**Подвижные**[**игры летом**](http://www.alegri.ru/deti/vospitanie-i-razvitie-rebenka/igry-dlja-detei/letnie-igry-dlja-detei-5-10-let-s-peskom-i-vodoi.html)**на улице.**

**«Пчелки и ласточка»**

**Цель игры**: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

**Ход игры**: все игроки — «пчелы». Один из игроков — «ласточка». «Ласточка» сидит в своем гнезде в одном из углов площадки.

«Пчелы» летают по поляне и напевают:

— Пчелки летают, медок собирают! Жу-жу-жу!

«Ласточка» сидит в гнезде и слушает, как поют «пчелы». Потом говорит:

— Ласточка встанет, пчелку поймает!

«Вылетает» из гнезда и ловит «пчел». Пойманная «пчелка» становится «ласточкой», и игра продолжается.

**Особые замечания:** «пчелам» надо летать по всей игровой площадке.

**«Эльфы»**

**Цель игры**: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

**Ход игры:** все игроки — дети. Один из них — «эльф».

Ведущий подает сигнал, по которому все дети разбегаются по площадке. «Эльф» старается дотронуться до одного из игроков. Тот, до кого дотронулся «эльф», тоже становится «эльфом», и они уже вместе, взявшись за руки, бегают за остальными игроками. Все осаленные тоже становятся «эльфами».

**Особые замечания:** «эльфы» ловят всех остальных, только взявшись за руки.

**«Цветочки и птички»**

**Цель игры**: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

**Атрибуты**: несколько цветочков и птичек, нарисованных на бумаге.

**Ход игры**: игроки встают в одну шеренгу спиной к ведущему, который закрепляет на спинах у одних цветочки, у других — птичек. После этого ведущий хлопает в ладоши, игроки разбегаются по комнате. Когда ведущий хлопнет три раза, «птички» и «цветочки» должны будут построиться в свои команды.

**Особые замечания:** игра закончится, когда игроки-«цветочки» и игроки-«птички» соберутся в свои команды.

**«Волшебник и колечко»**

**Цель игры**: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей, внимания.

**Атрибуты**: пластмассовое или металлическое колечко.

**Ход игры:** все игроки стоят и держат перед собой руки, сложенные лодочкой. Ведущий — Волшебник — держит в руках колечко. Он ходит по кругу и делает вид, что кладет колечко кому-то в сложенные руки:

Вот по кругу я иду,

Всем колечко я кладу,

Ручки крепче зажимайте

Да следите, не зевайте!

Незаметно он кладет в ладошки одному из детей колечко, выходит из круга и говорит:

— Колечко, колечко, выйди на крылечко!

Тот, у кого в ладонях оказалось колечко, выбегает из круга, а остальные дети должны постараться не выпустить его, задержать.

**Особые замечания:** после слов Волшебника: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» — все игроки должны успеть быстро взяться за руки, чтобы не выпустить игрока из круга.

**«Музыкальные змейки»**

**Цель игры:** развитие двигательных, музыкальных и творческих способностей, внимания, чувства ритма, быстроты реакции.

**Атрибуты**: записи нескольких танцевальных мелодий.

**Ход игры**: все игроки делятся на 3—4 равные команды. Все команды выстраиваются параллельно одна другой, каждая в колонну по одному, образуя «змейки».

Для каждой «змейки» предназначена своя мелодия. Например, одной «змейке» — марш, другой — вальс, третьей — полька, четвертой — народный танец. Ведущий включает запись, все «змейки» внимательно слушают свою музыку. Далее ставится одна из мелодий, например вальс. «Змейка», которой принадлежит эта мелодия, начинает двигаться колонной в разных направлениях, танцуя за своим вожаком, проходя через другие «змейки», переплетаясь с ними и извиваясь по площадке. Ведущий ставит другую мелодию, и двигаться начинает другая «змейка», а предыдущая замирает.

Записи включаются не по очереди, а вразброс. Когда все «змейки» будут достаточно перепутаны, ведущий хлопает в ладоши, и каждый игрок должен занять свое первоначальное положение. Как только игроки встанут на места, они поднимают вверх руки.

**Особые замечания:** игроки двигаются только под свою мелодию. В свою колонну игроки могут вставать в произвольном порядке.

**«Кроты и ров»**

**Цель игры:** развитие двигательных, коммуникативных способностей, ловкости.

**Атрибуты**: повязка на глаза.

**Ход игры:** поперек игровой площадки вычерчивается узкая полоса длиной 20 м и шириной 0,5 м — ров. На противоположных сторонах площадки проводятся две стартовые линии. Игроки делятся на две команды — «кротов» и «мышей». Каждая команда выстраивается у своей стартовой линии. Капитаны команд по жребию начинают игру. Один из них получает повязку, завязывает любому из игроков глаза и говорит: «Шагом марш!» Игрок продвигается вперед. Когда он подойдет к линии рва, игроки его команды кричат: «Прыгай через ров!» Игрок старается перепрыгнуть. Если прыжок сделан неудачно, игрок переходит в команду соперников.

Игру продолжает игрок другой команды. Так «мыши» с «кротами» по очереди пробуют перепрыгнуть через ров. Выигрывает та команда, у которой больше пленников.

**Особые замечания:** один и тот же игрок не участвует в переходе дважды. Нельзя неправильно подсказывать игроку, когда следует прыгать.

**«Осы»**

**Цель игры**: развитие двигательных и коммуникативных способностей, ловкости и внимания.

**Атрибуты:** несколько повязок желтого цвета на голову.

**Ход игры:** игроки делятся на группы по 5—10 человек. Каждая команда образует отдельный круг и играет отдельно. Расстояние между игроками около 1 м. По жребию один из игроков каждой группы -- «оса». «Осы» стоят в центре круга своей группы. У каждой «осы» на голове желтая повязка. Другие игроки держат левую руку на правой щеке ладонью вверх.

По сигналу ведущего «осы» начинают с жужжанием двигаться от одного игрока к другому по ходу часовой стрелки. Они стараются ужалить (коснуться рукой) в ладонь одного из игроков. Ужаленный игрок, не сходя с места, старается поразить «осу» — стащить с нее повязку. Если «оса» сможет ужалить 3 игроков и не будет при этом пораженной, она меняется местами с одним из игроков.

**Особые замечания**: передвигаться во время игры может только «оса». Ужалив, она может присесть или убежать. Снять повязку с «осы» игрок может только после того, как она его ужалила.

### «Резиночки»

**Атрибуты**: 3-4 человека, бельевая резинка.

**Ход игры:** возьмите бельевую резинку, чтобы по размерам она подходила для этой игры, завязывают кончики между собой, чтобы получилось кольцо. 2 ребенка встают напротив друг друга, и резиночка натягивает между ними.

Как прыгать: сначала нужно встать с одной стороны резиночки (к примеру, с правой), ПРЫЖОК — ноги находятся с двух сторон от правой резиночки, ПРЫЖОК, ноги находятся с двух сторон от левой резиночки, ПРЫЖОК, обе ноги оказываются слева от резиночки. Посмотрите видео, чтобы было понятней, а ребенку покажите на личном примере.

Уровень резиночки постепенно повышается. На первом этапе – между щиколоток, после каждого успешно пройденного уровня резинку поднимают выше: колени, бедра, талия, грудь, подмышки и даже шея! Девочки по очереди прыгают через резиночку, и если допускается ошибка, участницу заменяет следующий игрок. Проигравший встает «держать резинки».

**Игра развивает:** координацию, внимательность и вестибулярный аппарат. Научит ребенка хорошо прыгать, тренироваться и преодолевать трудности.

### «Классики»

**Атрибуты:** мел, асфальтовая ровная площадка, камень. Количество игроков может быть любым – от 1 до 10 и более.

**Ход игры**: на ровной поверхности нарисовать мелом 10 клеточек и в них вписать цифры. Игрок кидает камень так, чтобы попасть в какую-то клетку. После этого нужно допрыгать на одной или двух ногах до камня по клеткам, и вернуться обратно этим же путем. Идеальное прохождение – собрать все цифры от 1 до 10.

Впрочем, есть и более сложные версии этой игры, и посмотреть усложненные правила можно в видео ниже:

**Игра развивает**: меткость, ловкость, умение концентрироваться, умение прыгать на одной или двух ногах. Малыши играючи изучают цифры.

### «Колдуны»

**Атрибуты**: больше 4-5 участников и свободное пространство для бега.

**Ход игры**: это одна из разновидностей салочек. Водящий игрок должен догнать кого-нибудь из участников игры, и дотронуться до него (осалить). Осаленный участник расставляет руки в стороны, и другие игроки должны до него дотронуться, чтобы «расколдовать». Цель ведущего – заколдовать (коснуться) всех участников игры, а они должны выручать друг друга и размораживать.

**Игра развивает**: умение быстро бегать, ловкость, учит взаимовыручке.

В эту игру летом можно играть с водяными пистолетами – еще забавней и интересней.

### «Казаки-разбойники»

**Атрибуты**: четное число участников (больше 4), мел.

**Ход игры**: игроки делятся на две равные команды – «казаки» и «разбойники». Оговаривают территорию, в пределах которой ведется игра. Разбойникам нужно договориться о секретном слове, а казаки должны его выведать.

Казаки закрывают глаза и ждут несколько минут, пока что Разбойники убегают и помечают стрелочками в какую сторону побежали. Они должны бежать по заданной территории, время от времени оставляя мелом стрелочки на стенах, асфальте, деревьях, бордюрах.

Казаки должны выследить Разбойников по стрелочкам, и запятнать их. Если запятнали одного Разбойника, Казак должен его отвести в Тюрьму. Пока что Казак держит руку на Разбойнике, тот не может сбежать, но если ослабил хватку и отодвинул руку – Разбойник может сбежать. Другие Разбойники могут вызволить друга, если запятнают Казака, ведущего пленника. Или этот Казак может запятнать игрока, который пытается помочь пленнику, и будет 2 плененных Разбойника.

Цель игры: переловить всех Разбойников или выведать их секретное слово.

**Игра развивает:** выслеживать по следам человека, умение прятаться и ориентироваться на местности, не сдавать своих.

### «Звонарь»

**Атрибуты**: колокольчик и повязки на всех игроков (минус один).

**Ход игры**: как в жмурки, только наоборот. Глаза завязывают все игроки, кроме одного, а ему на шею вешают колокольчик и завязывают сзади руки (чтобы не мешал звонить колокольчику). И его задача проскальзывать между игроками, а они должны поймать его, ориентируясь на звук колокольчика. Для игры лучше выбирать не очень большое пространство, чтобы было интересней.

**Игра развивает:** изворотливость, умение ориентироваться по звукам.

### «Выше ноги от земли»

**Атрибуты**: площадка с разными местами, куда можно забраться (скамейки, турник, деревья, пни т.п.).

**Ход игры**: водящий должен догонять других игроков и пытаться их коснуться, как в любых догонялках. Но есть одно правило – игрок становится неприкосновенным, если его ноги не касаются земли. Для этого можно забраться на дерево или повиснуть на турнике. Очень долго возвышаться над землей нельзя, как только водящий отойдет нужно вернуться в игру.

**Игра развивает:** реакцию, умение быстро бегать, искать возвышенности.

### «Лягушка»

**Атрибуты**: мяч и стенка, желательно мел.

**Ход игры**: на стене нужно нарисовать мелом линию на уровне колена-пояса игроков. Ниже нее нельзя кидать мяч, иначе проиграешь. По очереди нужно кидать мяч, чтобы он отпрыгнул от стенки и полетел в сторону игроков. Кидающий участник должен успеть через него перепрыгнуть. Если не получилось, присваиваются по очереди буквы «лягушка». Ошибся 7 раз – стал лягушкой.

**Игра развивает**: меткость, реакцию, координацию.

Инструктор по ФК:

Шишкина Н.П,