**Картотека подвижных игр**

**на развитие ловкости для детей старшего дошкольного возраста.**

**Инструктор по физической культуре: Крестовникова О.А.**

**Пятнашки**

**Цель:** учить детей быстро бегать, увертываться.  Развивать  быстроту и ловкость.

**Место проведения**: игра проводилась на пересеченной местности, в спортивном зале, на игровой площадке.

**Ход игры**: Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3—4 играющих.

При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка в течение 30—40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

**Два Мороза**

**Цель:** учить детей ловли и бегу.  Воспитывать чувства вежливого отношения друг к другу, развивать речь.

**Место проведения:** игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

**Ход игры**: На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечают линиями два дома. Расстояние между домами – 20-30 шагов (12-15м.). Играющие располагаются на одной стороне площадки.  Выбираются двое водящих, которые становятся посредине площадки между домами, лицом к детям, — это Мороз — Красный нос и Мороз — Синий нос.

По сигналу воспитателя: «Начинайте!» — оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я Мороз — Красный нос,

Я Мороз — Синий но

 Ну-ка, кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают Морозам:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

         После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить,

т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженных подсчитывают после чего они присоединяются к остальным играющим.

**День и ночь**

**Цель**: учить детей быстро бегать, увертываться, ловить товарища.  Развивать быстроту, ловкость, внимание.

**Место проведения**: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

**Ход игры**: Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Воспитатель говорит: «Приготовиться!» — а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих.

Подсчитывается  количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

Игра повторяется 4—6 раз. Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

**Мы веселые ребята**

**Цель:** учить детей бегу, учить ловить товарища.  Развивать  ловкость, воспитывать бережное отношение друг к другу.

**Место проведения**: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке, на пересеченной местности.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать:

Раз, два, три — лови!

  После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети  не скандировали текст, а произносили его выразительно.

**Перелет птиц**

**Цель:** учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.

**Место проведения**: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

**Ход игры**: Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они — птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» — птицы летят на вышку — скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», птицыспускаются с вышки и снова летят.

Воспитатель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям.

Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

**Хитрая лиса**

**Цель**: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга,  быстро ориентироваться по сигналу воспитателя, увертываться от ловящего.

**Место проведения**: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

**Ход игры**: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, — не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», — хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные,

т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

**Медведи и пчелы**

**Цель:** учить детей быстро бегать, лазать по гимнастической стенке. Развивать быстроту и ловкость. Закрепить бег, прыжки.

**Место проведения:** игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

**Ход игры**:  Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) — медведи, остальные — пчелы. На расстоянии 3—5 м.от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8—10 м. на противоположной стороне — луг. Пчёлы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на вышку — в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» — пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2—3 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

**Мыши в кладовой**

**Цель**: учить детей быстро бегать, подлезать, приседать. Развивать быстроту и ловкость.

**Место проведения**: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

**Ход игры:** Дети-мыши сидят в норках — на стульях или на скамейках, постеленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута веревка на высоте 40—50 см*.*Это — кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка, роль которой вначале исполняет воспитатель, а затем - дети.

Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: пойманные мышки пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), а при последующем повторении снова играют.

**Челночок**

**Возраст: 5 — 7 лет**.

**Цель игры:** развить у детей точность движений, закрепить навыки игр с мячом.

**Необходимое оборудование**: легкий мяч (резиновый или набивной).

**Ход игры.** Игроки (всего человек 10—16) делятся на две равные команды. Обе команды строятся в линию на расстоянии 1,5—2 м друг от друга (расстояние зависит от возраста, возможностей и способностей игроков: чем дети старше, тем больше должно быть расстояние между двумя командами). Стоя лицом друг к другу, дети начинают игру. Суть ее сводится к простому перебрасыванию мяча от команды к команде. Делается это следующим образом. Первый игрок команды перекидывает мяч игроку напротив (из команды противника). Тот должен поймать мяч и перебросить его обратно, но уже не первому игроку, а стоящему рядом с ним. Тот, в свою очередь, снова передает мяч в команду напротив — следующему игроку, и т. д. Таким образом мяч перебрасывается от команды к команде, причем бросающие его последовательно меняются. Поэтому, собственно, игра и получила название «Челночок»: это приспособление на ткацком станке, которое снует туда-сюда, помогая ткать.

Мяч перебрасывается от команды к команде до конца ряда, после чего перебрасывание начинается в обратном направлении по тому же принципу.

Если играющий нечаянно выпускает мяч из рук или если ему не удается поймать мяч, то он становится пленником команды противников. Побеждает та команда, в которой к концу игры оказалось большее количество игроков, то есть та команда, где совершалось меньше всего промахов.

**Мышеловка**

**Цель:** учить детей ходьбе и бегу, ходьбе по кругу и приседанию. Развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.

**Место проведения**: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

**Ход игры**: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,                    Берегитесь же, плутовки,

Развелось их просто страсть.           Доберемся мы до вас.

Все погрызли, все поели,                Вот поставим мышеловки,

Всюду лезут — вот напасть.           Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог.

В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

**Хвостики**

**Возраст: 5 — 7 лет.**

**Цель игры**: развить у детей ловкость, увертливость. Кроме того, эта подвижная игра способствует развитию выносливости у детей.

**Необходимое оборудование**: короткие палочки одинаковых размеров, привязанные к ниткам (на каждую нитку привязывается одна палочка). Длина нитки должна быть примерно 120 см: палочка («хвостик»), привязанная к нитке, пусть волочится по земле. На каждого игрока потребуется один такой «хвостик».

**Ход игры** (в игре могут одновременно участвовать 10 человек и более; чем больше участников, тем интереснее игра). Все игроки привязывают сзади к поясу по «хвостику». После этого игра начинается. Задача каждого игрока — догнать другого участника игры и, наступив на палочку, оборвать нитку. Подобрав «хвостик», игрок начинает догонять другого. Это не так-то просто: в то время как он старается отобрать «хвостик» у других игроков, они, в свою очередь, стараются сделать то же самое с его палочкой.

**Мельница**

**Возраст: 5 — 7 лет.**

**Цель игры**: развить у детей точность и быстроту движений.

**Необходимое оборудование**: резиновый мяч.

**Ход игры**. Участники игры (в нее можно играть всей группой) становятся в круг лицом к его середине. По команде воспитателя игроки начинают передавать друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрастать. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

**Задом наперед**

**Возраст: 5 — 7 лет.**

**Цель игры**: развить у детей ловкость и быстроту. Игра способствует укреплению координации движений, учит работать в паре.

**Ход игры**. Это игра-эстафета, в которую играют парами. Для начала чертят стартовую линию. Игроки каждой пары становятся спиной друг к другу, держась под руки. По команде ведущего (выбранного среди игроков или взрослого — воспитателя или учителя) игроки, не расцепляя рук, бегут до финиша, после чего, не меняя положения, возвращаются назад. Особая прелесть игры заключается в том, что каждый игрок пары в одну сторону бежит, как обычно, вперед, прекрасно видя перед собой финиш, а в другую — задом наперед, полностью полагаясь на своего партнера. Победить в этой игре сможет только та пара игроков, движения которых оказались более быстрыми и, что еще важнее, слаженными.

**Примечание.** Во избежание травм в эту игру лучше всего играть либо в помещении, либо на площадке, предварительно выровненной.

**Катаем колобок**

**Возраст: 4 — 6 лет**.

**Цель игры:** развить у детей ловкость движений и быструю реакцию. Игра отлично тренирует кисти рук.

**Необходимое оборудование**: большой резиновый мяч.

**Ход игры** (в нее можно играть всей группой). Игроки усаживаются в круг лицом к его центру, скрестив ноги по-турецки. Одному из играющих достается мяч. Суть игры состоит в том, что игроки должны катать друг другу мяч (откатывать мяч можно по направлению к любому игроку). Каждый, к кому катится мяч, должен быстрым движением кисти руки откатить его от себя, не дав ему приблизиться к ногам. Если мяч коснется ног какого-то игрока, то тот должен будет либо выйти из игры, либо заплатить фант — спеть, станцевать или прочитать стихотворение.

**Шалашик**

**Возраст: 6 — 7 лет**.

**Цель игры:** развить у детей ловкость движений и быстроту реакции.

**Необходимое оборудование**: несколько (5 — 6) одинаковых гладких палок длиной 40—50 см, резиновый мячик.

**Ход игры**. Палки ставятся на землю так, чтобы их верхние концы сходились вместе. Получается своеобразный шалашик. Вокруг шалашика надо начертить круг, линия которого должна отходить от шалашика на расстояние 3—4 шагов.

Один из игроков берет на себя роль «сторожа»: он становится в круг возле шалашика. Остальные игроки выходят за линию круга, один из игроков берет мячик. Игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь при этом сбить шалашик. Задача сторожа — не пропустить гол и поймать мячик, не дать разломать шалашик. Мяч можно перебрасывать, но нельзя катить его по земле. Кроме того, игрокам, стоящим за линией круга, запрещается сходить с места. Тот, кто нарушил это правило, выбывает из игры. После того как шалашик все-таки ломается, игрок, которому удалось это сделать, сам становится сторожем, а прежний «сторож» присоединяется к остальным играющим. Играть можно до тех пор, пока это не надоест.

**Плетень**

**Возраст: 5 — 6 лет**.

**Цель игры**: развить у детей быстроту и ловкость. Игра способствует выработке хорошей координации движений.

**Ход игры.** В игре участвуют две команды по 6—10 человек. На игровом поле надо начертить две линии на расстоянии 4—5 шагов друг от друга, на них выстраиваются команды, одна напротив другой. Игроки обеих команд строятся не как обычно, а «заплетают плетень». Делается это просто: дети встают в линию плечом к плечу. Каждый игрок протягивает руки в стороны к своим «соседям», но не к ближайшим, а к стоящим через одного. Соседние игроки также протягивают руки не к рядом стоящим, а к следующим за ними.

Игра начинается. Ведущий (воспитатель, музыкальный руководитель) играет веселую музыку, под которую обе команды сначала делают два шага навстречу друг другу, потом два шага назад, после чего расцепляют руки и начинают прыгать, бегать и танцевать под музыку. Потом ведущий внезапно обрывает мелодию. По этому сигналу обе команды должны построиться на «своей» линии, вновь «заплетя плетень». Та команда, которая сделает это быстрее, считается победившей. Сыграть можно несколько раз.

**Примечание.** Игра может с успехом использоваться на детских утренниках, так как развлекает детей и позволяет им вволю подвигаться.

**Рыбалка**

**Возраст: 6 — 7 лет.**

**Цель игры:** выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

**Ход игры.** Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». Игра начинается. «Рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадается в сети к «рыбаку».

**Примечание.** С каждым разом помощников «рыбака» становится все больше, но это не упрощает задачу, как это может показаться на первый взгляд: одному человеку догонять куда проще, чем целой группе игроков, да еще и держащихся за руки. Вот почему игроки, составляющие «цепь», должны координировать свои движения: только тогда у них появляется шанс наловить больше «рыбы».

Если «сеть» уже достигла больших размеров, то появляется шанс, что в нее попадутся сразу несколько «рыбок». В этом случае все они начинают помогать «рыбаку».

**Чародей**

**Возраст: 6 — 7 лет.**

**Цель игры**: развить у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

**Ход игры.** В игре принимают участие 8—10 игроков. С помощью считалки определяется водящий, он же «чародей». Игроки разбегаются по площадке. Чародей должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, чародей осаливает его. После этого игрок должен замереть на месте, разведя руки в стороны: это означает, что его «заколдовали». Чтобы «расколдовать» игрока, кто-то другой из играющих должен подобраться к нему и, в свою очередь, коснуться его рукой. После этого игрок считается «расколдованным» и снова может убегать от чародея вместе с остальными. Однако «расколдовать» товарища не так-то легко. Чародей должен зорко следить за игроками, и, как только кто-то из них попытается «разрушить чары», он повторным осаливанием вновь нашлет их на игрока. Если «чародей» окажется достаточно ловким, он может попытаться «заколдовать» еще и того, кто прибежал на выручку товарищу.

Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится «чародеем».

**Болотце**

**Возраст: 5 — 7 лет**.

**Цель игры:** развить у ребенка навыки прыгания.

**Необходимое оборудование**: несколько (пять, шесть или больше) резиновых ковриков размером 50 х 50 см.

**Ход игры.**Воспитатель раскладывает коврики по полу в линию на таком расстоянии друг от друга, чтобы с одного коврика на другой можно было бы только перепрыгивать, а не перешагивать. Коврики должны располагаться по всей длине помещения. Далее он объясняет, что пол представляет собой болото, через которое нужно перебраться. Единственная возможность это сделать — перепрыгивать с коврика на коврик. После этого дети по очереди «переходят болото», прыгая с коврика на коврик. Тот, кто оказался не очень ловким и наступил на пол, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел быстрее всего перейти болото, ни разу не оступившись и не коснувшись ногой пола.

**Примечание.** На основе этой игры можно устроить и своеобразное соревнование для команд игроков. Например, капитанам команд можно вручить по два коврика и попросить их на скорость «перейти болото», то есть, наступая на один коврик, быстро класть перед собой другой, а потом, заняв место на втором коврике, забирать с собой первый и вновь класть его перед собой на пол. Можно также усложнить задание: разложить коврики не в линию, а кругом или зигзагом.

**Телеграф**

**Возраст: 5 — 7 лет**.

**Цель игры:** воспитать у детей ловкость движений и быстроту реакции.

**Ход игры**. В игре принимают участие две команды с равным количеством игроков. Обе команды становятся в линию лицом друг к другу, игроки каждой команды держатся за руки. Двое старших (они будут ведущими) становятся в начале и в конце получившихся шеренг. Каждый из ведущих берет за руки крайних игроков обеих команд. В результате две команды как бы соединяются между собой двумя ведущими. Поскольку игра называется «Телеграф», ведущие тоже получат свои названия: один будет «передатчиком», а второй сыграет роль «приемника».

Играть в «Телеграф» очень просто: «передатчик» одновременно пожимает руки крайним игрокам обеих команд, и те, в свою очередь, должны «передать сообщение по телеграфу», то есть быстро пожать руки игрокам, стоящим рядом с ними. Так последовательно «сообщение» доходит до «приемника», который должен оценить, какая из команд передала сообщение быстрее.

**Примечание**. Мы рассказали о простейшем варианте игры, но ее можно усложнить, передавая, например, сообщение в стиле азбуки Морзе (допустим, «одно короткое рукопожатие + одно длинное рукопожатие» или «два коротких рукопожатия + одно длинное рукопожатие + еще одно короткое»). В этом случае игрокам важно не только быстро, но еще и правильно передать сообщение, а игра в этом случае будет развивать не только ловкость, но еще и внимание.

**Раз – хлопок, два - хлопок**

**Возраст: 5 — 7 лет**.

**Цель игры**: развить у детей точность и быстроту движений, закрепить навыки игры с мячом.

**Необходимое оборудование**: легкий мяч. Лучше, если это будет небольшой резиновый мячик.

**Ход игры** (игроков может быть один и более). Игрок подкидывает мяч вверх, после чего ловит его, успевая перед этим хлопнуть в ладоши. Далее он снова подбрасывает мяч и ловит его, стараясь успеть хлопнуть в ладоши дважды. Так с каждым подкидыванием мяча количество хлопков постепенно увеличивается на один и в общей сложности доходит до десяти.

Игрок, которому удалось подкинуть мяч, сделать соответствующее количество хлопков в ладоши и поймать его, считается победителем. Тот, кому это не удалось, временно выходит из игры и ждет, когда свои силы попробуют остальные игроки. После этого он имеет право вернуться в игру и начать с того момента, который в прошлый раз закончился неудачей

**Наступил — не наступил**

**Возраст: 5 — 7 лет**.

**Цель игры**: развить у детей навыки прыгания, восприятия пространства. Игра развивает ловкость и координацию движений, улучшает реакцию.

**Ход игры**. Участники (их может быть практически неограниченное количество) становятся в круг так, чтобы между ними было расстояние в 1 — 1,5 шага. С помощью считалки определяется первый игрок. Он должен прыгнуть в сторону так, чтобы наступить на ногу следующему игроку (конечно, делать это со всей силой не нужно). Второй игрок в то же время должен постараться отпрыгнуть от первого игрока, чтобы тому не удалось до него дотянуться. При этом первый игрок кричит: «Наступил!», а второй: «Не наступил!» Тот, кому наступили на ногу, выбывает из игры, а оставшийся игрок имеет право на еще один прыжок. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся двое игроков. Победителем окажется тот, кто сумеет удачно прыгнуть.

**Зебра**

**Возраст: 6 — 8 лет.**

**Цель игры:** развить у детей навыки движений, координацию движений, а также цепкость пальцев и ловкость.

**Необходимое оборудование**: резиновый мячик.

**Ход игры**. Суть игры «Зебра» состоит в том, чтобы бросать мяч в стену и ловить его (стена, естественно, должна быть пустой и без окон). Прежде всего нужно начертить «зебру»: отступив 1 шаг от стены, провести на полу линию. Отступив шаг от первой линии, начертить вторую и т. д. Количество линий зависит от возраста детей: чем старше ребенок, тем больше может быть расстояние между стеной и самой удаленной от нее линией.

Игра начинается. Первый игрок становится на линию, которая ближе всего к стене. Бросив мяч в стену, игрок ловит его. Если ему это удалось, он делает шаг назад и становится на вторую линию. Вновь бросает мяч в стену, ловит его и в случае удачи делает еще один шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока ее участник не пройдет таким образом все линии. Если ребенок не смог поймать мяч, то ему придется уступить место следующему игроку.

Правила можно корректировать, сообразуясь с возрастом и возможностями участников игры. Можно, например, допускать, чтобы ребенок, ловя мяч, делал шаг (но не больше) вперед или в сторону. Можно также позволять, чтобы ребенок бросал мяч не непосредственно в стену, а о пол: мяч, таким образом, коснется стены уже после отскока от пола.

**Примечание.** Правила игры можно и усложнить — мяч можно бросать не в стену, а в какую-то определенную цель, например, в корзину для бумаг.

**Мальчики и девочки**

**Возраст: 5 — 7 лет**.

**Цель игры**: развить у детей навыки, связанные с быстротой и точностью движений. Игра учит детей работать в команде и способствует выработке выносливости.

**Необходимое оборудование**: большой резиновый мяч.

**Ход игры**. В игре участвуют две команды с равным количеством участников. Первая команда состоит только из девочек, вторая — только из мальчиков. Команды располагаются на площадке или в спортивном зале. Ведущий (взрослый) становится в центр площадки, подбрасывает мяч и быстро уходит с игрового поля. Игроки должны моментально отреагировать на этот бросок. Задача игроков — поймать мяч и отдать его своей команде. Если удача «улыбнется» девочкам, то они непременно постараются удержать мяч у себя как можно дольше. Они будут перебрасывать мяч друг другу, а мальчики в это время попробуют его «увести». Если им это удастся, то мячик перейдет в их команду, и тогда уже им придется защищать его от девочек. Непременное условие игры состоит в том, что мяч не может надолго задерживаться в руках у игрока: он должен быстро либо передать, либо перебросить мяч другому игроку своей команды. При этом касаться руками рук другого игрока при передаче мяча запрещается. Играть можно, пока не надоест, или на рекорд: побеждает та команда, которой удалось удержать у себя мяч в течение более долгого времени.

**Мяч с поворотом**

**Возраст: 5 — 7 лет.**

**Цель игры:** развить у детей быстроту и ловкость движений.

**Необходимое оборудование**: резиновый мяч.

**Ход игры** (в ней может последовательно принимать участие произвольное количество игроков). Игроки становятся друг за другом напротив стены (разумеется, без окон) на расстоянии 1 — 1,5 м. Первый игрок держит в руках мяч. Задача игрока — кинуть мяч так, чтобы он отскочил от стены, и поймать его. Вроде бы все просто, но трудность в том, что, пока мяч отлетает от стены, игрок должен успеть выполнить поворот кругом на месте и хлопнуть в ладоши, а только потом успеть поймать мяч. Если ему это удается, то он передает мяч стоящему за ним игроку, а сам идет в «хвост» цепочки игроков, если же нет, то выбывает из игры. Играть можно до тех пор, пока не останется один самый ловкий игрок или пока играть попросту не наскучит.

**Примечание**. Задания игры можно разнообразить. Например, можно мяч не ловить, а перепрыгивать через него в тот момент, когда он будет отлетать от стены. Можно и ловить мяч, но при этом не поворачиваться кругом, а, например, успевать три раза подпрыгнуть на одной ноге и т. д. В этом случае одно и то же задание выполняет вся цепочка игроков, а затем задание меняется и также последовательно выполняется всеми.

**Ладошки**

**Возраст: 5 — 7лет**.

**Цель игры:** развить у детей ловкость и быстроту движений. Игра способствует развитию внимания и быстрой реакции.

**Ход игры**. В эту несложную игру можно играть парами. Один из игроков прижимает локти к бокам, а ладони рук раскрывает (руки повернуты ладонями вверх). Другой игрок, напротив, держит руки ладонями вниз. При этом ладони второго игрока должны находиться над ладонями первого на небольшом расстоянии (примерно 10—15 см). Игра начинается: второй игрок пытается хлопнуть ладонями по ладоням первого игрока. Задача первого игрока — вовремя отдернуть руки, не дав себя таким образом «осалить». Если первый игрок оказался недостаточно ловким и по его ладоням все-таки хлопнули, игроки меняются местами.

**Примечание**. Играть можно с «собачками» и без «собачек». «Собачкой» в игре называется ложное движение ладоней второго игрока, которым он только пугает первого, заставляя его отдергивать руки, но не имея намерения хлопнуть по ладоням Игроки по очереди хлопают правой рукой по левой руке соседа в такт знакомым вам с детства стишкам:

Черная стрелка

Обходит циферблат.

Быстро, как белки,

Колесики стучат.

В каждой минуте

По шестьдесят секунд.

Бегут, бегут минутки

И песенки поют.

На последнем слове игрок пытается хлопнуть по руке соседа, который отдергивает руку. Если отдернуть руку не удалось и игрок оказался «осаленным», он выходит из круга, а игра продолжается без него, причем скорость ее постепенно возрастает.

**Пройди по петелькам**

**Возраст: 6 — 7 лет**.

**Цель игры**: игра способствует развитию у детей ловкости и четкости движений, выработке физического равновесия и гибкости.

**Необходимое оборудование**: длинная скакалка.

**Ход игры**. В нее по очереди может играть практически неограниченное количество участников. Один из игроков берет скакалку за обе ручки, держа ее между собой, и, перекрещивая руки, поднимая и опуская их, заставляет скакалку запутываться. Второй игрок наблюдает за манипуляциями первого, готовясь в любой момент крикнуть: «Скакалка, стоп!» В этот момент первый игрок должен уронить скакалку и отойти. Как правило, в этом случае скакалка ложится на пол, образуя несколько петель, причем некоторые из них могут быть маленькими. Задача второго игрока — пройти по скакалке, ставя ногу внутрь каждой петли и при этом саму скакалку не задевая. Если ему это удается, он становится ведущим и крутит скакалку для следующего игрока, выбранного им из числа желающих поиграть. Если же ему не удается пройти по петелькам, он либо выбывает из игры, либо ему дается вторая попытка.

**Выбей мяч**

**Возраст: 5 — 7 лет.**

**Цель игры**: развить у детей четкость и правильность движений. Игра способствует выработке и закреплению у детей навыков прыгания и точного кидания мяча.

**Необходимое оборудование:** легкий (резиновый или волейбольный) мяч.

**Ход игры**. Среди игроков (всего в игре участвуют 8—10 человек) выбирается водящий. Игроки становятся в круг (лицом к центру круга), водящий выходит в середину. Чтобы не мешать друг другу, игроки должны разойтись на расстояние вытянутых рук. Игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь бросить его повыше, а водящий, стоя в центре круга, пытается дотронуться до мяча. Прикасаться к мячу он имеет право и тогда, когда мяч летит, и когда он находится в руках кого-то из игроков. Также «осаливать» мяч водящий может и в тех случаях, когда кто-то из игроков упустил его и он (мяч) оказался на земле.

Если водящему удалось поймать мяч, то он встает в круг к другим игрокам, а новым водящим становится тот, кто неудачно бросил или упустил мяч.

**Примечание.** В игре могут принимать участие и дети старшего возраста. В этом случае игру можно усложнить (например, поставить условие, что водящий должен не дотрагиваться до мяча, а ловить его, причем только тогда, когда мяч находится в полете).

**Обезьянки**

**Возраст: 5 — 7 лет**.

**Цель игры**: развить у детей ловкость, координацию движений, закрепить навыки лазания.

**Необходимое оборудование**: шведская стенка, лесенка, «улитка» или любое другое приспособление для лазания, платок или маска из плотной ткани, закрывающая глаза.

**Ход игры** (игра может проходить в спортивном зале или на детской площадке). С помощью считалки среди детей (одновременно могут играть 6—10 человек) выбирается ведущий, которому завязывают глаза. Остальные участники игры считаются «обезьянками»: они имеют право передвигаться только по лесенке, а если и спускаются с нее, то не должны отходить в сторону больше чем на один шаг. Задача ведущего — с завязанными глазами поймать «обезьянку» и определить, кого именно из игроков он держит в руках. Задача «обезьянок» — не дать ведущему себя поймать. Задача ведущего непроста, «Стоп, на дереве!» В это время замирают на месте игроки, которые находятся на лесенке, и ведущий может поймать кого-то из них. Если ведущий ловит и узнает игрока, не снимая повязки с глаз, то имеет право тоже стать «обезьянкой», а пойманный становится ведущим. Если ведущий ловит, но не узнает игрока, то попытка считается неудачной, и игра начинается сначала.

**Стрельба по мишени**

**Возраст: 5 — 7 лет.**

**Цель игры**: развить у детей ловкость, внимание и меткость движений. Игра делает детей более сильными.

**Необходимое оборудование**: волейбольный мяч, мягкие теннисные мячики по одному на каждого игрока.

**Ход игры.** Большой мяч устанавливается в центре площадки. В 7—10 шагах от него (расстояние зависит от возраста и физической подготовленности игроков) чертится линия. Игроки по очереди становятся на линию и бросают теннисный мячик, стараясь попасть им в большой мяч. При этом важно не только то, попал или не попал по мячу игрок, но и то, насколько далеко откатился большой мяч: чем дальше, тем более удачным считается бросок.

**Примечание.** Эту игру можно усложнить, и тогда она прекрасно подойдет не только для дошкольного возраста, но даже для среднего школьного. Например, игроки встают в круг, а ведущий (кто-то из взрослых или один из детей — по предварительной договоренности) бросает мяч повыше с тем расчетом, чтобы тот упал в середину круга. Пока мяч летит, игроки стараются сбить его теннисными мячиками. Выигрывает тот, кому это удается. Естественно, «стрельба по движущейся мишени», пусть даже и такая «игрушечная», — дело непростое, и начинать осваивать игру лучше всего с первого варианта, при котором «мишень» (большой мяч) неподвижна.

**Невидимки**

**Возраст: 5 — 7 лет.**

**Цель игры**: развить у детей ловкость и быстроту реакции. Игра закрепляет навыки владения мячом и развивает внимание и интуицию.

**Необходимое оборудование**: несколько маленьких резиновых или теннисных мячей.

**Ход игры**. В игре принимают участие две команды игроков (по 8—10 человек). Игроки одной команды встают в круг (держаться за руки необязательно) лицом к его середине. Игроки второй команды остаются вне круга. Нескольким членам второй команды (троим-четверым игрокам) ведущий дает по мячу. Эти игроки перед началом игры должны незаметно назвать ведущему свой номер так, чтобы об этом не узнали игроки, стоящие в кругу.

Игра начинается: игроки первой команды ходят по кругу по часовой стрелке, а игроки второй — в противоположном направлении. Через некоторое время ведущий выкрикивает номер одного из игроков с мячом. Тот должен немедленно отреагировать: бросить мяч в одного из игроков в кругу, попытавшись его «осалить». Если ему это удается, то игрок из первой команды покидает игру, если нет, то покинуть игру придется ему самому, незаметно передав при этом мяч другому игроку своей команды вместе со своим номером. Играют до «последнего игрока», то есть до тех пор, пока в какой- то из команд не останется один игрок.

**Волчок**

**Возраст: 5 — 7 лет.**

**Цель игры:** развить у детей ловкость и быстроту движений.

**Необходимое оборудование:** две одинаковые гладко обструганные палки высотой примерно 50 см.

**Ход игры.** В «Волчок» играют по очереди все желающие. Игрок берет в каждую руку по палке и встает, слегка опираясь на них обеими руками. Играя, он должен отпустить палки и в то же время так быстро повернуться вокруг своей оси, чтобы успеть поймать их перед тем, как они упадут на землю. Суть игры ясна и понятна, но играть в нее не так-то просто: нужно быть очень ловким и быстрым. Каждый игрок предпринимает несколько попыток (количество их определяется предварительной договоренностью). Выигрывает тот, кто сумел больше раз поймать палки до того, как они упали.

**Примечание**. В эту игру можно играть как в помещении, так и на улице. В последнем случае играть рекомендуется не на земле или песке, а на асфальте.

**Бросок через плечо**

**Возраст: 5 — 7 лет.**

**Цель игры:** развить у детей ловкость и быстроту движений, закрепить навыки бросания мяча. Несомненная польза от этой игры состоит в том, что она тренирует обе руки.

**Необходимое оборудование:** небольшой резиновый мячик. Размер мяча должен быть таким, чтобы его было удобно бросать и ловить одной рукой.

**Ход игры.** Это своеобразная игра-тренировка, в которую стоит играть по очереди. Игрок стоит, держа мячик в правой руке. Заведя правую руку за спину, игрок должен бросить мячик вперед через левое плечо и поймать его левой рукой. Если ему это удалось, то он может продолжить игру и на этот раз бросить мячик левой рукой через правое плечо и поймать его правой рукой, однако это получается далеко не сразу: как правило, скоординировать движения обеих рук в этой игре довольно трудно, и получается это не у всех. Если попытка игрока оказалась неудачной, он уступает мячик следующему игроку.

**Козел**

**Возраст: 6 — 7 лет.**

**Цель игры**: развить у детей ловкость движений и хорошую реакцию. Игра совершенствует навыки прыгания и бросания мяча.

**Необходимое оборудование**: резиновый мяч средних размеров (можно использовать и волейбольный мяч).

**Ход игры.** Игроки (всего 6 — 7 человек) выстраиваются друг за другом напротив стены, проведя предварительно стартовую линию в 5—6 шагах от нее. Первый игрок берет мяч и бросает его в стену (кидать его надо повыше). В то время как мяч отскакивает от стены и летит вниз, игрок должен успеть перепрыгнуть через него, не задев. Если ему это удается, он передает мяч следующему игроку, а сам уходит в конец очереди. Так по очереди игроки перепрыгивают через мяч. Если кому-то из игроков это не удается, он выходит из игры. Побеждает самый ловкий игрок, который ни разу не допустил в игре промаха.

**Примечание**. В игру можно ввести дополнительные условия, несколько упрощающие ее. Например, если игрок не успел перепрыгнуть через мяч, пока тот летел вниз, отскочив от стены, он может сделать это в тот момент, когда мяч, ударившись о землю, отскочит от нее.

Перепрыгивать через мяч будет гораздо удобнее, если в прыжке раскидывать ноги, а не держать их вместе.