

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.



# Средняя группа

**ПЯТЫЙ ГОД ЖИЗНИ**





**Указания к организации.** Подвижные игры проводятся ежедневно в разные периоды дня. Продолжительность игры примерно 8-12 мин. Подбор игр в средней группе подчиняется тем же указаниям, что и во второй младшей группе. Интересы детей 5-го года очень разнообразны. Их занимает совместная деятельность в небольших коллективах, формируется умение играть и заниматься сообща. Воспитатель старается не нарушать игровые замыслы детей, выбирает наиболее подходящий момент для предложения поиграть. Для игры лучше всего объединять детей группками по 5-6 человек.

Можно, не нарушая хода сюжетной игры, в качестве ее составной части организовать подвижную игру. В этом случае воспитатель проявляет творчество и сочиняет подходящую для данного случая игру, строя ее по принципам игр, рекомендованных программой

**Особенности подвижных игр детей 5-го года жизни.** Разнообразие сюжетов подвижных игр связано с растущими представлениями и знаниями детей о широком круге явлений окружающей жизни. Двигательная активность детей в играх во многом обусловлена запасом навыков и умений, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением совместно выполнять движения, проявляя выдержку, ловкость, сообразительность.

К средней группе у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивается расстояние для бега, метания, высота прыжков; подбираются игры, упражняющие детей в ловкости, смелости, выдержке. И в этой группе воспитатель уже распределяет роли среди детей. Роль водящего вначале поручается детям, которые могут с ней справиться.

В средней группе широко используются сюжетные игры типа: «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Мышеловка»



и др., несюжетные игры — «Найди себе пару», «Чье звено вкорее соберется?» и т.д.

Как и в младшей группе, воспитатель, проводя сюжетную игру, использует образный рассказ. Сказочные игровые образы побуждают ребенка комбинировать реальные черты воспринимаемого сюжета в новые сочетания. Вместе с тем увлеченность детей игрой дает возможность решать воспитательные задачи в комплексе.

Усложняются взаимодействия детей в игре, включаются игры с ловлей и увертыванием («Гуси-лебеди», «У медведя во бору»). Результаты некоторых игр зависят от согласованных действий двух или нескольких детей («Найди себе пару», «Пилоты»), умения быстро и организованно построиться в звенья, считаясь с интересами товарищей. Таким образом, в подвижных играх возникают ситуации, способствующие проявлению детьми элементов коллективной ответственности за выполнение правил, исход игры.

Большинство игр имеют развернутые сюжеты, определяющие содержание движений. Во многих играх есть роль ведущего. Как правило, выделяется только одна ведущая роль. Правда, изредка ее могут выполнять двое-трое играющих. Так, к концу года в игре «У медведя во бору» ловить убегающих детей могут два медведя.

В среднем возрасте выполнение взятой на себя роли становится основным содержанием игрового поведения ребенка. Он старается выполнить роль ответственно, подчиняясь правилам (кошка старается поймать как можно больше птичек). Возможность двигательной импровизации в рамках игровой роли активизирует играющих, вносит в игры веселье.

Часть подвижных игр для средней группы не имеет сюжета и ролевого образа. Эти игры предусматривают индивидуальные действия ребенка, направленные на достижение определенного результата. Правила таких игр обычно определяют способ выполнения движения, в них может быть внесен элемент соревнования,



стимулирующий качественное выполнение движения («Сбей булаву», «Школа мяча»).

Часто раскрывает и дополняет содержание игр, служит в них сигналом к действию рифмованный текст. Применяется преимущественно хоровое произнесение текста.

**Подготовка к игре** в средней группе не имеет каких-то специфических особенностей. К приготовлению пособий, материалов воспитатель широко привлекает детей. Воспитатель равномерно распределяет обязанности по подготовке к игре среди всех детей. Участие в подготовке к игре у малоактивных, застенчивых детей вызывает желание играть.

Если предстоит разучивание новой игры, в которой встретятся малознакомые детям персонажи, желательно подвести детей к игре путем беседы, загадки, показа необходимой игрушки, организованного в природе наблюдения, которое поможет детям лучше представить себе игровой образ и отразить его действия.

**Руководство игрой.** Воспитатель сообщает название игры, излагает ее содержание, объясняет правила. Объясняя игру, он подчеркивает смысловое содержание действий каждого персонажа, раскрывая причинную обусловленность характера движений (куры быстро-быстро взбираются на насест, чтобы лиса не успела их схватить). Надо раскрыть только самое главное. Объяснение должно быть кратким, четким, проходить живо. Объясняя игру впервые, воспитатель или сам показывает детям движения, которые могут затруднить их, или выбирает для этого кого-либо из детей.

Очень важно убедиться, что дети правильно поняли условия игры и хорошо представляют себе двигательное содержание. Необходимо уточнить, правильно ли понял свою роль ведущий (не ловить за пределами дома и т. п.)

В средней группе воспитатель только изредка выполняет роль ведущего. В течение года он приучает всех детей быть ведущими. Выделяя детей на роль



ведущих, воспитатель учитывает особенности каждого ребенка. Например, тихому, застенчивому воспитатель не поручает сразу роль волка или медведя, которая требует решительности и быстроты действий. Неумение хорошо выполнить игровое задание, предусмотренную ролью, огорчает ребенка, снижает его интерес к игре. Такому ребенку воспитатель доверяет вначале более простую роль, в которой он отвечает главным образом за свои действия (зайка в игре «Зайка серый умывается», пастух в игре «Пастух и стадо») или является одним из ведущих в целой группе (конюхи в игре «Лошадки»). Но к концу года все должны справляться с любой ролью.

Это особенно важно в связи с тем, что в выборе ведущего начинают участвовать сами дети. Например, выполнивший роль ведущего выбирает по окончании игры следующего ведущего. Можно выбирать детей на ответственные роли и посредством считалок. Дети быстро запоминают считалки и пользуются ими самостоятельно. В средней группе лучше пользоваться считалками, текст которых понятен детям и в которых нет необходимости делить слова на слоги.

В процессе игры воспитатель следит за действиями играющих. При необходимости делает замечания нарушающим правила, иногда подсказывает растерявшемуся ребенку ход игры. Ни в коем случае нельзя в подвижной игре злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движений — это снижает эмоциональность игры, активность ее участников.

**Выполнение правил.** Все большее место начинают занимать игры, в которых действия персонажей соответствуют реальной действительности и определяются правилами игры. Ребенок осознает правило и действует, подчиняясь ему. Правила в подвижных играх для детей средней группы несколько усложняются. Вводятся ограничения движения — ловить только прикоснувшись, пойманным отходить в сторону и др. Воспитатель добивается обязательного и более точного выполнения правил. Иногда



даже останавливает игру, чтобы на примере показать, в чем состоит неправильность действий детей.

В средней группе можно закончить игру анализом выполнения правил и общей оценкой игры. Но надо остерегаться формальности такой оценки. Нужно дать детям возможность самостоятельно поделиться впечатлениями об игре, о выполнении той или иной роли. Такой откровенный разговор побуждает детей высказаться о своих действиях и действиях товарищей. Воспитатель тактично направляет высказывания детей, поясняя правильность или неправильность их, пресекая жалобы, проявления зазнайства, поощряя неуверенных в своих силах.

Внимание воспитателя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение уже знакомых. Надо, чтобы дети усвоили и полюбили проводимые с ними игры, чтобы к концу года хотя бы у некоторых появилось умение самостоятельно организовывать их с небольшой группой сверстников. Воспитатель повторяет с детьми одну и ту же игру на 2 — 3 раза, затем через некоторое время слова возвращается к ней. При повторении можно усложнять содержание и правила игры, видоизменять формы организации 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 и воображения, дисциплинированности, умения играть в детском коллективе.

### Игры с бегом

#### **Мороз.**

Выбирается Мороз. Дети идут кругом и поют:

*Дед Мороз! Дед Мороз! У тебя красный нос.*

*Вместе с нами погуляй, не морозь, а догоняй!*

Дети разбегаются в разные стороны. Мороз бежит за ними и старается дотронуться до кого-нибудь рукой. Тот, до кого дотронулся Мороз, считается замороженным. Он должен остановиться и развести руки в стороны. Остальные участники игры могут его разморозить, дотронувшись рукой до плеча. Игра проводится несколько раз. После каждых 3—5 пойманных выбирается новый Мороз. Выигрывает Мороз, который сумел заморозить больше детей.

10

#### **Космонавты.**

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

*Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.*

*На какую захотим, на такую полетим!*

*Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!*

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



### ***Пилоты.***

Дети разделены на 3—4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками,— это аэродромы. По сигналу воспитателя «*Пилоты, готовьте самолеты к полету!*» дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин (наклоняются), заводят моторы (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (разводит руки в стороны) и летят (быстро разбегаются в разных направлениях по площадке). Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «*На посадку!*». После этого сигнала командиры собирают свои звенья (дети на бегу строятся в звенья) и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлится. Игра повторяется 4 — 5 раз.

**Указания.** В игре целесообразно использовать различные атрибуты. Воспитатель может незаметно для пилотов переменить флажки, которыми обозначены аэродромы. Командиры должны правильно посадить звенья на свои аэродромы.

### ***Цветные автомобили.***

Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок (кольцо, картонный диск синего, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков (а можно два или все три) — дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4-6 раз.

**Указания.** У воспитателя может быть и красный флажок. Неожиданно он поднимает его - все автомобили по этому сигналу должны остановиться.



### ***Птички и кошка.***

На земле обозначается круг (диаметром 5- 6 м). В центр становится выбранный воспитателем ребенок— это кошка. Остальные дети находятся за кругом — они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2—3 птички, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4—5 раз.

**Указания.** Кошка осторожно ловит птичек (не хватает их, а лишь слегка прикасается). Если кошка долго не может никого поймать, воспитатель выбирает ей в помощь еще одну кошку.

### ***Кот и мыши.***

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

- *Кот, кот, на чем спишь?*
- *На мосту.*
- *Чего пьешь?*
- *Квас.*
- *Тогда лови скорее нас!*

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.



### *У медведя во бору.*

На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другой — обозначается дом, в котором живут дети. Воспитатель выбирает медведя, который сидит в берлоге. Когда воспитатель скажет: «Идите, дети, гулять!» — дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т. п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором:

*У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь сидит  
И на нас рычит.*

После слова «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить.

После того как медведь поймает нескольких играющих, игра возобновляется. На роль медведя назначается другой ребенок. Игра повторяется 3—4 раза.

**Указания.** Может быть другой вариант игры — с двумя медведями. Дети могут сначала бросить шишки, а потом пойти «в лес» - собирать их.

### *Усатый сом.*

На земле чертят линию - это “берег”, с одной стороны суша, с другой стороны вода. Считалкой выбирают водящего - это Сом. Сом стоит в воде на расстоянии 6-7 метров от “берега”. Все остальные играющие стоят там же, но на расстоянии 3,5-5 метров, лицом к “берегу”, и произносят слова:

*“Под камнями сом не спит, Он усами шевелит,  
Рыбки, рыбки не зевайте, Все на берег выплывайте”.*

После этих слов Рыбки убегают от Сомы, а он пытается их осалить. Сом не должен выходить за линию «берега». Рыбки могут отдыхать несколько секунд на берегу. Пойманные в «воде» Рыбки выходят из игры. Игра повторяется.



## *Карусель.*

Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются детьми в соответствии с произносимым вслух текстом:

*Еле, еле, еле, еле закружились карусели,  
А потом кру-гом, кру-гом, все бегом, бегом, бегом.*

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2-3 раза, воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

*Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!  
Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!*

Движение карусели постепенно замедляется. При слове «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т. е. нанимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3—4 раза.

**Указания.** Воспитатель может дать, указание детям быстро становиться в круг при повторениях игры, подавая несколько условных сигналов. Игрок, не успевший занять место до третьего сигнала, не принимает участия в очередном катании на карусели, а ожидает следующей посадки.



### ***Найди себе пару.***

Воспитатель раздает играющим по одному флажку какого-либо из основных цветов. По сигналу — удару в бубен, хлопку — дети разбегаются по площадке, помахивают над головой флажками. По следующему сигналу — нескольким ударам в бубен, хлопкам, словам «Найди себе пару» — дети, имеющие флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющие обращаются со словами:

*Петя, Петя, не зевай.  
Быстро пару выбирай.*

Затем по сигналу дети снова разбегаются по площадке. Игра повторяется.

**Указания.** В игре может участвовать нечетное количество играющих; тогда в игру включается воспитатель. У воспитателя должны быть флажки всех цветов; при повторении игры он меняет их у нескольких детей. Играющие должны выбирать себе по сигналу разные пары.

### ***Бездомный заяц.***

Играющие, кроме двух водящих, становятся в обручи, расположенные по кругу (или в разных местах площадки). Это — «дома». Один из водящих — «волк», другой — «бездомный заяц». Заяц, спасаясь от преследования, забегает в любой «дом». Игрок, к которому забежал бездомный заяц, лишается места и сам становится бездомным зайцем. Если волк запятнает зайца, они меняются ролями.



## *Лошадки.*

Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие — конюхов. (У конюхов в руках вожжи.) На одной стороне площадки очерчивается конюшня, где находятся лошади. На другой стороне площадки обозначается место для конюхов; площадка — это луг. Воспитатель говорит: *«Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей»*. По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию воспитателя.)

Запряженные, лошади выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. По словам воспитателя *«Приехали, распрягайте лошадей!»* конюхи останавливают, распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу *«Конюхи, запрягайте лошадей!»* каждый конюх ловит свою лошадь, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом, и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза, после чего воспитатель говорит: *«Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут»*. Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

**Указания.** В игре следует чередовать бег с ходьбой и разными видами подскоков. Игру можно разнообразить, предлагая разные сюжеты поездок: скачки, поездку в лес за дровами и т. п. Если какую-нибудь из лошадей конюх долго не может поймать, воспитатель и другие конюхи помогают ему.



### **Водяной.**

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Водящий «водяной» становится в центре круга, закрывает глаза и вытягивает одну руку вперед. Это указатель. Играющие идут по кругу и хором громко произносят:

*«Водяной - Водяной, что сидишь ты под водой?*

*Выйди на минуточку - поиграем чуточку:*

*раз, два, три - гори!»*

После слова «гори!» Водяной открывает глаза и старается осалить кого-нибудь из убегающих играющих. Осаливать можно только в пределах ограниченного круга.

### **Варианты:**

1) Водящий с закрытыми глазами должен прикоснуться к играющему, на кого показал рукой. При этом играющие стоят на месте. Пойманный становится «Водяным».

2) После 3-4 раз повторений выбирается новый «Водяной»

### **Козленок.**

Перед началом игры выбирается «козленок», который становится в середину круга, образованного остальными ребятами. Ребята берутся за руки и начинают ходьбу по кругу, произнося текст:

*Выходи, козленок мой, пободаемся с тобой.* (дети идут по кругу, «козленок» идет противходом)

*«Ме-ме-ме, -звучит ответ, -а у вас и рожек нет».*  
(«козленок» останавливается,

отвечает, показывает рожки)

*Выходи, козленок мой,* (дети сужают круг, подходя к «козленку»)

*Поиграем мы с тобой.* (Отходят от него)

*«Ме-ме-ме, играть люблю, вот возьму и догоню»*  
(Дети останавливаются,

«козленок», ответив, догоняет детей).

Дети, которых осалил «козленок», выбывают из игры. **Указания.** Они могут наблюдать за игрой в указанном месте, а могут организовать спокойную игру – поиграть в ладошки, передавать мяч.



### ***Зоопарк.***

Дети образуют пары и становятся в две шеренги вдоль одной из стен (сторон площадки) на расстоянии 2 – 3 метров первые от вторых. Первые в паре – убегающие, «лисята»; вторые – догоняющие, «волчата». Инструктор произносит текст:

*В зоопарке живут лисята,  
(первые хлопают в ладоши)  
Вместе с ними играют волчата.  
(вторые хлопают в ладоши)*

*И как маленькие ребятки играют они в ловишки.  
(«Лисята» убегают, а «волчата» их догоняют).*

Если «волчонок» догнал «лисенка» из своей пары, они садятся на скамейку. По команде «Стоп!» все оставшиеся останавливаются. Подводится итог, кто из «волчат» смог догнать «лисенка» из своей пары.

### ***Хвост дракона.***

Игроки выстраиваются в колонну, крепко держась за талию друг друга. Таким образом, получается «дракон» - с головой и хвостом. Задача первого игрока – «голова» - поймать последнего («хвост дракона»), а задача последнего – увернуться и не дать себя поймать.

### ***Возьми платочек.***

Дети выстраиваются в колонну парами на одной из сторон площадки. Один ребенок – водящий - уходит на противоположную сторону площадки, встает лицом к детям. Он держит в вытянутой руке платочек и говорит:

*«Кто успеет добежать и платочек забрать.*

*Раз, два, три – беги!»*

После этих слов дети, стоящие последними в колонне, расцепляют руки и бегут вдоль детей каждый со своей стороны за платочком. Кто быстрее возьмет платочек, тот становится водящим. Новая пара становится впереди колонны. Игра продолжается.



### ***Салют.***

Для игры нужна большая корзина, со 150 – 200 пластмассовыми мячами двух – трех цветов и 2 – 3 корзины поменьше для сбора мячей..

Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети двух – трех команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. На дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают, какого цвета мячи будет собирать каждая команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

### ***Волшебные елочки.***

Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные елочки, которые по сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружатся по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит елочки, осматривает их, неровные забирает с собой.



## Игры с прыжками

### **Зайцы и волк.**

Играющие изображают зайцев, один из них — волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне площадки — в овраге. Воспитатель произносит:

*Зайки скачут скок, скок, скок,  
На зеленый на лужок, на лужок,  
Травку щиплют, слушают,  
Не идет ли волк.*

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произнесет слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2—3 зайцев, на роль волка выбирается другой играющий. Игра повторяется 3—4 раза.

**Указания.** Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.



### *Лиса в курятнике.*

В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одной стороне площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место площадки — двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Игра возобновляется. Она заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4—5 раз.

**Указания.** Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т. д.

### *Зайка серый умывается.*

Все играющие стоят в кругу. Выбранный зайкой становится в середину круга. Дети произносят:

*Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается,  
Вымыл носик, вымыл ротик,  
Вымыл ухо. Вытер сухо!*

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5—6 раз.

**Указания.** В кругу одновременно могут находиться и несколько заек 4—5. Они одновременно выполняют игровое задание. Это увеличивает активность играющих.



### ***Воробьи и кошка (Попрыгунчики-воробушки).***

Чертится большой круг диаметром 3-4 м (или выкладывается шнур). Один из детей – кошка, сидит в середине круга. Все остальные – воробьи, становятся за чертой круга. Воробьи по сигналу инструктора прыгают в круг и выпрыгивают из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать неуспевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа непоиманных, и игра возобновляется. Пойманных можно не исключать из числа играющих, а запоминать. Кошка ловит воробьев только в кругу, воробьи прыгают на двух ногах.

**Вариант.** Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» - «воробышком».

### ***Хороводная игра «Воробей».***

Дети – «голуби» встают в круг, не держась за руки. «Воробушек» стоит в центре. Дети говорят:

*Среди белых голубей*

*Скачет шустрый воробей.* (дети-голуби идут по кругу на пятках, а воробышек скачет в кругу)

*Воробушек-пташка,*

*Серая рубашка.* (Дети поворачиваются лицом в круг, идут приставным шагом.)

*Откликайся, воробей,*

*Вылетай-ка, не робей!* (Воробей пытается вылететь из круга, а дети, взявшись за руки, не пускают его.)

Затем выбирается другой воробышек. В конце игры подводят итог, кому из «воробышков» быстрее всех удалось «вылететь» из круга.



## Игры с ползанием и лазаньем

### ***Пастух и стадо.***

Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит:

*Ранним-рано поутру*

*Пастушок: «Ту-ру-ру-у!»*

*А коровки в лад ему*

*Затянули: «Му-му-му!»*

На слова «ту-ру-ру-у» пастушок играет в рожок, после слов «му-му-му» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле (на другую сторону площадки). Там стадо пасется некоторое время, затем пастух гонит его обратно в хлев. Выбирают нового пастуха. Игра повторяется 2—3 раза.

**Указания.** Для игры нужен простор. Дети не должны сбиваться в одно место.

### ***Перелет птиц.***

Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят врассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Полетели» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу «Буря» птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3—4 раза.

**Указания.** При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.



### *Змейка.*

Инструктор предлагает всем детям изобразить змейку. Дети кладут руки друг другу на плечи и медленно «змейкой» двигаются вперёд за педагогом.

*Эй-ка, эй-ка,  
Голубая змейка!  
Объявись, покажись,  
Колесом покрутись!*

Перед детьми могут ставиться преграды (кубы, дуги и т.д.), которые змейка должна обогнуть, не опрокинув.

### *Лиса и куры.*

Дети изображают кур. Один из играющих — петух, другой — лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: «КУ-КА-РЕ-КУ!» Куры убегают, взлетают на насест (бревно, скамейку, бум). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест и удержаться на нём. После двух-трёх кратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.



## Игры с бросанием, катанием и ловлей

### **Щука.**

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего, перебрасывая (или перекатывая) мяч:

*Мимо леса, мимо дач  
Плыл по речке красный мяч.  
Увидала щука. Что это за штука?  
(перебрасывают мяч)  
Хватъ, хватъ! Не поймать  
(у кого оказался мяч - отбивает его)  
Мячик вынырнул опять.  
Он пустился дальше плыть.  
Выходи, тебе водить.*

Выбранный водящий ловит детей, которые разбегаются по площадке. Осаленные садятся на скамейку.

25

### **Охотники.**

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.

### **Колобок.**

Дети, присев на корточки, размещаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать.



### ***Подбрось-поймай.***

Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронит его.

**Указания.** Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

### ***Сбей булаву.***

Играющие становятся за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз булава была им сбита.

**Указания.** Надо разнообразить игровое задание, прокатывать мячи правой, левой и двумя руками, можно прокатывать мяч и ногой.



### ***Мяч через сетку.***

Небольшая группа играющих (2—8) становится по обе стороны сетки, натянутой на высоте поднятых вверх рук ребенка, на расстоянии не менее 1—1,5 м от сетки. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Если играют четверо или более, то один ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его одному из соседей, а тот перебрасывает мяч снова через сетку.

**Указания.** Играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определенным способом (двумя руками снизу или из-за головы). Команды соревнуются между собой: воспитатель или один из детей подсчитывает, на какой стороне мяч больше падал на землю.

### ***Школа мяча.***

Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену, дать ему отскочить от пола и поймать двумя руками. Ударить мяч о стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Вдвоем: один ударяет мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону товарища, тот после падения мяча на пол и отскока ловит его.



### ***Кегли.***

Кегли ставятся в определенном порядке за линией; в один ряд вплотную друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд, одна от другой на небольшом (5—10 см) расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая кегля между рядами; в три ряда, большая кегля во втором ряду; квадратом, большая кегля в центре и т. п.

На расстоянии 2—3 м от линии, на которой расположены кегли, чертят 2—3 линии, с которых играющие сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает в первом туре тот, кто больше всех собьет кеглей с ближней линии. Он и начинает прокатывать шары со второй линии и т. д.

**Указания.** В одной игре рекомендуется использовать не больше 1—2 построений кеглей. Можно подсчитать очки, тогда большая кегля должна быть самой ценной.

### ***Кольцеброс.***

Игра состоит в набрасывании колец (диаметром 15—20 см) правой и левой рукой на палочки 30—40 см длины, укрепленные вертикально на подставке в разных расположениях (в виде квадрата, треугольника и др.). Задача состоит в том, чтобы с заданного расстояния (1, 5—2 м) набросить возможно большее количество колец (из 3—5) на пеньки. В игре одновременно участвуют 2—3 ребенка. Они по очереди набрасывают одинаковое количество колец, подсчитывая, кто сколько набросил.

**Указания.** Желательно иметь кольца разного цвета, предлагая каждому ребенку действовать с кольцами одного цвета. В этом случае дети могут бросать кольца одновременно.



## ***Защита укрепления.***

В центре зала чертят круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливают «укрепление» — три связанные между собой гимнастические палки. Выбирается водящий, который встаёт рядом с «укреплением».

По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадёт в цель, меняется местом с водящим.

**Указания.** Надо бросать мяч в цель, не заходя за линию круга; водящий не имеет права держать руками «укрепление»; менять водящего следует только после того, как будет сбито «укрепление» (или защитник сам уронит его). Надо регулировать расстояние между «укреплением» и бросающими мяч игроками в соответствии с возможностями детей, а также всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

**Вариант.** Вместо «укрепления» поставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после их падения.

## ***Илу «День и ночь».***

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, отбивание мяча на месте, в движении и др.).

По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3 – 4 мин.



## Игры на ориентировку в пространстве

### *Найти, где спрятано.*

Дети стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель показывает им флажок и говорит, что спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора». Дети ищут спрятанный флажок. Кто первым найдет флажок, тот прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3—4 раза.

**Указания.** Если дети не могут долго найти флажок, воспитатель подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь подыскать соответствующее место.

### *Найди и промолчи.*

Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По сигналу воспитателя они поворачиваются лицом к стене. Воспитатель в это время прячет платочек. Затем по сигналу дети открывают глаза, поворачиваются и начинают искать платочек. Нашедший, не показывая вида, что он уже нашел, подходит к воспитателю и тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платочек, и становится на свое место в шеренге (или садится на скамейку, стул). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдут платочек. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Надо пояснить детям, что тот, кто найдет платочек, не должен не только его брать, но и показывать вида, что он заметил платочек.



### *Кто ушел?*

Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5—6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий заметит, что все остались на местах.

### *Хитрые мыши.*

Взрослый загадывает загадку:

*Маленький шарик под лавкой шарит,  
Собирает крошки, боится кошки.*

Кота выбирают по считалке:

*Раз, два, три, четыре, кот грамоте учили:  
Не читать, не писать, а за мышками скакать.*

Кот становится на небольшом расстоянии от детей, закрывает глаза, как будто спит. Мыши бегают и дразнят кота:

*Тра-та-та, тра-та-та,  
Не боимся мы кота.*

Дразнилка повторяется до того момента, пока кот, который спокойно дремал, не почувствует подкрававшихся. Как только кот вскочит, мыши замирают на месте. Кот ходит и смотрит. Если кто пошевелится, уводит к себе. Игра продолжается, пока кот не преловит всех мышей.



## ***Иголка и нитка.***

Дети становятся друг за другом. Первый – «иголка» - он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать и не запутаться.

*Ниточка, ниточка за иголкой тянется,  
Никогда ниточка одна не останется.*

Тот ребенок из-за которого «ниточка порвалась» становится последним. Затем выбирается другая «иголка».

## **Игры – эстафеты**

### ***Пингвины.***

Дети встают в 2—3 колонны. У стоящих первыми мяч (мешочек с песком). Они кладут его между колен и по сигналу инструктора прыгают на двух ногах к флажку, находящемуся на расстоянии 7—8 м. Затем берут мяч (мешочек) в руку, оббегают флажок, возвращаются к своей колонне и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

### ***Перемени предмет.***

Дети распределяются на 2—3 команды. Перед каждой на расстоянии 6—8 м в небольшом круге лежит какой-либо предмет (кубик, обруч). У первых в руке кегля. По сигналу учителя направляющие бегут к кружкам, ставят в него кегли, берут кубик и передают его следующему игроку. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

### ***Эстафета с обручами.***

Дети встают в 2—3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 6 м обруч (диаметр 50 см). По команде «Раз, два, три — беги!» первые бегут к обручу, поднимают его вверх, пролезают в него, кладут на место, бегут к своей колонне, касаются рукой следующего в колонне ребенка, а сами встают в конец строя. Каждый последующий игрок выполняет то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.



## Спортивные упражнения:

**Быстрые упряжки.** На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 10—15 м. Первая линия — «старт», а вторая — «финиш».

Играющих детей разделяют на «тройки». У каждой тройки одни сани, которые ставятся на линию «старта». Один из троих играющих садится в санки, а двое других берутся за веревочку. Побеждает та упряжка, которая раньше других пересекает линию «финиша».

**«Быстрые санки» («Гонки санок»).** На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 10 — 20 м. Это линии «старта» и «финиша», между которыми находится дистанция гонок на санках. Санки ставятся у линии «старта». На каждые санки садится один играющий (в одном заезде 3—4 ребенка, чтобы не мешали друг другу) верхом, опуская ноги на снег, и ждет команду



воспитателя.

Воспитатель подает сигнал (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или команду: «Вперед!..». После этого дети начинают движение, отталкиваясь от поверхности ногами, сидя на санках. Движение продолжается до черты финиша. Побеждает тот ребенок, чьи санки первыми пересекут линию финиша.

**Вариант игры:** санки стоят у линии старта, но дети садятся на санки спиной вперед. Движение начинается по сигналу или команде воспитателя отталкиванием ног. Игра прекращается, когда первые санки пересекут линию финиша, но может быть остановлена и командой воспитателя: «Стоп!..» В последнем случае победителем считается тот, чьи санки в момент команды окажутся впереди.