

Картотека подвижных игр 5-6 лет.

ИГРЫ С ХОДЬБОЙ

«ЗАТЕЙНИКИ» (ровным кругом)

Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми.

Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3-4 раза).

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на расстоянии 1м, и каждый свое место обозначает кружком. Водящий ходит между играющими, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами «Море волнуется» кладет руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: «Море спокойно». Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

«СТОП!»

На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) – место для водящего. На расстоянии 20-30 шагов от круга, на противоположном конце площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие.

Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай.. Стоп!»

Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают свое движение с того места, где их застал сигнал.

Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше, чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим и игра повторяется.

ПРАВИЛА: 1. Водящему не разрешается оглядываться назад до слова «Стоп!».

2. Он может говорить фразу: «Быстро шагай, смотри, не зевай... Стоп!» - в любом темпе, но громко.

3. Играющие начинают движение одновременно со словами водящего. Разрешается передвигаться только шагом.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

Чтобы занять круг водящего, нужно быть внимательным

«УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ»

Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза.

Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливается и говорит:

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок мы встали.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя – узнай!

Воспитатель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, указанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.

ИГРЫ С БЕГОМ

«ПЯТНАШКИ»

Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой» - и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных и выбирается новый водящий.

«МЫ - ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3-4 раза.

«КОШКА И МЫШКА»

Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка – в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.

Когда наконец кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

ПРАВИЛА:

1. Кошка может поймать мышку в круге, так и за кругом.
2. Играющие открывают ворота только для мышки.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

Если кошка долго не может поймать мышку, выбирается новая игра.

УСЛОЖНЕНИЯ: 1. Во время игры дети по кругу медленно передвигаются то в одну, то в другую сторону, руки у всех опущены. Кошка и мышка бегают свободно, дети ворот не закрывают.

2. Одновременно могут играть две пары, но в этом случае кошка бегает только за одной мышкой.

«ПАРНЫЙ БЕГ»

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.п.) по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди них предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т.д.. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

«КАРАСИ И ЩУКА»

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3-4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

«КАРУСЕЛЬ»

Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

«Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели,

А потом кру-гом, кру-гом,

Все бегом, бегом, бегом».

После того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.

«МЫШЕЛОВКА»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» - дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

«ГУСИ-ЛЕБЕДИ»

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: (останавливаются и отвечают хором) Га, га, га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать) пойманные гуси идут в логово.

После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается новый волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.

«ХИТРАЯ ЛИСА»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе домой 2-3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

«УСПЕЙ ПРОБЕЖАТЬ»

Воспитатель с кем –нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.

Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!»

В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

«СОВУШКА»

На одной стороне зала обозначается гнездо совышки. В гнезде помещается водящий – совышка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т.д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совышка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит. Кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!». Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совышка.

«СНЕЖНАЯ КАРУСЕЛЬ»

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу воспитателя они идут сначала медленно, потом все быстрее, и в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, воспитатель предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сперва они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока воспитатель не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки.

«ДВА МОРОЗА»

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагается в одном из них. Водящие – «Мороз Красный нос» и «Мороз Синий нос» становятся посередине площадки лицом к играющим и произносят:

«Я – Мороз Красный нос.

Я – Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящие догоняют их и стараются коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.

Воспитатель вместе с «Морозами» подсчитывает количество замороженных. После каждой перебежки выбирают новых «Морозов». В конце игры сравнивают, какие водящие – «Морозы» - заморозили больше играющих.

«ПУСТОЕ МЕСТО»

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит

в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

ПРАВИЛА:

1. Дети бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

«ДЕНЬ И НОЧЬ»

Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20-30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них – день, другая – ночь. Встают на расстоянии 1м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника.

Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий – дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «День!». Игроки из группы дня поворачиваются и, пробегая между игроками ночи, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу ночи.

Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков.

ПРАВИЛА:

1. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем ведущий подаст сигнал.
2. Салить игроков за чертой города нельзя.
3. Не разрешается поворачиваться назад, когда игроки пробегают в свой город.
4. Догонять убегающих можно, только когда они все пробегут мимо противников.
5. При повторении игры все играющие встают у средней линии.

«ЧЬЕ ЗВЕНО СКОРЕЕ СОБЕРЕТСЯ»

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование - "зеленые", "синие", "красные", и т.п. Воспитатель ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу "на места" водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке "смирно". Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

Вариант. Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: "Стой!" Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: "На места!" Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

Указания. В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно ввести условие:

"Делай, как водящий", тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

«КОСМОНАВТЫ»

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг.

«ЛОВИШКА, БЕРИ ЛЕНТУ»

Дети становятся в круг. У каждого из них цветная ленточка, заправленная сзади за пояс или за ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Лови!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Ребенок, лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, - в круг скорей беги!» - все строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик.

Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотнику удастся поймать (запятнать) зайца, они меняются ролями. Для увеличения двигательной активности детей в одном домике может находиться два-три зайца.

«ПАУК И МУХИ»

В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (назначают одного игрока). Все играющие изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по всему залу, мухи летают, жужжат. По сигналу воспитателя «паук!» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«КТО СКОРЕЕ»

Место и инвентарь. Площадка; четыре стойки для прыжков, две планки для прыжков или веревка.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды, которые строятся в колонну по

одному за линией старта. Напротив каждой команды на расстоянии 8-10 м от линии старта устанавливаются стойки, на которые кладется планка или натягивается веревка (высота 40-60 см).

Описание игры. По сигналу воспитателя игроки обеих команд бегут к планке (веревке) и перепрыгивают ее. Побеждает команда, игроки которой первыми перепрыгнули через веревку и получили меньше штрафных очков. Штрафные очки игроки получают за неудавшийся прыжок.

«УДОЧКА»

Играющие стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ВЕРЕВКУ»

Воспитатель с кем-либо из более старших детей держат скакалку или небольшую веревочку за концы так, что ее середина касается земли. Нескольким детям предлагают перепрыгнуть через веревочку. Они по очереди подходят и перепрыгивают через веревочку, оттолкнувшись двумя ногами.

После того, как все желающие перепрыгнут через лежащую на земле веревочку, ее можно приподнять сначала на 2-3 см, а затем и выше.

Указания к проведению. Один конец веревочки можно привязать за стойку, за дерево, другой нужно держать в руках не слишком крепко. Если прыгающий задевает за веревку, то ее конец надо выпустить из рук, чтобы ребенок не упал.

Когда веревочку приподнимут, воспитатель должен сказать детям, что теперь, чтобы выше подпрыгнуть и не задевать за нее, надо сильнее оттолкнуться.

Высоту веревочки следует увеличивать постепенно в соответствии с возможностями детей.

«С КОЧКИ НА КОЧКУ»

Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6-8 шт. в две линии).

Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т.д. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2-3 раза.

«ПАСТУХ И СТАДО»

Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Выбирают пастуха, вручают ему рожок и кнут. Воспитатель произносит слова:

Рано-рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру».

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му».

На слова «Ту-ру-ру-ру» пастушок играет в рожок, после слов «Му-му-му» коровки мычат. Затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через

некоторое время пастух щелкает кнутом, гонит стадо домой.

Игра может повторяться. Для нее нужен простор, чтобы дети могли с удовольствием походить по лугу.

Можно несколько изменить сюжет игры, введя в нее волка в этом случае пастух выгоняет стадо на луг и внимательно следит, не появится ли волк, который охотится за овцами, телятами. Увидев волка, щелкает кнутом, как бы отпугивает его и гонит стадо домой.

«НЕ ПОПАДИСЬ!»

Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40-50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

«ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ»

Место и инвентарь.

Зал; четыре стула и длинная веревка или 4 гимнастические скамейки.

Описание игры. По углам большого квадрата ставят стулья, к ножкам которых на высоте 40-50 см привязывают веревку, образуя веревочный четырехугольник – «болото». Вокруг «болота» - «луг». Выбирают водящего – «цаплю». Остальные играющие – «лягушки». Лягушки находятся в болоте, а цапля гуляет по лугу.

По сигналу воспитателя цапля входит в болото и начинает ловить лягушек, лягушки прыгают через веревочку в поле. Как только цапля выйдет из болота, лягушки прыгают в него обратно. Игра прекращается, когда цапля поймает трех лягушек, после чего из пойманных выбирают новую цаплю, и игра начинается сначала.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

1. Спасаясь от цапли, лягушки могут только прыгать через веревочку. Игрок, нарушивший это правило, считается пойманным.
2. Перепрыгивая, нельзя задевать веревочку.
3. Цапле не разрешается бегать.

«НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ»

Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки. Кубы и т.д.). ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходит в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.

«ВОЛК ВО РВУ»

Посередине полянки, поперек ее, двумя параллельными линиями, выложенными из песка, шишек, мелких палочек на расстоянии 1 м одна от другой, обозначается ров. В нем находится водящий, он изображает волка. Остальные играющие – козы. Они живут на одном краю полянки. На противоположном краю полянки находится поле, в котором козы пасутся. По словам воспитателя: «Козы, в поле, волк во рву!» - играющие бегут в поле, перепрыгивая по дороге через ров. Волк бежит во рву, старается поймать (осалить) прыгающих коз-детей. Осаленные отходят на время в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!». Все бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. Если ребенок попадает

ногой в ров, то он тоже считается пойманным.

После нескольких перебежек выбирается другой водящий – волк, и игра начинается снова.

«ЧЕХАРДА»

Несколько детей становятся друг за другом на расстоянии 5-6 шагов. Они принимают устойчивое положение, выставляют одну ногу вперед, сгибают ее в колене, немного наклоняются и опираются о нее двумя руками. Другие играющие по очереди разбегаются, опираются на плечи стоящих детей и перепрыгивают через них, широко разводя ноги в стороны. Потом играющие меняются ролями. Тренироваться в этом упражнении лучше всего парами.

«КЛАССИКИ»

На земле или асфальте чертят «классы» из 6-8 клеток (в 2 ряда по 3-4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг – «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т.д.

Играют в классы по несколько человек, по очереди.

Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь», то он должен начать игру сначала – бросить камешек начиная с первой клетки.

Первый вариант игры можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

Клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.

«КТО СКОРЕЕ СНИМЕТ ЛЕНТУ»

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

«СКАКАЛКИ»

Цель: Совершенствовать прыжок через короткую скакалку, развивать силу, ловкость, координацию движения.

Дети стоят врассыпную. Педагог произносит слова:

В круг мы встанем, детвора,
Начинается игра!
По скакалке мы возьмем
И скакать на ней начнем!

Дети перестраиваются в круг. Педагог в центре круга.

Игру с Оли начинаем,
Друг за другом продолжаем.
Если прыгнуть не успел,
Выбываешь из игры.
Кто здесь быстрый, ловкий, сильный,
Выберем из детворы!

Дети по сигналу бубна выполняют по одному прыжку, по часовой стрелке. Начинается игра с того ребенка, которого назвал педагог. Кто не успел выполнить прыжок через скакалку на сигнал – выбывает из игры.

«ОХОТНИК И ЗАЙЦЫ»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

«ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»

Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

ПРАВИЛА:

1. Играющие должны одновременно приближаться друг к другу.
2. Руками толкать друг друга нельзя.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

Чаще всего в паре один играющий выходит из игры, один останется победителем.

Победители из разных пар могут объединиться и продолжить игру.

Бой петухов может проходить и в другой позе, например, в присяде, руки играющие держат на коленях.

ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ

«МЕДВЕДЬ И ПЧЕЛЫ»

Играющие делятся на две команды: одна – пчелы, другая – медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной – луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из

улья (слезают с возвышений – гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т.д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не прыгивать, на лестницу залезать не выше 4-5 рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь.

«ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы, и т.д.), - это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» - бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

«ПЕРЕПРАВА»

Играющие делятся на две-три команды и строятся за общей линией старта в колонны по одному. На расстоянии 15-20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются за чертой, а вторые возвращаются назад, берутся за руки с третьими игроками и опять вместе бегут к черте. где остаются вторые номера, третьи номера возвращаются. Побеждает та команда, игроки которой первыми окажутся за чертой. Усложняем. Возвращаться игроки за следующим номером могут прыжками на одной ноге или прыжками на двух ногах.

«ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН»

Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя "ловцы" обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных они уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Примечание.

Надо следить, чтобы дети не прыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.

«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ»

Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4-5 м от

гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д.. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т.е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА»

Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3м ставятся флажки на поставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большое количество очков.

«БЕЛКИ В ЛЕСУ»

Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка.

Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях.

По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.

Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими.

В процессе игры воспитатель следит, чтобы дети пользовались разными приборами и не спрыгивали с недозволённой высоты.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ, БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«СНЕЖНЫЕ КРУГИ»

Дети делятся на две равные группы по 4 – 5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги – мишени диаметром 50-60 см. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6 – 8 снежков.

По сигналу воспитателя: «Начали!» - каждая группа бросает снежки, стараясь как можно

скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.

«МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

Играющие распределяются на две-три команды и выстраиваются в круг, в центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!» При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.

«ОХОТНИК И ЗАЙЦЫ»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

«ОХОТНИК И УТКИ»

Играющие делятся на две равные команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«ЛОВИШКИ С МЯЧОМ»

Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» - все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и осалить его мячом. (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый ловишка.

«ШКОЛА МЯЧА»

Играющие строятся в три-четыре колонны, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. Перед каждой колонной положен обруч (диаметр 50 см). по сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны и т.д. Когда первый в колонне окажется снова на своем месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«КЕГЛИ»

В игре используются пластмассовые кегли. Их устанавливают на расстоянии 10-15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1- 1,5 м. Воспитатель

поощряет тех, кто попадет в кегли, помогает другим выполнить задание, не фиксируя внимания на проигрыше.

«НАКИНЬ КОЛЬЦО»

На конец палочки длиной 30-40 см привязывают шнурок длиной 20-30 см, к концу его прикрепляют небольшое колечко. На стол ставят основание детской пирамидки (подставка со стержнем) и пробуют надеть колечко на палочку.

«ПЕРЕБЕЖКИ»

Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3-4 м и начинают перебрасывать мяч друг другу. Если ребенок не поймал мяч, он переходит в другую команду и встает за игроком, который бросил ему мяч. Выигрывает та команда, в которую больше перешло игроков.

ПРАВИЛА:

1. Мяч игроки перебрасывают друг другу по порядку.
2. Тот, кто начнет игру, может придумать любое упражнение, а другие должны точно его повторять.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

Если в игре принимает участие большое число детей, то нужно дать 2-3 мяча.

Взрослый может взять руководство игрой на себя, подсказать детям, какое упражнение они должны выполнить.

«ЗАБРОСЬ МЯЧ В КОЛЬЦО»

Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.

«У КОГО МЯЧ»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» - и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет.

Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2-3 раза.

«СЕРСО»

Дети становятся друг против друга на расстоянии 4-5 м. У одного в руках палочка и 4-5 колец – деревянных или пластмассовых (диаметром 20 см), у другого - только палочка. Первый ребенок с помощью палочки подбрасывает кольца одно за другим второму, тот ловит их на палочку. Если дети не могут сразу подбрасывать и ловить кольца с помощью палочки, можно сначала подбрасывать их рукой. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

«БРОСИТЬ И ПОЙМАТЬ»

Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу инструктора : «Начинай!» дети побрасывают мяч и не уронить его. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

«ЭСТАФЕТА ПАРАМИ»

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6-8 м) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки).

«ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ»

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии- 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

«ВЕСЕЛЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ»

Играющие становятся в 3-4 колонны у общей черты на расстоянии 2-3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3м (расстояние между линиями 20-25 см). далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70-80 см («канавки»), и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу воспитателя первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Цель соревнования – какая колонна быстрее выполнит задание.

«ЭСТАФЕТА С ОБРУЧАМИ»

Играющие строятся в две колонны (перед каждой чертится черта). На расстоянии 6-8 м от колонн кладется по одному обручу. По сигналу воспитателя: «Беги!» - игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают, кладут на место, затем бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и встают в конец. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее закончившая упражнение.

«ЭСТАФЕТА ПО КРУГУ»

Играющие делятся на четыре отряда

На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих, так как отряды выстраиваются по четырем радиусам.

Все стоят спиной к центру, у первого в руках флажок. По сигналу воспитателя (удару в бубен) дети с флажками бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своего отряда, передают флажок следующему игроку, ставшему первым, а сами встают в конец колонны.

То же самое проделывают все играющие.

Когда отряд закончит бег и выстроится в первоначальном порядке, ребенок, стоящий впереди, поднимает флажок вверх.

Выигравшим считается тот отряд, который сделает это первым.

Игра может повторяться с тем же составом, но, если воспитатель видит, что силы неравные, следует предложить детям перегруппироваться, разделиться на отряды путем жеребьевки.

«ПРОНЕСИ МЯЧ, НЕ ЗАДЕНЬ КЕГЛИ»

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли.

Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«ОГОРОДНИКИ»

Дети строятся в 2-3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки. Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кружков, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У вторых детей в руках ведерки с мелкими кубиками или камешками, у третьих – ведерки с песком, у четвертых – лейки, у пятых – пустые ведерки, шестые – без инвентаря.

На расстоянии 5-6 м. от линии, за которой стоят дети, проведена еще одна черта. По сигналу воспитателя стоящие в колонне первыми бегут ко второй линии, раскладывают за ней кружки – как бы делают лунки – на расстоянии шага один от другого. Быстро возвращаясь затем в конец своей колонны, они на ходу дотрагиваются рукой до стоящих вторыми. Вторые игроки бегут за линию и кладут в каждый кружок по кубику или камешку (сажают картофель). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый кружок горсть песка (удобряют посадки). Четвертые игроки подбегают с лейками и делают имитационные движения, как бы поливают каждую посадку. Пятые игроки бегут с ведерками, собирают урожай (складывают в ведра кубики) и возвращаются в конец колонны. И наконец, последние быстро собирают кружки.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ

«КТО БЫСТРЕЕ?»

Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы –

кубики, кегли, мячи и т.д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т.д. выигрывает та команда, которая быстрее перенес все предметы.

«КТО СКОРЕЕ ПРОЛЕЗЕТ ЧЕРЕЗ ОБРУЧ К ФЛАЖКУ?»

Пробежать между кеглями, пролезть в обруч, добежать до флажка) – развивать выносливость.

«КТО РАНЬШЕ ДОЙДЕТ ДО СЕРЕДИНЫ»

К двум коротким круглым палкам привязывают шнур длиной 8 – 10 м. Середину его отмечают ленточкой. Играющие берут палки и отходят друг от друга настолько, на сколько позволяет длина шнура. По сигналу дети начинают быстро вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаются вперед. Выигрывает тот, кто раньше намотает шнур до ленты. В игре может принимать участие любое число детей. Каждый раз играет другая пара детей.

«КТО СКОРЕЕ К СВОЕМУ ФЛАЖКУ»

На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. В 10 м от нее ставят на подставках флажки. Дети (4—5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам, на расстоянии 1 м один от другого.

По сигналу воспитателя: «Приготовились!»—дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове удара по обручу.

Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три—кати! И дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой.

Одна и та же группа детей может повторить игру несколько раз, соревнуясь в ловкости между собой.

Игру можно проводить и со всей группой.

В этом случае дети разбиваются на отряды. Обручи катят поочередно каждые 4—5 человек, стоящие в отрядах первыми. Когда обручи прокатят все дети, подсчитывается, чей отряд набрал больше флажков.

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«ГОРЕЛКИ»

Дети, взявшись за руки, становятся парами друг за другом. Впереди, на расстоянии 3-4 метров, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперед, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придется водить снова. Водящий становится в пару сзади всех вместе с тем ребенком, которого поймал. Другой из этой пары становится водящим.

Косой, косой,

Не ходи босой,

А ходи обутой,

Лапочки закутай,

Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут,
Не найдёт тебя медведь.
Выходи, тебе гореть!

«ГОРОДКИ»

Городки – старинная народная игра, она доступна и старшим дошкольникам. Для игры нужны палки- биты и городки. Для детей биты должны быть 50-70 см, городки – 12-20 см, сечение городка 4-5 см. На земле чертят квадрат, стороны которого 1-1,5 м, - это «город». На расстоянии 6-8 м от города проводят линию (кон), с которой играющие начинают бросать биты. Городки в виде различных фигур расставляют на лицевой линии города. Каждый играющий получает две биты и бросает их одну за другой, стараясь выбить городки из города. В начале игры биты бросают с кона, а затем, когда из фигуры выбьют хотя бы один городок, играющие подходят ближе и бросают биты с полукона (с расстояния 3-4 м). После того как будут выбиты все городки фигуры, ставится новая фигура.

По правилам спортивной игры соблюдается определенное количество и порядок фигур. В игре дошкольников это не имеет значения. О количестве фигур дети договариваются перед игрой (их может быть 3-4). Наиболее интересны такие фигуры: колодец, самолет, пушка, забор, рак, козел, бочка. Выигрывает тот, кто выбьет городки всех фигур, совершив меньшее количество бросков бит. Детям 6-7 лет не рекомендуется играть подряд более 2-3 партий.

Детям нужно показать способы бросков биты. При бросании биты играющие становятся за линию кона лицом к городу. При броске правой рукой левую гону ставят впереди, правую – на шаг сзади, носком наружу. При замахе тяжесть тела переносится на правую ногу. Вместе с броском биты происходит выпад левой ногой вперед, тяжесть тела переносится на левую сторону. При этом туловище энергично поворачивается в левую сторону. Бросать биты надо плавно, придавая ей медленное вращательное движение. При устройстве площадки, где дети будут играть в городки, следует учесть, что место для игры в городки должно быть в стороне от других игровых площадок. Для задержания бит во избежание несчастных случаев позади площадки (на расстоянии 3 м от не) ставится забор или сетка высотой не менее 1м.

«ГОРИ, ГОРИ, ЯСНО!»

Перед началом игры нужно выбрать водящего, того, кто будет «гореть», - отсюда и название игры.

Все участники игры встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры говорят нараспев слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле:
Ходят грачи
Да едят калачи.
Птички летят,
Колокольчик звенят!

Как только пропойт эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны, один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему:

Раз, два, не воронь,
Беги как огонь!

Двое детей бегут вперед, ловко увертываясь от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если они возьмутся за руки, то «горелка» им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь «горит».

Если водящий и при повторении игры не поймают бегущих, тогда он «горит» во второй раз. Если он и в третий раз никого не поймал, играющие могут спеть такую песенку:

Огарушек, огарушек,

Стань на черный камушек!

Плохо стоишь –

Совсем соришь!

Но если водящему удастся поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а «горит» тот, кто остался без пары.

Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары.

ПРАВИЛА:

1. Водящий не должен поворачиваться назад.

2. Он догоняет убегающих сразу же после слов: «Беги, как огонь!»

3. Игроки последней пары начинают бег только с последними словами: «Колокольчики звенят!»

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

Горелки – очень веселая игра, играют в нее в теплое время года. Играющих может быть много, чем больше, тем веселее.

«ПЛАТОК»

Все участники игры встают в круг. водящий с платочком идет за кругом, кладет его на плечо, прежде чем тот займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок занимает свободное место. если же убегающий первым встанет в круг, то водящим остается игрок с платком. он идет по кругу, кому-то кладет платочек на плечо, игра продолжается.

ПРАВИЛА, 1. Дети не должны перебегать через круг.

2. Во время бега не разрешается задевать руками стоящих в круге.

3. Стоящие игроки не должны задерживать бегущих.

4. Играющие не должны поворачиваться в то время, когда водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

Чем больше детей примут участие в этой игре, тем шире будет круг, а это значит, что нужно больше приложить усилий, чтобы занять свободное место. дети в круге стоят друг от друга на расстоянии одного шага.

«МНОГО ТРОИХ, ХВАТИТ ДВОИХ»

Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них – водящий, он стоит на 3-4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего.

Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

ПРАВИЛА

1. Во время игры нельзя пробегать через круг.

2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.

3. Как только он вбегает в круг, он должен сразу встать впереди какой-нибудь пар.

Нарушивший это правило становится водящим.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ.

Если водящему удалось осалить убегающего и они поменялись ролями, то убегающий

может встать впереди одной из пар после кратковременного бега. Иногда водящему долго не удастся догнать убегающих от него игроков, так как они сильнее его и быстрее бегают. В этом случае нужно заменить его, но не упрекать, а положительно оценить его усилия.

«ДЕДУШКА-РОЖОК»

Играющие делятся на две равные группы и занимают места на противоположных сторонах площадки, где линией отмечены их дома. Для игры выбирают водящего и называют его «дедушка-рожок». Дом его находится в стороне. Водящий громко говорит: «Кто меня боится?» Игроки ему отвечают: «Никто!» - и тотчас же перебегают из одного дома в другой через все поле. Бегут и поддразнивают водящего:

Дедушка-рожок,
Съешь с горошком пирожок!
Дедушка-рожок,
Съешь с горошком пирожок!»

Водящий выбегает из своего дома и старается осалить игроков. Кого он осалил, вместе с ним ловит играющих. Как только играющие перебегут из дома в дом и водящий вместе с помощником займут свое место, игра возобновляется.

«КРАСКИ»

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки - краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучится: «Тук-тук!» - «Кто там?» - «Покупатель» - «Зачем пришел?» - «За краской» - «За какой?» - «За голубой». Если же голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

ПРАВИЛО:

Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке».

Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

«КОЛЕЧКО»

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3-4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого нашли кольцо, идет водить.

ПРАВИЛА.

1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя.
2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» - с закрытыми глазами.

3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2-3 водящих.

«ВЕСЕЛЫЙ САДОВНИК»

Водящий становится садовником, остальные выбирают название цветка по вкусу и только на него откликаются.

Водящий дает старт словами: "Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели кроме ... (называется временное имя любого из игроков, например "роза"), "Роза должна тут же отреагировать: "Ой" Садовник: "Что с тобой?" Роза: "Влюблена" Садовник: "В кого?" Роза: "В тюльпан" Тюльпан: "Ой" ...

И далее диалог продолжается между ним и розой и т.д., среди выбранных полноправно может оказаться садовник, замечу, что на него ложится основная нагрузка, так как имена цветов забываются быстро, а садовника помнят и называют чаще всего.

Тот, кто ошибся: откликнулся на чужое имя, не откликнулся на свое или сделал большую паузу - забыл "имена" цветов, выбывает и снова садовником дается старт, и т.д., пока не останется два игрока. Как вариант - игроки не выбывают, а отдают "фанты", которые впоследствии разыгрываются (какую-либо личную вещь).

Фанты разыгрываются следующим образом: один достает фант, другой (отвернувшись) назначает задание хозяину фанта, которое тот должен выполнить, чтобы получить вещь обратно (спеть, рассказать стишок, прокукарекать, попрыгать на одной ножке и т.д., зависит от фантазии).

« ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»

Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

ПРАВИЛА. 1. Играющие должны одновременно приближаться друг к другу.

2. Руками толкать друг друга нельзя.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ.

Чаще всего в паре один играющий выходит из игры, один остается победителем.

Победители из разных пар могут объединяться

«КУРИЦА И ЦЫПЛЯТА»

Цель: совершенствовать умение подлезания под веревку, не задевая ее; развивать ловкость, внимание; действовать по сигналу; воспитывать взаимовыручку, товарищество.

Ход игры: дети, изображающие цыплят вместе с наседкой находятся за натянутой веревкой. Наседка выходит из дома и зовет цыплят «ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезая под веревкой бегут к ней. На слова «Большая птица» цыплята быстро убегают. Когда цыплята убегают в дом, можно приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее.

«СТОРОЖ»

Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый свое место отмечает кружком. На расстоянии 3-6 м, в середине полукруга, лежит большой мяч, его охраняет сторож с палкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может взять, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем.

Когда один из игроков собьет большой мяч, сторож быстро возвращает его на то же место. Но в это время играющие, чьи мячи лежат на кону, стараются их взять.

ПРАВИЛА.

1. Сторож отбивает мячи только палкой.
2. Играющие сбивают мяч, соблюдая очередность. Очередной игрок бросает мяч в цель, как только сторож отобьет брошенный мяч.
3. Сторож может осалить игрока только рукой.