**Игровые практики здорового образа жизни (подвижные, спортивные игры)**

**«Караси и щука»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** группа 25-30 человек.

**Материал и оборудование:** не требуется.

**Ход игры:** участвуют 2 группы. Одна группа строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде: «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться карасей, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с участием другой щуки. По окончании игры отмечается лучший водящий. - Карасям нельзя трогать камешки руками.

**Источник:** 300 подвижных игр для дошкольников, Автор: Власенко Н.Э., Жанр: Подвижные игры, Издательство: Айрис-Пресс, Год: 2011, Страниц: 160

**«У кого мяч»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** группа 25-30 человек.

**Материал и оборудование:** мяч малого диаметра.

**Ход игры:** игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре круга – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если водящий угадал, то он становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3-4 раза. - Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

**Источник:** 300 подвижных игр для дошкольников, Автор: Власенко Н.Э., Жанр: Подвижные игры, Издательство: Айрис-Пресс, Год: 2011, Страниц: 160

**«Гусеница»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** группа 10-12 человек.

**Материал и оборудование:** 4-5 лёгких мячей среднего диаметра.

**Ход игры:** участвуют 2 команды по 5-6 человек, построение детей в колонну за стартовой линией. Каждая колонна образует сцепление – «гусеницу», удерживая туловищем (спиной и грудью) мяч между впереди и сзади стоящими игроками. По сигналу гусеница начинает движение по прямой к линии финиша (5-6 м от линии старта). Выигрывает команда, которая первой пересекла линию финиша (зачёт по последнему игроку) и не потеряла ни одного мяча. - Мяч удерживать только туловищем, игру можно упростить и поменять мячи на воздушные шары.

**Источник:** 300 подвижных игр для дошкольников, Автор: Власенко Н.Э., Жанр: Подвижные игры, Издательство: Айрис-Пресс, Год: 2011, Страниц: 160

**«Сильные и быстрые»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** группа 25-30 человек.

**Материал и оборудование:** 2 гимнастические скамейки, 2 поворотные стойки.

**Ход игры:** участвуют две команды, построение детей - в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоит гимнастическая скамейка (1 м от стартовой линии) и поворотная стойка (7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки ложатся на скамейку на живот и передвигаются вперёд, подтягиваясь руками до конца скамейки, затем встают, бегут к поворотной стойке, обегают её, бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. - Подтягиваться по скамейке одновременно двумя руками.

**Источник:** 300 подвижных игр для дошкольников, Автор: Власенко

Н.Э., Жанр: Подвижные игры, Издательство: Айрис-Пресс, Год: 2011, Страниц: 160

**«Лыжники»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет.

**Предполагаемое количество участников:** группа 25-30 человек.

**Материал и оборудование:** лыжи и палки на каждого игрока.

**Ход игры:** участвуют две команды, каждая команда делится на две группы. Группы строятся в колонну по одному лицом друг к другу (расстояние между колоннами 7-8 м). Все игроки стоят на лыжах с палками в руках. По сигналу первые игроки идут на лыжах по прямой в направлении второй половины команды и палкой передают эстафету, а сами становятся в конец колонны и т.д. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. - Идти на лыжах ступающим шагом, отталкиваться.

**Источник:** 300 подвижных игр для дошкольников, Автор: Власенко Н.Э., Жанр: Подвижные игры, Издательство: Айрис-Пресс, Год: 2011, Страниц: 160