**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

**«Медведи и пчелы»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников**: 12-15 человек

**Материал, оборудование:** гимнастическая скамейка, медали-пчелки , маски- медведей, вырезки цветов.

**Правила игры:** Мы разделимся на две группы – несколько человек будут медведями (3-4 человека), а остальные пчелками.

Вот здесь, за линией, будет лес - здесь живут медведи. Напротив, на этом бревне – будет улей, здесь будут жить пчелки.

Послушайте, как мы с вами будем играть, когда я скажу «утро» пчелы летят на луг за медом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и лакомятся мёдом.

По сигналу «Медведи!» пчелы летят к своим ульям и жалят (дотрагиваются) до тех медведей, которые не успели убежать в лес. Затем пчёлы возвращаются в улей и игра возобновляется.

**Ход игры:**

Считалка, чтобы выбрать медведей:

Медведь косолапый по лесу бредёт.

Любит "одолжить" он у пчёлок сладкий мед.

«Утро» - Пчелки легкие, бегают на носочках, приседают на корточки, собирают нектар.Молодцы пчелки труженицы, перелетают с цветка на цветочек, не один не пропускают, не наталкиваются друг на друга.

Медведи забираются на дерево, держим равновесие – молодцы, движения неторопливые.

Внимательно слушаем сигналы.

«Медведи» - пчелки возвращаются, медведи берегитесь.

Подведение итогов игры.

Пчелки молодцы дружно прилетели защищать свой улей, прогнали медведей. Правильно жалили, не толкались.

Медведи быстро убежали, только один попался.

**Источник:** [электронный ресурс]/Режим доступа:

igroznaika.ru›aktivnye/podvizhnaya-igra-medved-i; pedsovet.su.

**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

**«Хитрая лиса»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

**Предполагаемое количество участников**: 12-15 человек

**Материал, оборудование:** обруч, свисток.

 **Правила игры:** Вы сейчас все станете в круг, очень близко не вставайте друг с другом, по моему сигналу закроете глаза, а я буду обходить круг и выбирать водящего - «хитрую лису». Тот до кого я дотронусь будет водящем – хитрой лисой, только он не должен никому об этом говорить. По моему сигналу все откроют глаза и спросят: «Хитрая лиса, ты где?» 3 раза вы должны спросить об этом лису. После третьего раза, водящий – хитрая лиса, выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!». Все остальные должны разбежаться по площадке, а лиса будет ловить вас, дотрагиваться рукой. Кого поймает лиса, того отведет в свой домик, в нору. Нора лисы, на другом конце площадке, там, где лежит обруч. Как только вы услышите мой сигнал свистка и слова: «В круг», вы должны встать в круг.

 **Ход игры:** играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаёт ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

**Источник:** [электронный ресурс]/Режим доступа: <https://mamamozhetvse.ru/zagadki-pro-lisu-dlya-detej-22-luchshih.html>.

**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

**«Бездомный заяц»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

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

**Материал, оборудование:** обручи для домиков, или мел (нарисовать круги), игрушка заяц.

**Правила игры:** охотник может ловить зайца только вне логова; пробегать зайцам через логово нельзя; если заяц вбежал в логово, он должен там остаться; как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать; игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

**Ход игры:** нам нужно выбрать охотника и зайца без домика. Все другие играющие - зайки будут в своих домиках. Охотник будет ловить бездомного зайца, а заяц может забежать в любой круг-дом и спастись от охотника, но тогда тот заяц, который стоял в кругу становится бездомным и убегает от охотника. Если охотник поймал зайца, то он становится зайцем.

**Источник:** [электронный ресурс]/Режим доступа: https://doshkolka.rybakovfond.ru/bezdomniy\_z

**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

**«Лиса и заяцы»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

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

**Материал, оборудование:** обручи по количеству детей, маски- зайцев, маска-лисы, стульчик.

**Правила игры:** Мы по считалке выберем лису, а остальные игроки будут зайцами.

Считалка:

Лиса по лесу ходила,

Лиса голосом вопила.

Лиса лычки драла,

Лиса лапотки плела —

Мужу двое, себе трое,

И детишкам по лаптишкам!

Кто лаптишки найдет,

Тот водить пойдет.

Послушайте, как мы с вами будем играть, когда я скажу: «Лиса спит», зайцы выбегают из своих норок (обручей) на полянку полакомиться свежим клевером. По сигналу «Осторожно лиса» лиса просыпается и пытается поймать зайцев, которые не успели спрятаться в своих норках.

**Ход игры:** «Лиса спит», зайцы выбегают из своих норок (обручей) на полянку полакомиться свежим клевером скачут, приседают, роют лапкой. Лиса плутовка сидит на стульчике и притворяется спящей. Внимательно слушаем сигналы.

«Осторожно лиса» - лиса ловит зайцев, которые не успели спрятаться в свою норку. И так до трех раз. Далее по считалке выбирается новая лиса.

**Источник:** [электронный ресурс]/Режим доступа: maam.ru>detskijsad…podvizhnoi-igry-lisa-zaicy

**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры)**

**«Кошка и мышка»**

**Возрастная адресованность:** 5-7 лет

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

**Ход игры:**Играющие встают в круг. Выбирается кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка – за кругом. Остальные дети идут по кругу и говорят:

Ходит Васька беленький,

Хвост у Васьки серенький,

А бежит – стрела.

Глазки закрываются.

Когти расправляются,

Зубы как игла.

Только мыши заскребут,

Чуткий Васька тут как тут,

Всех поймает он.

С последними словами дети останавливаются, а двое детей в условленном месте поднимают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка, стараясь поймать мышку, может пробегать в круг только через ворота. Когда кошка поймает мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется. Если кошка долго не может поймать мышку, воспитатель устраивает дополнительные ворота.

**Источник:** электронный ресурс]/Режим доступа: maam.ru>detskijsad…podvizhnoi-igra-dlya-starshey…koshka…