**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

**Название**: «Кто скорее докатит обруч до флажка»

**Возраст**: 5-7 лет

**Количество участников**: от 10 до 20

**Материал, оборудование**: обручи (диаметр 60 см), флажки.

**Ход игры:**

Цель: Развивать быстроту, умение передавать эстафету.

Правила игры: играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи. Воспитатель даёт команду - «Кати!». Первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками, обегают с обручем флажок, возвращаются к своим колоннам и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоящие в колонне последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Руководство: воспитатель следит, чтобы дети передавали обручи друг другу из рук в руки, а не бросали их.

**Источник**: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/>

**Название**: «Пройди бесшумно»

**Возраст**: 6 лет

**Количество участников**:8 человек

**Материал и оборудование**: платок

**Ход игры:**

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющих, они сразу же опускают руки вниз.

Усложнение: пройти через ворота спиной вперёд.

**Источник**: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/15/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-doshkolnikov-5-7-let>

**Название**: «Охотники и утки»

**Возраст**: 5-6 лет.

**Количество участников:** 8-10 человек.

**Материал, оборудование:** небольшие мячи.

**Ход игры:**

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются «запятнать» «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, уворачиваются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее «запятнала» всех «уток».

**Источник**: Бондаренко, А.К. Воспитание детей в игре. – М.: Знание, 2004.

**Название**: «Не намочи ног»

**Возраст**: 6-7 лет

**Количество участников**: от 10 до 20

**Материал, оборудование**: дощечки (30 х 20 см), султанчики

**Ход игры:**

Цель: Развивать у детей ловкость, упражнять в беге.

Правила игры: Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 детей, они выходят к черте, каждый получает по две дощечки. На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и пособиями расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не замочив ног ( наступая только на дощечки ). По команде " Начинай! " играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на неё, затем переходят на другую дощечку, берут ту, что сзади, чтобы снова положить её впереди себя, и т.п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

Руководство: Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а клали осторожно. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнования в звеньях.

**Источник**: Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

**Название**: «Кот и мыши»

**Возраст**: 5-8 лет

**Количество участников**: 5-12 человек

**Материал, оборудование**: шапочка кота или костюм кота, можно использовать шапочки мышей, стульчики.

**Ход игры:**

Дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике (стульчик, мыши «живут» в своих домиках (стульчики). Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 — 6 метров.

Кот читает стихотворение, выполняя движения по тексту:

Я — красивый рыжий кот

У меня — пушистый хвост

Мышек очень я люблю,

Их ловлю, ловлю, ловлю.

Затем кот садится на стульчик (в домик, «засыпает»).

«Мыши», сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:

Спи, усни, спи, усни.

Кот пушистый, спи — усни.

(можно спеть на любую знакомую спокойную (колыбельную) мелодию или придумать вместе с детьми новую)

Затем, «мышки» встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота. Дети двигаются в ритме музыки. Неожиданно звучит громкий аккорд (или удар в бубен, «кот» просыпается и начинает догонять «мышей». «Мыши» стараются убежать в свои домики.

Котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры. Пение можно заменить на проговаривание.

**Источник**: Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детсада. - М.: Просвещение, 1986г.

**Название**: Подвижная игра «Бездомный заяц»

**Возраст**: 5 – 8 лет

**Количество участников**: 3 и более участников.

**Материал, оборудование**: мел для обозначения «домиков» зайцев кружками.

**Ход игры:**

Цель: упражнять в беге в различных направлениях, в умении быстро ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, находчивость.

Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы – чертят себе «домики» (кружки) и каждый встает в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок-«домик». Тогда заяц, стоявший в данном кружке, становится бездомным и поэтому должен немедленно убегать от охотника. Если охотник догнал (осалил) убегающего, он сам становится бездомным зайцем, а бывший заяц – охотником.

Игровые мастера: охотник, зайцы, бездомный заяц

Правила: нельзя становиться «охотником» или «бездомным зайцем» по очереди.

Усложнение: при большом количестве участников можно выбрать по два «охотника» и два «бездомных зайца».

**Источник**: Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду