**Подвижные игры на развитие выносливости для детей средней группы**

**Зайцы и волк**

За “ кустами” и “ деревьями” прячутся “зайцы”. На противоположной стороне живет “волк”. Пока он находится в своем “логове”, зайцы выбегают на полянку, прыгают, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет! ” – зайцы убегают (прыгают на двух ногах) и прячутся за кусты. Волк пытается догнать их.

**С кочки на кочку**

На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это “кочки “ на “болоте”, по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется.

**Кто скорее снимет ленту**

На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4 – 5 человек в каждой. На расстоянии 10 – 15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10 – 15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента.

По сигналу воспитателя:” Беги “ все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым считается выигравшим. Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те, кто был в колонне первым, становятся в конец колонны, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра кончается, когда все дети снимут ленты. После этого подсчитываются выигрыши в каждой команде.

В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути бега препятствия: протянуть веревку на высоте 40 - 50 см, под которую нужно подлезать, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30 – 35 см, через которые надо перепрыгнуть и т.п.

**Волк во рву**

Посредине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80 – 100 см одна от другой – это “ров”. По краям площадки на расстоянии 1 – 2 шагов от ее границы очерчивается “ дом коз”. Из числа играющих выбирается “волк”, остальные изображают “коз”.

Все козы располагаются на одной стороне площадки (дом). Волк становится в ров.

По сигналу воспитателя “ волк во рву! ” козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать. Пойманных он отводит в угол рва. Затем воспитатель снова говорит: “Волк во рву”, козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров.

После 3-4 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и назначается другой волк (но не из числа пойманных).

**Удочка**

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

**Охотник и зайцы**

Из числа играющих выбирается “ охотник”, остальные – “ зайцы”. Они сидят в “ кустах” – за рейками, шнуром, укрепленным на высоте, доступной детям для перепрыгивания.

На расстоянии 3 – 4 м от кустов чертится круг – “ дом охотника”.

Игра начинается с того, что зайцы выпрыгивают из кустов и свободно бегают, прыгают.

По сигналу “Охотник” зайцы убегают, а охотник ловит их. Те, кого охотник поймал, отходит к домику охотника.

**Ловишки**

Площадка ограничивается линиями или флажками. В центр площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга.

Водящий называет или проделывает ряд движений. Играющие выполняют эти движения по слову или по сигналу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга”, и играющие разбегаются в разные стороны. Водящий старается поймать убегающих. Дети, которых водящий поймал, отходят в сторону.