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

*Подвижная игра: «Скакалка-подсекалка»*

Возраст: 5-7 лет

Количество участников:5-25 человек

Оборудование: Скакалка

Ход игры: Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной.

Источник: https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/10/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-doshkolnikov

*Подвижная игра «Ловишки с мячом»*

Возраст:5-7 лет

Количество участников:5-25

Оборудование: Мяч

Ход игры: Дети стоят по кругу. передают мяч из рук в руки, произнося: «раз, два, три – мяч скорей беги! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – кто бросать умеет!» Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит на средину и бросает мяч, стараясь «осалить» разбегающихся в стороны детей.

Передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает одну игу; мяч бросать, целясь в ноги

Источник: https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/10/

*Подвижная игра: «Передал – садись»*

, вернуться на своё место и передать мяч капитану.

Источник: Возраст:5-7 лет

Количество участников: 8-25

Оборудование: Мяч

Ход игры: Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2 – 3 м. от неё. По сигналу воспитателя капитан передаёт мяч первому игроку колонны, который ловит его. Передаёт обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом бросает мяч второму игроку, третьему и т.д. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой, и вся команда быстро встаёт. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание.

Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/10/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-doshkolnikov>

*Подвижная игра: «Вышибалы»*

Возраст: 5-7

Количество участников:10-25

Оборудование: Мяч

Ход игры: В середине площадки проводится линия, делящая её пополам. В 10 - 15 шагах от центра с двух сторон чертят ещё по одной линии. Выбирается двое водящих (вышибалы), которые встают на боковые линии (каждый на свою). У одного из «вышибал» мяч. Остальные игроки встают на центральную линию, лицом к «вышибале» с мячом. «Вышибалы» по очереди перебрасываю друг другу мяч, стараясь «осалить» игроков. Игрок, в которого попали мячом, выходит из игры. Последний игрок побеждает, если сможет увернуться от мяча оговоренное количество раз.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/10/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-doshkolnikov>

Подвижная игра: «Из обруча — в обруч»

Возраст:5-7 лет

Количество участников:7-20

Оборудование: Обручи

Ход игры:

Обручи раскладываются по кругу. Под музыку дети идут, перешагивая из обруча в обруч. По сигналу: «Раз, два, три, из обруча беги!» ребята разбегаются по всему залу. После слов «Раз, два, три, в обруч беги!» бегут к обручам. В каждом обруче должен быть один ребенок. При повторении игры количество обручей можно уменьшить, но в конце — положить обручи по количеству детей.

Источник: <https://www.maam.ru/detskijsad/podvizhnye-igry-dlja-doshkolnikov.html>