

«ЛОВУШКИ»

С бегом

Правила игры. Ловушки открываются и закрываются по сигналу. Новая игра начинается только с новыми ловушками.

Ход игры. Игроки разбиваются на пары. Часть пар становится лицами друг к другу, они поднимают руки вверх и смыкают их, образуя тем самым ловушки. Через ловушки пробегают остальные пары участников, взявшись за руки. Ловушки расставляются на одинаковом расстоянии друг от друга по кругу. Игра начинается по сигналу. По второму сигналу ловушка должна закрыться. Пойманные игроки берутся за руки и делают круг из 3-4 человек. Игра продолжается, пока не останется трое не пойманных игроков.

«УГОЛКИ»

С бегом

Правила: до перебежки уговориться с тем, с кем хочешь поменяться местами; нельзя долго стоять в своем уголке.

Игра хорошо проходит на большом участке, где много деревьев, расположенных недалеко друг от друга. Дети становятся возле них или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому-либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а находящийся в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка становится на середину. Если водящему долго не удастся занять уголок, воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно меняются местами, ведущий занимает чье-либо место.

«ПАРНЫЙ БЕГ»

С бегом

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

«МЫШЕЛОВКА»

С бегом

Правила: Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше. Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим, и мышей тогда поймаем! Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышеловку, присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышь - победительница.

«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

С бегом

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. «Ловишка», назначенный воспитателем, находится в центре круга. Играющие, двигаются по кругу вправо или влево (по указанию воспитателя), и говорят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три — лови!

На последнем слове все разбегаются, а «ловишка» догоняет их. Пойманный, временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока «ловишка» не поймает 2—3 детей. По

сигналу воспитателя «В круг!» все играющие становятся в круг. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

«СДЕЛАЙ ФИГУРУ»

С бегом

Цель: Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

«ГУСИ-ЛЕБЕДИ»

С бегом

Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей».

На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле. Между ними находится логово «волка». Все гуси летят на поле травку щипать. Хозяин зовет их:

- *Гуси, гуси!*

- *Га-га-га!*

- *Есть хотите?*

- *Да, да, да!*

- *Ну летите же домой!*

- *Серый волк под горой, не пускает нас домой.*

- *Что он делает?*

- *Зубы точит, нас съест хочет.*

- *Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!*

«Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать. Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы. Игру можно усложнить, введя в нее второго «волка». «Гуси» должны летать по всей площадке, им разрешается возвращаться домой только после слов, сказанных хозяином.

«КАРАСИ И ЩУКА»

С бегом

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

«ПЕРЕБЕЖКИ»

С бегом

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

«ХИТРАЯ ЛИСА»

С бегом

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и

становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется.

«НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ»

С прыжками

Под музыку начинаем движение по кругу, как только музыка заканчивается, участники должны принять такое положение, чтобы ступни ног не касались пола.

«КТО ЛУЧШЕ ПРЫГНЕТ?»

С прыжками

Играть желательно рядом с какой-нибудь горкой. По очереди все должны с разбегу совершить прыжок – вверх, на гору. Именно в этом заключается сложность. Далеко не всем удастся сделать удачный прыжок, чтобы преодолеть значительное расстояние. Водящий оценивает прыжки всех и присуждает им очки. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, кто набирает максимальную сумму очков.

«КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ПРЫЖКОВ?»

С прыжками

Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.

«УДОЧКА»

С прыжками

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

«С КОЧКИ НА КОЧКУ»

С прыжками

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает, увязшему, руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

«КЛАССЫ»

С прыжками

Эта игра требует умений прыгать на одной (правой или левой) ноге, хорошо ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. В то же время в этой игре развиваются глазомер, меткость, умение попадать плоским камешком, плиткой в горизонтальную цель.

На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять

камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т.д. Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки. Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ»

С бегом

Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх

«ПУСТОЕ МЕСТО»

С бегом

Дети становятся по кругу плотно друг к другу, руки держат за спиной. Водящий становится за кругом. Он проходит сзади играющих, дотрагивается до кого-нибудь, а сам продолжает бежать вокруг круга. Ребенок, до которого дотронулся водящий, бежит вокруг стоящих по кругу детей в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто первый займет пустое место, тот и остается в кругу, а оставшийся без места водит. Во время бега навстречу нельзя наталкиваться друг на друга и трогать руками стоящих детей.

«ЗАТЕЙНИКИ»

С бегом

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

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны повторить его. После 2-3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Каждый новый затейник придумывает разнообразные движения, не повторяя показанных.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

С бегом

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удастся поймать зайца, он выходит из игры.

«КТО СКОРЕЕ БОБЕРЕТСЯ ДО ФЛАЖКА?»

С лазаньем и ползанием

Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух

ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую больше количество очков.

«ПОПАДИ В ОБРУЧ»

С метанием

Поделить детей на колонны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5-2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя «раз» бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал «раз» бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Далее идут бросать остальные дети с обеих колон и т.д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

С метанием

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

«БРОСЬ ФЛАЖОК»

С метанием

На расстоянии 3 м от малыша устанавливается обруч. Ребенок бросает флажок, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.

«СБЕЙ МЯЧ»

С метанием

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«СБЕЙ КЕГЛЮ»

С метанием

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполняют упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

«ШКОЛА МЯЧА»

С метанием

Подберите наиболее простые и доступные для вашего ребенка упражнения, чтобы ребенок смог их выполнить в определенной последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками.
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

«МЕДВЕДЬ И ПЧЕЛЫ»

С лазаньем и ползанием

Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНЬЕ»

С лазаньем и ползанием

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 3—5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

«МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

С метанием

Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку - команда победила. Игра повторяется.

«ЭСТАФЕТА ПАРАМИ»

Эстафеты

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6 - 8 м.) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.

«ПРОНЕСИ МЯЧ, НЕ ЗАДЕВАЯ КЕГЛЮ»

Эстафеты

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или

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

«ЗАБРОСЬ МЯЧ В КОЛЬЦО»

Эстафеты

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ»

Эстафеты

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

«КТО СКОРЕЕ ПРОЛЕЗЕТ ЧЕРЕЗ ОБРУЧ К ФЛАЖКУ?»

С элементами соревнования

4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки.

По сигналу «раз, два, три — беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей. Усложнение: в игру включить преодоление препятствий — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

«КТО БЫСТРЕЕ?»

С элементами соревнования

Правила игры. В момент прыжков нельзя толкать друг друга; ноги при прыжках надо держать вместе. Побеждает тот, кто быстрее преодолет пространство, не нарушив правил.

«СЕРСО»

С метанием

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.

Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов. В серсо можно играть одному, вдвоем и группами. Игра заключается в бросании колец серсо при помощи деревянной палки и ловле колец на подставляемую палку.

«КТО ВЫШЕ?»

С элементами соревнования

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд. Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований. Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

«ГОРИ, ГОРИ ЯСНО!»

Народные игры

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов спиной к играющим стоит водящий — горельщик (горелка).

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло,

Глянь на небо

Птички летят,

Колокольчики звенят!"

После этих слов стоящие в последней паре бегут с двух сторон вдоль колонны. Горельщик старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем он запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горельщик вновь водит. Игра повторяется. Если горельщику удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

