

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.

Подготовительная группа

СЕДЬМОЙ ГОД ЖИЗНИ



Особенности организации. В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, что бы они были легкими, красивыми, уверенными. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. В играх необходимо ставить перед детьми задачи для самостоятельного решения.

Так, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья и в каждом выбирается звеньевой. По сигналу воспитателя дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются в рассыпную по залу и по команде «В круг!» строятся вокруг звеньевого, а пока воспитатель считает до 5, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков. Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой — в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания.

Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети сами добывают знания. А знания, добытые собственными усилиями, усваиваются сознательно и прочнее запечатлеваются в памяти. Решение разнообразных задач рождает у детей веру в свои силы, вызывает радость от самостоятельных маленьких открытий.

При умелом руководстве воспитателя подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

Каждый играющий должен знать свою задачу и в соответствии с ней исполнять воображаемую роль в предполагаемой ситуации. Поскольку игра включает активные движения, а движение предполагает практическое освоение реального мира, игра обеспечивает непрерывное исследование, постоянный приток новых сведений. Таким образом, подвижная игра является естественной формой социального самовыражения личности и творческого освоения мира.

В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их. Это игры типа «Сделай фигуру», «День и ночь», «Обезьяна и охотники» и др. Первоначально ведущую роль в составлении вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому самих детей. Вхождению в роль,

образной передаче характера движений способствует придумывание детьми упражнений на заданную тему.

Важную роль в развитие творческой деятельности детей играет привлечение их к составлению вариантов игр, усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше и больше самостоятельности. Так, проводя с детьми игру «Два мороза», воспитатель предлагает вначале такой вариант: кого «морозы осалют», тот остается на месте, а дети, перебегая на противоположную сторону, не должны задевать «замороженных»; затем воспитатель усложняет задание: убегая от «морозов», дети должны дотронуться до «замороженных» товарищей и «отогреть» их. После этого воспитатель предлагает самим детям придумать варианты игр. Из предложенных вариантов выбираются наиболее интересные.

Таким образом, показателем творчества детей в игре является не только быстрота реакции, умение войти в роль, передавая свое понимание образа, самостоятельность в решении двигательных задач в связи с изменением игровой ситуации, но и способность к созданию комбинаций движений, вариантов игр, усложнению правил.

Высшим проявлением творчества у детей является придумывание ими подвижных игр и умение самостоятельно их организовывать. В подготовительной к школе группе наряду с сюжетными и несюжетными играми проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Дети подготовительной группы должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками. У детей всех возрастов огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

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

Салки (пятнашки).

По счету одного из игроков – салки (пятнашки) все остальные разбегаются. Задача салки-водящего – догнать убегающего и осалить, запятнать. Осаленный становится водящим.

Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я салка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего салку. Для усложнения игры можно установить такие, скажем, дополнительные правила: *нельзя салить того, кто успеет упасть на землю, упираясь на ладони и носки вытянутых ног; или замрет на одной ноге, держа другую ногу, отведенную назад двумя руками.* А можно условиться, что в безопасности от пятнашки будет тот, кто дотронется до деревянных или каменных предметов. Спаситься можно и в «доме» – специально очерченном круге. Игра становится еще интереснее, если пятнать не рукой, а небольшим мячом.

Ловишка в кругу.

Посреди площадки чертят круг диаметром 4 – 5 м. Дети стоят по кругу. Выбирается водящий (ловишка). Он становится в центр круга. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг. Водящий должен дотронуться до них, не выходя из круга. Осаленный считается пойманным и временно выбывает из игры. Через 1 – 1,5 мин подаётся сигнал «Стой!». Подсчитываются пойманные. Из неосаленных выбирается новый водящий.

Указания: Ловить можно только в кругу.

Два Мороза.

На противоположных сторонах площадки чертится два «дома». В одном находятся все играющие, кроме двух «Морозов». Морозы стоят посередине площадки и говорят:

*Мы два брата молодые, два Мороза удалые
Я Мороз – Красный нос. Я Мороз – синий нос.*

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Все ребята отвечают:

Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!

После этих слов перебегают за черту на другую сторону площадки. Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Осаленные останавливаются. Затем Морозы обращаются к ребятам с теми же словами. Ответив, ребята перебегают обратно в дом, по дороге дотрагиваясь до замороженных – «размораживают» их. Те присоединяются к остальным игрокам. Морозы пятнают перебегающих и тем самым мешают выручить осаленных. После 2-3 перебежек выбирают новых «Морозов».

Невод (Рыбаки и рыбки).

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое берутся за руки, образуя "невод".

Остальные - "рыбы" - ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут, нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают, ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят, а детей выводят.

Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб", т. е. остальных игроков. Задача "рыб" - не попасть в "невод". Если "рыбка" не смогла увильнуть и оказалась в "неводе", то она присоединяется к водящим и сама становится частью "невода". "Рыбки" не имеют права рвать "невод", т. е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не останется один игрок "рыбкой".

Варианты: «Рыбаки и рыбка», «Цепочка»

Третий лишний.

Играющие становятся по два в затылок друг другу, по кругу, лицом к центру. Убегающий занимает место перед какой-либо парой. Стоящий сзади убегает, водящий устремляется за ним. Осаленный становится водящим.

Указания: нельзя пробегать через круг.

Оса. В игре принимает участие нечетное количество детей – дети становятся парами. Тот, кто остался один сам, - "оса". Она занимает определенное место. Пары расходятся, дети гурьбой прибегают к осе и спрашивают:

"Оса, оса, а ты не очень плохая?"

Она отвечает: *"Как ужасно, так будешь знать!"*

"Я не злая, не плохая, а кого хочу, того и ловлю".

После этих слов оса ловит детей, которые бегут поодиночке. В момент приближения осы игроки быстро объединяются в пары, а когда отдаляется - расходятся, перебегают произвольно. Тот, кого поймает оса, принимает на себя эту роль.

Ястреб.

Выбирают "ястреба". Все, кроме ястреба, образуют колонну, взяв друг друга за пояс или за плечи. Первый спрашивает ястреба:

- Тебе кого надо?

- Последнего.

- Так лови его!

Ястреб бросается к последнему игроку, который старается убежать, бегут вдоль колонны, чтобы стать впереди нее. Пойманный становится ястребом, а бывший ястреб - первым в колонне.

Коршун и наседка.

В цепочке первый – “курица-наседка”, остальные “цыплята”. Водящий – “коршун” старается унести последнего цыплёнка (осалить). Задача курицы и цыплят помешать этому. Когда коршун осалит последнего цыплёнка, он сам становится в конец цепочки, а курица становится коршуном. Если от колонны отрывается несколько человек, то они могут стать добычей «коршуна», если он успеет коснуться каждого из них до того, как они вновь встанут в колонну.

Бубен.

Дети становятся в круг, не держась за руки, передают бубен, говоря такие слова:

Бубен-бубен, долгий нос, почем в городе овес?

Две копейки с пятаком. Ехал Ваня с колпаком.

Овса Ваня не купил, только лошадь утопил.

Бубен, бубен, беги за нами хватай руками!

Тот, у кого оказался в руках бубен, после того, как все слова были сказаны, становится салкой. Салка с бубном в руках бежит за убегающими детьми. Тому, кого поймает, салка отдает бубен – теперь в игре новый салка. Со словами «Я-бубен!» новый салка ловит детей. Выигрывают те дети, кто ни разу не был «бубном».

Бубенцы.

Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Все поют:

Трынцы-брынцы, бубенцы, раззвонились удалцы:

Диги-диги-диги-дон, отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

Вызов номеров.

Играющие делятся на 2 – 3 команды, выстраиваются в колонны (шеренги). Каждому участнику инструктор называет его порядковый номер (каким по счету он стоит в колонне). Затем инструктор называет какой-либо порядковый номер и участники игры, имеющие эти номера, выбегают из колонн (шеренги), оббегают свою стойку и возвращаются на свои места. Прибежавшие первыми получают очко (флажок). Затем ведущий называет другой номер (не обязательно по порядку). Побеждает команда, набравшая большее количество очков (флажков).

Вариант: Участники должны не просто оббежать стойку, а добежать до мяча, взять его и отбивая, приблизиться к корзине и выполнить бросок в кольцо. При этом учитываются и точные попадания.

Пустое место.

Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, получают окошечки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

*Вокруг домика хожу
И в окошечки гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу.*

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в «окошечко», напротив которого остановился, и говорит:

- Тук, тук, тук.
- Кто пришел?
- (*называет свое имя*).
- Зачем пришел?
- Бежим наперегонки?

Оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу играющих остается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Игры с прыжками

Каракатица.

На расстоянии 9-12 метров от финиша играющие выстраиваются в две шеренги, стоя спиной друг к другу. Каждая пара скрещивает руки на уровне локтевых суставов. По сигналу судьи каждая такая пара стремится первой достигнуть финиша, продвигаясь вперед небольшими шагами или прыжками.

Скакалка под ногами.

Играющие делятся на 2-3 команды и становятся в колонну по одному. Первый и второй игроки берут за концы скакалку и отделяются от колонны. По сигналу судьи они проходят вдоль всей колонны, а игроки подпрыгивают на месте, стараясь не задеть скакалку. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй и третий продолжают игру тем же способом. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не окажется во главе колонны. Побеждает команда первой закончившая игру.

«Волк» во рву.

На площадке чертится коридор (ров) шириной до одного метра. Ров можно начертить и зигзагообразно – где уже, где шире. Во рву располагаются водящие «волки» - один, два или больше. Все остальные играющие – «козы» - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться осаленными. По команде «Козы, пастись!» - дети перепрыгивают через ров и бегут в «лес пастись». По команде «Козы, домой!» - дети, перепрыгивая ров, бегут обратно за черту.

Если «козу» осалили, она выбывает из игры.

«Волк» может осалить «козу», только находясь во рву. «Козы» ров не перебегают, а перепрыгивают.

Вариант. «Козы», не перепрыгнувшие, через ров также выходят из игры.

Через веревку.

Дети выстраиваются в шеренгу. На расстоянии 8 – 10 м два участника натягивают веревку длиной 4 – 5 м. По команде дети бегут вперед и стараются перепрыгнуть через веревку, которая движется им навстречу на $h=30 - 40$ см.

Кто задел веревку или не успел перепрыгнуть, считается проигравшим. Игра проводится 5 – 6 раз. Победителем считается тот игрок, который ни разу не задел веревку.

Классики.

Инвентарь: специальная таблица (см. картинку), деревянный или пластиковый биток диаметром 10-15 см.

Очень древняя игра в настоящее время хорошо известная во всем мире. Изначально применялась для повышения выносливости солдат римской армии. Наблюдающие за упражнениями дети подражали солдатам, и постепенно превратили тренировку в игру с определенными правилами. Игра имеет множество разновидностей. Но основная суть ее в следующем:

На асфальте мелом рисуется табличка в два столбца (есть варианты, когда два столбца попеременно чередуются с одним и т.д.) с последовательно расположенными в них числами, например, от одного до 10. Сверху к таблице пририсовывается полукруг, внутри которого написано "огонь". При попадании на это поле игрок "сгорает", то есть его попытка считается неудачной. Для игры необходим так же биток – может подойти легкая пустая изнутри шайба для детского хоккея или баночка из-под крема.

Задача игрока – проскакать все поля таблицы, в определенной последовательности, толкая при этом перед собой ногой биток, так, что бы он тоже останавливался на нужном поле. На границы между полями наступать нельзя, как и попадать на поле "огонь". Через некоторые поля надо перепрыгивать, не останавливая на них биток и не останавливаясь самому. Во французском варианте, называемом "улитка", таблица имеет спиральную форму. Так же играют в классики и без битка. Смысл игры пропрыгать всю таблицу определенным образом без ошибок.

Игры с подлезанием и лазаньем

Ловцы обезьян.

Дети, изображающие обезьян располагаются на одной из сторон площадки у гимнастической стенки. На противоположной стороне находятся 2 – 3 ловца. Ловцы сговариваются между собой, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и выполняют их.

Обезьяны влезают на стенку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Выполнив движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев (стенки), приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения.

По сигналу инструктора «Ловцы!» обезьяны убегают у деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2 – 3 повторений подсчитывают количество пойманных обезьян, назначают других ловцов. Игра повторяется.

Игры с метанием, бросанием и ловлей

Невидимка.

Игроки становятся в круг и передают за спиной друг другу шапку-невидимку (любой головной убор). Вдруг кто-то решает, что его соседу пора стать невидимкой, и неожиданно надевает ему на голову головной убор со словами:

"Берегись невидимки!"

Стоящие в кругу разбегаются кто куда, а невидимка спешит к мячу, который лежит в центре круга. Схватив его, он кричит: "Стой, ни с места!"

Все останавливаются. Теперь невидимка может запятнать кого-нибудь мячом со своего места. Если это удастся, то он бросает шапку и убегает подальше от нее. Остальные в это время стоят. Теперь в игре новый невидимка. Он подбирает мяч и, надев шапку, старается осалить мячом кого-нибудь еще. И так далее. Как только кто-то промахнется, все снова встают в круг, в центр кладут мяч, и шапка невидимка снова идет по кругу.

Мячик кверху.

Участники игры встают в круг, водящий идёт в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остаётся вновь водящим: идёт в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: «Стой!» — продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающимися на пути предметами.

Охотники.

Выбираются трое водящих — «охотники», каждый из них берет мячик. По команде ведущего все игроки (в том числе и «охотники») свободно прогуливаются по площадке. Как только ведущий говорит: «Стоп», игроки должны замереть на месте, а «охотники» (также не сходя с места) пытаются попасть мячиком в кого-нибудь из игроков. Те «охотники», которым это удастся, меняются с осаленными игроками ролями. Затем игра повторяется.

Указание: Можно играть на маленькой площадке на выбывание. Игроки, осаленные «охотниками», покидают площадку. Охотник, который промахнулся, также выбывает из игры. Выигрывает последний участник, оставшийся в игре. В этом варианте игры количество «охотников» можно увеличить.

Охотники и утки.

Все играющие встают по кругу. После расчёта на первый-второй, вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу инструктора охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. После этого команды меняются местами.

Вышибалы.

Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

Кто дальше бросит?

Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8 — 10 м от каждой команды.

По сигналу игроки каждой шеренги бросают мешочки вдаль, стараясь добросить до флажка. То же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросят мешочки до флажка.

Правила игры. Бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команд.

Попади в мяч.

Дети делятся на две команды и становятся в шеренгах по обеим сторонам площадки. В одной из команд каждому игроку дают по малому мячу (набивному мешочку), который они по сигналу одновременно бросают в волейбольный мяч, находящийся на середине площадки. Задача: откатить мяч в сторону другой команды. Если волейбольный мяч выкатится в сторону, его ставят на середину площадки, примерно в том месте, где он вышел из пределов поля. Затем игроки второй команды собирают мячи и тоже бросают, стараясь откатить волейбольный мяч обратно. Выигрывает команда, которой удастся закатить волейбольный мяч за черту другой команды.

Статуи.

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается. Если же он опять пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок опускается на оба колена. Если сумеет поймать мяч - прощается всё. При четвертой ошибке игрок выходит из игры.

Вариант: Из игры можно выходить после второй ошибки.

Мяч над веревкой.

Зал поделен пополам волейбольной сеткой или веревкой. На каждой половине поля (шеренгами, лицом друг к другу) располагается команда игроков. Каждая команда старается перебросить мяч через сетку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать товарищу по команде). За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается.

Игра продолжается до условного количества очков (5 – 10).

Игры малой подвижности

У кого мяч?

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!» Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Водящему нельзя обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

Вызов по имени.

Играющие становятся в круг, в центре которого стоит водящий. Водящий ставит вертикально гимнастическую палку: нижний конец ее упирается в пол, верхний он придерживает рукой.

Водящий громко называет имя любого ребенка, стоящего в кругу, и тут же опускает палку. Игрок, которого назвали, должен подскочить и успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он становится водящим, если нет, то он возвращается на свое место, водящий остается прежним. Игра проводится 3- 4 мин.

Не теряй равновесия.

Дети расходятся по залу в рассыпную. По команде встают на одну ногу, руки на пояс. Стараться как можно дольше сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Проигравшие садятся на пол.

Часовые.

Вдоль зала кладут на пол параллельно друг другу две веревки длиной 3 – 4 м на расстоянии 1м. Выбирают двух часовых, которые становятся один напротив другого за веревками, как бы с двух сторон коридора, им завязывают глаза. Играющие друг за другом стремятся пройти, проползти (пробежать нельзя) по коридору между часовыми так, чтобы они не обнаружили их. Если часовой услышал, то он говорит «Стой!» - и вытягивает одну руку вперед. Тот, кого обнаружили, садится на скамейку, тот, кому удастся пройти бесшумно – становится на другой стороне коридора. После того как все пройдут, часовые снимают повязки и смотрят, сколько ребят им удалось «задержать».

Ловкие пальцы.

По залу рассыпаются мелкие предметы: фломастеры, шарики, карандаши, пробки от бутылок и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног и берут в руки. Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол и считают, сколько предметов им удалось собрать (можно построить композицию). Выигрывает тот, кто больше собрал.

Игры на развитие силы

Гладиаторы.

На земле чертится «ринг» - круг диаметром 3-4 метра. Играющие, разделившись на две команды, посылают по одному «гладиатору» в круг. Каждый боец стоит на одной ноге, подгибая другую и заложив руки за спину. Прыгая на одной ноге, игроки начинают выталкивать друг друга из круга. Руки при этом использовать нельзя, только корпус.

Вытолкнул противника за черту или заставил его встать на обе ноги – победил, принес очко своей команде. В бой вступает следующая пара.

Эта игра считается силовой, но только на силу полагаться нельзя. Гораздо важнее быть ловким и сообразительным.

Перетяги.

Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам – обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивает противника. Можно играть и так: игроки, стоящие друг против друга, хватаются за правые руки, левые – за спиной, и перетягивают одной рукой. Побеждает команда, захватившая больше пленников.

Кто перетянет? (Латвийская игра)

Две веревки связываются посередине таким образом, чтобы их концы были равной длины. Четыре игрока, взявшись за концы, стараются перетянуть веревку каждый в свою сторону. В 2 м от каждого игрока ставится по кегле. Тот, кто сумел первым, дотянувшись до своей кегли, поднять ее, побеждает.

Тяни в круг.

Чертят два круга – один в другом – D 1 и 2 м. Дети окружают большой круг, берутся за руки. По сигналу ведущего все начинают идти по кругу, по второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Дети, спасаясь, стремятся или перепрыгнув большой круг попасть в малый, где разрешено находиться, или перешагнуть, но так, чтобы не разъединить руки. Дети. Разъединившие руки в время перетягивания, оба выходят из игры. Когда оставшиеся игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

Свали чурбачок.

Игроки становятся в круг. В центре круга ставится чурбачок (полено, связанные палки, мяч и т.д.). По сигналу дети, стоящие в кругу, начинают деформировать круг, пытаясь вынудить кого-нибудь из играющих задеть чурбачок. Кто заденет чурбачок, вылетает. Игра начинается сначала.

Игры-эстафеты.

Передал-садись.

Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.

Быстрые и ловкие.

Играющие распределяются на 2 – 3 команды и встают в колонны у линии старта, в руках у каждого мешочек с песком. Первые бегут к линии финиша (расстояние 10 м), бросают мяч в обруч, расположенный от линии финиша в 3 м, и бегом возвращаются в конец колонны. Следующий начинает бег, как только предыдущий игрок пересечет линию старта. Побеждает команда, которая забросила большее число мячей и быстрее выполнила задание.

Хоккеисты.

Участвуют 2—3 команды. Дети выстраиваются в колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 5 м поставлены предметы. По сигналу “Марш” первые в колонне клюшкой ведут шайбу к предмету, обводят ее вокруг предмета, так же ведя шайбу, возвращаются и передают клюшку следующему в колонне. Побеждает та команда, которая быстро справилась с заданием.

Забрось в кольцо.

Дети встают за чертой и поочередно забрасывают мяч (диаметр 20—25 см) в кольцо (на высоте 120—130 см). Выигрывает тот, кто раньше наберет определенное (условленное) число очков.

Бег с тремя мячами.

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных,
- вместо бега – прыжки.

Репка.

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь обгибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Эстафета с обручами.

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой.

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

Гонка мячей под ногами.

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Три прыжка.

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

Передал - садись!

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 3 - 5 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Снайперы.

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Игольное ушко.

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

Встречная эстафета с брусками.

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по бруску. Нужно добежать до противоположной стороны, передать брусок и встать в конец колонны.

Ритмическая эстафета с палками.

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

Разгрузи машину.

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему.

Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

Тяни-толкай.

Двое игроков становятся спинами друг к другу и, взявшись за руки, бегут метров 10-20. Прибежав к финишу, возвращаются на старт. Таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит лицом, а в другую - пятится спиной. Упавшие или запутавшиеся выбывают из игры.

Соревнование тачек.

Игроки команд, распределившись по парам (соответственно росту и весу), встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу игроки каждой команды катят «тачки»: перебирая руками, передвигаются вперед. Когда пара пересечет линию финиша, дети меняются ролями и возвращаются обратно. Далее начинается движение следующая пара.

Эстафета по кругу.

Играющие делятся на четыре команды. На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих, так как команды выстраиваются по четырем радиусам.

Все стоят спиной к центру, у первого в руках флажок. По сигналу инструктора дети с флажками бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своей команды, передают флажок следующему игроку, ставшему первым, а сами встают в конец колонны. То же самое проделывают все играющие.

Когда команда закончит бег и выстроится в первоначальном порядке, ребенок, стоящий впереди, поднимает флажок вверх. Выигравшей считается та команда, которая сделает это первой.

Народные игры

Русская игра «Горелки».

Играющие строятся в две колонны (парами, впереди — водящий). Все хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не

погасло.

Глянь на небо —

Птички летят.

Колокольчики

звонят!

*Раз, два, три —
беги!*

С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонн - один слева, другой справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.

Молдавская игра «Лошадка».

Инвентарь: Повязки для лошадок.

По считалке ребята делятся на «лошадок» и «кучеров». На земле проводят черту, по одну сторону которой становятся «лошадки», по другую – «кучера». «Лошадки», взявшись за руки, подходят к черте и говорят:

Та-ра-ра, та-ра-ра,

Ушли кони со двора.

После этого они разбегаются, а «кучера» их ловят и уводят в огороженное место «двор». Дети, играющие лошадок, должны все время, пока их не поймают, щелкать языком: «цок-цок-цок», чтобы кучера знали, кого ловить. Когда всех «лошадок» переловят, дети меняются ролями.

Указания: ловить «лошадок» можно только после слов: «... со двора».

Украинская игра «Хромая уточка».

Обозначаются границы площадки. По считалке выбирается «хромая уточка», остальные игроки размещаются произвольно на площадке, стоя на одной ноге, а согнутую в колене другую ногу придерживают сзади рукой.

«Уточка» прыгает на одной ноге, придерживая другую рукой, стараясь осалить (т.е. дотронуться рукой) кого-нибудь из играющих. Осаленные помогают ей салить других. Последний неосаленный игрок становится «хромой уткой».

Указания: игрок, ставший на обе ноги или выпрыгнувший за пределы площадки, считается осаленным.

Французская игра «Охотничий мяч».

Игроки собираются кучкой. Посреди игроков стоит «охотник», который потом будет охотиться за всеми. Охотник подбрасывает мяч вверх и ловит его, когда он отскакивает от земли. Так он подбрасывает мяч 3 раза. За это время игроки разбегаются по площадке, т.к. охотник, в третий раз, схватив отскочивший мяч, сразу же бросает его в ближайшего игрока. Тот, кого он выбьет, становится его «собакой» и должен ему помогать. «Собаки» не могут выбивать игроков, но могут схватить отскочивший мяч и бросить его охотнику. Постепенно число «собак» увеличивается. Однако игроки могут защищаться. Если им удастся поймать мяч, которым их хотели выбить, они могут передавать его друг другу и даже выбить «собаку». Выбитая «собака» снова становится полноценным игроком, игра заканчивается, когда охотник с помощью «собак» выбьет всех или признается в своем поражении.

Эстонская игра «Птицы».

Ребята по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные дети - «птицы». «Хозяйка», тайком от «ястреба», дает название каждой птице: «кукушка», «ласточка» и т.д. Прилетает «ястреб» и начинает переговоры с «хозяйкой».

- *За чем пришел?*
- *За птицей.*
- *За какой?*

Ястреб называет, например, кукушку. Кукушка выбегает, «ястреб» ее ловит. Если названной «ястребом» птицы нет, «хозяйка» прогоняет его.

Правила: «Ястреб» может гнаться за «птицей» только после того, как она переступит линию и побежит по площадке. Пойманная «птица» не играет до конца игры.

Азербайджанская игра «Вытащи платок».

Две команды выстраиваются друг против друга. Посередине проводится черта. У каждого сзади за пояс заткнут носовой платок, или косынка. По жребию одна из команд становится водящей. По команде дети двигаются вперед, переходят черту, и тут судья кричит: «Огонь!». Игроки бегут обратно, а противники стремятся догнать их, чтобы вытащить из-за пояса платок. Побеждает та команда, которая захватит больше платков. Затем команды меняются ролями.

Японская игра «Аист и лягушки».

На земле рисуется игровое поле. Оно представляет собой большое озеро с бухтами, мысами, островками. «Лягушки» сидят в озере. Они не могут выпрыгивать на сушу. Вокруг озера на суше бегают «аисты». Ему нельзя заходить в воду, но он может прыгать с острова на остров. При этом «аист» пытается поймать «лягушку». Каждая пойманная «лягушка» выходит из игры. Последняя «лягушка» становится «аистом».

Китайская игра «Поймай хвост дракона».

Игроки стоят друг за другом так, что правую руку кладут на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди, - «голова дракона», последний в цепочке – это «хвост дракона».

«Голова дракона» пытается поймать свой «хвост», шеренга находится в постоянном движении, «тело» послушно следует за «головой», а «голова» пытается схватить последнего игрока. Шеренга не должна разрываться. Если же «голова» ухватит себя за «хвост», последний идет вперед, становится «головой», а новым «хвостом» - игрок, бывший в шеренге предпоследним.

Африканские салки по кругу.

Инвентарь: лист от дерева.

Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладёт лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом – за ним. Если водящий пробежит круг и его не догонят, он встанет на свободное место, а преследовавший его игрок становится новым водящим.

Венгерская игра «Один в круге».

Инвентарь: мяч.

Игроки становятся в круг и перебрасывают большой лёгкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибётся и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится посередине. Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если всё же центральному игроку удаётся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого попадёт, тот занимает его место.

Игра становится интереснее, если идёт в хорошем темпе и быстрой передачей удаётся заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.

Игра индейцев Аляски «Лови мешок!».

Инвентарь: Мешочек, наполненный песком весом 200 г.

Игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу.

Зимние забавы

Перебежки.

На снежной площадке отметить линиями два «города» - на расстоянии 25 – 30 шагов один от другого. Участники игры должны разделиться на две команды. Игроки одной команды будут бежать, игроки другой – салить их снежками. «Бегуны» занимают город, капитан по очереди отправляет их в другой город, а «салки», стоя по бокам площадки, стараются поразить снежками бегущих. Каждое попадание – очко.

Когда все перебегут – подсчитываются очки. Потом игроки меняются ролями. Снежки приготовить заранее.

Найди клад.

Очерчивается круг диаметром 5 – 10 м. Играющим предлагается закрыть глаза, и один, выбранный водящим, ходя по кругу, прячет в снег какой-нибудь предмет – палочку, банку, дощечку, мячик. По команде играющие открывают глаза и начинают искать спрятанный предмет, разрывая снег ногами или руками. Кто найдет – становится водящим.

Юла.

Участники игры становятся на ровной снеговой площадке в круг на расстоянии 1м друг от друга. Внутрь круга входит водящий с юлой – круглой деревянной чуркой или мячом. Ударяя ногой по юле, он старается выкатить ее за круг, но стоящие в кругу игроки отбивают обратно. У кого юла пройдет с правой стороны, становится водящим, а водящий занимает его место.

Батарей, огонь!

Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Между ними на возвышение кладется большой резиновый или кожаный мяч. По команде инструктора «Батарей, огонь!» команды одновременно делают залп снежками по мячу. В чью сторону мяч скатится, та команда проиграла. Под конец подводится общий счет игры.

Салки со снежками. На небольшой площадке становятся два игрока со снежками, а остальные свободно передвигаются вокруг них. Водящие, не сходя с места, бросают в бегающих снежки. Игра заканчивается, когда останутся только два игрока, не осаленные снежком. Они и становятся новыми водящими.