

**Физкультурно-оздоровительное направление
формируемой части
основной образовательной программы дошкольного образования
МДОУ «ЦРР – д./с №4» г. Всеволожска**

(подвижные игры на улице)

Введение

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненнее включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным подвижным играм и ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни дошкольников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Пояснительная записка

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость. Игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и

подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

«подвижные игры» - программа для детей 4 – 7 лет.

Подвижные игры способствуют повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ребенка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Цель данной программы – развитие физических способностей через подвижные игры.

Основные задачи:

- 1) повысить уровень двигательной активности;
- 2) способствовать физическому, психическому развитию детей;
- 3) развивать активность и творчество занимающихся, любознательность, честность;
- 4) вызвать интерес к подвижным играм, позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Содержание программы определено с учётом:

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей учащихся, интересов и потребностей учащихся,
- тенденции развития воспитания и образования.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Методическое обеспечение программы:

Теоретический материал программы организовывается в форме бесед, до выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий учтены особенности организма детей, его пониженные функциональные возможности. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

2 младшая группа

ИГРЫ С БЕГОМ

«БЕГИТЕ КО МНЕ»

Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все - все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разводя руки широко в сторону, и делая вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 4-5 раз.

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

«ПТИЧКА И ПТЕНЧИКИ»

Дети делятся на группы по 5-6 человек. Каждая группа имеет свой домик гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч). Дети сидят на корточках изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель - птичку. По словам: «Полетели – полетели», птенчики вылетают из гнезда и стараются улететь за кормом подальше. По словам воспитателя: «Полетели домой», птенчики возвращаются в свои гнездышки. Воспитатель следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что залетать в чужое гнездышко нельзя, улетать надо дальше от дома, там побольше корма для птичек.

«СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»

Дети присаживаются на корточки за стульями, расположенными на некотором расстоянии от стен зала и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула).

Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети бегают по площадке. По сигналу «Дождик! Бегите скорее домой!» Все бегут на свои места и присаживаются сзади стульев.

«ПРИНЕСИ ИГРУШКУ»

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

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

«МЫШИ И КОТ»

Дети - мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, поставленных вдоль стен комнаты, площадки). В одном из углов площадки сидит кот

Роль кота исполняет воспитатель. Он засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши бегут быстро и прячутся в норках (занимают свои места на стульях). После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4-5 раз.

УКАЗАНИЯ. Из норок мышки могут выбегать только тогда, когда кошка закрывает глаза и заснет, а возвращаются в норки, после того как кошка замаякает. Воспитатель следит, чтобы все мышки выбежали из норок.

«БЕГИТЕ К ФЛАЖКУ»

Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой - синий флажок, разводит руки в стороны, дети свободно группируются напротив флажка, соответствующего цвета. Затем он предлагает детям погулять, поиграть.

Снова дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три - скорей сюда беги» - при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3-4 раза.

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

«НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ»

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

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

«ТРАМВАЙ»

Дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руки. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т.е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три цветных флажка: красный, желтый, зеленый. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый – останавливаться. Воспитатель поднимает зеленый флаг - трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки), добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если по-прежнему зеленый цвет, движение продолжается, если поднят желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут когда появится зеленый флаг, чтобы продолжить движение.

УКАЗАНИЯ. Во время игры детей знакомят с правилами дорожного движения. Если в игре участвует небольшое количество детей можно поставить их не парами, а в колонну по одному. Сюжет игры можно развернуть, на пути устраивают остановку, на которой сидят пассажиры и ждут трамвая. Подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход, останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок стоящий последним кондуктор - дает звонок, трамвай двигается.

«ПОЕЗД»

Дети строятся в колонну по одному (не держась друг друга). Первый паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и, наконец, дети переходят на бег «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг и постепенно поезд останавливается. Дети выходят погулять, они расходятся по площадке (полянке), собирают цветы, ягоды, грибы шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

УКАЗАНИЯ. Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место в колонне - находить свой вагон.

Можно изменить сюжет игры, например поезд, может остановиться у реки, только дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т.п.

«ЛОХМАТЫЙ ПЕС»

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

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

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

УКАЗАНИЯ. Если пса изображает воспитатель, то он засыпает сидя на стуле, на скамейке

ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ

«ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

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

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам,
В яму – бух!

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

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Устали наши ножки,
Устали наши ножки,
Вот наш дом-
Здесь мы живем.

С окончанием текста дети бегут в дом (заранее договариваются, где будет дом – на скамейке, за проведенной чертой и т.п.)

УКАЗАНИЯ. Движения можно разнообразить (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т.п.)

Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

«ПОЙМАЙ КОМАРА»

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

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

«ВОРОБЫШКИ И КОТ»

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

УКАЗАНИЯ. Следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на носки и сгибали колени.

ИГРЫ С ПОДЛЕЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ

«НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА»

Играющие дети изображают цыплят, воспитатель – наседку. Цыплята с наседкой находятся дома (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте на высоте 35-40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят «Ко – ко –ко», по ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. По словам воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся дома. Игра повторяется 3-4 раз.

УКАЗАНИЯ. Когда цыплята возвращаются домой, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее. Роль наседки со временем могут выполнять и сами дети.

«МЫШИ В КЛАДОВОЙ»

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

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

«КРОЛИКИ»

На одной стороне площадки нарисованы мелом кружочки (3-5) -это клетки для кроликов. Перед ними ставятся стульчики. На противоположной стороне дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между клетками и домом находится лужок, на котором кролики гуляют. Воспитатель делит всех играющих на группы по 2 ребенка. Каждая группа становится в один из очерченных на полу кружочков. Дети присаживаются на корточки по указанию воспитателя (кролики сидят в клетках). Воспитатель подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под стулом, а потом бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время воспитатель говорит « Бегите в клетки». Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их погулять

УКАЗАНИЯ. Вместо стульев для подлезания можно использовать дуги, положенную на стойки планку или натянутый шнур.

ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ МЕШОЧЕК»

Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек.

По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на место, где лежал мешочек. Они поднимают его над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Игра повторяется 6-7 раз.

УКАЗАНИЯ. Игру можно проводить с половиной группы. Бросать мешочек нужно по заданию воспитателя правой и левой рукой.

«ПОЙМАЙ МЯЧ»

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

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

ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

«УГАДАЙ. КТО КРИЧИТ?»

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

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

«ЧТО СПРЯТАНО?»

Дети стоят в кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3-5 предметов (кубик, флажок, погремушку, мячик и т.п.) и предлагает запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Воспитатель прячет один или два предмета и говорит «Посмотрите!» Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и они шепотом говорят: какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель называет их вслух. Игра повторяется 5-6 раз.

УКАЗАНИЯ. Если в игре используются игрушки: то лучше подбирать однотипные изображающие либо животных, либо птиц. В игре можно закреплять умение различать основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый). Для этого подбирают кубики, флажки, колечки разных цветов. Игру можно провести и так:

только один ребенок отворачивается, когда воспитатель убирает предметы, а потом определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

Средняя группа

ИГРЫ С БЕГОМ

«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, останавливается каждый у своего самолета, наливают бензин (наклоняются), заводят моторы (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (разводят 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 зренье) 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 флажок (кольцо, картонный диск синего, желтого, 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.

«ПТИЧКА И КОШКА»

На земле обозначается круг (диаметром 5-6 м). В центр становится выбранный воспитателем ребенок - это кошка. Остальные дети находятся за кругом - это птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек, начинает повить 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 поймать, воспитатель выбирает ей на помощь еще одну кошку.

«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 ловить нельзя. После того, как медведь поймает несколько играющих, игра возобновляется. На роль медведя назначается другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза.

УКАЗАНИЯ. Может быть другой вариант - игра с двумя медведями.

«НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ»

Воспитатель раздает играющим по одному флажку, какого – либо из основных цветов. По сигналу - удару в бубен, хлопку - дети разбегаются по площадке, помахивая над головой флажками. По следующему сигналу - несколькими ударами 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 дети по сигналу снова разбегаются по площадке. Игра повторяется 5 – 6 раз.

УКАЗАНИЯ. В игре может участвовать нечетное количество детей 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 пару по сигналу.

«ЛОШАДКИ»

Дети делятся на две равные команды. Одни изображают лошадок, другие – конюхов. У конюхов в руках вожжи. На одной стороне площадки очерчивается конюшня, где находятся лошадки. На другой стороне обозначается место для конюхов, площадка - это луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей запрягите 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 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, 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.

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 слова: Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый, 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 и воспитатель.

«ЛИСА В КУРЯТНИКЕ»

В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, поставленных на 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, 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 уловленное количество куриц. 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 заяк 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 он подойдет, 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.

ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ

«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

Петушок «Ту-ру-ру-ру!»
А коровки в лад ему
Затянули «му-му-му!»

На слова «ту-ру-ру-ру» - 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 в рассыпную), 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, продолжая 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.

ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«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 уронить его.

УКАЗАНИЯ. Детей можно разделить на пары. Они 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 количество раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх подождать, пока он не ударится о землю, а затем уже поймать ударить мячом о землю и поймать его подбросить мяч повыше хлопнуть в ладоши, поймать мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча из земли поймать его.

«СБЕЙ БУЛАВУ»

Играющие становятся на линию, в 2-3 м. от которой напротив каждого расставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу играющие по направлению к булавам стараются 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 ногой.

«МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ»

Небольшая группа играющих (2-8) становятся 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 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 подсчитывают, на какой стороне мяч падал на землю больше.

«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 расстоянии (5-10 см); 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 тот, кто больше всех собьет кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать шары со второй линии и т.д.

УКАЗАНИЯ. В одной игре рекомендуется использовать не больше 1-2 построенных кеглей. Можно подсчитывать очки, тогда большая кегля будет самой ценной.

ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

«НАЙДИ, 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: «Готово!» 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 показывает вида, что он уже нашел, ходит к воспитателю и тихо говорит ему на ухо, где обнаружен 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 увидел платочек.

«КТО УШЁЛ?»

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 он угадает, то снова оборачивается 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 должен заметить, что все остались на местах.

Старшая группа

ИГРЫ С БЕГОМ **«МЫШЕЛОВКА»**

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

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

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

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

«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Дети стоят по одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас поймать.

Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

УКАЗАНИЯ. Если после 2-3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

« ЛОВИШКИ»

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

УКАЗАНИЯ. Для того, чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой -нибудь отличительный знак - повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т.п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

«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 текстом:

Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: «Побежали, побежали». 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 словах: «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того, как дети немного отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок,

свисток, хлопок, удар в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т.е. занимают свое место на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3-4 раза.

УКАЗАНИЯ. Воспитатель может дать указание детям быстро становится в круг, при повторении игры подавая несколько условных сигналов. Игрок не успевший занять место до третьего сигнала не принимает участия в очередном катании на карусели.

«ГУСИ-ЛЕБЕДИ»

На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома - логово, в котором находится волк. Остальное место – луг. Дети, исполняющие роль волка и пастуха назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.

ПАСТУХ: Гуси, гуси!

ГУСИ: (останавливаются и отвечают хором) Га, га, га!

ПАСТУХ: Есть хотите?

ГУСИ: Да, да, да!

ПАСТУХ: Так летите!

ГУСИ: Нам нельзя,

Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

ПАСТУХ: Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянутые в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснутся рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3-4 раза.

Вначале роль волка исполняет воспитатель.

«ЗАТЕЙНИКИ»

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

Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем ... вот так!

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое -нибудь движение, а все дети должны повторить его. После 2-3 повторений

игры (согласно условию) затейник выбирает кого -нибудь из играющих на свое место и игра продолжается. Игра повторяется 3-4 раза.

УКАЗАНИЯ. Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

«СДЕЛАЙ ФИГУРУ»

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

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

«КАРАСИ И ЩУКА»

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

УКАЗАНИЯ. При повторении игры, выбирают новую щуку; дети, изображающие карасей и камешки, меняются местами.

«ПЕРЕБЕЖКИ. КТО СКОРЕЙ К СВОЕМУ ФЛАЖКУ?»

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

«КТО СДЕЛАЕТ БОЛЬШЕ ШАГОВ?»

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

«ПРОБЕГИ ТИХО»

Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки, 6-8 из них тихо перебегают с одного конца площадки на другой мимо стоящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет право их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой!» - и, не открывая глаза, указывает

направление звука. Если водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места. Бежит следующая группа детей.

«ПОСПЕШИ, НО НЕ УРОНИ»

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

«ПЕРВЫЙ БЕГ»

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

«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ»

Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за пиниями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга.

У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу воспитателя «синие», дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх и т.д.

«ХИТРАЯ ЛИСА»

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

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ»

Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию воспитателя они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением, ударами в бубен, хлопками и т.п. Как только раздастся сигнал воспитателя «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить их. Дети,

до которых дотронулся ловишка, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2-3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

УКАЗАНИЯ. Воспитатель следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

«УДОЧКА»

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает из игры (временно). Вскоре делается небольшой перерыв, игра возобновляется, в ней участвуют все дети.

УКАЗАНИЯ. Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно спешка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание, присесть и встать, повернуться три раза вокруг и т.д. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от «удочки» назад.

"С КОЧКИ НА КОЧКУ"

Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертятся кружки-кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см), Воспитатель вызывает по несколько детей то с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку

они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

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

ИГРЫ С ЛАЗАНЬЕМ

«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА?»

Дети делятся на 3-4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую не должны выходить.

На расстоянии 4-5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротики. Еще дальше впереди, на линии разложены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротикам, поднимают флажки, машут ими над головой. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым. К флажкам бегут следующие.

УКАЗАНИЯ. Игру можно провести иначе, дав задание детям не бежать, а ползти до воротиков на четвереньках или по - пластунский. Запрещается бросать флажок на пол надо наклониться и положить его аккуратно палочкой в определенную сторону.

«МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ»

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

УКАЗАНИЯ. Воспитатель следит, чтобы дети не прыгивали с реек, а слезали, помогает им. Нарушившему правила выигрыш не засчитывается.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ, БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

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

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

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

«БРОСЬ ЗА ФЛАЖОК»

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м стоят на

одном уровне несколько флажков, дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая команда, затем сравниваются результаты.

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

«ПОПАДИ В ОБРУЧ»

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

Игра возобновляется.

УКАЗАНИЯ. Забрасывать мешочек можно и другими способами: двумя и одной руками из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

«СБЕЙ КЕГЛЮ»

Играющие (1-2 группы становятся за линию, в 3-5 м. от которой находятся кегли по числу детей). У каждого играющего по два мяча средних размеров. Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в и.п. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.

УКАЗАНИЯ. Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой и т.п. игра усложняется, если для сбивания поставить 2-3 кегли для каждого ребенка.

«СБЕЙ МЯЧ»

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

большее количество очков. Назначаются новые наблюдатели, игра продолжается.

ВАРИАНТЫ. Мячи можно разложить на гимнастической скамейке, табуретках. Можно распределить играющих в команды и так: все первые одна команда, все вторые - другая команда.

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

«ШКОЛА МЯЧА»

Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю, поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх хлопнуть в ладоши (2-3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его одной рукой. В парах ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросить его из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

«МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

Провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна передвигается вперед к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

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

ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

«КТО ЛЕТАЕТ?»

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

УКАЗАНИЯ. На роль водящего назначаются и дети. Игра проводится сначала в медленном, а потом в быстром темпе.

«СВОБОДНОЕ МЕСТО»

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к

другу. По сигналу «Раз, два, три - беги !» бегут в разные стороны , добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель называет двух других детей. Игра продолжается.

УКАЗАНИЯ. Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

Подготовительная группа

ИГРЫ С БЕГОМ

«ПЕРЕМЕНИ ПРЕДМЕТ»

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4 – 5 колонн (расстояние между колоннами примерно 1,5 м). На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладется такой же предмет. По сигналу воспитателя играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются на свое место и поднимают принесенный предмет над головой. Тот, кто сделает это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая больше выигрышей.

УКАЗАНИЯ. Поднимать предмет вверх можно только встав в колонну. Воспитатель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляя свободное место для возвращения игрока.

«ЖМУРКИ»

Дети располагаются в ограниченном месте. Одному из них завязывают глаза - это жмурка. По сигналу воспитателя дети бегают, слегка похлопывая в ладоши. Жмурка ловит. Когда жмурка поймает кого-нибудь игра приостанавливается, выбирается новый жмурка. Если жмурка долго не может поймать никого, надо его сменить. Варианты игры: дети стоят по кругу, в центре двое играющих - жмурка и ребенок с колокольчиком в руках, который бегают по кругу и звонит, а жмурка его ловит

« ДВА МОРОЗА»

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих - два Мороза (Мороз – Красный нос и Мороз - Синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые,
Я Мороз-Красный нос,
Я Мороз-Синий нос,
Кто из вас решится

В дороженьку пуститься?
Все играющие хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После двух-трех перебежек выбирают новых Морозов. В игре подводятся итоги, какие Морозы заморозили больше играющих.

УКАЗАНИЯ. Игрок, который выбежит из дома до сигнала или останется в доме после него, также считается замороженным.

«СОВУШКА»

В одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий – сова. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабочек и других насекомых. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ночь!» Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и следит

не пошевелится ли кто-нибудь. Того, кто пошевелился сова уводит к себе в гнездо. А воспитатель говорит «День!» Бабочки, жуки и т. п. опять начинают летать, жужжать. После двух трех вылетов совы на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая сова.

УКАЗАНИЯ. До начала игры воспитатель рассказывает о повадках совы о том, что она хорошо видит ночью. Предупреждает, что сова должна следить одновременно за всеми насекомыми

«ЛОВИШКА В КРУГУ»

На земле чертят круг, диаметр которого 3-5 м. При помощи считалки играющие выбирают ловишку. Он становится в центре круга, остальные дети за кругом. После слов воспитателя: «Раз, два, три - лови!» дети бегут, пересекая круг, а ловишка ловит их. Ловить можно только в кругу. Когда будет поймано определенное количество детей выбирают нового ловишку.

«ЛОВИШКА, БЕРИ ЛЕНТУ»

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По словам воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

УКАЗАНИЯ. Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.

«ЛОВИШКА! НОГИ ОТ ЗЕМЛИ!»

В этой игре нельзя ловить детей, успевших встать на какой-нибудь предмет: кубик, доску и т.д.

«ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ»

Дети стоят парами, один за другим на расстоянии 3-4 шагов. По сигналу воспитателя передние быстро перебегают на другую сторону площадки, задние их ловят (каждый свою пару). При повторении игры роли меняются. После окончания перебежек играющие подсчитывают, сколько раз удалось поймать товарища.

«ГОРЕЛКИ»

Играющие (11 - 13 детей) становятся в колонну парами. Впереди колонны (двух - трех шагах) стоит ловящий, он смотрит вперед. Играющие хором произносят:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо –
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три – беги!

После слова «беги», стоящие в колонне в последней паре, отпускают руки и бегут вперед вдоль колонны, один слева, другой справа от нее. Они выбегают вперед и стараются снова взяться за руки и стать впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если ловящему удастся это сделать, он с пойманным образует новую пару, и становится впереди колонны. Оставшийся без пары будет ловящим. Если ловящему не удалось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. После этого выбирается новый ловящий. Игра возобновляется.

УКАЗАНИЯ. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не выбегали из колонны раньше времени.

«ЧЬЕ ЗВЕНО СКОРЕЕ СОБЕРЕТСЯ?»

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету, ленточки звено получает название – «зеленые», «синие», «красные» и т.д. Воспитатель ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях меняя движение в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу «На места!» водящие

останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят в стойке «Смирно!» Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

ВАРИАНТ. Когда все находятся в движении, воспитатель говорит «Стой!» Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит «На места!» Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

УКАЗАНИЯ. В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно вести условие: «Делай, как водящий», тогда, построившись в звенья, дети принимают ту позу, которую им покажет водящий.

«КТО СКОРЕЕ ДОКАТИТ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА?»

Играющие делятся на звенья, становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи. Впереди на расстоянии 10-15 м поставлены флажки или кегли. По сигналу воспитателя: «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, проталкивая их палочкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи с палочкой следующим. Как только игрок получит палочку он сейчас же бежит к флажку прокатывая палочкой обруч и т.д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

УКАЗАНИЯ. Воспитатель следит, чтобы, принимая обруч и палочку, дети не выходили за черту. Обруч нельзя отпускать далеко от себя. Можно дать задание прокатывать обруч левой рукой. Для усложнения игры вводится задание закончит игру после того, как вся колонна прокатит обруч до флажка 3-4 раза без перерыва.

«ВЕСЕЛЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ»

Играющие становятся в 3-4 колонны. У общей черты на расстоянии 2-3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Впереди каждой колонны в 4-5 шагах поставлены гимнастические скамейки, еще дальше на полу положены обручи. По сигналу воспитателя первые в колоннах: бегут к скамейкам входят на них, перебегают до конца, спрыгивают, подбегают к обручам пролезают в них и кладут тихо на пол, затем возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто первым прибежит ему дают ленточку или флажок. Игра продолжается, пока все дети не примут участие. Выигрывает та колонна, у которой окажется больше флажков.

УКАЗАНИЯ. Можно и так играть. Играющий, выполнив задание, становится в конец колонны и касается рукой плеча впереди стоящего, тот следующего и т.д. пока сигнал не дойдет до стоящего в колонне первым.

Приняв сигнал он бежит и выполняет задание. Воспитатель наблюдает за выполнением правил игры.

«НЕ НАМОЧИ НОГИ»

Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (20 - 30 см.). На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебраться через болото, по дощечкам не замочив ноги (наступая только на дощечки). По команде воспитателя: «Начинай!» и играющие кладут на землю одну дощечку и встают на нее, затем переходят на другую дощечку, берут лежащую сзади, чтобы снова положить ее впереди себя и т.д. Перейдя через болото, дети собирают дощечки, берут султанчики, поднимают их над головой. Отмечается тот, кто поднял султанчик первым. Затем кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

УКАЗАНИЯ. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а осторожно клали их. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнования по звеньям.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ»

Границы болота (прямоугольник, квадрат, круг), где живут лягушки, отмечается кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты веревки. На концах веревки мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя он, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом (они остаются там, пока не выберут новую цаплю), Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2-3 повторений игры выбирается новая цапля.

УКАЗАНИЯ. Веревки накладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площадке. В игре могут быть и две цапли.

«ПОПРЫГУНЧИКИ - ВОРОБЫШКИ» («НЕ ПОПАДИСЬ»)

Чертится круг (диаметр 4-6 м). Выбирается водящий (большая птица). Он становится в середину круга. Все остальные – воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают на двух ногах, то, выпрыгивая в круг поклевать зерна, то, выпрыгивая из него. Большая птица летает в кругу, не дает воробышкам собрать зерна, клюет их (дотрагивается рукой до играющих).

Воробышки стараются подольше быть в кругу, увертываются от ловящего. Воробышек, которого клюнула большая птица, останавливается и поднимает руку, после чего продолжает играть. Воспитатель отмечает тех, кто ни разу не попался птице. Игра повторяется несколько раз по 30 – 60 сек. с перерывами для отдыха. При повторении игры назначается новый водящий.

УКАЗАНИЯ. Воспитатель следит за тем, чтобы играющие не стояли на месте, а подпрыгивали. Если диаметр круга большой и играющих много, можно выбирать двух водящих.

«ВОЛК ВО РВУ»

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии 100 см одна от другой обозначается ров. В нем находится водящий волк. Остальные играющие – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя: «Козы, в поле, волк во рву!», дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

УКАЗАНИЯ. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или, если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать двух волков.

ИГРЫ С ЛАЗАНЬЕМ

«ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН»

Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья в одной стороне площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4 – 6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прочелав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя: «Ловцы!», обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных они уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

УКАЗАНИЯ. Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.

«ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»

Птицы (дети), расправив крылья, летают по всей площадке. По сигналу «Буря!» они скрываются на деревьях (влезают на гимнастическую

стенку). Когда воспитатель скажет: «Буря прекратилась» птицы слетают с ветвей (спускаются со стенки) и продолжают летать.

УКАЗАНИЯ. Если нет гимнастической стенки, вышки, используются скамейки, ящики и другие предметы, на которые дети взбираются.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ И ЛОВИТ»

Дети ходят, бегают, прыгают и т.д. Воспитатель держит в руке большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный подбегает, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя по имени кого -нибудь другого.

УКАЗАНИЯ. Играющий подбрасывает мяч вверх в том месте, где он его поймал. Мяч надо подбрасывать повыше, чтобы названный ребенок успел подбежать к нему и поймать. Надо стараться ловить мяч с воздуха или после одного отскока от пола.

«ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

Дети стоят по кругу. Ловишка в центре круга. У его ног лежат два мяча. Ловишка проделывает ряд движений: подскоки, наклоны, приседания, хлопки и т.п. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу воспитателя: «Беги из круга!», дети разбегаются в разные стороны, а ловишка быстро берет мячи с земли и бросает, стараясь попасть в убегающих. После этого по сигналу воспитателя "Раз, два, три – в круг скорей беги!", дети снова образуют круг, выбирается новый ловишка, игра продолжается. В конце игры подводятся итоги - кто же из ловишек был самым метким.

УКАЗАНИЯ. Если ловишка попал обоими мячами в убегающих, то он остается на этой роли

«СТОЙ!»

Дети стоят с воспитателем. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребенка. В этот момент все дети разбегаются в разные стороны. А тот, чье имя было названо, быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!» Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих. Если он попадет, то тот, в кого попал быстро ловит мяч и снова кричит: «Стой!» - и бросает мячом в кого-либо из играющих и т.д. Если водящий ни в кого не попадает, он бежит за мячом, берет его и снова бросает в играющих до тех пор, пока не осалит кого-нибудь. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Могут увертываться: нагибаться, приседать, отклоняться в сторону, подпрыгивать и т.п. Если играющий, в которого водящий бросает мячом поймает мяч в воздухе то он подбрасывает мяч вверх и называет по своему усмотрению имя очередного Водящего. Игра продолжается.

УКАЗАНИЯ. Воспитатель объясняет детям, что, бросая мяч, надо целиться в ноги. Нарушивших это правило воспитатель предупреждает, а затем выводит игры.

«ПОЙМАЙ МЯЧ»

В игре участвуют трое играющих. Двое становятся на расстоянии не мене 3м. друг от друга и перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если он поймает мяч, то становится на место ребенка бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

УКАЗАНИЯ. Разделившись на тройки, играет сразу вся группа детей. Если кто – то из водящих долго не может поймать мяч, воспитатель предлагает детям поменяться местами.

«ОХОТНИКИ И УТКИ»

Взявшись за руки, играющие образуют круг. Рассчитавшись на «первый-второй» образуют две команды: одни-охотники, другие-утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки выходят в середину круга. Перед носками стоящих по кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч и стараются попасть в уток. Утки убегают, уворачиваются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями.

УКАЗАНИЯ. Ударять мячом можно только по ногам.

«ШКОЛА МЯЧА»

Подбросить мяч вверх правой, а поймать левой рукой (и наоборот). Перебрасывать мяч из правой руки в левую и обратно. Ударить мяч о землю правой рукой, а поймать левой рукой (и наоборот). Подбросит мяч вверх, повернуться кругом и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх присесть-встать и поймать его. Подбросить мяч из-за спины двумя руками, а поймать его спереди. Подбросить и поймать мяч двумя и одной рукой сидя, вытянув ноги по-турецки. То же с хлопками.

Ударить мяч о стенку правой (левой) рукой, а поймать левой (правой) рукой. Ударить мяч о стенку, повернуться на 360 градусов и, после того как мяч упадет на пол и отскочит поймать его. В парах, стоя рядом или друг за другом, один бросает мяч о стенку другой ловит его и снова бросает о стенку. То же с отскоком от земли. То же с дополнительными движениями: хлопками, поворотами, приседаниями.

ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

«СТОП»

Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр 2-3 шага) обозначается бом водящего. Водящий стоит спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп! » На каждое слово водящего играющие шагают вперед. Как только водящий произнесет: «Стоп!», все останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто из детей не успел замереть на месте и шевельнулся. Он называет этих детей. Они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит свои слова. Все продолжают шагать вперед с того места, где их застал сигнал «Стоп!» Вернувшиеся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем водящий скажет слово «Стоп!» Тот, кому это удастся, становится водящим.

УКАЗАНИЯ. Водящий может произносить слова в любом темпе. Воспитатель следит, чтобы дети на каждое слово делали шаг, но не бежали и не прыгали. Можно провести вариант игры с прыжками вперед на двух ногах.

«НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»

Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Нашедший предмет, подходит к воспитателю и тихо на ухо говорит, где он нашел предмет. Если он сказал правильно, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут спрятанный предмет.

УКАЗАНИЯ. Воспитатель поручает предмет и самим детям. Если кто-либо из детей затрудняется в поисках, можно подсказывать ему, говоря «холодно» или «жарко».

Список литературы

1. «От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 304
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983, 143 с.
3. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. - С-Пб.: Союз, 1999, с.335.
4. Детские подвижные игры народов СССР-/ под ред. Осокиной Т.И., Кенеман А.В. - М.: Просвещение, 1988,221 с.
5. Литвинова Н.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: Просвещение, 1986, 79 с.
6. Хухлаева А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста - М.: Просвещение, 1976,239 с.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам - М.: Владос, 1999,142 с.
8. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления - М.: Линка-пресс, 1999, 251 с.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.В. Развивающая педагогика оздоровления - М.: Линка-пресс, 2000, 293 с.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: Аркти, 2000, 107 с.
11. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Как обеспечить безопасность дошкольников - М.: Просвещение, 2001, 92 с.