**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**«Светофор»**

Ведущий имеет карточки трех цветов: красный, желтый, зеленый. Когда ведущий показывает ребятам карточку зеленого цвета они должны топать ногами, на желтый цвет – хлопать в ладоши и не красный — тихо сидеть. У ведущего есть помощник, который путает ребят и показывает не то, что нужно.

**«Кузнечики»**  
Правила конкурса:

В конкурсе «Кузнечики» участвуют две команды.

Каждая команда делится на две группы. Они становятся напротив друг друга на расстоянии около10 — 20 метров. Одна становится на старт, другая на финиш.

Старт и финиш можно обозначить флажками или начертить линию.

«Кузнечик», который начнет прыгать первый со старта получает обруч, а первый из группы прыгающий с финиша — скакалку. Начинают две команды одновременно со старта используя обруч. Им надо прыгать через обруч, как через скакалку. Когда он добрался до финиша, то с финиша стартует игрок, прыгая со скакалкой.

Во время прыжков ноги вместе. А можно договориться прыгать меняя ноги.

Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному участнику другой группы своей команды. Как только группы поменяются своими местами (та, которая начинала со старта, окажется на финише и наоборот), конкурс останавливается.

Команда «кузнечиков», которая быстрее обменялась группами — побеждает.

Пробежки не допускаются.  
*Варианты конкурса:*

* Участники двух команд все начинают со старта, прыгая через обруч. Допрыгивая до флажка финиша, оставляет обруч и берет скакалку, прыгая до старта, чтобы передать предмет другому участнику.
* Усложнить можно -прыгая на одной ноге.

**«Волна»**

Команды выстраиваются параллельными колоннами. Игроки стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч.

По сигналу судьи первые номера берут двумя руками лежащие перед ними мячи и через голову передают их вторым номерам. Вторые номера, наклонившись, передают мяч следующим игрокам между ногами. Третьи вновь передают мячи через голову и т. д. Побеждает команда, которая, не сделав ни одной ошибки и не уронив мяч, быстрее других передала его от первого номера до последнего.

В жаркий день на берегу реки вместо мяча можно использовать котелок с водой. Победит команда, быстрее выполнившая задание, у которой в котелке осталось больше воды.

**«Мяч соседу»**

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

**«Стой»**

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!». Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

**«Передал-садись!»**

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2-3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2-3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6-8 метрах становится капитан с мячом в руках.

По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

**«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды: одна – «охотники», другая – «утки». Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игру можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

**«Защита укрепления»**

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется волейбольный мяч и 3 гимнастические палки, связанные вверху в виде треножника. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу (земле) чертится круг, в центр которого ставится укрепление (треножник). Для защиты укрепления выбирается водящий, который становится в центре круга. Волейбольный мяч находится у игроков, стоящих по кругу. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент для попадания в треножник. Водящий старается закрыть его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, который попал в укрепление мячом, меняется местом с водящим. Игра продолжается 5-7 минут. Отмечаются лучшие водящие, защищавшие укрепление дольше всех. Во время игры нельзя заходить за черту круга. Водящий не имеет права держать укрепление руками. Если защитник сам уронил укрепление, то на его место встает игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

**«Мяч среднему»**

Участники делятся на 2-3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

**«Эстафета с переноской мячей»**

Участники, разделившись на 2-4 команды, становятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой лежит обруч, а в нем 3 волейбольных мяча. В 10-15 метрах перед командой лежит второй обруч.

По сигналу первый участник команды берет все мячи в руки и переносит их в свободный обруч, бегом возвращается назад и передает эстафету за линией старта, касаясь ладонью плеча второго участника. Второй бежит к своему обручу, берет мячи и переносит их в обруч, лежащий перед его командой. Следующий участник относит мячи снова и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый участник снова не станет первым. Если во время игры упал мяч, участник должен сам его поднять и продолжать бег с того места, где упал мяч. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Можно проводить эстафету и с одним обручем. Тогда участники с мячами в руках обегают стойку в 10-15 метрах и возвращают мячи в тот же обруч.

***«Передай по цепочке»***

Две команды выстраиваются друг напротив друга. Участники команд должны взять своих соседей под руки. По сигналу они поднимают камешки и передают соседям, которые передают их дальше по цепочке. Руки играющих должны быть соединены на протяжении всей игры. Если кто-то уронит камешек, то должен его поднять, не разрывая цепи. Первый участник, передав первый камешек, может сразу же поднимать другой. Выигрывает команда, первой передавшая все камешки последнему игроку.

***«Взятие крепости»***

На деревьях развешены воздушные шары. Задача попасть в них маленьким мячиком.

***«Измученные жаждой»***

У каждого члена команды в зубах зажат одноразовый стаканчик. Первому участнику в стаканчик наливают воду. Его задача – перелить воду из своего стаканчика следующему участнику в стаканчик, не прибегая к помощи рук. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием и разлила меньше воды.

***«Победи троих»***

Две одинаковые по размеру и толщине веревки по 2, 5 и 3 метра связываются посредине так, чтобы получилось четыре одинаковых  конца. Соревнуются четверо ребят,  каждый берет свой конец веревки, натягивает его, получается «крест». Примерно в двух метрах от каждого игрока, на полу (на земле) кладется приз (игрушка, конфета и т.д.) По команде участники, тянут свой конец веревки, пытаясь первым схватить приз.

***«Жадина»***

Каждой команде дается по одному яблоку. Все игроки по  очереди откусывают по кусочку. Побеждает та команда, которая быстрее съест яблоко, причем его должно хватить на всех игроков.

***«Что там за спиной?»***

Двум соперникам на спины прикалываются четкие картинки и бумажные кружки с цифрами, например: 96, 105 и т.д. Игроки сходятся в круге, становятся на одну ногу, другую поджимают под колено и придерживают рукой. Задача заключается в том, чтобы, прыгая на одной ноге, заглянуть за спину соперника, увидеть цифру и разглядеть,  что нарисовано на рисунке. Побеждает тот, кто первым «расшифровал» противника.