

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.

Младшая группа

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ЖИЗНИ



Указания к организации. Подвижные игры проводятся ежедневно. Продолжительность их колеблется от 5 до 10 мин. и зависит от содержания и характера игры, условий ее проведения, количества играющих и т. п. Подвижные игры проводятся в разное время дня. После занятий, во время прогулки воспитатель побуждает разнообразную двигательную деятельность детей, проводит сюжетные подвижные игры с правилами и игровые упражнения с активными движениями (с бегом, прыжками, ловлей и бросанием мяча и т. д.).

Следует помнить, что **дети 4-го года жизни**, стремясь к коллективным формам в общении, *очень любят играть одни или вдвоем со взрослым*. Им нравится демонстрировать воспитателю свои успехи в движениях.

Особенности подвижных игр детей 4-го года жизни. Сюжеты подвижных игр в связи с расширением кругозора и двигательного опыта детей становятся более разнообразными. Основным содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта различных видов, предметной деятельности людей. В играх появляются задания, связанные с узнаванием и запоминанием предметов, форм (кубы, кружки, квадраты), задания на различение основных цветов («Цветные автомобили», «Бегите к флажку!»), звуков («Угадай, кто кричит»).

Большинство подвижных игр имеет развернутые сюжеты и обусловленные роли. От них чаще всего исходят ролевые наименования игр («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята» и др.). Они определяют игровое поведение детей. В одних случаях все дети берут на себя одинаковую роль и выполняют одни и те же игровые действия («Трамвай»). В других же выделяется одна ведущая роль («Кот»), а все остальные дети исполняют другую, общую для них роль («Мыши»).

Для развертывания действий детей этого возраста *уже не безразличны игровые условия и принятая на себя роль*. Меняется отношение ребенка к выполнению роли. Так, если на 3-м году у детей наблюдалось часто безответственное исполнение ведущей роли (например, волк ловил одного зайца, а поймав его, продолжал вместе с ним бегать и резвиться, не обращая внимания на других зайцев), то *теперь уже дети понимают возложенную на них задачу* (поймав зайца, волк останавливает его, ведет к себе в дом и продолжает ловить других зайцев). *Исполнение ведущей роли в этом возрасте часто еще берет на себя воспитатель.*

Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно и привлекательно для детей. Это повышает их активность в игре, придает действиям яркую, эмоциональную окраску.

В подвижных играх детей 4-го года встречаются довольно сложные движения (взобраться на кубики и присесть на них, а потом сойти, подползти под стул и т. п.) и сочетание разных движений (бросить мячи вдаль, догнать и взять их; подпрыгнуть, стараясь поймать «комара», и др.). Участвуя в играх со сложным содержанием, *дети играют каждый сам по себе, добиваясь только личного результата.* Подвижная игра еще не всегда является по-настоящему совместной игрой группы детей. Особенно это проявляется в игровых упражнениях.

Подготовка к игре воспитателя и детей имеет большое значение для успешного ее проведения. Для ребенка начала 4-го года сохраняется важность предварительного ознакомления с условиями предстоящей игры в том случае, если эти условия новы и неизвестны. Стараясь вызвать у детей интерес к игре, привлечь их к участию, воспитатель может встретиться с таким явлением: ребенок отказывается играть, так как ему не дали ответственную роль. Зная таких детей в группе, воспитатель заранее привлекает их к подготовке игры: дает поручения принести и разложить ленточки или кубики, проверить, у всех ли детей на ногах тапочки и т. п. Дети с удовольствием участвуют в этой деятельности, что помогает воспитателю включить их затем в игру.

Желательно предварительно *подготовить какой-то сюрприз* (смешная игрушка, заводная игрушка, веселая пляска и др.). Никто из детей не должен заранее об этом знать.

Выполнение правил. Основными требованиями являются воспитание умения действовать сообща, сдерживать себя, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом в заданном направлении, обращать внимание на выразительность движения (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Систематичное повторение подвижных игр ведет к совершенствованию и закреплению необходимых навыков, развитию легкости и непринужденности передвижения в коллективных играх, хорошей ориентации в игровой ситуации, умения быстро и осмысленно действовать в ответ на действия других играющих. *Повторное выполнение правил игры* помогает развитию мыслительных способностей ребенка, воспитанию его волевых

качеств, что особенно важно, начиная со второй младшей группы.

Воспитательная и образовательная стороны подвижных игр усиливаются в том случае, если *при повторении игра время от времени несколько видоизменяется и усложняется*. Игру можно усложнить, добавив новые детали в правила, повысив требования к точному их выполнению, изменив количество играющих. Усложнить игру можно, включив в нее новые движения (не пройти, а пробежать, не перешагнуть, а перелезть), изменив темп движения (быстро ехать на трамвае, очень медленно пройти по узкой рейке), форму построения детей, условия игры (расставить стулья-домики в разных местах комнаты, вместо кружочков использовать обручи).

Одну и ту же игру *без изменений повторяют не более 2—3 раз подряд*, иначе она наскучит детям. Затем можно вернуться к какой-либо известной игре. И только после этого стоит снова повторить первую игру, сначала не внося в нее никаких изменений, а потом усложнив ее содержание и правила.

Руководство игрой. Воспитатель рассказывает и показывает детям, как должны вести себя персонажи игры, подчеркивает характерные черты движения каждого из них.

В начале года развертывание игровых действий часто сопровождается пояснениями взрослого, последовательно раскрывающего сюжет игры. Чаще всего это происходит при объяснении новых игр. Позже становится возможной игра, которой предшествует объяснение воспитателем сюжета и правил. Для детей 4-го года имеет значение воображаемая ситуация игры. Кролики терпеливо сидят в клетках — кружочках, считая, что они заперты на замок, до тех пор, пока сторож не подойдет и не откроет их, постучав палочкой по полу.

В этой возрастной группе уже *необходимо требовать и добиваться от детей четкого и точного выполнения условий и правил игры*. Специально надо обратить внимание на выполнение условия игры, связанных с повышением требований к пространственной ориентировке детей. Они должны уметь находить свое место в игровом построении (занять определенное место в вагоне трамвая, спрятаться только в своей норке). Постепенно детей приучают в играх не тесниться, располагаться по всей площади зала или участка, разбегаться врассыпную подальше от водящего и друг от друга, не сужать во время хороводной игры круг и т. д.

В связи с накоплением двигательного опыта и увеличивающейся самостоятельностью детей растет умение ориентироваться в пространстве. Воспитатель *изредка поручает ответственную роль уже не только наиболее энергичным и сообразительным детям.* Побуждая активность детей воспитатель спрашивает у них, кто хотел бы сыграть главную роль. Поощряя желание быть ведущими, он старается соблюдать очередность назначения детей на роли, активизирует тихих, стеснительных, помогает им справиться с ролью. Непосредственное участие воспитателя в подвижной игре усиливает ее эмоциональность, способствует установлению дружеских контактов между воспитателем и детьми и развитию положительных коллективных взаимоотношений детей.

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.

Игры с бегом

Бегите ко мне. Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Инструктор стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к инструктору, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех обнять. После того, как дети соберутся около инструктора, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Игра повторяется 4-5 раз. На слова инструктора «Бегите домой!» дети бегут к стульям, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к инструктору можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

Указания. Желающих играть, можно разделить на две небольшие группы; пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями. Вначале дети могут занимать любой стул, постепенно они приучаются находить свои места. При повторении игры стулья можно расставить в разных концах комнаты.

Птичка и птенчики.

Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т. п.). Дети, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. По словам — «Полетели — полетаем!» птенчики вылетают из гнездышка и стараются улететь за кормом подальше. По словам воспитателя «Полетели домой» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома — там больше корма для птичек.

Солнышко и дождик.

Дети и присаживаются на корточки за стульями (или в обручи, на скамейку), расположенными на некотором расстоянии от стен зала, и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит:

*«Выглянуло солнышко!
Светит на полянку!
Идите гулять!
Топ-топ-топ,
Хлоп-хлоп-хлоп!»*

Дети бегают по площадке. На сигнал

«Дождь, дождь – надо нам разбежаться по домам!»
все бегут на свои места и присаживаются сзади стульев (или в обручи, на скамейку).

Вариант игры:

Тучка и солнышко.

Тучка солнышко закрыла, наших деток намочила!

Ну-ка, все сюда бегом, вас накрою я зонтом!

Ведущий проговаривает слова игры, раскрывая при этом зонт. Предлагает детям спрятаться под ним. Убирает зонт:

*Тучка спряталась за лес, смотрит солнышко с небес,
И такое чистое, тёплое, лучистое.*

Дети играют, бегают по площадке.

Принеси игрушку.

Игрушки (погремушки, кубики) раскладывают на противоположной стороне комнаты, площадки. Воспитатель зовет к себе детей и просит принести игрушки. По его указанию дети идут или бегут за игрушками и приносят их воспитателю. Похвалив детей, он просит отнести игрушки на место.

Указания. Игру можно усложнить, добавив задание: дойти до игрушки по узкой дорожке (доске) или перешагивая через невысокие предметы.

Мыши и кот.

Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, доставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки). В одном из углов площадки сидит кот. Роль кота исполняет воспитатель. Кот засыпает, мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышек. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях).

Кот мышей сторожит, притворился, будто спит.

Тише, мыши, не шумите и кота не разбудите.

На охоту, кот, пора. Начинается игра!

После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4 — 5 раз.

Указания. Из норок мышки могут выбегать только тогда, когда кошка закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как кошка проснется и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все мыши выбегали из норок. В игре можно использовать и кошку-игрушку. Норками могут быть также кубики, на которые дети должны взобраться.

Хоровод с котом.

Дети встают в круг, держаться за руки. В кругу стоит «кот», «мышки» идут по кругу и говорят:

Завели мы хоровод – в хороводе стоит кот.

Котик-котик, не зевай, мышек быстро догоняй.

«Мышки» разбегаются, а «кот» их ловит.

Мыши и котята.

Перед началом игры выбирают «котят» (от 2 до 4), остальные – «мыши». «Мыши» распределяются врассыпную по залу (площадке), «котята» встают по его краям. По сигналу взрослого «мыши» начинают ходить на носках (руки на поясе) в любом направлении, а «котята» передвигаются по периметру площадки обычной ходьбой или ползают по скамейкам на четвереньках. Дети говорят:

Забрались в кладовку мыши, ходят тихо, тише, тише...

Но хозяйские котята тихо ходят, как мышата,

Поохотиться хотят и поймать мышат-ребят.

С окончанием слов «мыши» разбегаются, а «котята» их ловят. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Не опоздай.

На полу по кругу раскладывают кубики или погремушки. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они бегают по всей комнате, не задевая друг друга и не сбивая кубиков. По сигналу «Не опоздай!» дети бегут к своим кубикам.

Беги к флажку.

Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает детям погулять, побегать по площадке. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три — скорей сюда беги!» — при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. Нельзя разбежаться по площадке раньше сигнала воспитателя. Он переключается флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу «Стой!» все играющие должны остановиться и закрыть глаза, или покружиться на месте, или поплясать, а воспитатель в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу дети снова бегут к воспитателю. Вместо флажков детям можно дать в руку платочек или кубик соответствующего цвета или повязать на руку цветную ленточку.

Автомобили (или «Найди свой цвет»).

Воспитатель раздает детям колечки (или флажки) 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флагом определенного цвета. По сигналу воспитателя «Машинки поехали» («Идите гулять») дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «В свой гараж» («Найди свой цвет»), — дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5 — 6 раз).

Указания. После нескольких повторений, когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель может предложить во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставляет флаги, стоящие в углах комнаты.

Трамвай (Светофор).

Дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руки. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай.

Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три цветных флага: желтый, красный, зеленый. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый — останавливаться. Воспитатель поднимает зеленый флаг — трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменится ли цвет. Если по-прежнему зеленый цвет, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться.

Указания. Во время игры детей знакомят с правилами уличного движения. Если в игре участвует небольшое количество ребят, можно ставить их не парами, а в одну колонну. Сюжет игры можно развернуть: на пути устраивают остановку, на которой сидят пассажиры и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.

Перебежки.

На расстоянии 4-5 м друг от друга ставят два предмета или две игрушки. Один из играющих - водящий - находится между предметами (в "коридоре"), в руках у него может быть мяч. По сигналу дети перебегают от одного предмета к другому, а водящий старается попасть в них мячом. При попадании водящий меняется.

Поезд.

Дети строятся в колонну по одному (но держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель даёт гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Дети выходят погулять: они расходятся по полянке, собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется.

Указания. Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место — находить свой вагон. Можно изменять сюжет игры, например, поезд может остановиться у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.

Лохматый пес.

Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов:

*Вот лежит лохматый пес,
в лапы свой уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит,
не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим.
И посмотрим, что-то будет.*

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ними, старается схватить кого-нибудь. Когда все дети разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется 3-4 раза.

Скучно так сидеть.

Дети делятся на две команды и встают вдоль противоположных стен зала, садятся на корточки и говорят:

*Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть.
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?*

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются там быстро присесть.

Вариант. Перебегая на другую сторону дети стараются занять свободные стулья (обручи), которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

Гуси.

Для игры нужен рисунок на асфальте, где изображаются гусиный дом, извилистая тропинка, пруд. Все дети — гуси. Один из них — вожак. Он поведет гусей из дома на пруд. Все движения, которые делает гусь-вожак, повторяют гуси. Гуси идут друг за другом, на цыпочках, поджимают то одну, то другую ногу, машут крыльями, поворачивают голову в разные стороны. Но при этом никто не должен сойти с тропинки, оступиться. Все повторяют за вожаком: «Га-га-га!»

*Друг за дружкойо гуськом
Ходят гуси бережком.
Впереди идёт вожак,
Он шагает важно так — Га-га-га!
Гуси все за вожаком
Вперевалочку, шажком.
Шаг шагнут, другой шагнут,
Низко головы нагнут. Га-га-га!
Гуси крыльями взмахнут,
И скорей бегом на пруд!*

Когда вожак скажет: «И скорей бегом на пруд!», гуси наперегонки бегут к пруду.

Домашние птицы.

Перед началом игры выбирают «кота», который сидит за кругом. Дети – домашние птицы – встают в круг, не держась за руки, поворачиваются и идут по кругу.

Наши уточки с утра:

- *Кря-кря-кря, кря-кря-кря!* (идут вперевалялочку по кругу)

Наши гуси у пруда:

- *Га-га-га, га-га-га!* (идут по кругу, вытянув шеи и отставив руки назад)

Наши курочки в окно:

- *Ко-ко-ко, ко-ко-ко!* (останавливаются лицом в круг, хлопают руками по бокам)

- *А как Петя-петушок рано по утру поет?*

- *Ку-ка-ре-ку!* (идут на носках, вытянув шею, кукарекают)

А как выйдет Васька-кот, лапкой мордочку утрет.

Разбегайся кто куда, а то птичек ждет беда! («кот» выходит в круг, умывается, дети-птицы разбегаются, «кот» их ловит)

Пойманные птицы садятся на скамейку. Затем игра повторяется.

Лягушки и мушки.

Объяснить детям кто такие мушки, чем питаются лягушки. Перед началом игры выбирают 2 «лягушек», которые стоят в кругу. Дети «мушки» встают в круг, держась за руки, поворачиваются и идут по кругу со словами:

*На болоте две подружки,
две веселые лягушки* (идут по кругу)

*Рано утром умывались, полотенцем вытирались,
Ножками топали, ручками хлопали.*

Вправо-влево наклонялись и обратно возвращались.

(«лягушки» и «мушки» имитируют движения)

Рядом мушки летали – их лягушки догоняли!

После произнесения последних слов «мушки» взмахивают крылышками и разбегаются, «улетают» в «домик», а «лягушки» квакают и ловят «улетающих мушек». В конце игры подсчитывают, какая пара «лягушек» поймала больше мушек.

Воробушки.

Гнездышек на дереве (обручей) должно быть столько, сколько будет в игре детей. Кто-нибудь из них будет кошкой. Кошка стоит за площадкой в любом месте. Ребята поют песенку про воробушков и перелетают с дорожки на скамейку, со скамейки на аллею и т. д., до тех пор пока не произнесут: «И на дерево от кошки - Шур! — скрылась!»

*Стайка дружных воробушек —
Чик-чирик! Слетела с крыши,
Посидела на скамейке, полетала по аллее,
Поклевала быстро крошки и на дерево от кошки —
Шмур-р-р! — скрылась.*

Кошка вбегает на площадку и старается схватить воробушка, пока он летит в гнездышко. Пойманный становится кошкой, а игра продолжается.

Медведь.

Дети стоят по кругу. Выбирается медведь. Он садится в середине круга и «засыпает». На 1-ю и 3-ю строки дети идут к середине круга (4 шага), на 2-ю и 4-ю строки идут назад, от центра (4 шага), на 5-ю строку осторожно приближаются к спящему медведю. Медведь «просыпается» и ловит убегающих детей. Игра повторяется с новым медведем.

*Как под горкой снег, снег,
И на горке снег, снег,
И под елкой снег, снег,
И на елке снег, снег,
А под снегом спит медведь.
Тише, тише, не шуметь!*

Друга удалось догнать?

Взрослый выбирает любую пару: первый – убегающий, второй, на расстоянии 2 – 3 метров, догоняющий. Остальные дети в рассыпную распределяются по всему пространству и по команде взрослого начинают ходьбу на месте (можно с хлопками) с произнесением слов:

Кто шагает? Мы шагаем.

Ира Ваню догоняет.

Раз, два, три, четыре, пять.

Друга удалось догнать?

Выбранная пара в это время начинает бег с ловлей и увертыванием между детьми. После слова «догнать» игра останавливается – дети перестают шагать, а пара – бегать. Затем приглашается другая пара. В конце игры подводятся итоги, кто из догоняющих ребят был самым ловким и быстрым.

И/у «Самолеты».

Дети выстраиваются в шеренгу и размыкаются на вытянутые руки. Инструктор говорит:

Руки в стороны – в полет отправляем самолет.

(дети разводят руки-крылья в стороны)

Правое крыло вперед, левое крыло вперед.

(поочередно поворачиваются в сторону, показывая то правую, то левую руку)

1, 2, 3, 4 – полетел наш самолет!

(бег на скорость).

Игры с подпрыгиваниями и прыжками

По ровненькой дорожке.

Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

*По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке
Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два.*

По камешкам, по камешкам.

По камешкам, по камешкам...

В яму-бух!

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», — они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму-бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повторяет стихотворение. После нескольких повторений он произносит другой текст:

*По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,
Устали наши ножки, устали наши ножки.*

Вот наш дом — здесь мы живем.

С окончанием текста дети бегут в дом (заранее договаривают, где будет дом — на скамейке, за проведенной чертой и т. д.).

Указания. Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т. п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

Поймай комара.

Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1 — 1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи (или колокольчик). Воспитатель кружит прут (шнур) немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!» Игра продолжается.

Указания. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.

Вариант: Вместо веревки с колокольчиком можно использовать бубен. Ребёнок, подпрыгивая, стучит ладонью в бубен.

Воробышки и кот.

Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, положенных па полу в одной стороне площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Воробышки прыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5—6 раз.

Указания. Следить, чтобы дети мягко приземлялись, прыгивали на носки и не сгибали колени.

Воробышки прыгают.

Дети сидят в «домике» - на скамейке. Инструктор говорит: «Воробушки, пойдёмте, через ручеек прыгать!». Дети-воробышки бегут и прыгают через «ручеек» (в длину с места) под текст:

Воробышки прыгают, летают и за кошкой наблюдают.

Прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок.

Вот проснется Васька-кот, будь внимательней, дружок.

«Кот» просыпается, мяукает, дети-воробышки убегают в дом.

Собака и воробьи.

Дети-воробьи встают в круг, поворачиваются направо и скачут по кругу на двух ногах, взмахивая руками. «Собачка» спряталась за снарядом. «Воробьи» говорят:

Скок-поскок, скок-поскок

Скачет, скачет воробей

Кличет маленьких детей:

«Чив-чив-чив, киньте крошек воробью -

Я вам песенку спою, чик-чирик!»

Вдруг собачка прибежала

Воробушек распугала.

С произнесением последних слов выбегает собачка и ловит воробьев, которые разбегаются.

Указания. Дети могут прятаться на скамейке или залезать на гимнастическую лесенку – «на дерево».

Ветер.

Дети-зайчики располагаются по кругу, присаживаются на корточки.

*Из сугоба на опушке
Чьи-то выглянули ушки,
И помчался – скок да скок –
Белый маленький клубок.*

(дети медленно поднимаются и делают прыжки на двух ногах с продвижением по кругу)

*Вот запрыгал он с разгона
По проталинкам зеленым,*
(дети прыгают по всему залу врассыпную)

*Он вокруг березок кружит,
Перепрыгивая лужи! (останавливаются)*

Ветер, ветер! Догоняй-ка!

Не догнать лихого зайку! (все вместе произносят 2 последние строки и разбегаются по залу. Ребенок-ветерок «салит» убегающих.)

Указания. Если играющих больше восьми, выбираются два ветерка.

Мяч.

Дети стоят около воспитателя полукругом. Один ребенок, изображающий мяч, прыгает на месте, а инструктор, положив на его головку ладонь, приговаривает:

*Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!*

После этого мячик убегает, а инструктор с детьми ловит его. Игра повторяется с новым мячиком.

Скачет зайка маленький.

Дети стоят по кругу, за кругом стоит ребенок – «зайка». Взрослый говорит текст, а «зайка» скачет вокруг детей:

Скачет зайка маленький

Около завалинки. («зайка» прыгает вокруг детей)

Быстро скачет зайка, (останавливается)

Ты его поймай-ка. (хлопает кого-то по плечу, дает лисичку)

Раз-два-три, лисичка зайку догони!

«Зайчик» убегает, а «лисичка» его догоняет. Пробежав круг «зайчик» встает на свободное место. Подводится итог, съела ли лисичка зайца. Затем «зайчиком» становится другой ребенок.

И/у «Жабки».

Дети выстраиваются в шеренгу, они – жабки. С началом текста дети прыгают за инструктором.

Жабки скачут высоко-высоко,

(подпрыгивают высоко вверх 2 раза)

Очень-очень далеко-далеко.

(прыгают в длину с места 2 раза)

Могут низенько скакать –

В травке жабок не видать.

(прыгают в приседе вперед)

Жабки скачут все быстреей –

В воду прыгают смелей!

(прыгают в «болото»)

Отмечаются лучшие жабки-прыгуны.

Игра повторяется снова.

Игры с подлезанием и лазаньем

Наседка и цыплята (Куричка-хохлатка).

Дети под руководством педагога в одном конце игровой комнаты расставляют стульчики. Число стульев должно соответствовать числу участников игры. Выбирается водящий-кошка. Педагог выступает в роли мамы-курицы. Остальные участники – её дети-цыплятки. Мама-курица идет впереди, а цыплята подлазят под дугами или шнуром (поднятым на высоту 40 - 50 см), идут вперед на пяточках, наклоняются, приседают, ищут корм. Курица произносит следующие слова:

*Вышла курица-хохлатка,
с нею жёлтые цыплятки,*

Квохчет курица: ко-ко, не ходите далеко.

Курица и цыплята постепенно приближаются к кошке, сидящей на отдельном стульчике.

*На скамейке у дорожки
улеглась и дремлет кошка.
Кошка глазки открывает
и цыпляток догоняет.*

После этих слов цыплята разбегаются, стараясь каждый занять свой стульчик. Мама-курица волнуется за них, размахивая руками-крыльями. Пойманный цыплёнок становится кошкой. Игра возобновляется сначала.

Указания. Когда цыплята возвращаются домой, убегая от кошки, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее. Роль наседки могут со временем выполнять и сами дети. Дети могут не сразу убегать в дом от кошки, а бегать и только со словами «Бегите в дом!» - бежать к курице.

Мыши в кладовой.

Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях, скамейках на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне, на высоте 50—40 см натянута верёвка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитательница, исполняющая роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их). Затем кошка возвращается на место и засыпает, игра продолжается. Повторяется игра 5—6 раз.

Указания Подлезая под веревку, надо стараться наклониться пониже, чтобы не задеть ее.

Обезьянки.

Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, встать лицом к ней и взобраться до 3-4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки.

Указания. Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебраться с пролета на пролет стенки—с дерева на дерево.

Кролики.

На одной стороне площадки мелом нарисованы кружочки (5—6) — это клетки для кроликов. Перед ними ставят стульчики. На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между домом и клетками кроликов находится лужок, на котором кролики гуляют. Воспитатель делит всех играющих на группы по 3—4 ребенка. Каждая группа становится в один из начерченных на полу кружочков. Дети присаживаются по указанию воспитателя на корточки (кролики сидят в клетках). Воспитатель подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под стулом, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки!» Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Вместо стульев для подползания можно использовать дуги, положенную на стойки планку или натянутый шнур.

Белые медведи.

Перед началом игры дети под руководством воспитателя сносят снег с игровой площадки в одно место и строят снежную горку (высота этой горки и крутизна склона зависят от возраста играющих детей).

Воспитатель объясняет, что дети на время игры стали «белыми медведями». Они поднимаются по склону на снежную горку на четвереньках, переваливаясь (подобно медведям) с бока на бок. Достигнув вершины, дети встают на ноги и сбегают вниз.

Игра может проводиться без правил, а воспитатель оценивает качество подъема и спуска «белых медведей».

Вариант игры: подъем на горку и спуск может проводиться с учетом скорости.

И/у «Смелые мышки».

Дети-мышки становятся за чертой в шеренгу – они в «норках». Они медленно передвигаются по направлению к коту, подлезая под дугами и преодолевая препятствия, во время следующих слов:

*Вышли мыши как-то раз
Посмотреть, который час.
(преодолевают препятствия)*

*Раз-два-три-четыре,
(наклоны в стороны, руки на поясе)*

*Мышки дёрнули за гири.
(наклон вниз, руки «тянут» гирю)*

*Вдруг раздался странный звон...
(громко хлопают в ладоши)*

Убежали мыши вон. (убегают обратно в «норки»)

И/у «Гром».

Дети влезают на гимнастическую стенку – они в «домике». По команде инструктора, они спускаются и разбегаются в рассыпную по залу (площадке).

*Поднял гром тарарам,
Прокатился по полям.
Теплым дождичком звеня,
Докатился до меня.
Дождь, дождь! Надо нам
Разбежаться по домам!*

С окончанием слов дети бегут на лесенку.

Котята и щенята.

Дети делятся на две команды: «котята» (например, девочки) и «щенята» (мальчики). «Щенята» встают на четвереньки за скамейку (или ползают по ней на четвереньках) и «засыпают». «Котята» встают в круг и перебрасывают друг другу мяч (или пинают мяч, или подлезают под дугами и т.д.). Через некоторое время инструктор неожиданно говорит:

«1, 2, 3, - «щенята» «котят» лови!»

«Котята» должны убрать мячи и бежать на гимнастическую лесенку – «спрятаться на дереве», а «щенята» их догоняют. Затем «котята» становятся «щенятами», а «щенята» «котятами». В конце подводятся итоги, чья команда больше поймала «котят».

Игры с бросанием, отбиванием и ловлей

Илу «Мячик»

*Бьют его, а он не злится,
Он все больше веселится.
Как ни странно, без битья
Нет для мячика жистья!*

Текст, произносят все дети. На ударные слоги стихотворения дети, стоя врассыпную, выполняют энергичные движения руками, вытянутыми вперед, имитируя игру с мячом.

Кто дальше бросит мешочек?

Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочки дальше всех. Дети возвращаются на исходные места. Игра повторяется 6-7 раз.

Указания. Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки нужно по заданию воспитателя и правой и левой рукой.

Попади в круг.

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки!» Дети поднимают мешочки и становятся на место. Игра повторяется 4-6 раз.

Указания. Мешочек надо бросать обеими руками.

Подбрось повыше.

Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит его. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.

Указания. Ребенок может подбрасывать мяч и одной и двумя руками.

Поймай мяч.

Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша.

Указания. По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

Лиса и зайчатки.

Перед началом игры выбирают «лису», которая прячется на одной из сторон зала. На противоположной стороне в шеренге стоят дети – «зайчатки». Инструктор говорит:

Прыг-скок, зайчатки,

Бегите все гулять, в мячик играть.

«Зайчатки» прыгают к мячикам, которые лежат на противоположной стороне и начинают отбивать, подбрасывать, ловить мяч с отскока, бросать его в корзину – в зависимости от задач занятия.

Из-за куста смотрит хитрая лиса – дети кладут мячи в корзину

Убегайте, зайчатки! – «зайчатки» бегут обратно и строятся за чертой.

Лиса и зайчик.

Дети стоят в кругу. Двум из них, стоящим напротив, дают игрушки

(или два мяча: большой – лиса и маленький – заяц): одному-лису, другому-зайца. По сигналу дети начинают передавать эти игрушки по кругу. Заяц «убегает», а лиса его «догоняет».

Колобок и лиса.

Дети выстраиваются в шеренгу на одной из сторон зала. У каждого из детей в руках по мячу. Они идут вперед, отбивают мяч.

*Я веселый колобок, колобок.
У меня румяный бок, вкусный бок.
Я от дедушки ушел. Да, ушел!
Я от бабушки ушел. Да, ушел!*

(отбивают мяч, ловят)

*Никого я не боюсь, не боюсь,
По дорожке покачусь, покачусь
(катят мяч, догоняют, кладут в корзину)*

Ой, беда, беда, беда

Может съесть меня лиса! (убегают от лисы)

Пойманные «колобки» выходят из игры. Игра повторяется, выбирается другая лиса. В конце игры подводится итог, кто больше поймал «колобков».

Игры на ориентировку в пространстве

Угадай, кто кричит.

Дети становятся в круг спиной к центру. Воспитатель стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга и подражает крику какого-либо домашнего животного или птицы. После этого все дети поворачиваются лицом в круг. Тот, кому предложит воспитатель, отгадывает, кто кричал. Назначается новый водящий. Игра повторяется 5—6 раз.

Указания. Если ребенок затрудняется и не знает, какому животному или птице подражать, воспитатель помогает ему, подсказывает.

Что спрятано?

Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3—5 предметов (кубик, флажок, погремушку, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Воспитатель прячет один или два предмета и говорит: «Посмотрите!» Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и те шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель называет их вслух. Игра повторяется 4 — 5 раз.

Указания. Если в игре используются игрушки, то лучше подбирать однотипные, изображающие либо животных, либо птиц, либо деревья. В игре можно закреплять умение различать основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый). Для этого подбирают кубики, флажки, колечки разных цветов. Игру можно провести и так: когда воспитатель убирает предметы, отворачивается только один ребенок, потом он определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

Иди тихо.

Воспитатель («кошка») стоит у выхода из зала с закрытыми глазами. Дети («мыши») один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках пройти мимо него. Если кто-то из детей идет недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний в колонке тихо говорит воспитателю: «Все ушли». Воспитатель открывает глаза.

Указания. Мимо воспитателя можно не только проходить, но и тихо пробегать.

Снежинки и ветер.

Игру хорошо проводить по первому выпавшему снегу, предварительно показав детям в окно, как падает снег, обратить их внимание на полет снежинок. Именно «снежинками» становятся дети, выходя на игровую площадку.

Они берутся за руки, образуя круг, который может двигаться в разные стороны. Воспитатель говорит:

«Ветер сильный подул!..

Разлетайтесь, снежинки!..»

По этому сигналу воспитателя начинается собственно игра: дети разбегаются в разные стороны по игровой площадке, как снежинки, уносимые ветром, расставляют в стороны руки, бегают, крутятся подобно снежинкам. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ветер стих!.. Возвращайтесь, снежинки!..» По этому сигналу дети спешат вернуться, снова взяться за руки, образовав круг.

Вариант игры: каждый ребенок должен хорошо запомнить свое место в круге, место своего соседа, а после второго сигнала воспитателя занять именно свое место.

