

Подвижные игры
и
игровые упражнения
для дошкольников



Подвижные игры

Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых — физическое развитие и оздоровление детей, используется преимущественно термин «подвижные игры». Я.А. Коменский в письме Городской управе Амстердама (1657 г.) называет семь основных условий подвижной игры:

- движение,
- физическая раскованность и свобода,
- общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»,
- состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»,
- наличие правил, так как без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки, так, что нарушением правил, игра противоречит сама себе»,
- легкость, которую приобретает каждый ее участник,
- ограниченность во времени — «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает»

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. **Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений.** В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Старшая группа

ШЕСТОЙ ГОД ЖИЗНИ



Указания к организации. Активная двигательная деятельность наиболее целесообразна во время прогулок как утром, так и вечером. На прогулке дети играют в разные игры: подвижные, строительные, сюжетно-ролевые, участвуют и в спортивных упражнениях. Важно интенсивные подвижные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными.

Подвижные игры — ежедневная обязательная для каждого ребенка форма организованного физического воспитания в детском саду. На прогулках, как и в другое время дня, воспитатель поощряет проведение индивидуальных и малогрупповых игровых упражнений с различными игрушками (бабки, мячи, городки), а также упражнений в прыжках, лазанье, метании и других видах основных движений по желанию детей.

Игры-забавы и различные аттракционы чаще всего организуются во вторую половину дня. *Все шире к организации и проведению игр привлекаются сами дети.*

Особенности подвижных игр. В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Движения детей старшей группы отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования, которые вначале целесообразно вводить между несколькими детьми, равными по физическим силам и развитию двигательных навыков. Так, в игре «Кто скорее добежит до флажка?» задание выполняют 2—3 ребенка. По мере овладения детьми навыков и ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям. Лучшим считается звено, участники которого справятся с заданием быстро и правильно.

В этой возрастной группе содержание подвижных игр еще более усложняется в связи с расширением кругозора детей.

В них включаются новые сюжеты и образы, которые знакомы детям из книг, рассказов воспитателя и родителей, кинофильмов. В некоторых играх отражаются действия и взаимоотношения людей разных профессий («Пожарные на учении», «Охотники и зайцы»).

В творческих ролевых играх нередко воспроизводятся яркие события современной общественной жизни. Дети любят играть в космонавтов, запускают ракету на Луну, путешествуют по разным странам. Эти игры насыщены активной деятельностью, что делает их ценными для физического воспитания детей. В играх дети могут делиться на группы («Чье звено скорее построится?»), а также выполнять уже несколько разных ролей (пастух, волк и гуси в игре «Гуси-лебеди»).

Большое место в старших группах начинают занимать *бессюжетные игры типа «Ловишки», а также игры с элементами соревнований* («Кто скорее до флажка?», «Попади в обруч» и т. п.). Сначала имеет место индивидуальное соревнование, а потом и коллективное.

Правила в играх становятся сложнее и требуют большей точности в их выполнении, большего внимания детей, выдержки, умения быстро реагировать на сигналы, произвольно ограничивать свои действия (убегать в определенном направлении, пойманным отходить в сторону и т. д.). Правила игры способствуют формированию умения управлять своим поведением. Продолжается процесс создания определенных группировок детей для участия в подвижных играх. Часто более сильные дети стремятся группироваться с более сильными, мальчики с мальчиками, а девочки только с девочками. Там, где такие группировки могут повлиять на ход и результат игры, например в играх с соревнованием коллективного характера, воспитатель при распределении детей в звенья соединяет подготовленных детей с более слабыми, мальчиков с девочками.

У детей формируются положительные привычки поведения, развивается инициатива в самостоятельной

реализации игрового замысла сообразно с интересами других играющих. Дети привыкают договариваться между собой об игре.

Руководство игрой. Подготовка к игре и сборы уже не затрудняют ни воспитателя, ни детей. Дети достаточно самостоятельны и организованны, они помогают создать необходимые условия для игры (подготовить инвентарь, освободить площадку и т. п.). *Ответственные роли в игре выполняют сами дети.* Непосредственное участие воспитателя в играх не обязательно. Он руководит ходом всей игры, напоминая правила и внимательно следя за их выполнением, подает сигналы, а также наблюдает за правильностью движений детей.

Однако иногда участие воспитателя в игре бывает необходимо. Он может взять на себя ответственную роль и показать, как быстро должен действовать ловишка, чтобы поймать много детей, как правильно выполнять то или иное движение в игре. Участие воспитателя оживляет игру, дети с удовольствием включаются в нее.

Для распределения ролей *применяются считалки.* В некоторых старинных народных считалках, содержание которых не имеет определенного смысла, детей привлекает звуковое сочетание слов:

*Аты-баты,
Шли солдаты.
Аты-баты,
На базар.*

*Аты-баты,
Что купили?
Аты-баты,
Самовар!*

Выбрать водящего можно и таким способом. Дети стоят по кругу, воспитатель называет имя одного из играющих, а тот, сделав шаг вперед, должен очень быстро назвать любое число в пределах десяти и добавить, в какую сторону вести счёт — направо или налево. В соответствии с этим ребенок идет по кругу и считает до нужной цифры. Тот, на кого падет названное число, водящий.

Объяснение игры в старшей группе в отличие от предыдущих групп чаще всего проходит не только по ходу

игры. Воспитатель рассказывает детям все содержание, игры от начала до конца, особенно обращает внимание на правила. Успешность во многом зависит от того, как дети поймут правила. Объясняя правила, выполнение которых затрудняет детей, воспитатель показывает, как их выполнять. Так, в игре «Караси и щука» дети часто путают, где должен встать карась — впереди или за камешком. Эта деталь осваивается детьми до начала игры.

Воспитатель с помощью вопросов, предложения повторить правила, самостоятельно рассказать содержание убеждается, что дети поняли игру, ее ход и правила. При повторении известной детям игры он обращается к ним с просьбой рассказать игру и напомнить основные правила. При этом воспитатель направляет детей, помогает путем наводящих вопросов вычленить главные игровые действия и правила. Контроль за действиями играющих как педагога, так и самих детей обычно приводит к хорошему выполнению правил.

Детей интересует не только процесс игры, но и ее результат. Им хочется, например, знать, кто прыгнул дальше всех, кто больше поймал зайцев и т. д. Поэтому *в конце игры воспитатель кратко подводит ее итог.* Он отмечает успехи детей, говорит, что выполнено хорошо, какие нарушения правил были допущены. Подведение итогов имеет большое воспитательное значение. Важно справедливо отметить выигравших, пояснить, что даже очень хороший результат при нарушении правил не приведет к выигрышу. Живое общение воспитателя с детьми во время игры, эмоциональное её проведение, объективный анализ результатов помогают более сознательному отношению детей к своему поведению в игре, благоприятно влияют на воспитание дружного коллектива.

Содержание подвижных игр и ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Задачи: обучение детей основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности и воображения, ловкости, координации движений, дисциплинированности, умения играть в детском коллективе.

Игры с бегом

Мышеловка.

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели,
все погрызли, все поели,
Берегитесь же, плутовки,
доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки.
Переловим всех сейчас!*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают — мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

Мы веселые ребята.

Дети стоят по одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети 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 догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Если после 2—3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка. **Вариант:** дети могут разделить на две группы и стоять по обе стороны площадки – «Встречные ловишки».

10

Лягушата и цапля.

На площадке чертят круги - домики (по количеству играющих). Выбирается Цапля, которая прячется в стороне. Остальные играющие - лягушата. Они находятся в своих домиках - кругах. Со словами:

*“Долго мы сидели в иле, погулять не выходили,
Вылезайте из пруда, выходите все сюда”*, -

подражая движениям лягушат, дети выпрыгивают из своих “домиков” и веселятся. Неожиданно выбегает Цапля со словами:

*“Кто здесь квакает “кваква”?
Разбегайтесь кто куда!”*

- и начинает ловить Лягушат. Лягушата могут прятаться от цапли в свои домики.

Ловишки.

Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий — ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три - лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак — повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком

и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

Варианты игры: «Ловишка с лентами». Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, заложенная за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-либо ленточку. Лишившийся её временно отходит в сторону. По сигналу учителя «В круг!» все бегут в круг. Ловишка подсчитывает взятые ленты и возвращает их детям.

«Ноги от земли». Нельзя ловить успевших встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

«С мячом». Водящий должен осалить убегающих мячом.

«С обручем». Водящий должен поймать убегающих обручем.

«С приседанием». Нельзя ловить присевшего игрока.

Гуси-лебеди.

На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк! Остальное место — луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, 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 (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3—4 раза.

Вначале роль волка исполняет воспитатель.

Сделай фигуру.

Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу воспитателя они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и т. п. Воспитатель отмечает, чья фигура интереснее.

Указания. К концу года игра усложняется, в нее вводятся групповые фигуры — парами, тройками. Кроме того, детям предлагается придумать фигуру в определенном положении: только стоя, стоя на четвереньках, сидя и пр.

Затейники.

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят:

*Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг, стой на месте,
Дружно, вместе сделаем... вот так.*

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После 2—3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3—4 раза.

Указания. Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

Перебежки. Кто скорей к своему флажку?

Дети стоят на одной стороне площадки. На другой стороне лежат флажки по числу играющих. По сигналу воспитателя каждый ребенок бежит к своему флажку.

Вариант игры: «К своим флажкам». Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого — ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

Караси и щука.

На одной стороне площадки находятся играющие (караси), посреди – водящий (щука). По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука их ловит. Пойманные берутся за руки и образуют «невод». Теперь караси должны перебежать на другую сторону через невод (под руками). Щука подстерегает их. Когда будет поймано 8-10 игроков, образуют «корзины» – круги, через которые нужно пробегать. Если пойманных будет больше, образуется «верша» - коридор, через который должны пробегать оставшиеся. Щука стоит у выхода из верши и ловит бегущих.

Вариант. Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии трех шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный воспитателем, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие — караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу воспитателя «Щука!» щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2—3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

Медвежата на льдине (Белые медведи).

На площадке обозначается льдина. На ней два «медведя». Остальные играющие – «медвежата». По сигналу медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Задержанного отводят на льдину. Когда на ней два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата. Пары могут ловить играющих, только окружая их руками.

Кто сделает меньше шагов?

На площадке чертят две линии на расстоянии 6 — 8 м. Несколько играющих (2—3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебегать за другую линию, стараясь шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.

Подкрадись к спящему.

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги на противоположных концах зала. Одна команда садится на корточки и «засыпает». По сигналу вторая команда подкрадывается к первой как можно ближе. По второму сигналу, первая команда «внезапно просыпается» и догоняет вторую команду, пытаются осалить игроков. Осаленные игроки временно выбывают из игры. Догонять можно только до «дома» второй команды. Через 2 – 3 раза команды меняются местами. Отмечаются самые смелые игроки, которые «подкрадываются» ближе всех.

Пробеги тихо.

Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6—8 из них тихо перебегают с одного конца площадки на другой мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет права их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой» — и, не открывая глаз, указывает направление звука. Если водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места. Бежит следующая группа детей.

Парный бег.

Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, стулья, набивные мячи) по числу звеньев. Воспитатель подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т.д. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

Встречные перебежки.

Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета — синие, желтые. По сигналу воспитателя «Синие», дети с синими ленточками, бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.

Поспеши, но не урони.

Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6—10 человек перебегают с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

Дедушка – рожок.

Играющие делятся на две команды 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 тот час же перебегают из одного дома в другой через все поле. Бегут и произносят слова:

«Дедушка - рожок, съешь с горшком пирожок!

Дедушка — рожок, съешь быстрее пирожок!»

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

Правила игры:

- 1) После 3-4 перебежек выбирается новый водящий.
- 2) Лучший тот водящий, который больше осалил игроков.
- 3) Лучший игрок тот, кто ни разу не был осаленным.

Варианты:

- 1) Все игроки и водящий передвигаются указанным способом: бегом, приставными шагами, прыжками.

Хитрая лиса.

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих:

«Ходит-бродит вдоль села плутовка рыжая лиса.

Мы лисицу обхитрим: быстро-быстро убежим.»

Тот, до кого дотронется воспитатель, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, предлагает выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором три раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): *«Хитрая лиса, где ты?»* При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: *«Хитрая лиса, где ты?»* — будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит *«Я здесь!»* Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2—3 детей, воспитатель произносит громко: *«В круг!»* Играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз

Указания. Если лиса выдала себя чем-нибудь, воспитатель назначает другую лису. Выбирать лису может и кто-нибудь из играющих. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая, можно обозначить ее границы или выбрать 2-3 лисы.

Рыбачок.

На земле чертится круг диаметром 1м —«остров». Водящий — «рыбачок» — стоит на «острове». Остальные игроки («рыбы») бегают вокруг острова и кричат:

«Рыбачок, рыбачок! Поймай нас на крючок».

После того как «рыбы» трижды повторят эту фразу, «рыбачок» выбегает с острова и ловит «рыб». Игрок, которого поймали последним, становится новым «рыбачком», а пойманные «рыбы» уходят на остров. В случае, когда «рыбачку» долго не удастся никого поймать, он возвращается на свой «остров», и игра повторяется сначала.

Успей выбежать.

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

Игры с прыжками

Удочка.

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга инструктор. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком и приговаривает: **"Ловись, рыбка большая и маленькая!"**. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

Указания. Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. И все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно детям дать дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от «удочки» назад.

И/у «С кочки на кочку».

Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки — кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Воспитатель вызывает по несколько детей то с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

Указания. В игре можно дать разные задания: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей па команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

Лягушки в болоте.

С двух сторон очерчивают берега, в середине болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см, или на скамейке) и говорят:

*Вот с насиженной
гнилушки
В воду шлепнулись
лягушки.*

*Ква-ке-ке, ква-ке-ке.
Будет дождик на
реке.*

Стали квакать из воды:

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото и передвигаются прыжками в приседе. Журавль ловит лягушек, прыгая на одной ноге. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Цапля.

Перед началом игры выбирают «цаплю», остальные дети – «лягушки». «Лягушки» встают в рассыпную по залу (площадке). По сигналу «цапля» начинает выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра вдоль одной из сторон зала, произнося слова:

*Птица с длинными ногами, цапля с тонкими ногами
По болоту шагает и лягушек считает:*

«1, 2, 3, 4, 5... Надоело считать.

Дальше – 6, дальше – 7. Лучшие их поймаю – съем!»

«Лягушки» в это время выполняют любые прыжки на месте или с продвижением. С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Сковородка.

Дети делятся на две команды. Одна команда садится на пол, образуя круг (это сковородка), а вторая становится в круг (это рыбки). По команде дети (которые сидят) начинают прокатывать по полу мяч (горячее масло), стараясь задеть ноги "рыбок", которые, чтоб не попасться, подпрыгивают. Игрок, которого задела выходит из игры и пока остальных "выбивают" может потренироваться с мячом или можно дать еще какое-нибудь задание. Как только всех рыбок выбили, команды меняются местами.

Прыжки через веревку.

Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один – за один конец, другой – за второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку.

Игры с подлезанием, ползанием и лазаньем

Кто скорее до флажка? (С подлезанием.)

Дети делятся на 3—4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4—5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротики. Еще дальше впереди на линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротикам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым. К флажкам бегут следующие.

Указания. Игру можно провести иначе, дав задание детям не бежать, а ползти до воротиков на четвереньках или попластунски. Запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.

Медведи и пчелы.

Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне луг. В стороне медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не прыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывает помощь.

Сова и мыши.

По всему пространству зала (площадки) расставлены предметы для подлезания под них и пролезания под ними. Из числа играющих выделяется «сова». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Сова» - в гнезде. Ведущий говорит:

*Днем мышата веселятся, днем мышата все резвятся,
Так как спит сова при свете. Это знают даже дети!
А наступит темнота – мыши, прячьтесь кто куда!*

Ребята в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, выполняют подскоки, проползают под предметами и подлезают под ними.

С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием.

Указания: «Сова» не ловит «мышонка», который успел подлезть под предмет.

Нельзя находиться под предметом дольше трех счетов: один, два, три. «Сову» сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались. Выигрывает «сова», поймавшая большее количество «мышей».

Пожарные на учении.

Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3—4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — беги!» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему правило выигрыш не засчитывается.

Белки в лесу.

Игра проводится на площадке или в зале, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка-стремянка, скамейки, наклонные доски и т.д. Водящий – «охотник», становится в домик – круг, начерченный в другой части площадки. Остальные играющие – «белки», они размещаются на снарядах – «деревьях».

По сигналу инструктора «Берегись!» все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают со своих мест 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. Охотник меняется через 1 – 2 игры. В заключение инструктор отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими. Следить, чтобы белки не спрыгивали с недозволённой высоты.

Илу «Большая черепаха».

Группа из 2 – 6 детей встает на четвереньки под «большим черепашим панцирем» (мат, одеяло, лист картона) и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении.

Игры с метанием, бросанием и ловлей

Охотники и зайцы.

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2—3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.

«Зайцы скачут во лесок прыг-скок, прыг-скок.

Вдруг охотник выбегает – прямо в зайчиков стреляет.»

Зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Указания. У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

Брось за флажок.

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4—5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

Указания. Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.

Перебрось мячи.

Команды находятся по разные стороны зала, у каждого игрока по одному или несколько мячей. По сигналу, игроки пытаются перебросить как можно больше мячей на сторону соперников (границей может быть скамейка, волейбольная сетка, веревка). Побеждает та команда, у которой после свистка окажется на полу меньше мячей.

Попади в обруч.

Дети стоят по кругу диаметром 8—10 м, через одного у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых поморов. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям — вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

Указания. Забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

Сбей кеглю.

Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линию, в 3—5 м от которой находятся кегли по числу детей. (У каждого играющего по два мяча средних размеров.) Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю. **Указания.** Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой и т. д. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2—3 кегли для каждого ребенка.

Метко в цель.

Посередине площадки проводят черту, на которую ставят 10—12 предметов (кубики, кегли). Играющие распределяются в две равные команды. Первая получает малые мячи, выходят на исходную линию (на расстоянии 5 м от предметов), бросают по мишеням. Затем соревнуется вторая команда. Каждая команда бросает 2—3 раза. Выигрывает команда, метко бросавшая в цель.

Меткий стрелок.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три – беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

Серсо.

Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Указания. Воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.

Сбей мяч.

На линии раскладываются небольшие кольца, например кольца от серсо, а на них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5—6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу сбивают с колец мячи мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимает сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне. После того как все выполняют задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

Варианты. Мячи можно разложить на гимнастической скамейке, табуретах. Можно распределить играющих в команды и так: все первые - одна команда, все вторые — другая команда и т. д.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не заходили за линию, бросая мячи. Мячи можно сбивать лишь одной рукой — правой или левой.

Школа мяча.

Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1—3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

Мяч водящему.

Провести две линии. Расстояние между ними 3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

Указания. Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае играющим удобно стать в несколько колонн и выбрать столько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время.

Не давай мяча водящему.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирается один водящий, который идёт на середину круга. У стоящих по кругу имеется один мяч, который они перебрасывают в разных направлениях по воздуху и по земле, но так, чтобы водящий не мог коснуться мяча. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему удаётся коснуться мяча, то на его место идёт тот игрок, при броске которого водящий коснулся мяча или тот, в чьих руках находился мяч, когда его коснулся водящий. Новый водящий становится на место ушедшего.

Указания. Мяч можно перебрасывать по воздуху или перекатывать по земле. Если мяч вылетит из круга, то играющие должны как можно быстрее поднять его и, вернувшись на свое место, продолжить игру. Водящий имеет право осалить мяч, находящийся у кого-либо в руках, в воздухе, на земле, а также за кругом, если мяч туда вылетит.

Собачка.

Дети распределяются по трое. Двое из них встают на расстоянии 3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий – «собачка» - становится между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с тем, кто бросал мяч.

Илу «Дождик».

*Дождик, дождик-длинноножка,
Хватит бегать по дорожкам!*

*Солнце ходит по лугам,
Дождик хлещет по ногам*

Хворостиной,

Чередой,

Камышиной,

Лебедой,

И ореховым прутом,

И серебряным кнутом.

Играющие с мячом в руках свободно располагаются по площадке. На первые две строки двигаются поскоком врассыпную. На 3-4 строки переходят на ходьбу. На 5-8 строки – ударяют мячом об пол, по одному удару на каждую строку. На 9-10 строки бросить мяч вверх, поймать и ударить им об пол.

Игры малой подвижности

Кто летает?

Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Ворона летает, стол летает, самолет летает» и т. д. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

Указания. На роль водящего назначаются и дети. Игра проводится сначала в медленном темпе, затем в быстром.

Вариант: Дети свободно передвигаются по комнате: бегом, вприпрыжку, кружась. Ведущий называет любые слова (рыба, самолёт, дерево ...). Если то, что названо, может летать, дети имитируют полёт; если то, что названо, может плавать – имитируют плавание; если не плавает, не летает – то дети останавливаются. Самый внимательный тот, кто ни разу не ошибся.

Свободное место.

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «Раз, два, три - беги!» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

Указания. Можно вызывать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

Стоп!

На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «*Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!*»

Пока водящий произносит эти слова, все играющие становятся как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успел оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

Вариант игры: Водящий может говорить такие слова: «Ехала машина... Стоп!» в разном темпе.

Запрещенное движение.

Играющие вместе с руководителем встают в круг или в шеренгу. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее и предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

Море волнуется...

Дети ходят врассыпную по залу под текст инструктора, плавно выполняя волнообразные движения руками:

Море волнуется - раз, море волнуется – два, море волнуется – три,

Морская фигура на месте замри.

После слова «замри» дети замирают, не шевелятся. Инструктор отмечает самые интересные, оригинальные фигуры. Игра продолжается снова.

Тик-так.

Дети встают в круг, держась за руки. Они – циферблат. В центре стоит водящий – стрелка, - которому завязывают глаза. Дети и дут по кругу со словами:

Тик-так, тик-так, мы всегда шагаем так. (идут по кругу)

Шаг влево, шаг вправо – тик-так, тик-так!

(приставные шаги влево и вправо)

Стрелка-стрелка, покружись

, (инструктор кружит «стрелку» вокруг себя)

Час который покажи!

(«стрелка» вытягивает вперед соединенные вместе руки и показывает на кого-то из детей)

Тот, на кого показала «стрелка» должен сказать: *«Тик-так, тик-так!»*. «Стрелка» должна угадать, кто из детей это сказал. Если «стрелка» не смогла отгадать, кто сказал «тик-так», то говорят, что часы сломались и меняют «стрелку» - выбирают «стрелкой» другого ребенка.

Улитка.

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. Выбирается водящий. Он отпускает руку и ведет детей за собой внутри круга по спирали на первые две строчки текста, который дети произносят два раза:

Улитка, улитка, выстави рога.

Дам тебе хлеба, дам и пирога.

Затем водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове.

Далее последний из играющих (он хвостик улитки) поворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и выводит детей из спирали в большой круг на вторые две строчки, которые также произносятся хором два раза:

Улитка, улитка, убери рога.

Не дам тебе хлеба, не дам и пирога.

Потом водящий меняется.

Игры-эстафеты (смотри ниже)

Спортивные упражнения

Восьмерка.

На игровой площадке по свежему снегу каждый ребенок на лыжах начинает движение, поворачивая направо или налево, и чертит на снегу следами своих лыж «восьмерку» с диаметром каждого круга 2,5—3 м. У каждого из играющих детей получается своя «восьмерка». Итог подводит воспитатель, определяя лучшую «восьмерку».

Воротики.

На ровном участке игровой площадки поперек лыжни ставят «воротики» из двух составленных верхними концами под углом лыжных палок или двух длинных прутьев. Проходя по лыжне к «воротикам», дети приседают, сгибая ноги, и проходят через них, стараясь не сбить. Через «воротики» проходит каждый, а воспитатель отмечает лучших.



Вариант игры: на лыжне можно поставить не одни, а несколько «воротиков» разной высоты на определенном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя дети по очереди будут проходить их, при этом присаживаясь и прогибаясь по-разному, стараясь не сбить «воротики».

Черепашки.

На снежной игровой площадке проводят две параллельные линии «старт» и «финиш» на расстоянии 8—10 м. Одновременно в игре принимают участие 2—3 пары. Каждая пара садится на сани спиной друг к другу. Санки стоят на линии старта.

По сигналу или команде воспитателя игроки начинают движение к линии «финиша». Каждая пара игроков должна продвигать свои санки, отталкиваясь одновременно двумя парами ног, но согласовать свои движения им трудно: один сидит лицом, а другой — спиной в сторону движения. Поэтому продвижение санок не будет быстрым.

Побеждает пара, первая пересекшая линию «финиша».