**Игровые практики здорового образа жизни**

 **(подвижные, спортивные игры)**

**«Игра – эстафета «Веселые соревнования»**

**Возрастная адресованность** - для детей 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – 30 детей

**Оборудование:** мелки, обручи, свисток, флажки

**Ход игры:** дети стоят за чертой в три колонны с интервалом в 2-3 шага между ними. В каждой колонне одинаковое число игроков. Перед колоннами прочерчены «дорожки» из двух параллельных линий длиной три метра (расстояние между линиями 20-25 см). Дальше «дорожки» пересекают две перпендикулярные линии с расстоянием 70-80 см между ними – «канавки», и ещё дальше, на небольшом расстоянии от «канавок», лежат обручи. По сигналу воспитателя дети, стоящие впереди колонн, бегут по «дорожкам», перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

*Другой вариант.* Первые участники, выполнившие задание, возвращаясь, касаются рукой вторых игроков и встают в коней колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

**Источник:** [электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/06/16/starinnye-podvizhnye-igry>

(дата обращения: 07.08.2021г.)

**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

 **«Меткий стрелок»**

**Возрастная адресованность** - для детей 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – до 30 детей

**Оборудование:** ручной мяч небольшого размера.

**Правила игры:** Стрелок сам определяет момент броска по игроку. Мяч, пролетевший мимо цели, игроки перебрасывают обратно стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, это не считается попаданием.

**Ход игры:** На расстоянии 10-15 м друг от друга провести две параллельные линии. Между ними посередине чертится круг диаметром около 2 м. Из группы детей выбирается стрелок, который встает с мячом в круг. Игроки начинают совершать перебежки от линии к линии. Стрелок старается попасть в игроков. В кого попали, тот и становится стрелком.

**Источник:** [электронный ресурс]/ Режим доступа: [**https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-dou-mozdukova-natalja-vladimirovna.html**](https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-dou-mozdukova-natalja-vladimirovna.html) (дата обращения 07.08.2021г.)

**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

 **«Непослушные планеты»**

**Возрастная адресованность** - для детей 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – до 30 детей

 **Оборудование:** колпаки для звездочетов 4-5шт., легкие кольца (из палочек для коктейляшт., легкие шарфы для комет - 12-15 шт., круги для обозначения планет 12-15шт., «волшебная» палочка для назначения «звездочетов».

Площадка размечена кругами (орбитами) для движения планет, обозначен «Млечный путь» для движения комет. В центре площадки расположена стойка «Солнце».

**Правила игры:** каждый «звездочет» находится в своем секторе и защищает его от движущихся «планет» и «комет». Победителем является «звездочет», который использовал все кольца, и соответственно поймавшим наиболее большие количество «планет» и «комет».

Ловить играющих детей можно только в пределах круга. Таким образом, пойманные кольцами «звездочетов», «планеты» и «кометы» занимают свои орбиты и двигаются по ним.

**Ход игры:** Дети встают по кругу. Педагог с помощью «волшебной палочки» выбирает «звездочетов». Остальные игроки делятся на «кометы» и «планеты». У «звездочетов» в руках кольца. «Звездочеты» располагаются в кругу спиной к «солнцу», лицом к остальным игрокам.

По сигналу педагога «планеты» и «кометы» пытаются приблизиться к «солнцу». «Звездочеты» должны не подпускать их к «солнцу», быстро накинуть им наголову кольца.

Пойманные таким образом «планеты», должны вернуться на свои орбиты, а «кометы» на «Млечный путь». Победителем является тот «звездочет», который поймает больше всех «планет» и «комет».

Ребенок, набравший больше всех колец «волшебной палочкой» выбирает других «звездочетов». «Планеты» меняются ролью с «кометами». Игра начинается снова.

**Источник:** [электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://pandia.ru/text/79/460/4942.php> (дата обращения 07.08.2021 г.)

**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

 **«Раз – ковбой, два - ковбой»**

**Возрастная адресованность** - для детей 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – до 30 детей

**Оборудование**: две длинные узкие скамейки, из тех, что используются на уроках физкультуры.

**Ход игры**: Ведущий (старший) напоминает детям известный одноименный мультфильм, после чего спрашивает детей, на чем и как ездят ковбои. Естественно, правильный ответ — верхом на лошади. После этого ведущий предлагает детям поиграть в ковбоев. Две скамейки ставятся параллельно друг другу. В игре одновременно принимают участие двое играющих. Они садятся верхом каждый на свою скамейку и по команде ведущего начинают «скакать». За неимением лошадей ковбои передвигаются по скамейке так: сидя на ней верхом, игрок хватается обеими руками за скамейку, стараясь потянуться как можно дальше, а потом подтягивается вслед за руками сам. Затем снова тянется как можно дальше, и вновь переносит тело, подтягиваясь на руках. Выигрывает тот «ковбой», который лучше «ездит верхом», то есть быстрее «проезжает» по всей скамейке.

Игру можно сделать и командной (например, поделить всех игроков на две команды). Первые игроки изображают ковбоев, потом, достигнув противоположного конца скамейки, они бегом возвращаются к своей команде и становятся в ее конец, а в игру вступает новая пара игроков. Таким образом, побывать ковбоями смогут все игроки команд. Та команда, которая справится с заданием быстрее другой, объявляется победительницей.

**Источник:** [электронный ресурс]/ Режим доступа: [**https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-dlja-detei-5-7-let-v-detskom-sadu.html**](https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-dlja-detei-5-7-let-v-detskom-sadu.html) (дата обращения: 07.08.201 г.)

**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

 **«Маша и медведь»**

**Возрастная адресованность** - для детей 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников** – 30 детей

**Оборудование:** шапочки «зайчат» и «бельчат» по количеству детей, обруч, скакалка длиной 3-5 метров, 2 корзины с шишками и грибами, палки гимнастические – 2 шт.

**Правила игры:** следующий игрок начинает движение только после окончания движения предыдущего игрока. Усложнение: прыжки через длинную скакалку парами.

**Ход игры:** игра может проводиться в помещении и на улице (под музыку из мультфильма «Маша и медведь»). Дети поочередно достают из сундучка шапочки бельчат, зайчат. Кто вытащил платочек, становится «Машей», которая высыпает шишки и грибы из корзин в один обруч и говорит:

Ой, что ж я натворила!

Звери мне должны помочь.

Вы, зайчатки и бельчатки,

Становитесь по порядку.

Всё должны мы разложить

И варенье наварить.

Играющие делятся на две команды «бельчат» и «зайчат». Воспитатель и инструктор по физической культуре начинают крутить длинную скакалку.

Дети поочередно берут шишку или гриб и, прыгнув через вращающуюся длинную скакалку три раза, раскладывают предметы в разные корзины, возвращаясь на исходную позицию.

Игра продолжается до последнего предмета, после чего все играющие говорят:

Мы варенье наварили,

Друга Мишку угостили.

«Маша» обращается к детям:

Рады с Мишенькой, что вы

Нам сегодня помогли.

Игра повторяется 2-3 раза.

**Источник:** [электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://pandia.ru/text/79/460/4942.php> (дата обращения: 07.08.2021 г.)