

## Игра «Горячие стулья»



Эта игра, наверное, знакома каждому. Главное – иметь стулья, в количестве на одну штуку меньше, чем число участников игры. Стулья расставляются по кругу, а дети образуют хоровод вокруг них – пусть они перемещаются трусцой, чтобы получить физическую нагрузку, но не создать опасности. По команде ведущего необходимо занять стулья – не успевший сделать это выбывает из игры, при этом один стул из круга убирается. Игра предельно проста, и не требует никакого специального спортивного оборудования. При этом дети хорошо размянутся, улучшат не только ловкость, но и способность концентрировать внимание.

### Рыбаки и рыбки

Игра подходит для детей младшего школьного и дошкольного возраста и способствует развитию ловкости, быстроты и выносливости.

*Место проведения.* Спортивный зал (коридор, игровая комната).

*Подготовка к игре.* Выбирается водящий игрок («рыбак») и намечается зона игры (например – половина волейбольной площадки). Оставшиеся игроки – «рыбки».

*Описание игры.* Как только преподаватель дает команду, «рыбак» начинает догонять любого игрока и пытается задеть его (осалить). Как только игрок осален, он и водящий образуют «рыбацкую сеть» (берутся за руку) и пытаются догнать остальных игроков («рыбок»), передвигаясь, не разъединяя рук, парой. Догнав следующую «рыбку», они присоединяют ее к «рыбацкой сети» и догоняют уже втроем, держась за руки все трое. Таким образом, как только очередной игрок будет осален, «рыбок» становится на одну меньше, а «сеть» становится на одного игрока длиннее. Можно заканчивать игру, когда все «рыбки» будут пойманы, либо когда останется одна «рыбка», которая и объявляется победителем игры.

*Правило.* Запрещается во время игры отпускать руки (разрывать «сеть»). Если игрока осалили при разорванной сети, он остается «рыбкой».

Можно играть несколько раз подряд, изменяя размер игровой зоны и время игры. В соответствии с задачами занятия, тренер может менять направленность игры, акцентируя внимание, например, на развитии выносливости, или на развитии других двигательных качеств.