**[«Цветные сигналы»](http://supercook.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)**

Из разноцветного картона сделайте три силуэта ладони: красный, желтый, зеленый. Это сигналы.
Когда взрослый поднимает зеленую ладонь, можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь означает, что можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал красной ладони дети должны замереть на месте, молчать и не шевелиться.
Заканчивать игру следует красной ладонью.

[**«Море волнуется»**](http://supercook.ru/)

Дети раскачиваются из стороны в сторону, кружатся в такт музыке и словам:
«Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три. Морская фигура, замри!».
Услышав последнее предложение, играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки, и не шевелиться.
Ведущий отмечает красивые фигуры.
Автор самой лучшей становится ведущим.

[**«Ручеек»**](http://supercook.ru/)

Играющие встают друг за другом парами (обычно мальчик и девочка), берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор.
Игрок, которому пара не досталась, идет к «истоку ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару.
Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало и, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен.
Так «ручеек» движется долго, беспрерывно.
Чем больше участников, тем веселее игра.

**Машина едет, едет, едет...**

Ведущий встает спиной к игрокам вблизи какого-то крупного предмета - стены, дерева. Игроки же стоят по одной линии. Ведущий говорит "Машина едет, едет, едет... Стоп!" Пока ведущий говорит "едет" игроки бегут, стараясь подобраться как можно ближе к предмету, возле которого стоит водящий. Когда он говорит "стоп" все замирают. Ведущий поворачивается к игрокам  и  внимательно смотрит, что бы они не шевелились. Кто шевельнется возвращается к начальной линии. Затем ведущий опять отворачивается и говорит "Машина едет, едет, едет... Стоп" И все так же. Как только кто-то из игроков достигает предмета, и докасается до него рукой он становится водящим.

**ЭСТАФЕТЫ:**

**"Бег"**
Первый участник бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника.

**"Бег с мячом"**
Первый участник бежит до поворотного флажка с мячом и обратно, добежав до команды, передает мяч следующему участнику.

**"Прокати мяч"**
Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит мяч. Игроки ведут мяч по земле вперёд руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.

"**Донеси листок бумаги"**

Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Первые игроки бегут к флажку. Если листик упадёт, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперёд.

**"Передай мяч"**

За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передаёт мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встаёт первым и передаёт мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернётся на своё место.

**"Репка"**
Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает её и возвращается, за него цепляется (берёт его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоём, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и так далее. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

**На запас:**

Попрыгать: на одной ноге/ на двух/ как лягушки

Пробежаться вместе змейкой

Бежать парами, зацепившись руками