**Активные игры, не включающие бег**

Бывает, что игровое пространство мало для группы детей. Например, комната не слишком велика или на детской площадке негде развернуться. В этом случае можно провести достаточно подвижные игры, но бегать ребятам не придется.

**Затяни в круг**

На земле чертят круг (рисуют мелом на асфальте, выкладывают веревочкой на полу). Вокруг него встают дети и берутся за руки. Идут хороводом, произнося слова:

Мы идем, идем по кругу,

Держим за руки друг друга.

А сейчас, ребята, встанем,

И кого-то в круг затянем!

*(М. Грузова)*

Все останавливаются. По команде «Раз, два, три, тяни!» каждый пытается затянуть соседей в круг, за линию, а сам при этом остаться снаружи.

Те, кому это удалось, считаются победителями. Они участвуют в следующем туре игры, а его победители - в следующем. Не забывайте перед каждым новым этапом игры уменьшать размеры круга!

Из оставшихся двоих игроков определяется победитель. Ему вручают приз, медаль или присваивают звание самого сильного и ловкого.

Игру можно проводить под музыку. Пока звучит мелодия, все идут по кругу, а на смену музыки или по какому-либо сигналу (хлопку, свистку) начинают тянуть друг друга за линию.

Если играть в эту игру на Масленицу, можно сказать, что круг на земле - это сковорода. Тот, кто на нее наступит, превращается в «жареный блин».

**Шаги с именами**

Если игроков немного, например трое, можно устроить между ними такое соревнование. Все участники выстраиваются перед линией. Первый начинает шагать, называя любые имена на каждый шаг. Как только имена у него закончатся, он тут же останавливается. Задумываться или повторять имена нельзя. В игру вступает второй игрок. Когда и он остановится, идет третий. Кто из игроков окажется дальше, тот и победитель.

Но может случиться и так, что у ребят очень разная длина шага. Тогда побеждает участник, назвавший больше имен.

Имена можно заменить названиями деревьев, цветов, животных и так далее.

**Кто выше прыгнет**

Дети делятся натри команды: «козы», «кони» и «кошки». Каждой из них отводится свое место. Все участники приседают на корточки.

Ведущий время от времени восклицает «кони», «козы» или «кошки», выделяя и растягивая слог «ко» и быстро произнося окончание слова. Дети - участники названной команды должны в этот момент подпрыгнуть на месте как можно выше.

Если кто-то из детей прыгнул не вовремя или не прыгнул, когда было нужно, то он удаляется до конца игры.

Побеждает команда, у которой осталось больше игроков. Учитывается также, насколько дружно и высоко подпрыгивала команда.

**Замри!**

Все дети любят игру «Море волнуется». Водящий произносит нараспев:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура, замри!

Игроки плавно двигаются, изображая волны или морских обитателей. На последнем слове все замирают в разнообразных красивых позах. Водящий оценивает изысканность и оригинальность фигур. Дети стоят неподвижно, но не более 30 секунд! Затем игра повторяется. Можно выбрать нового водящего из числа наиболее отличившихся участников.

В эту игру можно поиграть и зимой, если изменить слова. Предлагаем использовать следующий текст:

Снежинки закружатся раз,

Снежинки закружатся два,

Снежинки закружатся три,

Фигура из снега, замри!

(М. Грузова)

Дети в соответствии с текстом изображают вьюгу или метель. Замирают игроки в позах фигуристов, лыжников, саночников, спящих медведей, елок, снежинок, ледяных фигур и т. п.

**Шагать – стоять**

На земле на расстоянии примерно десяти метров одна от другой чертят две параллельные линии. Водящий стоит перед первой линией, отвернувшись от других игроков. Остальные участники выравнивают носки ног вдоль второй линии.

Водящий начинает громко считать: «Раз, два, три!» Все игроки делают в это время три шага вперед. Водящий восклицает: «Замри!» и резко оборачивается. Все останавливаются. Водящий следит, чтобы никто не шевелился. Кто шевельнется, тот выбывает из игры.

Затем водящий снова отворачивается и начинает считать. Все повторяется несколько раз до тех пор, пока кому-то из игроков не удается пересечь первую линию (то есть ту, у которой стоит водящий). Он и считается победителем. Как правило, это тот участник, кто делал наиболее длинные шаги, а замерев, хорошо сохранял равновесие. Победитель может взять приз и, если захочет, стать новым водящим.

**Перетяжки**

Всем знакома игра перетягивание каната. А если каната нет? Тогда можно организовать игру иначе. Команды встают напротив друг друга. Игроки каждой из них строятся друг за другом, крепко держась за талию впередистоящего (как в сказке «Репка»). Первые участники команд берутся за обе руки. На земле между ними обозначают линию. По условному сигналу одна команда старается перетянуть другую через линию на свою сторону.

А вот другой вариант перетяжек. На земле чертят длинную линию. Игроки двух команд встают перед ней, образуя пары с соперниками, и берутся с ними за руки. По сигналу «тяни» каждый старается перетянуть противника на свою сторону, за черту. По сигналу «стоп» все останавливаются. Те дети, которых перетянули за черту, становятся игроками другой команды и сражаются уже за нее. Можно образовывать новые пары или держаться сзади друг за друга и вдвоем (втроем и так далее) перетягивать соперников на свою сторону.

Игру повторяют от трех до пяти раз, после чего определяют команду-победителя. Победившей считается та сторона, на которой к этому моменту оказалось больше игроков.

**Ровным кругом**

Выбирается водящий, остальные игроки встают в круг. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! С нами вместе

Делаем вот так!

После чего все игроки останавливаются, а водящий в центре круга начинает показывать какие-то интересные движения (танцевальные, спортивные, подражательные, шуточные). Все дети повторяют за ним, стараясь копировать водящего в точности.

Затем водящий выбирает вместо себя другого (из числа лучших игроков). Игра повторяется, пока не надоест детям или пока не закончатся интересные движения.

**Шародром**

Дети делятся на две команды с равным количеством игроков. На земле (асфальте) чертят длинную линию (в помещении можно положить шнур). С обеих сторон вдоль нее встают игроки. В руках у каждого надутый шарик.

По сигналу дети начинают перебрасывать шарики на другую сторону, стараясь, чтобы как можно больше шаров оказалось у соперников, а на своей стороне шаров не осталось. Шарики, прилетевшие от соперников, так же максимально быстро возвращают им. То есть каждая команда пытается избавиться от шаров.

Перебрасывание продолжается до нового сигнала. Как только прозвучит команда «Стоп!» (свисток, хлопок, остановка музыки), все останавливаются. На чьей стороне меньше шариков, та команда и победила.

В зависимости от времени года и места проведения игры шарики можно заменить другими легкими предметами, например, самодельными снежными комочками, шишками и тому подобным.

**Передача предмета**

Дети встают в круг и пускают по рукам какой-либо предмет, например платочек или цветочек. Передают ритмично, под текст, который произносят:

Наш цветочек (платочек) прогулялся

По рукам, по рукам.

У кого он оказался,

Тот плясать выйдет к нам!

(М. Грузова)

У кого на последнем слове оказался предмет, тот выходит в центр круга и танцует с предметом или без него, на свое усмотрение. Если есть музыкальное сопровождение, танцевальные движения выполняются в соответствии с характером музыки.

Дети могут хлопать танцору или повторять движения за ним. Потом водящий встает в круг на свое место и предмет передают дальше.

**Жмурки «Стой на месте»**

Водящему («жмурке») завязывают глаза и поворачивают его несколько раз вокруг себя. Остальные дети разбегаются в это время по площадке и занимают любые понравившиеся места (пространство должно быть ограничено). Сходить с занятого места нельзя! Если «жмурка» окажется слишком близко, можно отклониться, присесть, повернуться, чтобы не попасть ему под руку.

Обнаруженного игрока водящий должен узнать по голосу или на ощупь. Об этом договариваются заранее. Можно изменять голос или меняться деталями одежды, чтобы «жмурке» было труднее опознать того, кого он нашел. Если «жмурка» ошибется и неправильно назовет имя игрока, он ищет следующего. Если угадает, то становится игроком, а узнанный им ребенок - «жмуркой».

**Наседка**

Выбирают «коршуна», «наседку» и «цыпленка». Все дети встают за «наседкой», плотно обхватив друг друга руками за талию. Последним к ним присоединяется «цыпленок». Получается плотная цепочка, состоящая из «наседки», детей и «цыпленка». «Коршун» встает напротив, лицом к «наседке».

По команде «коршун» начинает прорываться к «цыпленку», а «наседка» вместе с детьми пытается его не пустить. Разъединять руки в цепочке нельзя!

Если «коршун» схватил «цыпленка», он считается победителем. Если ему это не удалось в течение определенного времени (например, минуты), победившей считается наседка.

**Назови соперника**

Играют от двух до шести детей. Каждому на спину бельевой прищепкой взрослый прикрепляет карточку с изображением цифры (от одного до шести), или какого-либо предмета (одному - шарик, другому - флажок, третьему - кубик, четвертому - звездочка), или животного, или цветка в зависимости от тематики вечера.

Изображения на карточках должны быть достаточно крупными и разборчивыми. Наконец вместо карточек можно прикрепить на спины детей бантики, платочки или картонные квадратики разных цветов. Главное, чтобы участники не увидели раньше времени, кому что досталось.

По команде взрослого (свистку, включению фоновой музыки) дети начинают двигаться так, чтобы увидеть спины соперников, но не показать при этом своей.

Тот, чью карточку «обнаружили» и назвали, выбывает из игры. За каждого обнаруженного соперника начисляются баллы.

К концу, когда участников остается только двое, игра может затянуться, если оба противника осторожны и достойны друг друга. Тогда по истечении определенного времени (на окончание музыки или громкого отсчета) взрослый останавливает игру. Сильнейшим считается тот из двоих, кто набрал больше баллов, то есть обнаружил и назвал больше соперников в ходе игры.

Игру можно повторить, если перемешать все карточки и заново прикрепить участникам. Тогда тот, кто был сначала зайцем, может оказаться волком, ромашка стать маком, двойка - пятеркой, а карточка красного цвета - превратиться в синюю. Но соперникам это еще только предстоит узнать!

**Выбей из круга**

Дети стоят в кругу на расстоянии примерно полутора метров друг от друга. В центре находится водящий. Он должен выбить ногой за пределы круга мяч (зимой - льдинку).

Игроки стараются не допустить этого, используя только ноги. Какое именно пространство, слева или справа от себя, они будут защищать, следует обговорить заранее (либо все слева, либо все справа). Тот, кто пропустит вылетающий из круга снаряд или попробует задержать его рукой, становится водящим.

**Змея, кусающая хвост**

Дети встают друг за другом и крепко держат друг друга за талию. Первый в цепочке - это голова, последний - хвост, остальные - тело змеи.

По команде «лови!» голова начинает ловить хвост, а хвост пытается увернуться от «укуса» головы. Первая половина детей, стоящая непосредственно за «головой», помогает ей, вторая половина - «хвосту».

Рвать цепочку нельзя! Если разрыв произошел, тот, кто это допустил, становится головой, то есть водящим, или выбывает из игры.

«Голову», поймавшую «хвост», награждают призом. Нового водящего выбирают считалкой.

**Вытолкни за круг**

На снегу, на земле, на полу рисуют круг диаметром примерно метр. В него входят по очереди пары игроков, примерно равные по силе и массе. Они приседают на корточки лицом друг к другу и выставляют перед собой ладони, которые соединяют с ладонями соперника.

Необходимо вытолкнуть (использовать можно только руки) соперника за пределы круга или заставить его потерять равновесие и коснуться земли (снега, пола) рукой или какой-либо другой частью тела.

Победители из каждой пары встречаются во втором туре и состязаются уже между собой. И так до тех пор, пока не выявят одного самого сильного.

**Кукольный футбол**

Устанавливаются «ворота». Это может быть обыкновенная табуретка, ножки которой считаются штангами. Участники выбирают себе «игроков». Например, мама может взять кота в сапогах, сестра - куклу, а младший брат - любимого мишку. Игра может проводиться и двумя соперниками, например, папа-лошадка против сына-жирафа.

Задача: перехватить мяч у соперника и забить гол в ворота ногами игрушки. Собственные ноги-руки взрослых и детей в игре участия не принимают! Каждый забитый гол приносит одно очко.

**Пятнашки в кругу**

«Стрелочкой», или считалкой, выбирают двух водящих. Один из них «догоняющий», то есть «пятнашка», а второй - «убегающий».

Все дети стоят в кругу, а водящие за кругом с противоположных сторон.

Игроки говорят хором: «Раз, два, три, беги!» «Пятнашка» начинает догонять, а второй игрок - убегать. Бегать им можно только за спинами детей. Круг пересекать нельзя!

Убегающий может быстро занять место любого игрока в кругу, а тот немедленно становится убегающим вместо него.

Если водящему удается дотронуться до соперника, они тут же меняются ролями, то есть «пятнашка» становится убегающим, а тот, кого он догнал, - «пятнашкой».

**Золотые ворота**

Русская народная игра

Одна или две пары детей (тогда они располагаются одна напротив другой с правой и левой стороны площадки) будут «воротами». В парах-«воротах» участники встают лицом друг к другу, берутся за обе руки и поднимают их.

Когда играющих много, «ворот» может быть четверо, и располагаются они тогда по углам зала или площадки.

Остальные игроки встают друг за другом, причем каждый держится за плечи или талию стоящего впереди. Таким образом, получается «поезд». Самый первый в нем ведет всех остальных за собой по кругу, проходя через каждые «ворота».

При наличии какой-либо народной музыки «поезд» из детей двигается, пока звучит мелодия. В отсутствие таковой дети, изображающие ворота, синхронно произносят текст:

Проходите, господа,

В золотые ворота!

Золотые ворота

Пропускают не всегда.

Первый раз прощается,

Второй - запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

На окончание музыки или текста «ворота» захлопываются (соединенные руки опускаются), и те, кто оказался в этот момент внутри «ворот», считаются пойманными. Закрывать «ворота» раньше, чем прозвучит весь текст или остановится музыка, запрещается!

Попавшиеся сами становятся частью «ворот». Они встают вместе с двумя первыми игроками и берутся с ними за руки. Соединенные руки потом снова поднимают вверх (открывают новые ворота, уже из трех человек). Таким образом, «ворота» все время увеличиваются и постепенно превращаются в круги.

Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Выигрывают самые большие «ворота», так как они были наиболее ловкими.

**Чего не стало**

*Инвентарь:* 10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т. п.)

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т. п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

**«Веселые мячи»**

*Инвентарь:* 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый

Прыгает и скачет

Я ладонью бью его,

Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,

А потом поймаю.

Сможешь это повторить? –

Я сейчас не знаю.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

*Примечания:*

*1)* Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

*2)* По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

**«Прыгает – не прыгает»**

*Инвентарь:* картинки (10\*10см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Мама и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если она называет то, что прыгает (например лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев.. Объяснив ребенку правила игры, мама начинает произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки.

Кенгуру *Ребенок подпрыгивает*

Мяч *Ребенок подпрыгивает*

Заяц *Ребенок подпрыгивает*

Медведь *Ребенок приседает*

Стол *Ребенок приседает*

Воробей *Ребенок подпрыгивает*

Телевизор *Ребенок приседает*

Лягушка *Ребенок подпрыгивает*

Дерево *Ребенок приседает*

Обезьянка *Ребенок подпрыгивает*