

The background features a decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each with a darker blue center and a lighter blue outer ring. These circles are arranged vertically and are partially enclosed by two thin, light blue lines that converge towards the top left corner, creating a triangular shape. The overall design is clean and modern, using a monochromatic blue color palette.

**КАРТОТЕКА
ПОДВИЖНЫХ ИГР**
(В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. Голова дракона

Играющие цепляются друг за друга как паровозик. По команде ведущего голова дракона – первый человек – пытается поймать хвост – последнего человека. Тот в свою очередь должен увернуться. Когда последний пойман, он переходит в начало цепочки.

2. Удочка

Участники встают в круг. Ведущий встает в центр с «удочкой» - скакалкой или веревкой, на конце которой привязан мешочек с песком. Ведущий крутит удочку по кругу, а участники должны подпрыгивать, стараясь ее не задеть.

3. Золотые ворота (планеты)

Из участников образуются планеты (по 3-4 человека), которые, взявшись за руки, становятся в круг. Остальные образуют змейку, где каждый держится за талию другого. Под музыку или участники-«планеты» все вместе говорят: «Золотые ворота пропускают не всегда. Первый раз прощается, второй раз запрещается, а на третий раз не пропустим вас!» (в это время опускаются руки «планет»), змейка пробегает под руками «планет». При остановке музыки «планеты» захватывают тех, кто не успел пробежать под руками. «Планеты» растут, и так до последнего участника – самого шустрого.

4. Цвета

Игроки становятся в круг. Ведущий командует: «Коснитесь желтого, раз, два, три!». Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещь (предмет, одежду, часть тела) остальных участников в круге. Кто не успел – выбывает из игры. Ведущий снова повторяет команду, но уже с новым цветом. Побеждает оставшийся последним.

5. На обломках корабля

Игра для 4 и более участников. Проводится на улице – там, где есть предметы, на которые участники могут взобраться, чтобы не стоять на земле. Дети младшего возраста могут играть в помещении, прыгая на разбросанные по полу подушки или покрывала. Подойдет любая территория с достаточным количеством «обломков корабля» - безопасных мест укрытия. Остальное пространство считается морем. Один из участников играет роль пирата, который преследует других. Их повсюду окружает море, и спастись можно только на обломках корабля. Осаленный игрок, у которого хотя бы одна нога осталась в море, сам становится пиратом. Пирату не разрешено долго бегать за одним игроком, т. к. никто не должен долго оставаться на месте. На безопасных участках можно находиться не дольше 10 сек. Два игрока не могут одновременно занимать одно и то же место. Победитель не определяется – игра продолжается до тех пор, пока участники не устанут.

6. Три жизни

Каждому участнику дается три «жизни». Мяч лежит на земле, а игроки стоят на площадке в произвольных местах. Ближайший к мячу игрок берет его и бросает, пытаясь попасть им в другого игрока. Тот, в кого попадает мяч, теряет одну «жизнь». Но игра продолжается, и участник, который подобрал мяч, целится в другого игрока. Пока мяч находится в воздухе, можно двигаться. Как только кто-то ловит мяч, все застывают на месте, пока мяч не попадет в одного из игроков или не пролетит мимо. Участники, которые теряют все три «жизни», выбывают из игры. Победитель – оставшийся последним участник.

7. Стульчик из рук

Две команды. Старт, финиш и дистанция. Формируются команды по три человека. Два члена команды скрепляют руки, образуя стульчик, а третий садится на него. Игрока несут к финишной линии и обратно, стараясь сделать это как можно быстрее. Затем игроки меняются – и так до тех пор, пока каждый член команды не посидит на стульчике. Можно проводить игру в мелком бассейне. Победитель – команда, которая первой перенесет всех своих игроков на стульчике.

8. Коснись тени

Игра для любого количества участников. Проводится на открытом воздухе при солнечной погоде. В основе лежит игра в пятнашки, но в данном случае цель водящего – осалить не самого игрока, а его тень рукой или ногой. Осаленный игрок становится водящим. Единственный способ спасения – спрятаться в тень. В противном случае игрок должен постоянно находиться в движении. Пока два игрока бегают, остальные остаются на месте.

9. Берег-река

Чертится линия, которая делит поле на две части: берег и реку. Водящий наугад называет: «берег» или «река». Игроки в это время должны прыгать или на берег, или в реку. Если по команде «река» игрок и так стоит в «реке», то он просто подпрыгивает на месте.

10. Разведчики и часовой

Выбирается часовой. Вокруг него расставляются флажки (5-7 штук) на расстоянии 15-25 шагов. Все остальные – разведчики. Они удаляются на такое расстояние, чтобы часовой их не видел. Задача разведчиков – выкрасть флаг. Часовой может передвигаться только по периметру, ограниченному флажками. Если часовой, заметив разведчика, назовет его по имени, разведчик выбывает из игры. Если часовой увидел разведчика, убегающего с флагом, и успел назвать его по имени, флаг возвращается на место, а разведчик снова прячется. Игра заканчивается либо когда останется 1 флаг, либо 1 разведчик.

Разведчики могут не выбывать из игры, а попадать в плен, т.е. вставать в ограниченное пространство часового. При этом его могут освободить другие разведчики, дотронувшись до него. Если часовой не успеет назвать имя

освободителя, плененный свободен. При таком варианте игра может длиться бесконечно долго.

11. Освобождение

Играющие делятся на две команды: охрана и шпионы. Чертится круг, по периметру которого становится охрана с завязанными глазами. В центре – заложник. Его должны освободить шпионы, незаметно проникнув между охраной и вывести его из круга. Охрана стоит примерно на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Если до шпиона дотронется охрана, он становится еще одним заложником. По прошествии определенного промежутка времени охрана и шпионы меняются местами.

12. Поезда

Играют 7 и более человек. Инвентарь: свисток.

Каждый игрок строит себе депо, очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий - паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим - паровозом.

13. Себихуза

В центре поляны - полоса. Две команды по разные стороны полосы пытаются перетянуть друг друга на свою сторону. Заступивший за линию переходит на другую сторону и сражается уже за противоположную команду.

14. Игровая

Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят нареспев слова:

У дядюшки Трифона
Было семеро детей,
Семеро сыновей:
Они не пили, не ели,
Друг на друга смотрели.
Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим. При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

15. Погоня

Разбившись на две команды, игроки образуют два круга. Каждый игрок, стоящий во внутреннем круге, запоминает стоящего впереди его игрока из другой команды. Затем по сигналу ведущего игроки, стоящие в кругах, начинают двигаться приставными шагами в противоположные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга их преследуют. Преследовать надо только того игрока, который стоял напротив. Ведущий считает до тридцати, потом говорит: «Стой!» - и подсчитывает осаленных. Затем команды меняются ролями.

16. Туннель

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой. По сигналу ведущего дети, стоящие в колоннах последними, бегут вперед под поднятыми руками играющих и встают впереди своей колонны, подняв руки вверх. Последнее является сигналом для оказавшихся сзади, они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает команда, игроки которой первыми закончат пробежку.

17. Невод

Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача - поймать как можно больше «плавающих рыб». Если «рыбку» поймали, то она присоединяется к водящим и становится частью «невода».

18. Лабиринт

Выбираются два водящих – заяц и волк. Дети встают в несколько шеренг на расстоянии вытянутой руки. Игроки, стоящие по бокам шеренги, руки не поднимают. Заяц бежит по лабиринту, не пробегая под руками. По команде воспитателя «направо» дети поворачиваются, и заяц уже бежит по другому лабиринту. Волк догоняет зайца, если догонит - меняются.

19. Мячик в руке

Игроки выстраиваются в шеренгу. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке мячик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места. Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с ведущим.

20. Море волнуется

Выбирается ведущий и участникам говорит следующие слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура, замри». Участники должны изобразить любую по желанию фигуру, а ведущий должен угадать фигуры и сказать, какая ему больше понравилась. Тот человек, чья фигура понравилась, становится ведущим.

21. Кандалы

Две равные команды становятся друг против друга на расстоянии 4 метра, берутся крепко за руки. По очереди участники каждой команды говорят следующие слова: «Кандалы» - первая команда, «Закованы» - вторая, «Раскуйте нас» - первая, «Кем из нас?» - вторая. Затем первая команда выбирает с противоположной любого человека, и он

должен разбить их цепь, если он не разбивает, то входит в состав первой команды. Затем команды меняются, т.е. слова произносятся игроками второй команды. Игра длится до тех пор, пока в одной из них не окажется ни одного человека.

22. Перелет

Каждому предлагается назваться какой-либо птицей (животным), при условии, что двух одинаковых птиц в игре быть не должно. Играющие размещаются в комнате по кругу, оставляя ее середину свободной.

Один из участников игры — водящий. Его место — в середине круга. Водящему завязывают глаза. Он жмурка. Хорошо, если кто-нибудь еще раз напомнит водящему, какие птицы представлены сегодня в игре. Время от времени они(птицы) сами, как умеют, будут давать знать о себе, переключаясь птичьими голосами — чириканьем, карканьем, криканьем. Жмурка вызывает двух каких-либо птиц, которые, по его предположениям, находятся в противоположных концах комнаты. Вызванные должны поменяться местами. Совершая перелет, то есть передвигаясь, они могут прибегать к различным уловкам и уверткам: приседать, ползать, отвлекать жмурку ложными маневрами, тем самым помогая друг другу.

Если перелет совершен ими благополучно, они извещают об этом жмурку, хлопая в ладоши, и тот вызывает двух других птиц. Так продолжается до тех пор, пока жмурка не поймает кого-нибудь. В этом случае пойманный становится жмуркой, а прежний водящий занимает освободившееся место в кругу, тут же объявляя себя какой-либо птицей.

23. Сосед справа

Все участники этой веселой игры усаживаются в кружок. Водящий становится в центре круга. Обращаясь то к одному, то к другому из играющих, водящий каждому задает какой-нибудь вопрос или же просит исполнить какое-либо движение: встать и повернуться на месте или три раза хлопнуть в ладоши и т. п. Но ответить на заданный вопрос или выполнить требуемое движение должен не тот, к кому водящий обращается, а его сосед справа, на которого водящий даже и не смотрит. Получив ответ, водящий тотчас же обращается к другому, к третьему и так далее, пока кто-нибудь из играющих не ошибется.

Задается вопрос (или дается задание) быстро и внезапно. Так же быстро нужно дать и ответ (или выполнить требуемое движение). Если задан вопрос, на который трудно сразу ответить, то можно сказать: «Не знаю», что уже является ответом, но только не молчать.

Казалось бы, правила эти очень просты и запомнить их легко, однако в игре они часто нарушаются из-за внезапности, с которой водящий обращается к участникам игры. Либо тот, к кому обращен вопрос, сам на него отвечает, либо сосед справа от неожиданности растеряется и не сразу сообразит, что ему-то как раз и полагается ответить. Кто нарушил правило, тому придется уступить водящему свое место в кругу и дать фант.

24. Вышибалы

Игровое поле длиной 8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому.

Существует несколько вариантов игры:

а) вышибалой становится «выбитый» или вновь прибывший игрок;

б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля, пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана «свечка», что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле;

в) игроков должно быть достаточно много, не менее 4-5 в каждой команде. В каждой команде один вышибала (В), и остальные игроки (И) на поле размещаются следующим образом:

V1 | I2 | I1 | V2.

Каждая из команд поочередно владеет мячом и вышибает игроков противника (И1 - И2), выбитые игроки из категории игроков переходят в категорию вышибал, то есть выходят за границы поля в сектор (V1 - V2 соответственно), завладеть чужим мячом может только игрок, поймавший «свечку» (мяч, пойманный с земли «свечкой», не считается, игрок, поймавший такой мяч, переходит к вышибалам). Побеждает та команда, в которой еще остались игроки, они же и начинают следующий кон.

25. Шаги

Чертится круг диаметром 1,5-2 метра, в который помещаются все участники, водящий подбрасывает мяч как можно выше и бежит дальше от круга, тот из игроков, кому удалось поймать мяч, кричит «стоп» и назначает количество шагов до водящего (шаги могут быть самые разнообразные и в разном количестве, например 2 «гиганта» и 5 «лилипутов»), если ему после выполнения назначенных шагов удастся дотронуться до водящего, он сам становится водящим. Шаги помню только некоторые, но вы можете пофантазировать сами: «Гигантские» - большие шаги в прыжке, «лилипуты» - шаг на полступни, «ниточка» - от мыска к мыску, «утята» - вприсядку, «зонтики» - прыжок с переворотом, «зайчик» - прыжок - ноги вместе).

Круг делится на сектора-страны, пока водящий произносит игровую фразу (опять таки утеряна, придется изобретать) игроки разбегаются. Звучит команда «Стоп!», игроки замирают, далее вода выбирает жертву (как правило, ближайшего к нему человека) и назначает шаги, если угадал, то отрезает от страны проигравшего кусок себе, нет – сам отдает часть своей территории (резать можно, только стоя ногой (ногами) на своей территории. Круг должен быть достаточно большой.

26. Картошка

Мяч должен быть легким, лучше небольшой надувной. Игроки, встав в круг, перекидывают мяч друг другу (ловят или отбивают, как в игре «волейбол»), тот, кто пропускает или роняет мяч, становится «картошкой» - садится

на корточки в круг и по нему могут производиться удары мячом. Если мяч после удара по «картошке» падает на землю, то он не считается пропущенным и игра возобновляется, если «картошке» удастся поймать мяч (наподобие «свечи»), то «картошкой» становится потерявший мяч, а остальные игроки выходят из круга. Последний из двух оставшихся игроков, уронивший мяч на землю, становится первой «жертвой» нового кона.

27. Пятнашки на веревочке

К столбику привяжите веревку длиной 3—4 метра. Вокруг столбика очертите круг того же радиуса. Внутри круга разбросайте два-три десятка камешков (шишек, палочек и т. п.). Это богатство будет сторожить один из вас, тот, кого вы выберете по жребию. А все остальные, расположившись сначала за кругом, пытаются завладеть камешками, вынести их из круга как можно больше. Сторож одной рукой должен держаться за веревку, а вот другая у него свободна для того, чтобы пятнать неосторожных добытчиков. Тот, кого запятали, из игры выбывает. Через условленное время (например три минуты) смена у сторожа кончается. Можно считать, сколько камешков у него утащили, а сколько он сберег.

Теперь повторите все с другим сторожем. Когда все попробуют себя в этой роли, нетрудно будет определить, кому она больше удалась.

28. Съедобное - несъедобное

Игровое поле расчерчивается в линейку, где каждая линейка отделяется от другой на один шаг (можно играть на широкой лесенке), игроки встают за последнюю черту и водящий бросает им поочередно мяч, называя различные предметы. Если звучит «съедобное» слово, игрок должен поймать мяч, «несъедобное» - пропустить или отбросить, при соответствии действий игрока названному слову игрок переходит к следующей черте (на след, ступеньку). Выигрывает и становится водящим тот, кто первый пересечет последнюю черту.

29. Я знаю пять имен

По земле чеканят мячом (ладонью), при каждом ударе произносятся очередное слово: «Я знаю пять имен девочек (мальчиков, названий цветов, птиц и так до бесконечности): Маша - раз, Таня - два, Катя - три, Соня - четыре, Ира - пять», «Я знаю 5...» Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к другому игроку; когда мяч сделает круг и возвращается к игроку, игра для данного игрока возобновляется с того места, где он прервался (как это делается в «классиках»), при этом заранее лучше договориться, в каком порядке будут называться предметы. Эта игра полезна и без мяча.

30. Тише едешь

Один из вариантов «морских фигур», водящий становится на одной стороне игрового поля, игроки в другом его конце, вода отворачивается и произносит: «Тише едешь - дальше будешь, раз, два, три, стоп» и оборачивается, игроки, которые в этот момент бегут к водящему, должны замереть, тот, кто не успел вовремя остановиться, возвращается к стартовой черте. Победитель, первый достигший воды, сам становится водой. Весь интерес заключается в том, что фраза может быть как угодно обрезана (вносится элемент неожиданности), но последним словом все равно должно оставаться «стоп», только после него вода может обернуться.

31. Домики

На поле рисуются кружки-домики, ровно на один меньше количества игроков, вода обходит домики, собирая игроков в цепочку, и уводит их подальше, при этом рассказывая, куда их ведет, после команды «по домам» все бросаются обратно, и тот игрок, кому не досталось домика, становится водящим. Вариант начала притяжки: «Пошли погулять гномики, оставили свои домики: гномик Миша (например), гномик Саша (и т. д., перечисляя всех игроков), пошли они в лес, да заблудились, долго-долго ходили...». Затем следует неожиданная команда «по домам» в любом месте рассказа. Эта игра развивает внимание и реакцию.

32. Колечко

Игроки сидят на лавочке и держат ладони сложенными лодочкой перед собой, вода зажимает колечко (можно монетку) в своей «лодочке» и поочередно проходит через всех игроков (можно несколько раз), вкладывая свои ладони в ладони игроков, незаметно перекладывая одному из них «колечко», затем произносит: «Колечко-колечко, выйди на крылечко», задача игрока, получившего колечко, встать и выйти, став при этом водящим, задача остальных - удержать его, если они, конечно, успеют сообразить - кому это колечко досталось.

33. Светофорчики

После того как будет выбран водящий, все встают по одну сторону от него на расстоянии пяти шагов. Водящий отворачивается от игроков и называет любой цвет. Участники должны найти в своей одежде этот цвет, и держась за него, могут свободно перейти на другую сторону. У того, кого нет этого цвета, должен перебежать на противоположную сторону, чтобы его не поймали. Кого поймают, становится водящим.

34. Белки - стрелки

Игроки делятся на две команды, «стрелкам» дают время скрыться и затем начинается погоня, поиск ведется по следам-стрелкам, расставленным игроками-«стрелками» на поворотах, а может и чаще. Как только последняя «стрелка» найдена и поймана, команды меняются ролями.

35. Чехарда

Перепрыгивание друг через друга по цепочке.

36. Выше ножки от земли

Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (салятся, виснут на деревьях и т.д.). Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще в том, что игроки на большом расстоянии могут изменять свое месторасположение.

37. Щука

1-ый вариант салочек (пятнашек): осаленный прицепляется к водящему и вместе они салят следующего. Последний осаленный игрок становится водящим.

2-ой вариант: осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков. Водящим становится последний осаленный.

38. Дедушка Водяной

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами: «Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выйди на минуточку! Поиграем в шуточку!» После чего Водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать - кто это. Если угадал, то угаданный становится «Водяным».

39. Третий лишний

Игроки встают в круг по двое (один за другим). Водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар, и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

40. На золотом крыльце сидели

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): «На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной... Игроки вокруг должны прыгать через скакалку. Кто не успеет – тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

41. Людоед

«Людоед» сидит с закрытыми глазами и все поочередно его трогают, тот, кого ему удастся схватить за руку, становится «людоедом».

42. Слон

Играют две команды: «слоны» встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и «слон» пытается идти с этой ношей.

43. Игра с мячом

В эту игру обычно играют девочки. Ключевое слово – «Белка» (можно придумать любую другую). По очереди, ударяя мячом о стену, дети перепрыгивают через отскочивший на землю мяч, если прыжок не удастся, игроку присваивают имя по очередному ключевому слову. Как только фраза заканчивается, игрок выбывает из игры.

44. Король

Игроки встают в круг, водят вокруг водящего («короля») хоровод со словами: «Шел король по лесу, по лесу, по лесу. Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу (король из хоровода выбирает принцессу). Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (всеми выполняются указанные действия). И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем. И ножками потопаем, потопаем, потопаем. И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, головкой покачаем, и снова начинаем...» (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами).

45. Бой петухов

Это игра на сопротивление. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Количество играющих - 20-40 человек. Предварительно нужно распределить ребят по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие встают друг против друга, одна нога согнута, руки за спиной. По сигналу играющие стремятся толчками плеча вывести противника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. Нельзя толкать руками и менять ногу без команды.

46. Плетень

В игре участвуют команды по 4-5 человек. Дети встают в шеренги напротив друг друга и учатся плести плетень. Для этого скрещивают руки перед собой и соединяют правую руку с левой рукой соседа слева, а левую - с правой рукой соседа справа. Обе шеренги, опустив руки, идут навстречу друг другу со словами:

Раз, два, три, четыре,

Выполнять должны приказ.

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы лучше, чем у нас!

После этого дети расходятся или разбегаются по веранде. По сигналу взрослого они должны встать в шеренги и образовать плетень. Выигрывает шеренга, выполнившая действие первой.

47. Кто летит?

Играющие и руководитель стоят по кругу. Взрослый произносит, например, такие слова: «Скворец летит!» - и поднимает руки вверх, дети делают то же самое. После нескольких повторений снова неожиданно говорит: «Медведь летит!». Если кто-то из играющих при этом поднял руки, он проиграл, делает шаг из круга.

48. Лови-бросай

Дети стоят по кругу, взрослый в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай». Текст необходимо произносить не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние между взрослым и детьми постепенно увеличивается до 2 м и более. Детям старшей группы с хорошим навыком ловли можно предложить назвать слова противоположного значения. Например, один ребенок, бросая мяч, говорит «узкий», поймавший, перебрасывая мяч другому, называет слово противоположного значения – «широкий» и т. д.

49. Светофор

Участники игры должны быть очень внимательными. Когда ведущий говорит «зеленый цвет», ребята должны топтать ногами; когда «желтый цвет» - хлопать в ладоши. При красном цвете - тишина.

50. Сделай фигуру

Дети бегают, прыгают по всей площадке, а один ребенок (судья) - стоит в стороне. По сигналу водителя «Раз, два, три!» все дети останавливаются и делают «фигуру». Судья осматривает все «фигуры», выбирает ту, которая ему нравится, и этот ребенок становится судьей. Играющие останавливаются по сигналу и каждый раз изображают новую «фигуру». Судья, выбирая «фигуру», должен оценивать красиво и точно выполненное движение.

51. Стой спокойно

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!». Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа - левую, сосед слева - правую. Кто ошибется, поднимает не ту руку или зазевается, тот сменяет ведущего.

52. Чут-Гут

Играют 5-6 ребят. Они становятся в одну шеренгу у черты. У каждого из них должна быть палка длиной 60-70 см. По сигналу ведущего игроки один за другим начинают бросать свои палки, стараясь, чтобы они залетели как можно дальше (но в одном направлении). Тот, чья палка упадет ближе всех, должен побежать вперед, собрать все брошенные палки и принести их обратно, но при этом он должен непрерывно повторять: «Чут-гут», «Чут-гут» (до тех пор, пока все палки не будут возвращены их хозяевам). Затем игра повторяется. Тот, кто 3 раза подряд окажется самым неловким, и чья палка окажется ближе всех, выбывает из игры.

53. Статуя

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается. Если же он опять пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и попытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок опускается на оба колена. Если сумеет поймать мяч - прощается все. При четвертой ошибке игрок выходит из игры.

54. Города

Это очень подвижная игра. Она развивает у ребенка быструю реакцию и глазомер. Кроме того, игра имеет познавательное значение. Дети тренируются в счете, развивают память, запоминают названия городов.

На земле чертят большой круг. Все встают в круг. Каждый выбирает себе название города.

Ведущий подкидывает мячик вверх и называет какой-нибудь город. Игрок, чей город он назвал, должен поймать мячик. Если он поймал его, то, в свою очередь, тоже может подкинуть мячик вверх и назвать любой город. А если он не поймал, то все игроки разбегаются в разные стороны, пока он догоняет мяч. Когда игрок схватит мяч, он кричит: «Стоп!» И тут все «города» замирают на месте.

Игрок с мячом выбирает любой «город» и определяет на глаз, сколько до него километров. Каждый километр - это шаг.

Идет до него и считает шаги. Если после названного количества шагов он может достать до игрока рукой, он становится «городом», а игрок ведущим. Игра снова начинается из круга.

55. Ловушки

Вы убегаете от ведущего, а он должен осалить вас. Кого он поймал, тот должен взять ведущего за руки, ловить остальных. Так - продолжается, пока всех не поймают.

56. День и ночь

Поперек площадки или зала, посередине, проводятся две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м одна от другой. По обе стороны от них в 10-15 м параллельно им проводятся линии «домов», «дня» «ночи».

Все желающие играть делятся на две команды: одна из них - «ночь», другая - «день». Обе команды выстраиваются у своих средних линий. Причем игроки той и другой поворачиваются лицом к своим «домам», т. е. спиной друг к другу. В самом центре площадки стоит руководитель. Он внезапно говорит: «День!». После этого сигнала игроки команды «ночь» убегают в свой «дом», а игроки команды «день» стараются их догнать и осалить. Осаленные переходят в команду «день». Руководитель снова подает сигнал: «День!» или «Ночь!», стараясь чередовать названия команд, чтобы они были неожиданными для игроков. Для того чтобы отвлечь внимание играющих и как-то разнообразить игру, руководитель перед сигналом может предложить им встать на носки, поднять руки вверх или вытянуть вперед, присесть и т. д. Затем неожиданно произнести: «Ночь!» или «День!». Побеждает команда, где больше осаленных игроков. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем руководитель подаст сигнал.

57. Змейка

Играющие берутся за руки и образуют длинную «цепь», или «змейку». Во главе «цепи» становится самый сильный игрок, который, бегая, тянет за собой остальных. Он бежит в разных направлениях, описывая различные фигуры, проходит под руками товарищей, составляющих «цепь», и заплетает всех. Иногда останавливается и кружится на месте, обвивая вокруг себя всю «цепь». Перекрученную и завитую «цепь» он должен суметь распутать, иначе теряет право на дальнейшее руководство.

Проделав несколько упражнений с «цепью», вожак старается быстрыми и неожиданными поворотами разорвать ее. Сначала тянет «цепь» в прямом направлении, потом вдруг круто поворачивает в сторону назад, от чего последние в «цепи» приобретают настолько стремительное движение, что не удерживаются и отрываются.

Игрок, по чьей вине разорвалась «цепь», выходит из игры, «цепь» снова соединяется. Игра продолжается до тех пор, пока в «цепи» останутся только сильные игроки, которых вожак не в состоянии растерять, какие бы быстрые и неожиданные движения он не делал.

58. Скучно так сидеть

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, – выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

59. Больная кошка

Один игрок - это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятали, должен положить руку точно на то место, где его запятали. Он становится тоже кошкой, но больной, и помогает здоровой кошке при ловле. Больная кошка может пятнать только здоровой рукой. Игрок, которого не запятали – побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг.

60. Таиландский бокс

Два человека на ринге с завязанными глазами сражаются мешками, набитыми мягкими тряпками. Возможны различные варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок - он бьет на звук, человек с колокольчиком уклоняется, можно дать мешки обоим и ввести двух посредников - они направляют своих игроков короткими командами.

61. Эстафета

Группа выстраивается в несколько колонн. Перед каждой стоит ряд кеглей. Первый человек закрывает глаза и пытается, петляя, их обойти, а группа подсказывает ему направление движения. Сложность состоит в том, что когда все колонны начинают кричать одновременно, выделить из общего шума команды своей колонны крайне проблематично.

62. Бревно

Два человека в кругу берут бревно. Нужно вытолкнуть бревном соперника из круга.

63. Два кольца

Группа стоит, взявшись за руки, вокруг нарисованного на земле кольца. Внутри этого большого кольца находится маленькое кольцо. Человек может находиться только либо вне большого кольца, либо внутри малого. Задача каждого - заставить других наступить на запретную территорию и при этом удержаться самому.

64. Бег в связке

Нужно пробежать расстояние со связанными ногами. Можно в парах или даже в связке из нескольких человек.

65. Американский треугольник

Все разбиваются на четверки - трое образуют треугольник, оставшийся - водящий. Его задача - осалить одного из треугольника. Задача остальных двоих в треугольнике - защитить своего товарища. Салить, протягивая руку через круг, нельзя, можно лишь обегать треугольник вокруг. Когда водящему удается осалить, осаленный становится водящим, потом все меняются ролями.

66. Потяг

Играют 10 и более человек. Участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук. Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники - «заводные». Став друг против друга, «заводные» также берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь или разорвать цепь противника, или перетянуть ее за намеченную линию. Тянуть начинают точно по сигналу.

67. Ручеек

Количество участников - нечетное. Дети становятся в ряд парами, берутся за руки и поднимают руки над головой. Получается «коридор». Оставшийся участник, хватая за руку любого человека, стоящего в паре, пробегает с ним по «коридору», и они вместе становятся в начале. Участник, оставшийся без пары, в свою очередь продельвает то же самое. В течение игры у каждого участника должен поменяться партнер.

68. Шляпа

Ведущий объявляет танцы. Это могут быть любые танцы: медленные или быстрые. Танцевать можно парами или в одиночку. Все пускаются в пляс. У ведущего шляпа. Он надевает ее на первого попавшегося участника. Самое важное - не остаться со шляпой в руках или на голове в момент, когда остановится музыка. Поэтому надо как можно скорее избавиться от шляпы - надеть на кого-то другого. Если танцует пара, можно надеть шляпу одному из танцующих и забрать партнера. Оставшийся в шляпе становится ведущим.

69. Коршун и клуша

Выбираются двое водящих: «коршун» и «клуша». Остальные играющие становятся цыплятами. Они выстраиваются в колонну по одному за «клушей» и крепко держатся друг за друга. «Коршуну» нужно утащить «цыпленка», а «клуша», разведя руки в стороны, защищает свое потомство. Тот, кого коршун поймает, становится голящим.

70. Борьба за мяч

Играющие делятся на две равные команды. В каждой команде выбирают капитана. Площадка для игры ограничивается линиями. Примерные размеры площадки - 18 x 36 метров.

Капитаны команд выходят на середину площадки и становятся друг напротив друга. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, становятся парами: один игрок - из одной команды, второй - из другой. Ведущий подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются его поймать или передать кому-нибудь из своих игроков. Поймав мяч, игрок стремится передать его кому-нибудь другому из своей команды. Участники другой команды

отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Задача всех участников - сделать десять передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко, и игра уже продолжается с середины площадки. Если мяч перехватил соперник, счет передач начинается снова.

Играют в течение установленного времени: 10—15 минут (или до обозначенного количества очков - 10-20). Выигрывает команда, набравшая большее количество очков или раньше набравшая обозначенное количество очков. Вырывать мяч нельзя, можно только перехватывать его на лету или выбивать из рук, не толкая соперника. Если мяч пересечет поле, то команда соперников бросает мяч с того места, где он перелетел границу. Если мяча коснутся одновременно два игрока, то игра останавливается, и судья должен бросить между ними спорный мяч. С мячом нельзя пробегать больше трех шагов, но можно вести его, ударяя об пол, как в баскетболе. Если во время передач игрок допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул соперника), игра останавливается и мяч отдается команде, передававшей мяч.

71. Конь вороной

Участники игры выбирают ведущего. Задача ведущего - «запятнать» всех игроков. Для этого все участники разбегаются в разные стороны, а ведущий, догоняя, легким прикосновением касается плеч игроков. Тот, кого «запятнали», замирает на месте, разводит руки в стороны и кричит: «Расколдуйте меня, вороного коня!». «Распятнать» своих друзей можно только горячим объятием. Итак, задача ведущего - «запятнать» всех игроков, задача игроков - выручать друг друга.

72. Пожарная команда

Играют 10 и более человек.

Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник снимет 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

73. Один в кругу

Играют 5 и более человек.

Игроки становятся в круг и перебрасывают большой легкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибется и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится посередине. Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если все же центральному игроку удастся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого попадет, тот занимает его место. Игра становится интереснее, если идет в хорошем темпе и быстрой передачей удастся заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.

74. Захват флага

Участвуют две команды. Территория лагеря условно делится на две равные половины (можно провести черту или обозначить ориентиры). Каждая команда вешает свой флаг на доступном, видимом месте. Задача обеих команд - захватить флаг противника и пронести его на свою территорию, не будучи осаленным. В случае захвата флага несколькими игроками флаг разрешается передавать.

Флаг могут охранять не более трех человек, но не в непосредственной близости от него, а на расстоянии (4-5 метров от флага), т. е. в окружности радиусом 4-5 метра у охраняющих нет права воздействовать (салить) на противника, если тот находится уже внутри этой окружности. Охраняющие могут только лишь не выпускать захватчиков обратно, когда те пытаются покинуть спасительную зону. У каждой команды есть тюрьма на своей территории, куда отводятся пойманные (осаленные) игроки команды противников. Салить можно только на своей территории. В тюрьме заключенного бдительно охраняют, однако он может освободиться, если игрок из его команды незаметно проберется к тюрьме и коснется его. В этом случае они беспрепятственно возвращаются на свою территорию, и никто не может их салить.

75. Западня

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний в другую. По сигналу руководителя оба круга останавливаются, стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Те, кто оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. Игра повторяется и продолжается до тех пор, пока во внешнем круге не останутся три игрока, которые и будут победителями.

76. Мельница

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга, один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается последним.

77. Филин и пташки

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, журавль и др. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он

выбрал. На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

78. Кот и мышь

Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход — нору. В одном ряду стоят коты, в другом — мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается пока коты не переловят всех мышей. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убежать далеко от норы.

79. Пятнашки

Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты игры:

1. Пятнашки - ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.
2. Пятнашки - зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах / одной ноге - он в безопасности.
3. Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.
4. Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).
5. Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них — пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

80. Мячик кверху

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со всей силы вверх, называя при этом имя одного из игроков. Играющие вместе с водящим разбегаются в разные стороны. Игрок, имя которого было названо, как только поймает брошенный мяч, должен крикнуть «Стоп!». По этому сигналу играющие должны остановиться. А новый водящий должен попасть мячом в одного из игроков, сделав три больших шага с того места, откуда был кинут мяч. Если он попадает, то водящим становится осаленный игрок, если же нет, то он водит заново.

81. Мигалки

Часть участников игры занимает стулья, расставленные по кругу, при этом один стул должен остаться свободным. Другие игроки по одному становятся позади участников, сидящих на стульях. Тот, кто окажется за спинкой пустого стула, должен подмигнуть одному из игроков, сидящему на стуле, а последний, в свою очередь, может занять пустое место. Остальным участникам, стоящим за стульями, важно удержать игроков на стульях.

82. Четыре стихии

Играющие становятся в круг, в середине его – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: «земля», «огонь», «вода», «воздух». Если сказано «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее или дикое животное. При слове «вода» играющий называет какую-либо рыбу. Когда звучит слово «воздух», игрок должен дать название птицы. При слове «огонь» всем нужно несколько раз повернуться, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

83. О-ей-ей-ей!

Игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий, находясь в центре, называет любые два номера. Игроки, которым достались эти номера, должны ударить по коленкам, добавив: «О-ей-ей-ей!» - и быстро поменяться местами. Ведущий стремится занять место одного из игроков. Участник, оставшийся без места, становится ведущим.

84. Наступашки

Игроки становятся в круг, водящий – в центр, включается музыка, и водящий начинает танцевать, а игроки должны повторять все его движения. При этом водящий старается неожиданно и незаметно наступить кому-нибудь на ногу, а игроки должны стараться увернуться. Кому это не удалось, становится водящим, и игра начинается сначала.

85. Пожалуйста

Ведущий находится в середине комнаты, делает различные движения с просьбой повторить их. Играющие повторяют движения только в том случае, если ведущий прибавляет к своей просьбе «пожалуйста». Кто ошибется и повторит движение, когда не произнесено «пожалуйста», выходит из игры.

86. Необычная эстафета

Участники делятся на две команды. По сигналу ведущего команды выполняют следующие задания: (каждый сам решает, как бежать. Не надо смотреть по сторонам - здесь нет единственно правильного решения). Задания: бежать треугольником (не по треугольнику, а именно треугольником), в другую сторону, пунктиром, квадратиками, в косую линейку, столбиком, всмятку. Побеждает команда, первая и оригинально выполнившая задания.

87. Медведь на бору

Выбирается водящий - медведь, он становится в угол площадки - берлогу. Остальные играющие - дети. Они становятся на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между детьми и медведем – бор. Дети идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора даров дети дружно говорят:

У медведя на бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь сидит,

И на нас рычит.

Только после последних слов медведь, который притворялся спящим, просыпается и бежит к детям, а они быстро разбегаются в разные стороны от медведя. Задача последнего - поймать кого-нибудь из детей. Пойманный становится медведем и идет в берлогу.

88. Птицелов

Обозначается круг диаметром 1 м. Выбирают Птицелова и Воробья, все остальные участники - птицы: голуби, синицы, утки и т. п. Воробей садится в центр круга, в клетку. Птицелов ходит около клетки, охраняя пленника от нападения птиц, которые стараются коснуться воробья руками, чтобы освободить его. Кого Птицелов осалит, тот считается пойманным и садится в клетку. Если Птицелову долго не удастся никого осалить, то выбирают нового водящего. Победитель: Птицелов, если поймал всех птиц.