## Приложение 2

**«Коршун и Наседка»**

Русская народная игра «Коршун и Наседка» развивает внимание, сообразительность, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, взаимодействовать в постоянно меняющейся ситуации.

Правила игры. Коршун нападает на Цыплят, а Наседка защищает своих детей. Цыплята стоят за Наседкой, держа друг друга за пояс или руку. Коршун должен поймать Цыплёнка, стоящего последним, поэтому от всех Цыплят требуется слаженность действий, готовность прийти на помощь друг другу (все борются за спасение одного). Наседка, раскинув руки – крылья в стороны, загораживает Коршуну дорогу, стараясь всё время быть лицом к нему. Пойманные Цыплята выходят из игры.

Цыплята не должны разрывать цепочку. Кто не удержался в цепи, должен поскорее занять своё место. (Пойманным считается тот Цыплёнок , которого коснулся Коршун).Наседка может мешать Коршуну, отпугивать его, но не имеет права отталкивать его руками. Охота Коршуна может продолжаться условленное время (2 -3 минуты). Если за отведённое время не удалось схватить ни одного Цыплёнка, выбирают нового Коршуна.

Варианты игры. Усложнение игры для одной из сторон – нападающей или обороняющей – во многом зависит от числа играющих. Чем больше «цыплят в выводке», тем труднее всей цепочке маневрировать и укрывать последнего Цыплёнка. И наоборот, чем меньше игровая группа, тем труднее становится задача для Коршуна.

Обостряет игровую ситуацию введение состязательных моментов. Если площадка позволяет, одновременно могут играть две команды. Все играющие делятся на равные группы. В каждой группе ребята выбирают Наседку и Коршуна. Затем Коршун уходит в другую команду. Время игры в обеих группах должно быть одинаковым, тогда по числу пойманных Цыплят легко определить команду – победительницу.

**«Скорый поезд»**

Скорый поезд – состязание, в котором участвуют все члены команд. Дети встают друг за другом. В 10 метрах от направляющего стоит флажок (кегля). По сигналу судьи первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) доходят до флажка, огибают его и возвращаются к команде. Вторые игроки берут первых за локти (руки согнуты в локтях), и вместе они снова проделывают тот же путь. На каждом витке присоединяется ещё один игрок. Ребята имитируют движение поезда, держа друг друга за локти и двигая руками наподобие паровозного шатуна. Когда «паровоз» возвратиться на исходное место с полным составом команды, все должны прогудеть как паровозный гудок. Выигрывает та команда, первой завершившая свой путь и не допускавшая свой путь и не допускавшая отрыва «вагонов» от «паровоза» и друг от друга.

**«Мяч соседу»**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего – дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок. У которого был мяч, становится водящим.

Варианты игры: двое водящих и два мяча; играющие образуют не один, а два – три круга.

**«Охотники и утки»**

Все играющие становятся по кругу, взявшись за руки. После расчёта на первый – второй вторые номера – «утки» - входят в круг, первые –«охотники»- остаются на местах. У одного из охотников волейбольный мяч. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитая утка выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. Отмечается время, затраченное на охоту. После этого команды меняются ролями. выигрывает та команда, затратившая на охоту меньше времени.

Вариант игры: на игру даётся определённое время (в этом случае подбитые утки из игры не выбывают, а подсчитывается количество попаданий).

**«Пустое место»**

Играющие образуют круг. Водящий идёт по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в любую сторону по кругу. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в противоположную сторону. Каждый из них старается прибежать к образовавшемуся пустому месту. Кто прибежит раньше, становится в круг, опоздавший водит.

Вариант: игроки прыгают на двух ногах или на одной ноге.

**«Вызов номеров»**

Все играющие делятся на две команды, становятся в шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Расстояние между шеренгами – 6 – 10 метров. В 8 – 10 метров в стороне от шеренг лежат набивные мячи. Учитель называет какой-либо номер, например восемь. Восьмые номера обеих команд бегут к набивным мячам, обегают их и возвращаются на свои места. Прибежавший первым приносит своей команде очко. Затем вызывается другой номер, и так до тех пор, пока все играющие не будут вызваны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Варианты: команды стоят в колоннах; обегается не только мяч, но и шеренга или колонна; участники передвигаются прыжками на двух ногах, на одной ноге, в приседе. Преодолевая препятствия.

**«Рывок за мячом»**

Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта, Руководитель с мячом в руках встаёт между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается к руководителю, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Начинать бег можно с высоко или низкого старта (по договорённости). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

**«Наступление»**

Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По указанию руководителя игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперёд, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остаётся 2-3 шага, руководитель даёт свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего «дома». Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчёта осаленных «наступление» ведёт другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Правила. Действовать без сигнала запрещается. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии «дома».

**«В горизонтальную мишень»**

На земле, в 10 – 12 шагах от линии метания, чертится мишень с концентрическими кругами. Играющие, разделившись на 2 команды, располагаются за стартовой чертой.

Метают по очереди сначала игроки одной команды, а затем – другой. Чем дальше находится окружность, в которую попало ядро (набивной мяч), тем больше очков набирает метатель. Сумма очков определит команду- победительницу и игрока- чемпиона.

Падение ядра за пределами круга не оцениваются. Приземление снаряда на черте круга оцениваются по меньшему результату.

**«Мяч через сетку»**

Посередине площадки натягивается сетка на высоте 2 метра. Каждая из 2 участвующих команд делится пополам и выстраивается по обе стороны от сетки. Игра проходит в виде встречной эстафеты и начинается по сигналу. Игроки одной из команд, толкнув набивной мяч через сетку, отходят назад и встают в конец колонны. Игрок (партнёр), стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает мяч игроку своей команды на другую сторону площадки.

Игра заканчивается, когда начинавший игру снова получит мяч. Побеждает команда, закончившая переброску мяча первой.

Упавший на землю мяч следует поднять и продолжать игру.

**«Птицелов»**

Эта игра представляет собой один из вариантов ролевого переложения игры «Жмурки». Она развивает слуховую память, способность к звукоподражанию (имитации голосов птиц), ориентировке в пространстве, содержит в себе дидактический компонент – учит различать голоса птиц. Эта игра помогает углубить характер знакомства детей друг с другом. Проводить её лучше после того, как ребята будут знать друг друга по именам, так как в ней требуется более сложный слуховой анализ, чем в таких играх, как «Узнай по голосу» или «Жмурки».

Правила игры. Каждый играющий сам выбирает себе роль птицы, крику которой он может подражать ( ворона, филин, воробей, утка, гусь, кукушка и др.). Птицелов стоит в центре игровой площадки с завязанными глазами, а птицы кружатся вокруг него и нараспев приговаривают хором:

В лесу, во лесочке,

На зелёном дубочке

Птички весело поют.

Ай! Птицелов идёт!

Он в неволю нас возьмёт,

Птицы, улетайте!

Птицы разбегаются по площадке. Птицелов хлопает в ладоши – птицы замирают на своих местах, а он начинает их искать. (Птицы не должны прятаться за какими- либо предметами). Как только птицелов коснулся какой- либо птицы, она издаёт характерный для неё крик (не более трёх раз). Птицелов должен отгадать название птицы и имя игрока. Если он угадал, узнанный становится птицеловом, если нет –игра повторяется.

**«Кенгуру»**

В этом состязании участвуют все игроки команд поочерёдно. Первый игрок, зажав мяч щиколотками, прыгает 5метров до флажка и обратно.

Передаёт мяч следующему и т.д. Если мяч выскользнул, его надо поднять и снова продолжить движение. Побеждает та команда, которая быстрее заканчивает состязание.

**«Метко в цель»**

Играющие делятся на 2 команды. По жребию одна из команд выходит на линию огня (обозначенная линия) и выстраивается в шеренгу. Каждый участник команды получает по одному (можно два – три мяча) малому мячу (набивному, теннисному).

В 5-8 метрах от играющих в линию параллельно команде расставлено 10-12 городков на расстоянии 50-80 сантиметров один от другого.

По сигналу учителя все игроки команды залпом бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Стрелявшая команда собирает мячи и передаёт их другой команде, которая тоже старается сбить больше городков. Залпы повторяются несколько раз. Выигрывает команда, выбившая большее количество городков.

Вариант: городки выкрашены в два цвета. Каждая команда старается бросать в свои городки. После залпа каждый свой сбитый городок отставляется на один шаг дальше, каждый сбитый городок противника ставится на один шаг ближе. Выигрывает команда, которая после всех залпов отставит свои городки на большее количество шагов.

**«Второй лишний»**

Все играющие стоят по кругу, лицом к центру. За кругом двое водящих: один убегает, другой догоняет. Убегающий становится впереди одного из игроков, стоящих по кругу. Тот, кто оказался стоящим сзади, убегает. Если догоняющий запятнал убегающего, то они меняются ролями.

**«Заяц без дома»**

Играющие, кроме двух, становятся парами по кругу (лицом друг к другу), взявшись за руки. Один из игроков – «заяц», другой- «волк». Заяц, спасаясь от преследования, становится в середину пары. Тот, к кому заяц встал спиной, становится бездомным. Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями.

Вариант: пары становятся не по кругу, а произвольно на площадке, водящие бегают между парами.

**«Гонка мячей по шеренгам»**

Играющие делятся на две- четыре команды. Команды стоят в шеренгах по сторонам площадки (зала).Расстояние между игроками – 3-4 метра. У правофлангового каждой команды мяч. По сигналу правофланговый перебрасывает мяч рядом стоящему игроку, тот – следующему и т.д. Игрок, стоящий последним, получив мяч, бежит на правый фланг.

Игра продолжается до тех пор, пока правофланговый не прибежит на своё место.

Выигрывает команда, которая раньше закончит игру.

Варианты: мяч не сразу передается соседу, а предварительно ударяется о пол, подбрасывается вверх; последний игрок, получив мяч, ведет его на правый фланг ударами о пол.

**«Гонка с выбыванием»**

С помощью флажков размечается круг диаметром 9 – 12 м. и на нем проводится линия старта – финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга ( или 2 кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые выбывают. Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок. По усмотрению руководителя участники могут бежать с набивным мячом, надевать пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

Гонку можно проводить по прямой линии – туда и обратно. Участник, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры.

**«Догнать и обогнать»**

Играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковой дистанции друг от друга. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого- не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Запятнанные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 3 самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников – до 10 человек. В этой игре мальчики и девочки соревнуются отдельно.

**«Хлопни по шару»**

К вбитой в землю палке или к табуретке привязывают хорошо надутый шарик. В 8- 10 шагах от него становится играющий с закрытыми глазами. В руках у него гимнастическая ( или любая другая палка). Игрок без чьей – либо помощи делает поворот кругом на 360 градусов, затем идёт вперёд. Его задача – остановиться перед шаром и хлопнуть по нему палкой.

**«Неуловимый шнур»**

На землю кладут шнур длинной 2 метра. С обеих сторон шнура лицом друг к другу встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию преподавателя (руки вперёд, в стороны, вверх, на пояс и др. ) По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из- под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

**«Вернись в круг!»**

На полу чертят два круга диаметром 50 см. Концы шнура (3-5м ) находятся в кругах. Соревнующиеся тоже располагаются в кругах спиной друг к другу. Игра проводится так же, как в предшествующем варианте. Выдергивать шнур можно лишь тогда, когда игрок, пробежав около круга соперника, снова встанет над шнуром спиной к нему.

Во всех трёх описанных вариантах перед сигналом к началу бега играющим можно дать задание выполнить три или четыре несложных упражнения.

**«Палка – снег»**

В игре участвуют 10-15 человек. Для игры нужны заострённые с одного конца палочки (по числу играющих).

Участники с одного конца становятся в круг и кидают по очереди свою палочку вверх. Падая, она должна воткнуться заострённым концом в снег. Тот, кому это удастся, выходит из круга. Итак до тех пор , пока не останется один игрок, он становится водящим. Его задача – осалить вышедших из круга детей. Осаленные игроки становятся его помощниками.

Игра прекращается, когда один игрок останется не пойманным. Он и объявляется победителем.

**«Снежный тир»**

На заборе или стене рисуют два круга диаметром 80 см. Внутри больших кругов закрашивают мелом малые в 30см («яблочко»). Мишени можно прибивать к деревянным столикам, крепко воткнутым в снег. В 8-10 м выстраиваются две команды по 6-10 человек.

По сигналу руководителя участники соревнований начинают лепить снежки и бросать в щиты. Каждый делает по 5 бросков. За попадание в «яблочко»даётся два очка, в остальную часть круга – одно. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Можно продолжать соревнование до тех пор , пока одной из команд полностью не удастся залепить малый круг снегом.

**«Бобслей на снегу»**

Соревнуются 2-3 команды.

Вариант 1 (одноместные сани). Игрок младшего возраста лежит в санях. Напарник из числа старших ребят везёт сани за верёвку вдоль трасс из флажков, огибая их по одному. По возвращении к линии старта пару сменяет другая из той же команды. Побеждает команда, преодолевшая трассу за меньшее время.

Вариант 2 (четырехместные сани). Двое саней связываются верёвкой. На них размещаются четыре седока. Везут сани также четверо ребят: двое –спереди, двое – сзади. Они преодолевают дистанцию до флажка и обратно. После этого игроки меняются ролями и забег проводится ещё раз. Побеждает команда, преодолевшая трассу за меньшее время.

**«Ловкие»**

В игре проводимой на ледяном поле или снеговой площадке (примерные размеры- 30х15 м), участвуют 2 команды по 5человек. По углам поля очерчивают крепости. Такую крепость размером 2х2метра можно выложить и из снега. Каждой команде принадлежит своя крепость, они расположены друг против друга по диагонали.

К спинам ребят прикрепляют номера от 1 до 5. у одной команды номера, к примеру голубого цвета, у другой- желтого.

Игра, напоминающая салки, начинается по сигналу судьи. Он выбирает себе помощника, который контролирует половину площадки. Игроки разбегаются по полю. Каждый из них может ловить лишь того игрока из команды противника, который имеет цифру меньшую, чем у него самого на спине. Осаленный идёт в крепость пленившей его команды. Оттуда он может быть освобождён, если кто-либо из игроков его команды прорвётся в крепость и коснётся пленного рукой.

Каждый участник игры может отдыхать в своей крепости, но не более минуты и при условии, что там нет второго игрока из его команды.

Игра длится 30 минут. Побеждает команда, которая сохранит на поле больше игроков.

**«Слепой футболист»**

В начерченный на земле круг кладётся мяч, в 6 шагах от него за ограничительной линией становится игрок. Ему завязывают глаза. Игрок поворачивается кругом на 360 градусов, стараясь снова оказаться лицом к мячу. Он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

**«Скользкая цель»**

В шести шагах от ограничительной линии ставят табуретку. В руках у играющего четыре небольших мешочка, набитых песком или горохом (вес 120-150г). Задача игроков- бросать мешочки так, чтобы они остались лежать на табуретке. Сделать это нелегко, так как мешочки соскальзывают с табуретки на землю.

**«Рапиристы»**

В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по спичечной коробке (или чурке такой же величины). Двое играющих с прутьями (пластмассовыми рапирами) в руках встают с разных сторон от кругов. Задача игроков- выбить рапирой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбить его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге.

**«Быстрые пальцы»**

К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укреплённым горизонтально, привязывают по 10 узких лент одинаковой длины. Соревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на 10 лентах. Выигрывает тот, кто раньше сделает это.

Соревнуясь (кто быстрее), можно также вязать различного типа узлы.

**«Извилистой тропой»**

Пять городков или кегелей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза (надевают бумажный светонепроницаемый колпак). Он должен пройти в другой конец площадки, поочерёдно огибая каждое препятствие. Тот , кто свалит или пропустит хотя бы один предмет, считается невыполнившим задание.

**«Носильщики»**

В этом соревновании участвуют одновременно по два игрока от каждой команды. Стоя друг за другом, они держат в руках две палочки диной 50-70см, на которых лежат два мяча (среднего или большого размера). По команде судьи «носильщики» переносят свой груз на расстояние около 10 метров, огибают флажок, возвращаются к своей команде и передают мячи следующей паре. Если мяч упал, его можно поднять и продолжать маршрут с места остановки. Побеждает та команда, чьи «носильщики» окажутся более ловкими и быстрыми.

**«Катание на тройках»**

В этом состязании участвуют все члены команд. Три человека – лошадки, один- седок. На шею центрового тройки и через плечи находящихся по краям протянута длинная скакалка, за концы которой держится седок (или два седока). Чтобы лошадкам удобнее было бежать в тройке, они должны обхватить друг друга за пояс, По сигналу судьи все команды бегут наперегонки20-25 метров.

В команды входят по четыре- пять малышей и капитан (старшеклассник). Если игроков нечётное число, то капитан участвует в состязаниях на каждом этапе. Если же малышей чётное число, то капитан принимает участие только на первом и на последнем этапе(«Скорый поезд» и «На тройке»), а на парных состязаниях он выступает в роли тренера: составляет пары, подсказывает тактические приёмы действий, подбадривает малышей. Оценивают действия команд старшие ребята. В роли главного арбитра выступает педагог.

**«Удочка»**

Все играющие становятся по кругу. Учитель находится в центре и кружит верёвку, на конце которой малый набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами играющих. Кто заденет верёвку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не заденет верёвку.

«Верёвочка под ногами»

Две команды располагаются в колоннах по одному. Перед ними (в 2м) линия старта. Около неё стоят первые номера с короткими скакалками в руках. По сигналу учителя первые игроки бегут вперёд, обегают стойку, стоящую в 15-20м от линии старта, и возвращаются обратно, где их уже ждут вторые номера. Первый подаёт второму один конец скакалки, и они, двигаясь по сторонам от колонны, проводят скакалку под ногами играющих. Игроки перепрыгивают через неё; затем первый номер становится в конце колонны, а второй бежит к стойке, обегает её и уже с третьим ведёт скакалку и т. д.

Выигрывает команда, которая раньше закончит перебежки.

**Попрыгунчики.**

На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга – он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга . Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга . Участники игры остаются увернуться от пятнашки и вовремя прыгнуть из круга . Осаленный становится пятнашкой.

Правила

Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.

Пятнашка преследует играющих, также прыгая на двух ногах.

Указания к проведению. Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах .

Вариант. Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а остается помощником пятнашки . Как только число пятнашек увеличилось до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним , остается пятнашкой . Игра повторяется .

**Воробушки и кот**

Все играющие изображают воробушков и находятся за кругом . Водящий – кот встает в середину круга . Воробушки то впрыгивают в круг то выпрыгивают из него Они собирают зерна ( внутри круга рассыпают фишки ) . Кто бегает по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зёрна высыпает, затем вновь начинает их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьёв.

**Котлы. Классы.**

На земле чертят фигуру. Каждый квадрат фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь: кто начнёт игру первым, кто будет вторым, третьим ….

Первый из игроков бросает камешек в первый класс, встаёт на одну ногу, перепрыгивает через черту в тот же класс. Носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги и т. д.

В четвёртом классе камешек нужно взять в руки и встать так, чтобы одна нога в четвёртом классе, а другая – в седьмом. Подпрыгнуть и переставить ноги так, чтобы одна была в шестом, а другая в пятом классе. Дальше играющий на одной ноге выпрыгивает в восьмой класс, а затем в полукруг, где некоторое время отдыхает.

Стоя в полукруге, играющий бросает камешек в восьмой класс. На одной ноге перепрыгивает в этот же класс и передвигает камешек носком ноги в седьмой класс. Вновь подпрыгивает, во время прыжка поворачивается в право и ставит ноги в седьмой и четвёртый классы. Передвигает камешек в шестой класс, подпрыгивает и встаёт ногами в шестой и пятый классы. Дальше, стоя на одной ноге в шестом классе, передвигает камешек и встаёт опять в седьмой и четвёртый классы. Камешек передвигает в четвёртый класс и, стоя на одной ноге в четвёртом классе, передвигает его в третий, затем во второй и первый. После этого выталкивает камешек из классов и выпрыгивает сам.

Если играющий прошёл через все классы, его ждёт экзамен. Он кладёт камешек на носок и идёт на каблуке через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. Только после экзамена каждый участник заканчивает игру.