**Игра «И убегай, и догоняй»**

"И убегай, и догоняй"**-**подвижная игра на развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

*Место занятий.* Спортивный зал, площадка.

*Подготовка к игре.* Перед началом игры определяется игровая зона (например - половина волейбольной площадки), после чего все играющие образуют круг. Каждый игрок должен запомнить своего соседа с правой и с левой стороны. После этого все играющие разбегаются по всей площадке, ожидая сигнала для начала игры.

*Описание*. По сигналу тренера каждый играющий старается осалить своего правого соседа, помня, что его самого, одновременно, преследует и ловит левый сосед. Если какой-нибудь игрок пойман, то он, с поднятой вверх рукой, покидает площадку, тем самым извещая, что он выбывает из игры. Игрок, у которого правый и левый соседи выбыли из игры, уходит в сторону, как победитель.

*Правила.*

1. Игрок считается пойманным, если его осалил рукой левый сосед.
2. Игрок, вышедший за пределы площадки, считается пойманным.

*Методическое указание.*В зависимости от  количества занимающихся, их возраста и подготовки, игру можно проводить в различных по размеру игровых зонах.

**Игра «Мячи через сетку»**

"Мячи через сетку" **-**интересная подвижная игра на развитие выносливости для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

*Место и инвентарь.* Зал, волейбольная площадка, волейбольная сетка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Устанавливается волейбольная сетка. Играющие делятся на две равные команды, каждая команда располагается на одной стороне площадки, каждому игроку дается волейбольный мяч.

*Описание игры.* По сигналу тренера все игроки бросают мяч через сетку, на сторону противника; ловят, или подбирают с пола, мячи, прилетевшие с противоположной стороны и бросают их обратно, через сетку. Игра заканчивается тогда, когда все мячи окажутся на одной стороне (за этим следит тренер и сразу же дает сигнал "стоп"). Побеждает команда, оставшаяся без мячей.

Если ни одна из команд не может победить длительное время, то тренер дает сигнал "стоп" произвольно, и победившей будет считаться та команда, на чьей стороне  останется меньше мячей.

*Правило.* Перебрасывать мячи можно только над сеткой. Не допускается переброска мячей под сеткой, или сбоку от нее.

Представленные в статье подвижные игры для детей могут включаться в занятия и как средство разминки, и как средство развития физических качеств ребенка, и как средство эмоциональной разгрузки после умственной работы. В общем, все зависит от фантазии преподавателя и его творческих способностей.

Приятных Вам игр!