — восемь ног!

Нас поймать никак не мог!

У медведя во бору

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Выбирается "медведь", который садится в стороне. Остальные, делая вид, что собирают грибы-ягоды и кладут их в лукошко, подходят к "медведю", напевая (приговаривая):

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

Медведь сидит,

На нас глядит.

(Варианты: Медведь не спит

И на нас рычит!

или: Медведь простыл,

На печи застыл!)

Лукошко опрокинулось (дети жестом показывают, как опрокинулось лукошко),

Медведь за нами кинулся!

Дети разбегаются, "медведь" их ловит. Первый пойманный становится "медведем".

**Игра «Помощь друга»**

Данная игра направлена на развитие взаимопомощи и поддержки друг друга. Выбираются двое игроков, один из которых водящий, должен догнать и «осалить» другого. Остальные дети встают по кругу, на расстоянии примерно одного шага. Убегающий и водящий бегут вдоль круга, и второй пытается догнать второго. Но убегающий, если чувствует, что его нагоняют, может попросить помощи у любого игрока в круге, выкрикнув его имя. Тогда названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, а на его место встает первый убегавший игрок. Однако освободившееся место может занять и догоняющий, тогда «водящим» становится неуспевший. Игра продолжается до тех пор, пока интересно детям

Зайцы в огороде

Перед началом игры нужно начертить 2 концентрических круга диаметрами 8 и 4 м. Затем с помощью считалки выбирается «сторож», который встает в малый круг – «огород». Остальные играющие – это «зайцы», которые должны разместиться за линией большого круга. По сигналу ведущего «зайцы» прыжками на двух или одной ноге (по указанию ведущего) стремятся попасть в «огород». «Сторож», не выходя за пределы большого круга, старается поймать «зайцев» (коснуться их рукой). Пойманные «зайцы» отходят в строну. После того как поймано 3–5 «зайцев», они возвращаются в игру, а из непойманных «зайцев» выбирается новый «сторож».

Побеждают те игроки, которые не были ни разу пойманы, а также лучшие «сторожа», сумевшие поймать установленное число «зайцев».

Игра «Танцевальный марафон»

Для игры понадобятся газеты. Лучше — четное количество участников, разделенных на пары, но, как вариант, можно танцевать и поодиночке. Каждая пара расстилает свою газету и под музыку начинает танцевать на ней. Правило: нельзя ступить с газеты на пол. По сигналу ведущего, пары складывают свои газеты пополам и продолжают танцевать. По следующему сигналу — вчетверо, затем — восьмушкой и т.д. Пара, которая наступила с газеты на пол, выбывает из игры. Побеждает та пара, которая осталась последней в танце на газете.

**Игра «Мышиная охота»**

Игра призвана формировать внимание, координацию, оперативную ориентацию в ситуации. Все игроки делятся на пары. Одна пара (можно по жребию) становится «котом» и «мышкой». Остальные пары встают в круг: один в затылок другому (фактически образуются два круга: внешний и внутренний). Расстояние между соседними парами должно быть достаточно большим, чтобы можно было между ними пробежать. «Кот» должен ловить «мышку». Если он до нее дотронется, «мышка» считается пойманной и выходит из игры. Но она может «спрятаться» в норку. Для этого ей надо встать впереди любой пары в кругу. В этом случае «мышкой» становится игрок, оказавшийся третьим в паре. Он продолжает убегать от «кота». Если «кот» дотронется до него, когда «мышка» уже встала в пару, а «третий» еще не успел начать бег, замешкался, он становится «котом». Побеждает тот «кот», который вывел из игры больше всего «мышек», и «мышка», дольше всех продержавшаяся в игре.

**Совушка**

Выделяется водящий - «совушка». Играющие – на площадке, а «совушка» - в гнезде (отведенное для этого место).

По сигналу «День наступает» дети, подражая полету бабочек, стрекоз, птиц, жуков и «превращаясь» в других животных, резвятся, стараются наиболее точно показать, кого они изображают.

По команде «Ночь наступает» все играющие обязаны «замереть» в той позе, в которой она их застала. «Совушка» выходит «на охоту», шевелящихся уводит в гнездо.

По сигналу «День наступает» «совушка» уходит в гнездо, играющие опять «оживают». «Совушка» меняется через 2-3 игры.

Пустое место

Эта коллективная игра. Она начинается с того, что ведущий говорите детям: «Давайте проверим, кто из вас быстрее всех бегает!». После этого он предлагает всем взяться за руки и построить красивый ровный круг. Затем дети опускают руки и садятся на пол лицом внутрь круга, а ведущий, находясь за кругом, обходит его, приговаривая:

Огонь горит, вода кипит,

Тебя сегодня буду мыть,

Не буду я тебя ловить!

Затем ведущий повторяет этот текст еще раз вместе с детьми. На последнем слове ведущий дотрагивается до кого-нибудь из ребят, просит его встать и повернуться к нему лицом, после чего говорит: «Раз, два, три – беги!», показывая, в каком направлении нужно бежать за кругом, чтобы первым занять освободившееся место. Ведущий и ребенок с разных сторон обегают круг, при этом ведущему нужно дать малышу возможность первому занять свободное место.

После этого ведущий еще раз обходит круг и повторяет слова, предоставив детям возможность запомнить их и усвоить правила новой игры. Выбрав второго ребенка, ведущему следует на этот раз постараться первым занять место в кругу. Теперь малыш становится водящим и сам выбирает себе партнера. Каждого победителя нужно наградить аплодисментами.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

– выбирать в партнеры нужно того, кто еще ни разу не бегал;

– бежать по кругу можно только в противоположные стороны;

– тот, кто не успел занять место в кругу, становится водящим.

**Игра «Петушиный бой»**

Для игры потребуются метелочки для смахивания пыли. Дети, желающие участвовать в «петушином бое», получают по метелочке и принимают следующую позу (для правшей): встают на правую ногу, а левую поднимают к груди, согнув в колене, и прижимают ее левой рукой. В правую руку берут метелочку. Начинается «бой».

Игроки, прыгая на одной ноге, пытаются с помощью ме телочек осалить противника и вынудить его встать на обе ноги. Кто оступился и встал на обе ноги, покидает площадку, а его место занимает другой «петух». Победитель определяется по числу побед.

Горелки

Для этой игры понадобится красивый платочек.

Дети встают парами друг за другом. Впереди находится водящий, он держит в руке над головой платочек. Все участники хором поют:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

После этих слов последняя пара игроков бежит вдоль колонны (один ребенок справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а прибежавший вторым выбывает из игры.

**«Гуси»**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Для игры в гусей на площадке на расстоянии 10-15 метров друг от друга чертятся две линии - два "дома". В одном находятся гуси, в другом - их хозяин. Между "домами под горой" живет "волк" - водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га.

- Есть хотите?

- Да-да-да.

- Так летите!

- Нам нельзя.

Серый волк под горой

не пускает нас домой.

После этих слов "гуси" стараются перебежать к "хозяину", а "волк" их ловит. Пойманный "гусь" становится "волком".

**«Кошки-мышки»**

Количество игроков: любое

Дополнительно: стулья

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это мышки, остальные встают сзади - это кошки. Одной кошке мышки должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта кошка подмигивает какой-нибудь мышке.

Задача мышки: перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача кошки, стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей мышке.

Через некоторое время мышки и кошки меняются ролями.

Волк во рву

Посередине площадки проводятся две параллельные линии шириной около метра. «Ров» можно выложить скакалками. Выбираются один или два «волка». Они становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» размещаются на одной стороне площадки, на «пастбище».

По сигналу «козы» перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. «Волки». Не выходя из рва, стараются осалить возможно большее количество «коз».

Подсчитываются осаленные «козы», и игра продолжается. «Волки» меняются после 2-3 перебежек.

**«Воробьи и вороны»**

Перед началом игры все ее участники делятся на две команды. Одна команда – это команда «воробьев», а другая – «ворон». После этого ведущий говорит: «Вороны». По этому сигналу «вороны» должны убегать, а «воробьи» их ловить. Если ведущий скажет: «Воробьи», – то, наоборот, «воробьи» убегают, а «вороны» их ловят.

Побеждает команда, которая сумеет поймать больше игроков из команды-соперницы.

**Игра «Салки»**

Классическая детская игра с мячом. Все дети свободно бегают по площадке для игр, а водящий пытается попасть в игроков мячом. «Осаленный» игрок выходит из игры и уходит с поля площадки. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один «не осаленный» игрок. Именно он становится победителем. Перед игрой важно предупредить детей о технике безопасности. Нельзя бросать мяч очень сильно. Надо стараться не попасть в голову других игроков. Нарушение этого правила «карается» штрафом: ведущий покидает площадку, и выбирают другого водящего.

**«Веревочка»**

Количество игроков: двое

Дополнительно: стулья, веревочка

Два стула ставятся спинками друг к другу, под ними продергивается веревочка. По команде ведущего два участника ходят вокруг своих стульев. По команде садятся каждый на свой стул и выдергивают из-под него веревочку. Игра проводится до трех раз. Кто побеждает дважды, тот получает приз.

Игра с воздушным шариком

Для игры понадобится обычный воздушный шарик. Участники игры равномерно располагаются на площадке. Игроки начинают перекидывать шарик друг другу, не двигаясь при этом с места и не отрывая ступней от пола. Участник игры, сдвинувшийся с места или последним коснувшийся шарика перед тем, как тот упал на пол, получает штрафное очко. Получивший 3 штрафных очка выходит из игры.

Победителями становятся 3 игрока, последними оставшиеся на площадке.

**Игра «Прищепки»**

Игра должна проводиться на свежем воздухе или в помещении, где много свободного пространства, чтобы дети могли бегать. Понадобится много бельевых прищепок (лучше ярких, разноцветных). В эту игру могут играть дети и взрослые. Количество игроков не ограничено. Вся группа делится на две части. Одна часть «охотники», другая — «олени». Все прищепки делятся на одинаковые кучки и выдаются всем «охотникам». «Охотники» прикрепляют прищепки на свою одежду, и игра начинается. После сигнала (можно музыкального вступления или имитации звука охотничьего рога) «охотники» начинают ловить «оленей». Поймав «оленя», «охотник» прикрепляет к нему прищепку и отпускает. Побеждает тот «охотник», на котором не осталось прищепок.

Можно за каждую прищепку, оставшуюся у охотника, назначить штраф: петь танцевать, кричать голосом птицы или животного, рассказывать стихи и т.д. Штраф можно предъявить и «оленю».

Учебный вариант. Игру можно использовать для тренировки навыка счета. Например, считать баллы, распределив их по цвету прищепок. Например, за красные прищепки начислять три балла, а за желтые отнимать один. Пускай способ оценки выберут дети, как им подскажет фантазия.

 **«Краски»**

В начале игры с помощью считалки выбирают двух человек: одного – на роль хозяина лавки, торгующего красками, а другого – на роль покупателя. Остальные играющие выступают в роли красок. Каждый из них решает, какой краской он будет – золотой, синей, фиолетовой, желтой и т. п. «Хозяин» сторожит краски. К лавке подходит «покупатель» и стучит в воображаемую дверь:

– Тук-тук!

«Хозяин»:

– За чем пришел?

– За краской.

– За какой?

– За голубой!

– Такой нет (если такой краски действительно нет). Скачи по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси и нам принеси.

Если такая краска есть, то игрок быстро вскакивает и убегает. «Покупатель» должен догнать убегающего. Если он ловит «краску», то она становится новым покупателем.

Игра «Шарики - веники»

Это игра соревновательная. Ее можно проводить с двумя участниками или с двумя командами участников. Потребуется два воздушных шарика и два веника. Два участника должны пронести шарики на вениках определенную дистанцию (например, от стены до стола), не уронив их и не проколов. Шарики нельзя придерживать рукой. Если играют командами, то по принципу эстафеты шарики носят по очереди все участники. Тот участник (или команда), которому это удалось, получает специальный сертификат, предоставляющий право подметать помещение этим веником в течение недели.