Игры, направленные на развитие
**выносливости**

**Бездомный заяц»**

Интересная игра для детей младшего школьного возраста. Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, выносливость, мышление, реакция

Количество игроков: 3 и  более.

**Дай руку**

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать.

Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке.

Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, выносливость, ловкость, реакция

Количество игроков: 4 и более

**«Кто кого»**

Игра похожа на подвижную игру “Перетягивание”

2 участника.

Плоскость грунта разделена линией. Соперники – по две стороны.

Они берутся двумя руками за палку.

Задача: перетащить соперника на свою сторону.

**Британский Бульдог**

Играет влияет на выносливость и реакцию ребенка.

Дети назначают двух ловцов («бульдогов»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные — с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги».

Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

Возраст: от шести лет

Игра развивает: выносливость, реакция, сила

Количество игроков: 4 и более

**«Штандр»**

Цель игры: развивать выносливость, меткость, воспитывать честность.

Материалы необходимые для игры: мяч, лучше волейбольный, но можно и резиновый.

Правила игры: Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

**«Смена мест»**

Цель игры: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша)

Ход игры: Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.

Команды могут быть смешанными, а могут состоять только из мальчиков или из девочек (если хватает участников).

Эта игра подходит как для игры в спортивном зале, так и для игры во дворе.

**Скакалки**

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: скакалки.

Ход игры

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

**Классики**

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, бита.

Ход игры

На игровой площадке чертятся классики. Игроки должны, прыгая на 1 ноге и толкая биту перед собой, пропрыгать с 1 -го по 10-й класс. Если бита вылетает за пределы классиков, игрок уступает место следующему. Выигрывает тот игрок, который первым пропрыгает все классы.

**ВОЛШЕБНЫЙ КАНАТ**

Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Необходимые материалы и наглядные пособия: канат, мел для обозначения средней линии.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удается.

**КТО СИЛЬНЕЙ?**

Цель игры: развить физическую силу и выносливость, Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, которым надо начертить среднюю линию на игровой площадке.

Ход игры

Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника па свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.

**ЭСТАФЕТА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и нарядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего участники бегут на четвереньках до флажка и обратно. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

**ПАУЧКИ**

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота, мяч.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Каждый игрок принимает следующее положение: приседает на корточки, опираясь сза-ди на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

**ТАЧКА**

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: одни из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу ведущего передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

**КЕНГУРУ**

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

**СКАЧКИ НА МЯЧАХ**

 Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: спортивные надувные мячи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу ведущего прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.