**РУХЛИВІ ІГРИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ В ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ**



**«Швидко по місцях!»**

Усі гравці шикуються в одну чи дві колони і витягують руки вперед, злегка торкаючись ними плечей попередніх гравців.  За сигналом ведучого: «Розбіглися!» — усі діти розбігаються в різні боки. За другим сигналом: «Швидко по місцях!» — усі мають вишикуватись у початкове положення. Хто з гравців найшвидше стане на своє місце і правильно витягне руки, стає переможцем. Якщо гравців дві колони, то виграє група, що вишикувалася першою.   Шикування на початку гри можуть бути найрізноманітніші, залежно від рівня підготовленості дітей, їх можна вишикувати у дві шеренги і запропонувати схрестити руки із сусідами. Можна виши­кувати в колону по двоє чи запропонувати сісти або стати на коліна; можна вишикувати у два кола, руки покласти на плечі сусідів тощо.

**«Космічні перегони»**

Гравці утворюють команди. Кожній команді потрібен великий м'яч. Мета гри — простежити, яка команда перша освоїть космос. Перший гравець з кожної команди пробігає через кімнату з м'ячем і котить його назад до наступного гравця. Та команда, яка перша перетне кімнату, виграє і стає володаркою космосу.

**«Одвічний рух»**

Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати фізичні рухи (махати рукою, тупотіти ногою тощо). Гравець, що праворуч нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє тощо. Той, хто не може згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, виходить з гри.

**«Скакалки»**

Ви правильно здогадалися: «скакалки» — це ігри зі скакалкою. Але і тут дитяча фантазія видумала стільки несподіваних варіантів, що «скакалки» можуть за своєю цікавістю змагатися з будь-якою азартною грою.Приміром, варіант «Дзеркало». Ведучий стрибає зі скакалкою, змінюючи через кожні десять стрибків спосіб стрибання. Інші учасники гри повторюють рух із максимальною точністю. Тут велике поле для вигадки — стрибки, схрещуючи і розводячи руки, і високо піднімаючи коліна, і крутячи скакалку так швидко, щоб вона встигла зробити два оберти за один стрибок, тощо. Хто перший помилиться, той і програв.  
 **«Унікали й оригінали»**

Розділіть групу на дві чи більше команд. Кожна стає в колону за каштаном. Через чотири-п'ять метрів зробіть фініш. За сигналом перша дитина з кожної команди біжить до фінішу і назад, передаючи естафету наступному гравцеві. Команди змагаються в оригінальності. Наступний гравець має досягти фінішу іншим способом: стрибками, підскоками тощо, але не повторюючи рухів.

**«Феєрверк»**Гравці вибирають по одному спритному гравцеві з команди. Ті мають утримати одночасно в повітрі спочатку два, а потім три, чотири, п'ять порожніх, різнобарвних, одноразових целофанових пакетів, підкидаючи їх двома руками.

**«Алфавіт»**

При кожному стрибку гравець має назвати одну з букв алфавіту (спосіб стрибання має бути складним, щоб важко було безпомилково стрибнути тридцять три рази, називаючи всі букви алфавіту). Зробивши помилку, гравець має відразу назвати рослину на цю букву чи тварину, чи місто, про що домовляються перед грою. Якщо це вдалося зробити відразу, гравець може починати стрибати спочатку, якщо ні — черга наступного гравця. Завдання учасника гри — пройти всі букви алфавіту.

**«Золоті ворота»**

Двоє ведучих, узявшись за руки зверху, утворюють ворота і співають пісню: Золоті воротаПропускають не завжди. На перший раз прощається, На другий раз забороняється, А на третій раз — не пропустимо вас!Усі інші учасники, поки лунає пісня, пробігають крізь «ворота». На останні слова ворота зачиняються, хто «упіймався», виходить з гри.

**«Ми веселії  хлоп'ята»**

На протилежних сторонах майданчика чи зали відзначаються лініями два «будинки», де «мешкають» дві команди. Відстань між ними 15—20 кроків.По черзі гравці проказують хором: «Ми веселії хлоп'ята. Любим бігати і грати. Ми веселії хлоп'ята, спробуй нас наздогнати!» У цей час одна команда виходить зі свого«будинку» і «хизується» перед супротивниками. Останні мають право починати ловити, коли будуть вимовлені слова: «Спробуй нас наздогнати!»  Ті, кого спіймали до лінії «будинку», переходять до команди суперників. Після чого «наступає» інша команда.  Гра триває доти, доки в одній із команд не залишиться жодного гравця.

**«М'яч від стіни»**

Гравці стають у шеренгу перед стіною і розраховуються за порядком номерів.  Гравець кидає м'яч об стіну, називаючи голосно номер когось із гравців. Останній ловить м'яч і теж кидає його об стіну, називаючи будь-який номер. Так повторюється щоразу. Якщо м'яч упаде на землю, усі розбігаються, а названий гравець, що не піймав м'яча, бере його і кричить: «Стій!» Усі зупиняються, і гравець намагається потрапити у кого-небудь м'ячем. Якщо потрапить, то гравець піднімає м'яч і кричить: «Стій!», після чого кидає в наступного гравця. І так чинить кожен гравець, якого торкнувся м'яч.   Якщо гравець, що кинув м'яч, промахнувся, йому зараховується один штрафний бал, і гра починається знову. Кидок м'яча об стіну робить той гравець, який не потрапив м'ячем в іншого учасника гри. Виграють ті, хто не має штрафних балів. Хто з гравців має найбільше штрафних балів, програє.   Не можна заважати гравцям ловити м'яч від стіни. Називати номер гравця треба одночасно з кидками м'яча об стіну. За командою: «Стій!» ніхто не має зрушити з місця, а має право тільки ухилятися. Кидати м'яч можна лише з того місця, де м'яч був піднятий.  Вибираючи місця для гри, слід простежити, щоб поблизу не було вікон, засклених дверей.

**«Кулька»**

Ведучий підкидає повітряна куля. Поки він летить, можна ворушитися, торкнувся підлоги - всі повинні застигнути і не посміхатися. Хто не виконав - вибуває з гри.

**«Поміняйтеся місцями»**

Гравці сидять на стільцях у колі. Ведучий пропонує помінятися місцями тим, у кого, наприклад, блакитні очі (шнурки на черевиках, імена починаються чи закінчуються на букву «А»). Під час пересаджувань гравців ведучий має хутенько сісти на звільнене місце. Той, хто залишиться без місця, стає ведучим.

**«Зміна місць»**

[](https://sites.google.com/site/avihovatel/formuvanna-gigienicnih-navicok-u-ditej/ruhlivi-igri-pid-cas-provedenna-zanat-v-grupi-prodovzenogo-dna/images%20%281%29.jpg?attredirects=0)

Дві команди шикуються в шеренги одне навпроти одного. За командою ведучого гравці команд міняються місцями. Перемагає та команда, яка першою вишикується в шеренгу. Гру можна урізноманітнити, змінюючи початкове положення, стоячи спиною одне до одного, сидячи обличчям одне до одного, спиною одне до одного, лежачи на животі або на спині.

**«Ривок за м'ячем»**

Команди вишикувані в колони по одному за лінією старту, перед якою на відстані два-три метри встановлені високі стійки з планкою на висоті два-три метри. У руках першого гравця великий надувний м'яч. За сигналом ведучого він кидає м'яч угору — уперед через планку, пробігає під нею і ловить м'яч, не даючи йому впасти на підлогу. Потім біжить із м'ячем назад і передає його наступному учасникові. Наступний гравець повторює те саме завдання тощо.