**КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР**

 **«Дружная семейка!» Развитие внимания, ловкости, быстроты для родителей и детей старшего возраста**  (6- 7 лет)

**«Наступалы»** *Кол-во игроков: от 2 человек* Встаньте на расстоянии 1–2 шагов друг от друга. Выберите, кто будет начинать игру («наступала»). Он старается прыгнуть так, чтоб наступить другому игроку на ногу, а тот, в свою очередь, старается отпрыгнуть и не дать «наступале» это сделать. Далее «наступала» становится тот, кому наступили на ногу. Игра заканчивается по мере усталости игроков.

**Правило:** руками друг друга не задевать! Между прыжками с места сходить нельзя!

 **«Заячьи хвостики»** *Кол-во игроков: от 3 человек С помощью считалки выберите «лису».* «Лиса» спит в центре, остальные — «зайчики», ходят вокруг «лисы» и приговаривают: Хитрая плутовка, рыжая головка, Норка лисоньки в земле, спит хитрющая в тепле. Останавливаются и говорят: Лиса, глазки открывай, с нами весело играй! *Слова повторяются три раза* «лиса» просыпается, «зайчики» вытягивают перед собой ладошки-«хвостики». Задача лисы ударить «зайчика» по ладошкам, а «зайчик» должен успеть их убрать за спину. Тот, кого лиса задела по ладошкам, выбывает. Игра повторяется со сменой «лисы».

**Правило:** нельзя удаляться от «лисы» на расстояние, дальше вытянутых рук.

 **«3-13-30»** *Кол-во игроков: от 3 человек* Встаньте в круг, друг от друга на расстоянии вытянутых в сторону рук. В середину круга становится водящий. Если он говорит «ТРИ» — все **поднимают руки вверх**. «Тринадцать» — **поднять руки в стороны**. «Тридцать» — **поставить руки на пояс.** Водящий называет быстро любое число (*три, тринадцать, тридцать*), игроки должны быстро выполнить соответствующее движение. Допустивший ошибку, отходит на шаг назад и продолжает играть. Выигравшими считаются те, кто ни разу не допустил ошибку и остался на своем первоначальном месте.

**Правило:** водящий имеет право растягивать слова: ТРИ-и-и-и-и-и». Внимательно следите за окончанием слова.

 **«Цапки»** *Кол-во игроков: от 2 человек.* *С помощью считалки выберите* «цапку». **«Цапка»** вытягивает руку вперед ладонью вниз. Остальные игроки подставляют свои указательные пальцы одной из рук под ладонь «цапки». Все говорят: — На горе стояли зайцы И кричали: «Прячьте пальцы!» Цап! На последнем слове игроки должны убрать пальцы, а «цапка» постараться схватить чей-нибудь палец. Тот, кто не успел убрать палец, выбывает, отходит в сторону и прыгает на месте на двух или одной ноге, пока не попадется еще кто-то. Игра заканчивается, когда все будут «сцапаны».

**Правило:** убирать палец можно только после слова «цап!» *(тот, кто убрал палец раньше, считается проигравшим и отходит в сторону)*. Цапка может хватать только за палец. *(второй рукой помогать, придерживая руку игрока, запрещается).*

 **«Береги предмет»**  *Кол-во игроков: от 2 человек. Выберите водящего.*  Он встает в центр, остальные — вокруг него на расстоянии 2 шагов. На полу перед каждым игроком, кроме водящего, лежит какой-либо предмет. ***Водящий старается задеть или схватить предмет любого игрока, а игрок старается не дать это сделать.*** Как только он заметит, что водящий направляется к нему, должен присесть и закрыть предмет руками. Как только водящий отходит, игрок вновь встает и убирает руки за спину. Тот, кто «потерял» свой предмет, меняется с водящим местами.

**Правило:** Руки игроков за спиной до момента хватания. Расстояние между водящим и игрокам необходимо соблюдать.